

Lección 13: Técnicas y adaptaciones para preparar la comida

Introducción

La preparación de la comida no consiste solo en cocinar. Para algunas personas, la cocina las conecta con la familia y los amigos. Las comidas que las personas eligen para comer, el tiempo y el esfuerzo que dedican a la cocina varían mucho según las preferencias, la dieta y la experiencia. Algunas personas disfrutan preparando comidas para la familia, tanto a diario como en ocasiones especiales, así como el Día de Acción de Gracias o los cumpleaños. A otros no les gusta cocinar, pero quieren hacer tareas básicas, como hacer café o preparar una comida en el microondas.

La pérdida de la visión no tiene por qué limitar su independencia en la cocina. Con la aparición de la deficiencia visual, algunas personas dudan en cocinar por falta de confianza o porque se sienten inseguras. Esta lección es una de las más largas porque hay muchas tareas diferentes para preparar comida. Puede pasar al siguiente apartado usando los marcadores si una sección no es relevante para usted.

Objetivos de la lección

- Aprender a organizar la despensa y el refrigerador para tener un acceso rápido.
- Identificar las estrategias de organización de los ingredientes, los utensilios y la batería de cocina.
- Realizar las tareas diarias de preparación de comida, como verter, medir, untar y cortar.
- Aprender a usar la estufa y el horno de forma segura.
- Adaptar los pequeños electrodomésticos, como la tostadora, la cafetera, la batidora, la licuadora, el microondas, la olla de cocción lenta, la parrilla de interior y el wok.
- Aprender a hacer las compras usando técnicas y tecnología de asistencia o de baja visión.

Cómo organizar la despensa y el refrigerador

Varias lecciones de esta serie incluyen consejos sobre organización y algunas de esas estrategias aplican a la cocina. Vea la Lección 9 para



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

tener ideas sobre cómo organizar y etiquetar. La organización de la comida es esencial para prepararla de forma fácil y eficiente.

Identifique una estrategia de organización que tenga sentido para el espacio de almacenamiento disponible en su casa. Por ejemplo, es posible que quiera separar y agrupar artículos similares, como verduras enlatadas, sopas y frutas. Si organiza la despensa de este modo, le puede resultar más fácil encontrar los artículos y reducir la frustración.

Una vez agrupadas las cosas, revise cada grupo e identifique qué artículos podrían confundirse. Por ejemplo, una lata de guisantes puede parecer lo mismo que una de maíz si la etiqueta es difícil de leer. Una forma de solucionar esto es organizar las latas por orden alfabético. Incluso si las latas están etiquetadas con letra grande, en braille o con marcas táctiles como bandas elásticas, es más rápido buscar el maíz a la mitad del alfabeto que ir de un lado a otro del estante. Preste atención también a las diferencias de tamaño, forma y a las marcas distintivas, como las anillas de las tapas. Cuando sea posible, compre algunos artículos en latas y otros en frascos. Cuantas más características únicas tengan, más fácil será encontrar e identificar los objetos en los estantes de la despensa.

Muchos de los métodos de la Lección 9 sobre el etiquetado y la identificación de artículos también aplican a la comida. A veces, con un sistema sencillo de marcado se evita la necesidad de usar etiquetas. Por ejemplo, si compra varios tipos de sopa, puede romper la etiqueta de un tipo, poner una banda elástica alrededor de otra y dejar uno tal cual. También podría añadir letras táctiles de gran tamaño a ciertas latas.

Si tiene visión funcional, algunos productos enlatados pueden identificarse por el color, los gráficos o la escritura de las etiquetas. Las sopas Campbell, por ejemplo, tienen una etiqueta roja y blanca con letras grandes. Incluso con una visión mínima, el cierre visual puede ayudarlo a identificar un artículo concreto; puede ver que el nombre de una sopa tiene varias letras y empieza con una M o una T grande. Si solo hay sopas de champiñones y de tomate en la alacena, estas pistas le permitirán identificar la correcta. Poner etiquetas con letra grande o en braille en fichas y una organización sistemática también puede ahorrar tiempo.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Si usa muchas especias y condimentos, puede ser útil organizarlos en un especiero. Algunas personas prefieren organizarlos por orden alfabético y otras por lo que se usa con más frecuencia. En todo caso, si tiene un sistema coherente, encontrará los ingredientes con más facilidad.

Considere la posibilidad de pasar las especias a frascos del tamaño de los de comida para bebés, y guarde los artículos de repostería como la harina, el azúcar, el bicarbonato, la levadura en polvo y la vainilla en recipientes con aberturas grandes. Con esta técnica, es más fácil medir los ingredientes. Por ejemplo, a menudo es más fácil sacar una cucharadita de canela de un frasco que intentar meter una cuchara medidora en un recipiente de especias estándar con una abertura estrecha. Esta técnica también se aplica a los líquidos. Imagine lo fácil que sería meter una cucharadita en un frasco para medir la vainilla en lugar de verterla en una cuchara medidora pequeña y quizás derramarla.

Puede organizar el refrigerador de forma similar a la despensa. Todo necesita un lugar designado al que se pueda acceder con facilidad. Esto puede implicar que los cajones o estantes se usen de forma diferente o que se usen recipientes más pequeños en el refrigerador para mantener los artículos juntos. Muchos refrigeradores tienen cajones para la carne, las verduras y la fruta, o alguna otra distribución similar. Esta puede ser una forma eficaz de organizar, a menos que le resulte difícil distinguir los tipos de carne o fruta. En ese caso, pruebe agrupar los artículos según su uso conjunto.

Por ejemplo, si suele hacer sándwiches, puede agrupar los ingredientes de cada tipo de sándwich. Así, el jamón, el queso, la lechuga, el tomate y los condimentos podrían estar juntos en un cajón o recipiente. Otro ejemplo sería tener un cajón para los ingredientes de su ensalada preferida. No hay una forma correcta; el sistema que elija debe tener sentido y ser fácil de mantener.

Los mejores métodos de organización hacen que la mayoría de los artículos no necesiten una etiqueta. Comprar artículos en recipientes con formas diferentes también puede reducir la necesidad de etiquetar. Por



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

ejemplo, compre la leche en una jarra de plástico y el jugo de naranja en una caja de cartón.

El congelador presenta problemas específicos. Muchos artículos son difíciles de identificar cuando están congelados porque se sienten parecidos. Por ejemplo, piense en distinguir los guisantes del maíz o el brócoli de los nuggets de pollo. Almacenar alimentos de formas similares en distintos tipos de recipientes y en estantes separados puede servir para limitar las confusiones.

La carne también es difícil de identificar si no está etiquetada u organizada. Si compra chuletas y filetes al mismo tiempo, un consejo es poner en una bolsa dos chuletas juntas y los filetes de forma individual. Del mismo modo, ponga todos los muslos de pollo en una bolsa y las pechugas de pollo en otra. Si puede reconocer los colores, pruebe etiquetar los artículos con círculos adhesivos de distintos colores: morado para las chuletas, naranja para el pollo, verde para el pescado y así sucesivamente. Etiquetar los artículos en el congelador puede ser difícil; los artículos acumulan humedad, lo que hace que las etiquetas adhesivas se desprendan. Las bandas elásticas se vuelven frágiles con el frío y pueden romperse. Algunas soluciones pueden incluir usar cestas, estantes diferentes, pinzas para bolsas con formas distintas o etiquetas para un sistema de etiquetado digital.

