



# PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

# PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

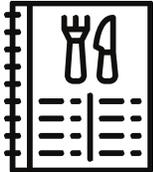
1



Saca con anticipación del refrigerador los alimentos que vas a preparar; esto facilitará su cocción y calentamiento.



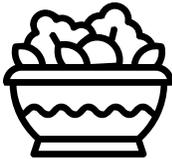
2



Planifica tus comidas para varios días. Cocina en una sola tanda y así se aprovechará la totalidad del calor de la estufa u horno.



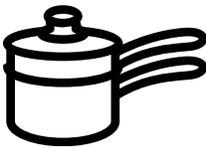
3



Incluye en tu planeación semanal un día de comida fría, como ceviches, cocteles, ensaladas, salpicón, entre otros.



4



Usa pequeñas cantidades de agua para la técnica “baño maría”. De esta forma, se generará vapor más rápido.



5



Utiliza ollas, recipientes o sartenes cuyas bases sean más parecidas en tamaño al quemador. Recipientes en hornillas grandes dejan escapar el fuego por los lados.



6



Cuando el agua, la leche o los alimentos líquidos empiecen a hervir, reduce la intensidad del fuego al menos a la mitad.



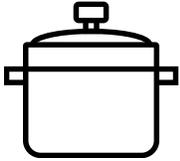
7



Tapa ollas y sartenes para retener el calor. Esto reducirá el tiempo de cocción.



8



Si es posible, utiliza la “olla express” para cocinar más rápido y gastar menos gas.



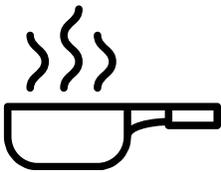
9



Utiliza el microondas para calentar pequeñas cantidades de alimento. Calienta sólo las porciones que comerás al momento.



10



Procura que tus ollas y sartenes estén secos antes de ponerlos en la estufa, ya que al estar húmedos requieren energía extra para evaporar el agua.



11



Apaga el horno entre 5 y 10 minutos antes de que el platillo esté listo. Aprovecha el calor que queda para completar la cocción.



12



Verifica que las aspas de la licuadora no hayan perdido el filo. Antes de usarla, pica un poco la comida para facilitar su molido.



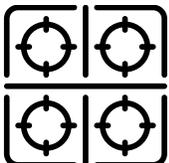
13



Desconecta los electrodomésticos de cocina cuando no los utilices. Algunos aparatos consumen electricidad incluso apagados.



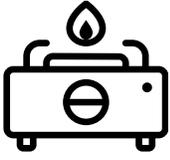
14



Mantén limpias las charolas, parrillas y quemadores de la estufa para que reflejen y distribuyan mejor el calor.



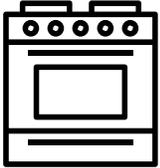
15



Asegúrate de que la flama de la estufa sea de color azul; una flama amarilla o naranja indica una combustión ineficiente.



16



Si tu estufa tiene piloto, mantenlo apagado para evitar el desperdicio de gas.



17



Verifica que el horno cierre correctamente y no tenga fugas. Reemplaza los sellos de la puerta si están dañados.



18



Existen tecnologías como la estufa de inducción magnética y los hornos de convección, que son igual de eficientes que las estufas convencionales de gas. Lee sus instructivos antes de usarlos.



19



Si estás pensando en adquirir una estufa u horno, asegúrate de que cuente con la etiqueta amarilla de eficiencia energética, el Sello Fide o Energy Star. Para más información consulta las normas de eficiencia energética en: <https://www.gob.mx/conuee>

