

LOS  
apuntes DE CATA  
SOLUCIONES PARA EL HOGAR

CATALINA GÓMEZ

LOS  
*apuntes* DE CATA  
SOLUCIONES PARA EL HOGAR

Todo lo que tienes que saber  
para administrar tu casa



# Contenido

|                          |           |                    |           |
|--------------------------|-----------|--------------------|-----------|
| <b>Introducción</b>      | <b>12</b> | Huevos             | <b>50</b> |
| <b>Alimentos</b>         | <b>14</b> | Leche              | <b>51</b> |
| Aceite                   | <b>22</b> | Lechuga            | <b>53</b> |
| Aguacate                 | <b>25</b> | Manzanas           | <b>55</b> |
| Ajo                      | <b>26</b> | Naranjas y limones | <b>56</b> |
| Albahaca                 | <b>27</b> | Pan                | <b>58</b> |
| Apio                     | <b>29</b> | Papas              | <b>60</b> |
| Arroz                    | <b>30</b> | Papaya             | <b>61</b> |
| Banano                   | <b>31</b> | Pescado            | <b>62</b> |
| Brócoli                  | <b>33</b> | Piña               | <b>63</b> |
| Café                     | <b>34</b> | Pollo              | <b>64</b> |
| Carne                    | <b>36</b> | Queso              | <b>66</b> |
| Cebolla                  | <b>40</b> | Sal                | <b>68</b> |
| Cilantro y perejil       | <b>42</b> | Tomate             | <b>69</b> |
| Embutidos o carnes frías | <b>43</b> | Zanahoria          | <b>70</b> |
| Fresas                   | <b>45</b> | <b>Limpieza</b>    | <b>72</b> |
| Hierbas                  | <b>46</b> | Acero              | <b>76</b> |

|                                   |            |  |            |
|-----------------------------------|------------|--|------------|
| Baños                             | <b>78</b>  | Pisos  | <b>101</b> |
| Basureras                         | <b>79</b>  | Plata  | <b>101</b> |
| Bronce                            | <b>80</b>  | Polvo  | <b>103</b> |
| Cajones                           | <b>80</b>  | Recipientes plásticos                              | <b>104</b> |
| Cobre                             | <b>81</b>  | Tapetes  | <b>105</b> |
| Cuero                             | <b>82</b>  | Trapos, sacudidores,<br>y productos<br>de limpieza | <b>107</b> |
| Muebles:                          | <b>82</b>  | Tuberías y desagües                                | <b>108</b> |
| Zapatos, carteras<br>y accesorios | <b>83</b>  | Vidrio   | <b>108</b> |
| Electrodomésticos                 | <b>85</b>  | <b>Limpieza y<br/>desmanchado<br/>de la ropa</b>   | <b>112</b> |
| Espejos                           | <b>86</b>  | Aceite   | <b>121</b> |
| Hierro                            | <b>87</b>  | Barro  | <b>122</b> |
| Horno                             | <b>87</b>  | Café   | <b>123</b> |
| Madera                            |            | Calcomanías<br>y adhesivos                         | <b>124</b> |
| pisos                             | <b>89</b>  | Cera de vela                                       | <b>125</b> |
| Muebles y objetos                 | <b>90</b>  | Cerveza  | <b>126</b> |
| Implementos de cocina             | <b>92</b>  | Crema de manos                                     | <b>127</b> |
| Moho                              | <b>93</b>  | Chicle   | <b>128</b> |
| Nevera                            | <b>95</b>  | Chocolate  | <b>129</b> |
| Ollas                             | <b>96</b>  | Desodorante  | <b>130</b> |
| Oro                               | <b>98</b>  |  |            |
| Paredes                           | <b>99</b>  |  |            |
| Peluches                          | <b>100</b> |  |            |