Para identificar los productos consumibles, puede optar por un sistema de etiquetado digital que permita quitar las etiquetas y reutilizarlas. Una forma sencilla de hacerlo es fijar las etiquetas con bandas elásticas. Los dispositivos de etiquetado digital, como PenFriend o WayAround, pueden usarse para todo tipo de alimentos, incluyendo los almacenados en el refrigerador o el congelador. Con uno de estos sistemas, puede grabar la información del producto en etiquetas y pegarlas a los artículos. El PenFriend solo tiene etiquetas adhesivas. Otros sistemas de etiquetado, como WayAround, ofrecen una gran variedad de etiquetas y algunas pueden ser más adecuadas para el refrigerador o el congelador. Para identificar los artículos, ponga el dispositivo o un teléfono inteligente cerca de la etiqueta y el dispositivo reproducirá su grabación de audio. Otros

sistemas digitales leen en voz alta los códigos de barras de los productos para identificar el contenido del paquete.

Cómo organizar los ingredientes y los utensilios

En las lecciones anteriores se trataron los métodos para organizar y usar los demás sentidos para preparar la comida con eficacia. En la Lección 4, se habló de cómo usar una bandeja para organizar el espacio de trabajo. Este método mantiene al alcance de la mano todo lo que necesita para estar organizado y es muy útil cuando cocina. Lo mejor es usar una bandeja con fondo antideslizante o estable con un paño húmedo u otro material antideslizante debajo. Ponga el tazón, las cucharas y los vasos medidores sobre la bandeja. Puede organizar los ingredientes alrededor del exterior de la bandeja en el orden en que aparecen en la receta. Esta organización le permite pasar rápido de un artículo a otro y reduce la posibilidad de que se le caiga algo. Cuando termine de usar un ingrediente, puede guardarlo.

Las bandejas también sirven para cortar o picar. Ponga una tabla de cortar en el centro de una bandeja y mantenga el cuchillo contra el borde exterior de la bandeja. Nunca ponga un cuchillo sobre la tabla ni en la bandeja, donde podría agarrar la hoja por error.

Las bandejas para organizar los utensilios y los ingredientes son útiles para preparar un bocadillo, un solo plato o una comida entera. Con la bandeja se evitan los derrames en la encimera y el suelo, y con la organización se garantiza que los ingredientes solo tengan que identificarse una vez durante el proceso de preparación. Ponga los artículos según sus preferencias y su comodidad, pero sea consistente con la preparación y la colocación de los artículos para crear una memoria muscular de las tareas. Incluso al hacer la tarea más básica, como preparar un sándwich o cocinar las sobras, con una bandeja evitará el desorden y reducirá la limpieza.

Tareas de preparación de comida

Muchas tareas de cocina suponen un reto durante la adaptación a la pérdida de la visión. Sin embargo, con modificaciones simples, cualquier

actividad puede hacerse sin depender de la visión. Esta sección ofrece adaptaciones para las tareas básicas de la cocina, como verter, medir, extender y cortar. La mayoría de las técnicas implican una o varias de las competencias aprendidas en la Lección 3. Puede ser útil repasarlas antes de continuar con esta lección.

Cómo verter

Verter forma parte de casi todas las recetas y también de las actividades diarias. Por ejemplo, mucha gente empieza el día sirviendo un vaso de jugo de naranja o una taza de café. No es un buen comienzo del día si el jugo se derrama o el café desborda la taza. Independientemente de si planean cocinar, la mayoría de las personas quieren poder servirse una bebida sin sufrir percances frustrantes.

Las personas desarrollan de forma natural métodos adaptativos a la hora de resolver problemas. Siempre que los métodos que desarrolle sean eficaces y seguros, podrá usarlos. En esta lección, se describen varios métodos habituales para verter, que se pueden usar en función de la situación y de las preferencias personales.

Un método para verter líquidos fríos para usted es el **método del dedo**. Puede usarlo para verter bebidas que no estén calientes. Después de lavarse las manos, tome un vaso cerca de la parte de arriba. Pase el dedo índice por encima del borde del vaso, apoyando el segundo nudillo sobre el borde. Apoye el pico de la botella o jarra en el borde del vaso opuesto al dedo índice y empiece a servir. Cuando el líquido toque la punta del dedo índice, deje de servir. La parte de arriba de la bebida debe estar a unos dos centímetros de la parte superior del vaso. Puede usar la misma técnica para llenar un vaso de agua de un grifo o de un dispensador de agua. Practique esta técnica sobre una bandeja o un fregadero al principio, por si hay algún derrame. Si resulta difícil sentir el líquido en el dedo o el vaso se derrama incluso después de practicar, es posible que quiera usar otro método. La técnica del dedo no es práctica para las personas con neuropatía en las manos o si el líquido está a una temperatura difícil de detectar.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Tenga en cuenta que habrá diferencias al verter según el líquido. Por ejemplo, las bebidas con gas pueden derramarse más rápido. Es útil verter estas bebidas despacio y añadir hielo cuando el vaso esté parcialmente lleno. Estas modificaciones ayudarán a evitar derramar el vaso.

Otra técnica de vertido usada es escuchar el cambio de tono a medida que se llena el vaso. Este método puede no funcionar para las personas con déficit auditivo y es menos fiable que otros métodos. Cuando se empieza a llenar un vaso con cualquier bebida que no tenga gas, el sonido del líquido que entra en el vaso cambiará de un tono bajo a uno más alto. Cuando el líquido esté a unos dos centímetros de la parte superior, el sonido será casi imperceptible. Esta pista es la señal para dejar de verter.

Pruebe esto llenando un vaso en el grifo del fregadero de la cocina. Sujete el vaso bajo el grifo y abra el agua fría con un flujo lento, pero constante. Escuche la diferencia de sonido a medida que el vaso se llena. Justo antes de que se derrame, el sonido puede ser indetectable. Practique varias veces para hacerse una idea del cambio de sonido. Puede ser útil practicar con diferentes vasos y botellas para determinar cuáles son más fáciles de oír. Una vez que se sienta cómodo identificando el sonido, pruebe verter desde un envase de cartón o una botella en un vaso sobre el fregadero. Este método puede ser más difícil, pero puede usarse junto con el método del dedo u otra técnica. Algunas personas también pueden calcular con precisión el grado de llenado de un vaso o una taza por su peso.

Como no es seguro usar el método del dedo para los líquidos calientes, necesitará otras técnicas. Así como un Keurig o un Hot Shot, algunos dispositivos pueden usarse para hacer una sola taza de líquido caliente, lo que elimina la necesidad de verter el café o el té de una cafetera o tetera en una taza. Si usa una cafetera tradicional o una tetera, hay tres técnicas que pueden ser útiles a la hora de verter:

- Usar la temperatura del exterior de la taza como pista.
- Desarrollar un método de conteo.

- Usar un indicador electrónico de nivel de líquido, disponible en organizaciones que venden productos para personas ciegas o con baja visión.

Cuando toca una taza llena de una bebida caliente recién vertida, nota de inmediato que el exterior de la taza está tibio, o incluso caliente. Se produce una transferencia de calor a medida que se llena la taza. Para usar el calor como indicador, ponga su mano no dominante alrededor de la parte de arriba de la taza. Cuando sienta que el vaso cambia de temperatura, deje de verter. Por seguridad, asegúrese de que el líquido no está tan caliente como para quemarse y pida a alguien que lo observe mientras practica. Es útil empezar con agua caliente del grifo y luego pasar a una taza de su bebida favorita cuando se sienta seguro.

Casi no se habla de la **técnica del conteo**, pero puede ser útil. Hay dos trucos para usar esta técnica. Uno es contar y verter a una velocidad constante, más o menos la velocidad de un segundero en un reloj. El otro es usar siempre el mismo tamaño de taza. Comience haciendo que otra persona vierta mientras usted cuenta. Cuando dejen de verter una vez que el vaso esté lleno, usted deja de contar. Hágalo varias veces hasta que se detenga en el mismo número cada vez que el vaso esté lleno. Esta técnica le permite mantener la mano en el asa de la taza y alejada del líquido caliente.

