

El 'Qué' y el 'Cómo' del hogar



ROPA

Por M^a Virginia García

LIMPIEZA

Por Alejandra Montequín

COCINA

Por Alicia Bustos

Índice general

Ropa	5
1) Etiquetas de las prendas	7
2) Tipos de tejidos	8
3) Simbología de los tejidos	10
4) Suciedad en los tejidos	14
5) Tipos de manchas	15
6) 5 aspectos de las manchas	18
7) Algunos productos desmanchantes	19
8) Lavado en seco	22
Anexos:	
a. Guía de las principales manchas	23
b. Tips para elegir sábanas, mantelería, etc.	40
Limpieza	45
1) Cómo se limpia muy bien ...	47
A. Una habitación	47
B. Un baño	48
C. Una cocina	49
2) Programas de limpieza	52
A. Una hora	52
B. Una vez por semana	54
C. Dos veces por semana	56
D. Una vez al mes	58
3) Limpieza de exteriores	60
A. Jardines, patios, etc	61
B. Ventanas, persianas	61
C. Muebles de mimbre	61
4) Manchas comunes	62
A. Grasa	62
B. Cera	65
C. Moho	67
5) Productos	69

Cocina	76
1) Nociones fundamentales	78
a. Dónde se guardan todas las cosas	78
b. Cómo funcionan todos los chismes y aparatos	78
c. La mejor manera de manchar lo menos posible	78
d. La mejor manera de limpiar rápido y bien	79
2) Equipo básico para una cocina	80
3) Los alimentos más utilizados	82
4) Lo básico para tener en la despensa	91
5) Cómo se lee una receta	94
6) Organización	96
7) Degustación	100
8) Presentación de los platos	103
9) Postres rápidos	108
10) Raciones	117

ROPA



ROPA

1) Etiquetas de las prendas	7
2) Tipos de tejidos	8
3) Simbología de los tejidos	10
4) Suciedad en los tejidos	14
5) Tipos de manchas	15
6) 5 aspectos de las manchas	18
7) Algunos productos desmanchantes	19
8) Lavado en seco	22
Anexos:	
a. Guía de las principales manchas	23
b. Tips para elegir sábanas, mantelería, etc.	40

1) Etiquetas de las prendas

NUNCA SE DEBEN QUITAR LAS ETIQUETAS DE LAS PRENDAS

* Cada vez más el consumidor está interesado en conocer la **composición** y el óptimo **mantenimiento** de las prendas que adquiere.

* El desconocimiento o el no dar importancia a lo que cada símbolo puede representar puede echar a perder una prenda.

*todas las prendas de vestir deben disponer de etiquetas con la siguiente información:

- Identificación del fabricante, distribuidor o importador de la prenda.
- Composición del tejido con denominación y porcentaje de las diferentes fibras que lo componen.



2) Tipos de tejidos

Tejidos naturales

Lana

Encoge si se lava a demasiada temperatura. Se deforma si se seca colgada.

Ventajas: buen aislamiento térmico, gran poder absorbente y gran capacidad de recuperación.

Inconvenientes: tiende a apelmazarse y amarillea.

Algodón

Encoge si se lava a demasiada temperatura, resiste bien a la plancha. Si tiene color lavar la primera vez por separado.

Ventajas: fresco y flexible, alta resistencia al rasgado y al frote.

Inconvenientes: fuerte tendencia a arrugarse.

Lino

Lavar siempre a mano. Nunca centrifugar ni lavar a temperaturas altas. Resiste bien a la plancha.

Ventajas: fresco y agradable al tacto, resiste bien a la suciedad.

Inconvenientes: fuerte tendencia a arrugarse.

Tejidos artificiales

Acetato, rayón y viscosa

No se deben centrifugar para evitar deformaciones.

Ventajas: tienen un tacto sedoso y fijan bien los colores.

Inconvenientes: baja resistencia en húmedo, arden con facilidad y se cargan de electricidad estática.

Tejidos sintéticos

Poliéster, nylon y lycra

Altamente sensibles al calor, lavar en agua tibia y planchar a baja temperatura sin vapor.

Ventajas: muy resistentes, se arrugan poco, fijan bien los colores.

Inconvenientes: arden con facilidad y se cargan de electricidad estática.