|                       |            |                            |            |
|-----------------------|------------|----------------------------|------------|
| Esmalte de uñas       | <b>131</b> | Decoración                 | <b>161</b> |
| Fruta                 | <b>132</b> | Energía                    | <b>162</b> |
| Huevo                 | <b>133</b> | Insectos                   | <b>166</b> |
| Maquillaje            | <b>134</b> | Jardinería                 | <b>167</b> |
| Mora                  | <b>135</b> | Mascotas                   | <b>172</b> |
| Orina                 | <b>135</b> | Mercado                    | <b>174</b> |
| Óxido                 | <b>136</b> | Para los niños             | <b>175</b> |
| Pasto                 | <b>138</b> | Reciclaje                  | <b>177</b> |
| Pegamento             | <b>138</b> | Una segunda<br>oportunidad | <b>180</b> |
| Perfume               | <b>139</b> |                            |            |
| Pinturas              | <b>140</b> |                            |            |
| Quemaduras            | <b>141</b> |                            |            |
| Remolacha             | <b>142</b> |                            |            |
| Salsa de tomate       | <b>143</b> |                            |            |
| Sangre                | <b>144</b> |                            |            |
| Sudor                 | <b>145</b> |                            |            |
| Té                    | <b>146</b> |                            |            |
| Tinta                 | <b>147</b> |                            |            |
| Tinturas para el pelo | <b>148</b> |                            |            |
| Vino tinto            | <b>148</b> |                            |            |
| Vómito                | <b>149</b> |                            |            |
| <b>Ahorro</b>         | <b>152</b> |                            |            |
| Aromas y olores       | <b>155</b> |                            |            |

# Alimentos

EN ESTE CAPÍTULO LES DARÉ CONSEJOS PRÁCTICOS  
PARA COMPRAR, ALMACENAR Y SACAR MEJOR PROVECHO  
DE ALGUNOS ALIMENTOS



**D**e alguna manera siempre he estado familiarizada con el plan de ir a merchar a una plaza, supermercado o tienda de barrio. Desde que estaba muy pequeña acompañaba a mi mamá o incluso a mi papá, a quien a diferencia de muchos hombres, le encantaba hacer mercado y hasta organizarlo cuando llegábamos a la casa. Tal vez junto con ellos aprendí lo básico de comprar la comida, pero sobre todo de disfrutar ese día donde escogíamos sin afán las frutas, verduras, carnes, granos ¡y hasta los dulces que a mí no me podían faltar!

Pero definitivamente una cosa es hacerlo de acompañante y sin pagar y otra muy distinta cuando es tu responsabilidad de cada quince días y cuando de eso depende parte de la felicidad de tu familia. Por eso cuando tuve mi propia casa empecé de verdad a poner cuidado a los detalles de lo que a simple vista parece tan sencillo, ir a merchar, y más adelante cuando fui mamá y me enamoré del tema de lo natural y saludable, aprendí algunas cosas importantes para escoger, almacenar y cocinar los alimentos.

Algunos consejos antes de empezar:

### **AL IR AL MERCADO**

Planea el mercado de acuerdo a tus necesidades, yo por ejemplo una vez al mes compro los productos no perecederos y lo de congelar y cada semana voy por las frutas y verduras, así están siempre más frescas y puedo aprovechar los precios de las que estén en cosecha.

Antes de salir de la casa a merchar sigue estos tres pasos para ganar tiempo y no gastar plata en lo que no necesitas:

- Organiza la despensa y la nevera, así sabrás exactamente qué te hace falta y no desperdiciarás comida.
- Planea algunos menús que quieras preparar durante la semana.
- Con base en los puntos anteriores elabora una lista de mercado.

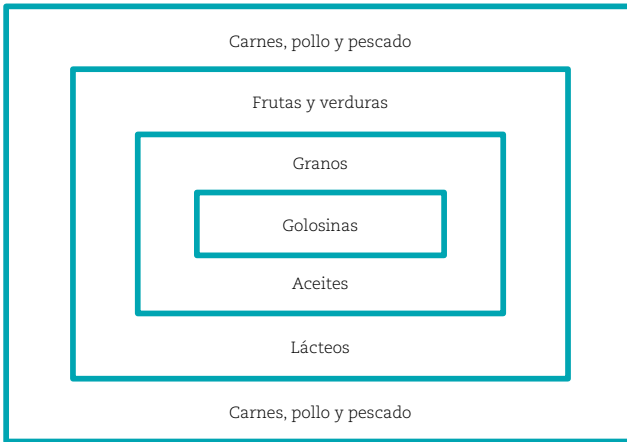
Nunca vayas a hacer mercado con hambre o de afán. El hambre hace que compres cosas que no necesitas, que seguramente no son muy saludables y que ni te comerás, y si vas con afán vas a comprar a la loca, sin revisar la calidad de los productos y terminarás con alimentos no muy frescos y hasta a punto de vencer.