En la última técnica se usa un pequeño dispositivo llamado **indicador electrónico de nivel de líquido (electronic liquid-level indicator, ELLI)**. El ELLI tiene dos puntas metálicas que cuelgan sobre el borde en el interior de la taza a unos dos centímetros de la parte superior. Cuando el líquido llega a las puntas, el ELLI emite un sonido de zumbido que le indica que debe dejar de verter. La parte del dispositivo que cuelga fuera de la taza contiene una pila que alimenta el zumbador. Este dispositivo también le permite mantener las manos alejadas del líquido caliente.

Pruebe usar una combinación de estas técnicas. Por ejemplo, contar mientras escucha los cambios de sonido en una taza de café grande puede funcionar bien. Si tiene una visión funcional, use un alto contraste



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

con una taza de color claro para las bebidas de color oscuro o un vaso de color claro cuando sirva refrescos o jugos. Use la visión cuando sea útil, pero también domine otras técnicas para poder servir con seguridad cuando la iluminación sea escasa o no disponga de un vaso con contraste.

Nota: Ninguna de las técnicas de vertido funcionará si mueve la mano mientras vierte. Incluso un ligero movimiento de la mano al servir puede hacer que la bebida se vierta en la bandeja en lugar de en la taza.

Asegúrese de que el pico o la parte superior de la botella esté sobre la taza mientras la vierte. Sujete la jarra o la botella y haga contacto con el borde de la taza para asegurarse de que está sobre la taza al verter.

Cómo medir los ingredientes líquidos

Muchas personas usan tazas de medir graduadas para los ingredientes secos y tazas de medir de vidrio o plástico con marcas para los líquidos cuando cocinan. Estos dos utensilios suelen denominarse tazas para medir ingredientes secos y tazas para medir ingredientes líquidos. Sin embargo, este no es el mejor método para las personas ciegas o con baja visión.

Una taza es la misma cantidad, independientemente del utensilio que se use. Cuando se sigue una receta, las tazas de medir graduadas son más fáciles de usar tanto para los ingredientes líquidos como para los secos. También son más fáciles de ver para las personas con baja visión. Las tazas de medir graduadas pueden comprarse en juegos claros y oscuros. Suelen contener 1 taza, $\frac{1}{2}$ taza, $\frac{1}{3}$ taza y $\frac{1}{4}$ taza; algunos juegos incluyen medidas adicionales. Se pueden diferenciar por un recuerdo táctil del tamaño o se puede comprar un juego con letras grandes o marcas táctiles.

Estos vasos sirven para recoger los ingredientes en las cantidades correctas o verterlos usando el método del dedo. Cuando use el método del dedo, recuerde que es más fácil sentir el líquido frío que los líquidos a temperatura ambiente, en especial los aceites, así que refrigere los líquidos cuando sea posible. Además, habrá menos que limpiar si coloca sus tazas medidoras en una bandeja o un plato pequeño cuando las llene. Si es necesario medir un líquido caliente, lo más seguro es medir el líquido cuando está frío y luego calentarlo en el microondas.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Cuando se miden pequeñas cantidades de líquido, puede ser más fácil verter el líquido en una cuchara medidora que verter la cantidad correcta. Algunas personas ciegas o con baja visión usan cucharas medidoras con forma de cucharón para mojar los ingredientes líquidos. Si no puede encontrar este tipo de cuchara medidora, los mangos de las cucharas metálicas normales pueden doblarse para crear cucharones. Para usar una cuchara o taza medidora con forma de cucharón, vierta o guarde el líquido en un recipiente de boca ancha. Sumerja el cucharón en el líquido y sáquelo. También se puede usar un cuentagotas grande o una jeringa de medicamentos para niños para aspirar una cucharadita de vainilla u otros ingredientes líquidos.

Es posible que no necesite marcar los tamaños en las tazas y cucharas medidoras graduadas; apilandolas juntas le servirá para determinar las medidas. Si quiere etiquetarlas, puede hacer una muesca en los mangos de metal con una lima o un punzón, y para los de plástico puede marcar con pegamento, pintura dimensional o una sustancia táctil comprada en una tienda de especialidades. Las tiendas de especialidades también venden tazas y cucharas de medir premarcadas, táctiles o con letras grandes. Para aprovechar al máximo el contraste, considere la posibilidad de comprar juegos de tazas y cucharas de medir tanto en blanco como en negro.

Cómo medir los ingredientes secos

Las personas ciegas o con baja visión suelen necesitar solo algunas adaptaciones para medir los ingredientes secos. Algunos realizan esta tarea sumergiendo una taza de medir en la harina, el azúcar o llenando el vaso poco a poco con una cuchara y luego nivelando la parte superior con un cuchillo. Para evitar que se derrame un ingrediente medido sobre la bandeja, ponga los botes de ingredientes, tarros u otros recipientes cerca del tazón para mezclar. Apoye la muñeca de su mano dominante con el vaso medidor ligeramente en el borde de tazón. Antes de vaciar el contenido de la taza de medir, use la mano no dominante para comprobar que el vaso está sobre el tazón. A veces, la gente vierte por accidente harina o azúcar en la bandeja porque no alcanzaron el borde del tazón.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Use un tazón que contraste con la bandeja para evitar esto. No mida por encima del tazón, ya que puede acabar con un exceso de ingredientes. Usar tazas de medir que contrasten también puede servir.

Cómo untar

Untar la mantequilla, el queso crema y los condimentos en el pan, las crackers o los bagels es una tarea diaria para algunas personas. Por lo general, esto se hace de forma visual, por lo que tendrá que hacer modificaciones en esta tarea. Cuando realiza esta actividad de forma no visual, implica memoria muscular y conciencia táctil.

Es más fácil practicar esta competencia con un trozo de pan tostado porque es una superficie más grande que una galleta y más firme que el pan sin tostar. Tenga en cuenta que la hoja de un cuchillo de mesa tiene aproximadamente la misma longitud que el ancho de una rebanada de pan tostado estándar. Comience sin nada en el pan para sentirse cómodo con el patrón. Ponga la punta del cuchillo en la esquina superior del pan tostado. Arrastre el cuchillo por el pan tostado con un movimiento de extensión, de izquierda a derecha o de derecha a izquierda. Hágalo hasta que pueda mover el cuchillo por el pan tostado con facilidad. Ahora pruebe el mismo movimiento empezando por la parte superior del pan tostado y bajando hacia la parte inferior. Una vez que se sienta cómodo con el patrón, pruebe untar algo fácil, como mantequilla de cacahuete o mermelada, sobre el pan tostado usando los movimientos que practicó. Compruebe si la mantequilla de cacahuete o la mermelada han llegado a los bordes del pan tostado con el tacto o con la vista.

Algunas personas ciegas o con baja visión usan una técnica que consiste en poner el ingrediente en el centro del pan con una cuchara. Después, con el dorso de la cuchara o la hoja del cuchillo de la mantequilla, se extiende hacia fuera en todas las direcciones. También puede probar esta técnica. Una vez que se sienta seguro usando una de estas técnicas, prepare un sándwich con pan tostado o pan y sus condimentos favoritos.

Para untar algo en una galleta o un panecillo, puede ser más fácil usar una cuchara que un cuchillo. Ponga un poco del ingrediente en el centro de

una galleta y presione ligeramente con el dorso de la cuchara para extenderlo. La misma técnica funciona en un bagel o un muffin. Amplíe esta técnica cuando unte la ensalada de pollo u otra comida en trozos para sándwiches. Ponga varias cucharadas en distintos lugares del pan y luego aplástelas con el dorso de la cuchara.

Cómo cortar en rodajas y en cubos

Muchas personas no se imaginan cortando frutas, verduras o carnes con una visión limitada o nula. Hay que tomar muy en serio las precauciones de seguridad al usar un cuchillo, pero las personas ciegas o con baja visión no están menos seguras que las personas con vista. Muchas personas ciegas son seguras y hábiles cuando usan un cuchillo.

En esta sección se habla de las técnicas de corte modificadas que son eficaces para las personas ciegas o con baja visión. Si tiene otras condiciones, como neuropatía, temblores, artritis severa u otras limitaciones físicas, otros métodos pueden ser más apropiados para usted.

Empecemos por repasar algunos de los consejos de seguridad tratados en lecciones anteriores:

- Busque lugares y orientaciones constantes para organizar los cuchillos en el espacio de trabajo. Por ejemplo, no ponga un cuchillo sobre una tabla de cortar. Ponga siempre el cuchillo a lo largo del borde exterior de la bandeja, con la hoja mirando hacia ella, de modo que su mano dominante pueda agarrar el mango con seguridad. Distribuya la comida por cortar alrededor de los otros dos lados de la bandeja o en una cesta o un tazón grande.
- Si tiene baja visión, use una tabla de cortar con contraste de color con la mayoría de las comidas. También puede usar una tabla de cortar transparente y poner un paño de color que contraste entre la tabla de cortar y la bandeja.
- No ponga nunca los cuchillos en el fregadero con otros platos sucios. Colóquelos detrás del grifo con las hojas apuntando hacia la pared o póngalos con la hoja hacia abajo en un vaso alto u otro recipiente. Lávelos, séquelos y guárdelos de inmediato. Guarde los cuchillos



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

usados para cocinar en un estante para cuchillos o haga fundas protectoras con rollos de papel de cocina viejos.

- No toque nunca la hoja de un cuchillo para determinar la forma de sujetarlo. La forma del mango de muchos cuchillos le dará las pistas que necesita. Algunos mangos tienen muescas en la parte inferior para los dedos y otros tienen un protector de seguridad junto a la hoja. Muy pocos cuchillos tienen mangos sin diferencia entre la parte superior y la inferior. Si tiene un cuchillo con un mango que no es fácil de orientar bien, ponga un pequeño trozo de cinta adhesiva, un indicador de pintura dimensional o una muesca en la parte superior del mango.

Si le preocupa cortarse, pruebe con un cuchillo de lechuga. Se trata de un cuchillo de plástico dentado que corta bien la lechuga, algunas verduras y productos de panadería y que está más desafilado que un cuchillo de metal. Si usa los cuchillos de hace años, no use uno desafilado porque puede resbalarse al presionar con fuerza. A veces puede ser necesario usar una combinación de cuchillos. Por ejemplo, puede resultarle más fácil cortar una manzana por la mitad con un cuchillo de cocinero y luego usar un cuchillo dentado para hacer rodajas.

Comience a practicar el corte con un cuchillo de cocina o para carne y con comidas que puedan cortarse con facilidad, como un plátano o un apio. Sujete el producto con la mano no dominante, ligeramente más lejos de la hoja del cuchillo de lo que solía hacer en el pasado. Ponga la hoja del cuchillo contra el extremo de la comida y comience a cortarla como siempre lo ha hecho. Su memoria muscular se encargará de ello. Aleje la mano no dominante del cuchillo mientras corta. Cuando quede una pequeña cantidad, es posible que tenga que cambiar a otra técnica, como el método del túnel que se describe abajo. Evalúe las rebanadas.

¿Cuántas son similares en tamaño? A medida que vaya practicando, será más consistente. Mantener un contacto constante entre la hoja del cuchillo y la tabla de cortar le asegurará que no se corte los dedos por accidente.

Con los alimentos más grandes, pruebe una técnica diferente. Doble los dedos de su mano no dominante y apóyelos en la parte superior de la



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

comida. Presione hacia abajo y establezca la comida colocando el pulgar a lo largo de su costado, pero detrás de los otros dedos. El cuchillo se apoya en los nudillos en un ligero ángulo para evitar cortarse los nudillos. Mueva la mano mientras sigue cortando la comida.

El **método del túnel** también puede usarse para cortar comida con seguridad. Sujete el artículo con la mano no dominante, con el pulgar en un lado y los dedos en el otro. El espacio entre el pulgar y los dedos forma un túnel en el que cortar. Según el tamaño de la comida, pueden sujetarse todos los dedos o solo el primer dedo o dos. En cualquier caso, asegúrese de que los dedos no estén en el medio, manteniéndolos uno al lado del otro o doblados en la palma de la mano. Ponga el cuchillo encima de la comida en el túnel creado por su mano. Este método puede usarse con muchas comidas y funciona bien cuando se cortan huevos cocidos u otros alimentos redondos.

Para las verduras grandes, como la col o la lechuga, o las carnes, como el jamón o el asado, podría gustarle un cuchillo llamado Magna Wonder Knife. Tiene una hoja larga similar a la de un cuchillo de pan dentado. El cuchillo está unido a una guía ajustable que puede crear rebanadas muy finas o rebanadas de aproximadamente media pulgada de grosor. Puede poner la hoja del cuchillo encima de un jamón y alinear la guía con el lado del jamón. Se corta hacia abajo mientras se ejerce presión sobre la guía. El resultado es un corte perfecto. Estos cuchillos pueden comprarse en tiendas de especialidades.

Si tiene baja visión, puede cortar y rebanar de forma más eficiente ajustando el contraste o la iluminación usada para la tarea. Para rebanar una verdura, córtela, tome tres o cuatro rebanadas y luego córtelas en una dirección por la mitad o en tercios. Gire las rodajas más pequeñas y córtelas en dirección perpendicular para crear cubos. Repita la operación hasta que toda la verdura esté cortada en cubos.

Puede usar el sentido del tacto para determinar si una papa, zanahoria, manzana u otro artículo está totalmente pelado. Pruebe pelar el artículo bajo el agua corriente, o enjuáguelo con frecuencia y use los dedos para



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

detectar cualquier resto de cáscara. Use movimientos solapados al pelar para asegurarse de que cubre toda la zona.

Si tiene problemas médicos que hacen que no sea seguro cortar la comida o prefiere no usar cuchillos, considere los picadores y procesadores de comida. Estos aparatos pueden cortar en rodajas, en cubos, picar y mucho más. Otra alternativa es comprar artículos ya preparados. Los departamentos de productos de la mayoría de las grandes tiendas de comestibles tienen frutas y verduras frescas preenvasadas en rodajas, cubos y ralladas. Algunas comidas congeladas y enlatadas tienen opciones de enteros, en rodajas o en cubos.

Cómo usar la estufa y el horno

En esta sección se abordará la seguridad en la estufa y el horno, cómo centrar las ollas en la estufa, voltear la comida en una sartén, comprobar el estado de cocción de la comida, identificar el agua hirviendo y calcular el tiempo de cocción con temporizadores adaptados y otros dispositivos. No debe probar estas técnicas por su cuenta mientras aprende. Si es posible, comuníquese con una agencia que atienda a personas ciegas o con baja visión para que trabaje con usted en las siguientes técnicas de la estufa. Si no hay un profesional disponible, pida a un amigo o familiar que lo observe mientras practica hasta que se sienta seguro y confíe en sus competencias.

Seguridad en la estufa

En la Lección 5, se recomienda usar una técnica de protección inferior al acercarse a una estufa para evitar chocar con ella. Con este hábito, mantendrá siempre las manos por debajo de la cintura y de la estufa, protegiendo las manos de un quemador caliente o de golpear una sartén y sacarla de la estufa.