Este consejo me encanta y me lo dio hace un tiempo una amiga experta en nutrición, Ximena González: cuando vayas al mercado lleva más cantidad de los alimentos que están en la periferia, es decir de las frutas, verduras, carnes, pescados, lácteos, etc., luego adéntrate en los pasillos siguientes que tienen los granos, huevos y aceites y deja la menor cantidad para los del centro, que es donde están los alimentos más procesados. La alimentación saludable y balanceada depende de lo que tengas para comer en tu casa,



así que de acuerdo con tus gustos y necesidades trata de hacer un mercado completo donde incluyas todos los grupos alimenticios y no lles muchos alimentos procesados, cargados de grasas o azúcares, para así evitar la tentación. Incluye frutos secos como almendras, semillas como las de girasol, frutas como la manzana y aguas aromáticas para controlar la ansiedad.

### MAPA DEL SUPERMERCADO



Cuando escojas los alimentos no te fijas solo en el centro de la góndola o de la estantería, revisa arriba y abajo para buscar mejores opciones y precios. Escoge los productos que estén ubicados en la parte de atrás, que por lo general tienen una fecha de vencimiento más lejana.

Revisa siempre las fechas de vencimiento y la calidad de los empaques y productos, prefiere los envases de vidrio y si compras enlatados asegúrate de que no estén golpeados.

Deja los productos refrigerados y congelados para el final, así evitas que estén mucho tiempo a una temperatura diferente que pueda dañarlos.

## **AL LLEGAR A LA CASA**

Organiza y guarda el mercado lo antes posible, ya que muchos alimentos deben refrigerarse para evitar su descomposición. Te sugiero poner los productos recién comprados en la parte de atrás de la nevera o despensa para que así uses primero los que llevan más tiempo de comprados.

Las frutas y verduras deben ser lavadas antes de su consumo pero no necesariamente al momento de guardarlas, yo prefiero almacenarlas o refrigerarlas y lavarlas justo antes de prepararlas, así las consumo más limpias y evito que el agua genere humedad y se dañen más rápido.

Para lavar las frutas y verduras te recomiendo usar agua fría, en algunos casos es bueno agregar algún desinfectante el cual debe ser retirado muy bien antes del consumo. También puedes utilizar agua con vinagre y si hay hojas revisa que no tengan bichos o insectos.

En la mayoría de los casos es ideal consumir las frutas y verduras frescas y crudas para sacar más provecho de sus nutrientes, pero sé que muchas preparaciones requieren cocción por eso les doy las siguientes recomendaciones:

## **ALGUNAS FORMAS DE COCINAR LOS ALIMENTOS**

De ser posible prepáralos al vapor, es una técnica muy saludable, puede demorarse un poco más pero en especial las frutas y verduras quedan con mejor textura y pierden menos vitaminas y minerales. Si no tienes un recipiente especial o vaporera, hierve agua y pon los alimentos en un colador que resista el calor adentro de la olla sin que toque el agua, preferiblemente tapado

y sin dejar que se seque, la idea es que se cocinen con el vapor del agua hirviendo.

Si prefieres cocinar las verduras en agua entonces ponla a hervir y viértelas solo cuando el agua ya esté hirviendo. Déjalas durante unos minutos a fuego medio y apenas hayan alcanzado el punto de cocción retíralas del agua caliente para evitar que se sobrecoocinen. En este proceso puedes agregar una pizca de sal agua para que las verduras no se ablanden demasiado, o un chorrito de limón o vinagre para que queden con un color intenso y apetitosas. No te recomiendo usar bicarbonato porque puede alterar las propiedades y nutrientes de algunos alimentos. Recuerda que para esta técnica el agua debe estar a punto de ebullición y funciona bien para tubérculos y algunas leguminosas.

Para los vegetales puedes recurrir también al **blanqueo**, que consiste en sumergirlos en agua con sal hirviendo durante uno o dos minutos. Esta forma de cocción ayuda a fijar nutrientes y colores. Al terminar el proceso es importante sumergir los alimentos en agua fría con hielo para cortar el calor y así evitar que se cocinen más de la cuenta.