El primer consejo de seguridad es no dejar nunca nada sobre ella. No es raro que la gente deje pequeños utensilios u otros objetos sobre la estufa, entre los quemadores. Sin embargo, este no es un hábito seguro, incluso para las personas que no tienen pérdida de la visión. Además, nunca deje nada inflamable en la encimera cerca de la estufa, como guantes de



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

cocina, paños de cocina o productos de papel. Cualquier cosa que se deje sobre o cerca de la estufa es una invitación a sufrir un accidente. Después de cocinar, retire las ollas y sartenes tan pronto estén lo suficientemente frías como para lavarlas. Esto ayuda a mantener la estufa despejada.

Al acercarse a una estufa para determinar si está encendida o si se han dejado objetos, se pueden seguir los siguientes pasos:

- Acérquese siempre a la estufa con el dorso de las manos por debajo de la cintura.
- Comience con su mano dominante y levántela hasta el borde delantero de la campana de ventilación o la parte inferior del gabinete sobre la estufa. De este modo, la mano se situará sobre el quemador delantero, y estará lo suficientemente alta como para no golpear algo de un quemador ni entrar en contacto con un quemador caliente.
- Con la palma de la mano hacia abajo, baje despacio hasta que entre en contacto con algo sobre el quemador, sienta calor o compruebe que el quemador es seguro.
- Repita este procedimiento para el quemador trasero levantando la mano de nuevo, hacia la parte trasera de la estufa.
- Repita todo el proceso con los demás quemadores.
- Despeje siempre la estufa antes de empezar a cocinar. Junto con las ollas y sartenes que se dejan en la estufa, compruebe si hay artículos como toallas de papel o tapas de plástico. Es muy importante para las personas que viven con otras, ya que los familiares con problemas de visión pueden olvidar objetos.

Cómo centrar las ollas y sartenes

La batería de cocina se puede centrar de diferentes maneras según el tipo de estufa. Antes de empezar a cocinar, es importante centrar la olla o la sartén en el quemador antes de encenderlo porque es más fácil hacer ajustes cuando la batería de cocina está fría. Cuando sea posible, use su visión funcional para verificar que los bordes de la olla y del quemador están alineados. Puede ser útil usar cinta aislante de colores brillantes para marcar los bordes exteriores de la superficie de cocción en una estufa de cristal (asegúrese de poner la cinta lo suficientemente lejos del



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

quemador). Una vez que la estufa esté encendida, sujete el asa de la batería de cocina antes de hacer algo con la comida para evitar que se muevan del centro.

A pesar de sostener la batería de cocina en su sitio, a veces una sartén se mueve. Cuando esto ocurre en una estufa eléctrica con bobinas, puede usar una espátula resistente al calor o una cuchara de madera para rodear la sartén y sentir el quemador y volver a alinearla. En una estufa de gas, use una espátula de metal con un mango de plástico para empujar la sartén hacia el centro de la rejilla.

Puede ser más difícil centrar los objetos en una estufa con superficie de vidrio una vez que está caliente. La cinta aislante de alto contraste fuera de los bordes de los quemadores puede ser una pista visual, pero las personas con visión limitada o nula necesitan métodos táctiles. Un método es usar un utensilio resistente al calor con el mismo ancho que el espacio entre el borde del quemador y el de la estufa para medir dónde deben ir los utensilios de cocina. Por ejemplo, cuando cocina en el quemador delantero derecho, puede ajustar primero la distancia entre el lado derecho de la estufa y el quemador, y luego usa el utensilio para medir desde el borde delantero de la estufa. Practique este método primero cuando la estufa esté fría, y use siempre el mismo utensilio para determinar la distancia. Sea cual sea el método que use, se recomienda bajar la temperatura cuando vuelva a centrar una sartén en una estufa caliente.

Tenga mucho cuidado con los mangos de las ollas y sartenes. Si es posible, incline los mangos para que no sobresalgan del borde de la estufa, donde se golpean con facilidad. Para evitar golpear un mango y quitar una olla del centro, sujete el mango de una cuchara larga de madera y siga despacio el borde de la estufa para localizar los que sobresalen. También puede seguir el borde de la estufa con el dorso de la mano hasta que su brazo toque un asa. Aunque esta modificación es segura, la mano está cerca de la fuente de calor.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Cómo voltear la comida en una sartén

Unas ligeras modificaciones en la batería y los métodos de cocina pueden hacer una gran diferencia a la hora de aprender a cocinar con una deficiencia visual. Es una buena idea usar una sartén del tamaño adecuado para lo que se está cocinando y limitar la cantidad de productos en una sartén. Por ejemplo, al hacer sándwiches de queso a la parrilla, lo más fácil es cocinar uno a la vez en una sartén más pequeña que manejar una sartén grande con varios productos. Si está friendo hamburguesas y tiene una sartén grande, puede estar acostumbrado a manejar cuatro a la vez, pero dos le darán más espacio para voltearlas. Cuando cocine productos más pequeños, limite el número y organice sus posiciones para que sea más fácil de manejar. Por ejemplo, para comidas como las hamburguesas de salchicha o las rodajas de papa, puede ser útil encontrarlas en las posiciones de las doce, las tres, las seis y las nueve, y luego otra entre cada una. Deje el centro de la sartén como espacio para voltear y ponga la comida hacia el centro cuando las volteas.

Cuando aprenda las técnicas de adaptación, empiece cocinando un solo producto. Ponga la comida en el centro de una sartén pequeña. Puede ser útil usar el mango como punto de referencia cuando encuentre un artículo en el centro de la sartén. Esto se hace alineando la espátula con el mango de la sartén para identificar el centro siguiendo la línea del mango. Deslice la espátula bajo la comida y gire la muñeca para voltearla y vuelva a centrarla. Con una espátula grande o una espátula doble, voltear la comida puede ser más fácil. Una espátula doble puede comprarse en una tienda de especialidades y está compuesta por dos espátulas unidas en la base de los mangos. Una espátula doble es estupenda para voltear los sándwiches, las carnes y las verduras cortadas, ya que puede deslizar la espátula inferior por debajo del artículo y sujetar con la espátula superior antes de girar la muñeca. Desgraciadamente, estas espátulas no funcionan con pancakes, huevos ni otros alimentos delicados.

Recuerde los consejos de las lecciones anteriores para maximizar la visión funcional. Asegúrese de que la iluminación cerca de la estufa es suficiente sin provocar resplandor. Use batería y utensilios de cocina de colores que

contrasten, y tenga en cuenta que algunos pueden provocar resplandor. Por seguridad, use siempre adaptaciones no visuales en lugar de acercarse a la estufa para ver mejor.

Cómo identificar el agua hirviendo

Cuando una deficiencia visual hace difícil o imposible ver las burbujas cuando el agua hierve, esta tarea requiere los sentidos del oído y del tacto. Empiece por hervir el agua para practicar. Preste atención a cómo cambia el sonido a medida que el agua hierve a fuego lento, llega a la ebullición y luego alcanza un hervor continuo. El sonido del agua hirviendo se volverá distintivo con la práctica. Según la batería de cocina, es posible que escuche el sonido de una tapa que hace ruido, otra señal auditiva. Algunas vibraciones pueden sentirse a través del mango de una cacerola cuando el agua está hirviendo. Las vibraciones comienzan leves y luego aumentan. Sentir las vibraciones es una señal adicional; puede ser la única señal para las personas con una deficiencia auditiva.

El agua suele hervir para añadir ingredientes como la pasta o el arroz. Esto puede hacerse con una combinación de visión funcional y otros sentidos. Sin embargo, si no puede confiar en la visión, use la coordinación de las manos para verter los ingredientes en el agua hirviendo. Para ello, sujete una cuchara con la mano no dominante en el centro de la olla y ponga los ingredientes en contacto con el mango de la cuchara para verterlos en la olla. Revuelva si es necesario antes de sacar la cuchara.

Seguridad con el horno y en la cocina

Estos son algunos consejos para la seguridad con el horno:

- Acérquese siempre a la puerta del horno con el dorso de las manos por debajo del nivel de la estufa.
- Mantenga una mano cerca de la superficie de la puerta para comprobar si hay calor. Si siente calor, póngase unos guantes de cocina o un Ove Glove y llévelos puestos para completar el resto de los pasos de seguridad. Protéjase siempre las manos y los brazos cuando el horno esté caliente.

- Hágase a un lado y abra la puerta por completo, para que no regrese de golpe.
- Examine sistemáticamente la superficie de cada rejilla del horno de forma táctil y retire todo lo que quede dentro. Lo más seguro es no guardar nunca sartenes en el horno, así que compruebe que está despejado antes de continuar.
- Compruebe la posición de las rejillas del horno y ajústelas si es necesario. Puede ser útil tener solo una rejilla en el horno. Una rejilla en el horno evitará que accidentalmente saque la rejilla equivocada y se queme o voltee algo en el fondo del horno. La posición por defecto de la rejilla puede ser en el centro del horno, donde se hornean la mayoría de las comidas.
- Colóquese en el lado de la puerta opuesto a su mano dominante si es posible. Esta posición le permite evitar las quemaduras de vapor cuando abre y cierra la puerta. También deja libre su mano dominante para sacar la rejilla e introducir la comida en el horno. Una vez que la puerta esté abierta, use el dorso de su mano con guante o una herramienta llamada Rack Jack para encontrar la rejilla de forma segura. Una Rack Jack tiene un mango largo de madera con un gancho y una muesca en un extremo. Le permite sacar y volver a poner una rejilla en el horno sin que sus manos toquen la rejilla. Para encontrar una rejilla, ponga el extremo de la Rack Jack justo dentro del horno, y baje por la pared interior hasta que toque la rejilla. Enganche la Rack Jack sobre la parte de delante de la rejilla y sáquela. Empuje la rejilla hacia el interior del horno con la muesca. Al agacharse para cerrar la puerta, use la técnica de protección superior para protegerse la cabeza.

Cómo centrar la Vajilla del horno

Puede ser un reto centrar las cacerolas en el horno sin depender de la visión. Un consejo útil es marcar el centro del horno con una etiqueta táctil justo encima de la puerta del horno. Puede usar la marca para encontrar el punto medio y centrar los platos para hornear en la rejilla. Practique centrar los recipientes para hornear de diferentes tamaños y pesos mientras el horno está frío. Una vez que se sienta cómodo con esta competencia, ponga el horno a una temperatura baja para seguir practicando. Por último,



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

pruebe hornear una pizza o cualquier otra cosa que no sea pesada o incómoda de mover dentro y fuera del horno.

Cómo ajustar la temperatura de la estufa y el horno

Puede ser un reto ajustar la temperatura de la estufa o del horno si no puede leer los números. Según el tipo de controles y de los colores, esta tarea es más difícil en algunos aparatos que en otros. Los métodos de adaptación y las marcas pueden simplificar esta tarea.

Si los controles de la estufa son cuadrantes, como en la mayoría de las estufas de gas o eléctricas, imagínese un reloj. La mayoría de los quemadores de la estufa (de gas y eléctricas) se apagan cuando el dial apunta a las 12:00. Los demás ajustes varían según el aparato, así que pida a alguien que lo ayude a identificar cada ajuste. En una distribución habitual en una estufa eléctrica, se deben girar los cuadrantes hacia la derecha para ajustar una temperatura alta en la posición de las dos en punto. La temperatura media-alta se sitúa a las cuatro, la media a las seis, la media-baja a las ocho y la baja a las diez. Esto puede ser diferente en su estufa, los cuadrantes pueden girar tanto a la derecha como a la izquierda, según el tamaño de quemador deseado. Familiarícese con todos los ajustes y recuerde o marque los que usa con más frecuencia.

Los cuadrantes de una estufa de gas pueden funcionar de forma diferente y a menudo se giran en sentido antihorario. El primer ajuste es para encender el quemador, y luego el ajuste alto puede estar situado en la posición de las diez, con los ajustes de temperatura más bajos descendiendo por el reloj. Algunos diales de las estufas de gas más nuevos no giran más allá de la posición de las 3:00. Cuando encienda un quemador, recuerde escuchar un clic y luego un silbido, lo que indica que la llama está encendida.

Piense si le sería útil marcar los cuadrantes de su estufa. Algunas personas que cocinan a menudo pueden recordar fácilmente los ajustes de temperatura, pero a la mayoría le resulta útil marcar al menos una o dos temperaturas. Puede poner un punto en relieve táctil o un punto de color



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

que contraste en la posición o el ajuste que usa a menudo. También puede usar una línea fina de cinta aislante para marcar.

La mayoría de los hornos tienen paneles táctiles digitales para ajustar la temperatura. Si su horno tiene un panel táctil, márkelo con puntos en relieve o etiquete los ajustes básicos con letra grande o con letras y símbolos táctiles. Por ejemplo, puede usar una H para hornear, una C para comenzar, una A para apagar, una C para cancelar, una flecha hacia arriba para subir la temperatura y una flecha hacia abajo para bajarla. A menos que viva solo, use etiquetas táctiles claras o transparentes para que las personas videntes que también usen el horno puedan ver el panel táctil. Si su horno tiene cuadrantes, marque las temperaturas que usa a menudo.

Algunos aparatos de cocina actualizados se conectan de forma inalámbrica a una aplicación de teléfono inteligente y se controlan a distancia. Esta puede ser una gran opción para que alguien ciego o con baja visión pueda acceder a la aplicación. Los hornos con aplicaciones accesibles para lectores de pantalla pueden ajustarse y vigilarse sin necesidad de marcar los ajustes en el aparato.

Nota: Las almohadillas táctiles ahora vienen en 2 tipos, resistivas y capacitivas. Para las almohadillas táctiles resistivas se necesita presión para activar los controles, mientras que para las capacitivas no. En un aparato táctil capacitivo, basta con palpar un punto de golpe para activar uno o varios ajustes. Los controles táctiles capacitivos son más difíciles de marcar. Considere la posibilidad de poner puntos en relieve alrededor del exterior del panel táctil, justo a la izquierda, a la derecha, por encima o por debajo de donde está el control que desea marcar. Mueva el dedo alrededor del borde para encontrar la marca y luego hacia el centro del panel táctil para activar el control.

Cómo comprobar la cocción de la comida

En las recetas se suele indicar a los cocineros que usen señales visuales para determinar el punto de cocción, como por ejemplo, observar si las burbujas revientan u hornear hasta que el pastel se dore. Estas pistas

pueden no funcionar para una persona ciega o con baja visión. Sin embargo, otros métodos pueden funcionar. Las siguientes tres técnicas son muy útiles:

- Pico de olor
- Seguimiento táctil o auditivo
- Temporizador

El pico de olor se refiere al olor de la comida cuando está hecha. A medida que la comida se cocina, libera aromas. El olor cambia a medida que las comidas se cocinan y muchas tienen un pico de olor característico. Si la comida se cocina demasiado tiempo, huele a quemado.

Se pueden usar muchas pistas táctiles para reconocer cuándo una comida está lista. Piense en los métodos que usaba antes y en cómo se pueden modificar. Por ejemplo, un pastel está listo cuando inserta un palillo en el centro y sale limpio, no pegajoso. Se puede identificar que está pegajoso con la vista, pero también puede hacerse con el tacto: Saque el palillo y compruebe si hay migas pegajosas. Un trozo de pescado cocido se separará en escamas al probarlo con un tenedor. Una hamburguesa lista se sentirá firme al golpearla con una espátula y tendrá una consistencia diferente al cortarla, según su grado de cocción.

El sentido del oído ayuda a reconocer el grado de cocción de los alimentos que crujen mientras se cocinan. Ese sonido suele disminuir cuando la comida está casi hecha.

El método más confiable para detectar el punto de cocción es un temporizador. Muchos cocineros usan los temporizadores de la estufa, el microondas o el teléfono inteligente. La mayoría de las recetas tienen un tiempo aproximado para cocinar un plato. Cada electrodoméstico es ligeramente diferente, por lo que es posible que tenga que confiar en los métodos descritos antes hasta que la receta le resulte familiar. Por ejemplo, una receta de galletas puede dar un tiempo de cocción de 10 minutos, pero el tiempo máximo de olor puede ser de 8 minutos en su horno.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Las comidas que preparaba con frecuencia a lo largo de los años sin seguir una receta pueden ser los que más le preocupen. Estas son las comidas que usted sabía que estaban listas por su aspecto. Un sándwich de jamón y queso a la parrilla, los panqueques, los huevos fritos y las verduras al vapor entran en esta categoría. Puede llevarle tiempo establecer los tiempos de cocción de las comidas que se preparan habitualmente, pero no tenga miedo de experimentar. Por ejemplo, si le gusta un huevo frito por la mañana, fría un huevo, pruébalo cuando crea que está hecho y anote el tiempo de cocción. Si está demasiado cocido, reduzca el tiempo al día siguiente. Continúe hasta que establezca un tiempo de cocción que dé como resultado un huevo que le guste. Experimente con varias comidas favoritas sin temporizador. También puede hacer que alguien controle visualmente la comida mientras el temporizador está en marcha y anote el tiempo que tardó en cocinarse. Puede ser útil hacer una lista (en letra grande, braille o audio) de las temperaturas y los tiempos de cocción de las comidas que le gusta hacer a menudo. Un termómetro parlante de comida es otra adaptación, sobre todo para las carnes, pero hay que saber cuál es la temperatura ideal de cocción segura para cada tipo de carne.

Además de los temporizadores para microondas y hornos, hay muchas otras opciones de temporizadores. Los teléfonos inteligentes y los dispositivos domésticos inteligentes, como un Echo Dot, tienen un temporizador con comando de voz. También puede consultar marcas especializadas en temporizadores parlantes, de letra grande y táctiles.

Adaptación de recetas

Hay muchas maneras de hacer que las recetas sean accesibles. Algunos métodos se mencionaron en lecciones anteriores, como usar una grabadora digital, una computadora o letra grande para registrar las recetas. También puede ser útil asegurarse de que cada receta está organizada e incluye sus consejos y notas.

Cuando registre una receta, liste primero todos los ingredientes, en el orden en que se añaden. Esto le servirá para organizar el espacio de



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

trabajo cuando llegue el momento de cocinar. Añada la cantidad necesaria de cada ingrediente según las indicaciones de la receta. Esto elimina la necesidad de consultar varias veces la lista de ingredientes.

Si tiene baja visión y usa una computadora o una tablet, puede crear una carpeta de recetas con un archivo para cada receta o categoría. Organice cada archivo de una manera que tenga sentido, posiblemente en orden alfabético o en orden de uso más frecuente. Elija un tipo de letra que le resulte fácil de leer y pruebe usar un estilo de letra en negrita; juegue con el tamaño de la letra hasta que encuentre el adecuado.

También puede usar un marcador o un rotulador para copiar las recetas. La letra impresa suele ser más fácil de leer que la cursiva. Pruebe escribir un paso por línea en vez de un párrafo, y salte líneas si eso ayuda a la lectura. Las recetas pueden ponerse en una carpeta de tres anillas, organizadas por categorías. A muchos cocineros con deficiencia visual también les resulta útil usar láminas de plástico sobre las páginas para protegerlas al pasarlas con las manos sucias.

Supongamos que no puede leer la letra impresa ni el braille. En ese caso, tendrá que registrar las recetas con métodos auditivos, como un lector de pantalla en un teléfono inteligente o una computadora, un dispositivo de audio inteligente, una grabadora digital o un sistema de etiquetado auditivo. Hay grabadoras digitales disponibles en tiendas especializadas. Elija una con guía de voz que le hable mientras navega por las funciones. Algunas grabadoras tienen carpetas de organización para que pueda usar una carpeta para las recetas. Una etiqueta de PenFriend podría estar pegada a su ficha de receta y la receta registrada en esa etiqueta.

Puede buscar en internet usando la tecnología de asistencia para encontrar recetas nuevas. También puede pedir a sus amigos y familiares que compartan sus recetas favoritas. Si tiene un sistema para organizar las recetas, puede pedir a la gente que se las dé en el formato que usted prefiera. También se pueden comprar libros de cocina en formato de audio en la biblioteca de audiolibros (Talking Book Library).



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Cómo adaptar electrodomésticos pequeños

Los electrodomésticos de cocina pequeños, como tostadores, cafeteras, batidoras, licuadoras, microondas, ollas eléctricas, parrillas para encimeras u hornos eléctricos, se usan con frecuencia y a veces son más accesibles que una estufa o un horno. Puede que necesite marcar o etiquetar algunos electrodomésticos pequeños para poder usarlos, mientras que otros funcionan como son.

Examine sus electrodomésticos pequeños para identificar cuáles son difíciles de usar o necesitan una adaptación. Por ejemplo, algunos modelos de la máquina para hacer bebidas Keurig, tienen dos conjuntos de botones que son fáciles de encontrar e identificar sin etiquetas. El botón más grande de un conjunto enciende y apaga la máquina. El otro conjunto le da tres opciones, de izquierda a derecha: 6, 8 o 10 onzas de su bebida favorita.

Según la información en la Lección 9, decida qué tipos de etiquetas necesitan sus electrodomésticos, si es que las necesitan. Por ejemplo, la mayoría de las licuadoras y batidoras tienen varias configuraciones. Un pequeño punto en relieve, una gota de pegamento o de pintura dimensional sobre las configuraciones que usa con más frecuencia también podría funcionar bien. Puede que una olla eléctrica necesite que se etiqueten las configuraciones de apagado y alto para hacerla más accesible.

Si marcar un electrodoméstico no lo hace más accesible, considere otras opciones. Por ejemplo, muchas personas ciegas o que tienen baja visión cambian una cafetera tradicional con muchas configuraciones por un dispositivo simple para una sola taza con menos botones y con el que es más fácil servir café. Otro método para intentar es crear una tarjeta con información escrita sobre cada configuración para los dispositivos que usa.

Algunas personas ciegas o con baja visión compran microondas parlantes o microondas inteligentes conectados a una aplicación en un teléfono inteligente o tablet. Estas pueden ser buenas opciones y simplificar las tareas, pero pueden ser más costosas que un microondas estándar.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

También podría buscar un microondas con un cuadrante para configurar el tiempo de cocción, lo que facilita configurarlo.

Si usa un microondas con un panel táctil, probablemente tenga que marcarlo o etiquetarlo de alguna manera. Pruebe marcar solamente los botones que usa con frecuencia y usar marcas distintivas para cada botón. Por ejemplo, si solamente usa el microondas para recalentar comida, puede que solamente deba marcar el botón de inicio rápido o de un minuto y el botón de cancelar.

Si usa el microondas con frecuencia, necesitará muchas más marcas. Una manera de marcar el panel de números es poner una línea de cinta aislante de color contrastante entre cada línea de números. Como no hay mucho espacio, corte la tira de cinta por la mitad. Ponga una línea entre 1-2-3 y 4-5-6 y otra línea entre 7-8-9 y 0. Evite que las líneas sean más largas que el espacio de los números. Presione justo por encima del comienzo de la línea superior para marcar 1 y justo por debajo de ella para marcar 4. Presione el centro para marcar 2 y 5 y el final de la línea para marcar 3 y 6.

Esta disposición le permite usar contraste por color y marcas táctiles mientras mantiene los números visibles para los usuarios que ven. Use un material diferente para etiquetar los botones de inicio y de cancelar. Si pone etiquetas directamente sobre los números, use puntos localizadores o etiquetas adhesivas translúcidas, pero intente limitar su uso con los números impares más el cero. Algunas personas marcan el 5 como un punto central y lo usan como un punto de referencia para localizar los demás números. La próxima vez que compre un microondas, busque el más simple que será fácil de adaptar.

Cómo cocinar sin la estufa

Aunque las personas que son ciegas o tienen baja visión pueden usar una estufa o un horno de manera tan segura como cualquier otra persona, algunas prefieren usar otros electrodomésticos para cocinar, como una olla eléctrica, un wok eléctrico, una parrilla para encimera, un horno eléctrico o



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

un microondas. Algunos beneficios de usar estos electrodomésticos pequeños son:

- Tienen menos configuraciones.
- Son más fáciles de limpiar.
- Requieren que se agache menos y que levante menos ollas pesadas del horno.
- Calientan menos, lo que mantiene la cocina más fresca.
- Usan menos electricidad.
- Se colocan fácilmente en un área accesible.

Cada electrodoméstico pequeño ofrece ventajas. Una persona ocupada puede encender una olla eléctrica por la mañana y la comida estará lista para la cena. Como establece previamente el temporizador en una olla eléctrica o una de cocción lenta, es difícil cocinar de más una comida accidentalmente. Las ollas eléctricas son suficientemente grandes para cocinar una tanda que rinda para seis o más personas u ofrecen seis comidas para una sola. Su versatilidad le permite cocinar casi de todo, desde sopa de vegetales hasta asado con vegetales. Algunas ollas de cocción lenta ofrecen varios métodos para cocinar para lograr más variedad.

Un horno tostador le da las mismas opciones de horneado y rostizado que un horno, pero pueden ser más fáciles y seguros de manejar en lo que se refiere al espacio. Debe seguir las directrices de seguridad para el uso de hornos cuando usa un horno eléctrico.

La forma y la temperatura uniforme de un wok eléctrico lo vuelven ideal para cocinar rápidamente varias comidas, incluyendo carnes, vegetales saludables y crujientes para un platillo asiático o casi cualquier otra cosa. Los lados curvos de un wok hacen que sea prácticamente imposible empujar comida fuera del wok accidentalmente, sin importar qué tan fuerte revuelva.

Otro electrodoméstico popular usado como una alternativa a una estufa es una parrilla para encimera para interiores que cocina ambos lados simultáneamente. El modelo George Foreman es probablemente el más



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

conocido, pero hay otros disponibles. Es un enfoque seguro para asar porque no necesita voltear la comida en ningún momento. Es bastante simple poner la comida en el centro en esta área pequeña y esto solamente se debe hacer una vez. También reduce el tiempo de cocción, ya que cocina ambos lados de una vez.

Si solamente usa el microondas para calentar sobras o agua, considere que la mayoría de las cosas que se cocinan en una estufa se pueden cocinar en un microondas. Busque algunas recetas y comience. Los beneficios de un microondas son emitir muy poco calor residual, usar cantidades moderadas de electricidad y hay menos riesgo de quemarse que cuando cocina sobre una estufa.

Cómo comprar víveres

La pérdida de la visión puede hacer que comprar víveres de forma independiente sea un reto. Afortunadamente, hay muchas adaptaciones y métodos alternativos que pueden ayudar a que el proceso se desarrolle sin problemas.

Si tiene una visión funcional buena, es posible que pueda moverse por una tienda con poca ayuda o sin ella. Puede usar herramientas como una lupa de mano o una lupa digital portátil para leer etiquetas y un monocular para leer los carteles sobre los pasillos.

Puede que otras personas ciegas o que tienen baja visión deban pedirle a servicio al cliente que las ayuden a encontrar artículos o a moverse por la tienda. Aunque la ley les exige que ayuden en cualquier momento, recibirá un mejor servicio cuando la tienda no esté muy concurrida ni repleta de gente. Aun si puede comprar solo, es posible que sea más rápido comprar con alguien de servicio al cliente que conoce la distribución de la tienda.

Si solía comprar en una gran variedad de tiendas, puede que le resulte complicado limitarse a una o dos tiendas. Sin embargo, puede que el transporte hasta algunas tiendas no esté disponible, sea costoso o lleve mucho tiempo, en especial si usa el transporte público o paratránsito. Una ventaja de comprar en la misma tienda es la familiaridad con el personal y con la distribución de la tienda. La calidad de servicio suele ser



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

proporcional a lo bien que lo conoce el personal. Algunos empleados del personal de atención al cliente son mejores que otros para ayudar a alguien que tiene una deficiencia visual. Si sabe quién es mejor, puede solicitar a esas personas. Recuerde que mientras más amistoso sea, mejor será el servicio.

Preparar una lista de víveres debe ser una tarea continua. Encuentre la manera de llevar un registro de los artículos que necesita. A medida que use un artículo, guarde la etiqueta o escriba el artículo en una lista en el refrigerador. Si está familiarizado con la distribución de la tienda, puede hacer la lista para que coincida con la distribución. Las personas están más dispuestas a ayudar si no están yendo y viniendo por la tienda. Si conoce dónde están muchos de los artículos (por ejemplo, su marca de café está a mitad del pasillo seis a la derecha), puede ayudar a su asistente a encontrar algunos de ellos.

Junto con la lista de víveres, lleve las etiquetas de los artículos que compra con frecuencia y póngalas sobre los productos a medida que los pone en el carrito de compras. Esto ahorra tiempo cuando llega a casa y evita confusiones. Otra ventaja de conocer al personal de la tienda es que pueden ayudar a quitar etiquetas o a marcar dos artículos con paquetes similares.

Si planea usar el transporte público o servicios de paratransito para ir a una tienda, busque con antelación la política sobre la cantidad de bolsas que puede llevar en el autobús. Probablemente no se le permita tener ocho o diez bolsas. Considere comprar un carrito pequeño con ruedas que pueda contener muchos víveres y que funcione como un paquete. Un carrito pequeño puede facilitar el llevar los víveres a casa. Si el transporte público no está disponible, pregunte por servicios voluntarios en centros para adultos mayores, iglesias u otras organizaciones sin fines de lucro. Si está comprando con un amigo, familiar o vecino, solicite ayuda de atención al cliente para que usted y su acompañante puedan comprar al mismo tiempo.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Algunas personas prefieren usar servicios que hagan que comprar víveres de forma independiente sea innecesario, como servicios de entrega de víveres, servicios de entrega de comida y tiendas con opciones de recoger los víveres. Estas pueden ser buenas opciones para personas que tienen impedimentos con el transporte, a las que no les gusta comprar o que no tienen el tiempo. Servicios como Amazon (disponible solo en ciertos mercados) incluso entregan los víveres y los ponen en el refrigerador por usted.

Resumen

En esta lección se trataron muchas competencias y adaptaciones para la cocina, desde tareas básicas como servir una bebida hasta tareas más complejas como cocinar en una estufa. No importa cuál sea su nivel de pérdida de la visión e interés en la preparación de comidas, hay técnicas de adaptación para facilitar sus tareas de cocina diarias. Con suerte, estas sugerencias y técnicas le darán el deseo y la valentía para volver a la cocina. ¡*Bon appetit!*

Actividades sugeridas

Pruebe estas actividades para comenzar a usar las competencias enseñadas en esta lección:

- Comience a desordenar y organizar la cocina, un área a la vez.
- Practique con agua el uso de diferentes métodos para verter. Hágalo sobre el fregadero para evitar derrames.
- Identifique los electrodomésticos de cocina que le serán útiles y busque ayuda para marcar los que tengan botones o configuraciones ilegibles.