El **salteado** es ideal para cocinar de forma rápida alimentos de naturaleza blanda como vegetales y carnes suaves o en trozos pequeños. Requiere una alta fuente de calor (la estufa a fuego alto) y una materia grasa (aceite o mantequilla) para hacer una acción de sellado y cocción.

Algunas carnes, vegetales y hasta frutas se pueden **asar**, este es un método de cocción en seco que requiere de una parrilla muy caliente. La idea es que el calor de manera rápida selle los alimentos para que conserven su sabor. Si no tienes parrilla puedes hacerlo en una plancha o sartén, la clave está en la temperatura alta.

Otras técnicas de cocción de alimentos muy usadas son:



- **Estofar:** se sella el alimento y después se termina de cocinar en un líquido por un periodo largo de tiempo. Se usa para carnes o proteínas con mucha fibra y duras.
- **Brasear:** se sella el producto y después se termina en un líquido al horno. Es una buena forma de preparar las costillas.
- **Freír:** se cocinan los alimentos en aceite muy caliente.

## CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Es importante saber que existen varias formas de conservar los alimentos que básicamente buscan impedir la acción de microorganismos que los descomponen. Algunas técnicas hacen que duren meses y hasta años dependiendo del alimento, otras solo ayudan a que se mantengan en buen estado un par de días. Existen unas técnicas que se hacen de manera industrial y otras que implementamos en el hogar:

La más sencilla y la que podemos hacer fácilmente en casa es la de **refrigerar y congelar**, la cual sin duda alguna prolonga el buen estado de los alimentos, ya que impide o retrasa la aparición de microorganismos por efecto de la baja temperatura. La nevera debe estar siempre limpia, no dejes la puerta abierta durante mucho tiempo, no refrigere comidas o productos calientes y mantente una temperatura de 0 a 5 grados centígrados.

En casi todas las neveras la parte de arriba es la más fría y es ideal para carnes o pescados, en la mitad puedes guardar alimentos lácteos, en la parte de abajo las frutas y verduras y en los compartimientos de las puertas las salsas y productos que no requieran tanto frío.

Además de la temperatura ambiente, el oxígeno también es un medio favorable para la reproducción de los microorganismos, por eso **empacar al vacío y hasta los contenedores o bolsas herméticas** son formas prácticas y sencillas que podemos hacer en la casa para mantener en buen estado por más tiempo algunos alimentos crudos, cocinados o procesados.

La **deshidratación** es una técnica por la cual reducimos el agua y, por lo tanto, las bacterias. Es una técnica fácil y muy usada, se puede hacer al sol o en el horno y ayuda a que se mantengan nutrientes del alimento. Ensáyala con tomates o manzanas.

También se pueden conservar los alimentos por medio de procesos de **ahumado**, con sal para absorber la humedad, con azúcar o con vinagre que además de dar sabor y aderezar, ayuda a generar un cambio químico en el alimento para que dure más tiempo.

En la industria alimenticia se usan varios aditivos y conservantes para prolongar la duración de algunos productos o se recurre a técnicas especializadas como la **pasteurización** o la UHT (esterilización a altísimas temperaturas, utilizadas por ejemplo para conservar la leche).





## ACEITE

Todos los grupos alimenticios son importantes para el buen funcionamiento del organismo y las grasas no son la excepción. La clave está en consumirlas en la cantidad adecuada y escoger las más saludables, por eso es necesario darle una mirada rápida al tema y para empezar hay que saber que las grasas se clasifican según su estructura química en:

- **Grasas saturadas:** las identificamos porque a temperatura ambiente son sólidas y por lo general son de origen animal, aunque entran también en este grupo el aceite de palma o el de coco.
- **Grasas insaturadas o grasas buenas:** son líquidas a temperatura ambiente y en las cantidades adecuadas son beneficiosas para el organismo. En este grupo están los ácidos grasos monoinsaturados presentes en alimentos como el aceite de oliva, el aguacate o los frutos secos y los ácidos grasos poliinsaturados que por lo general son de origen vegetal presentes en aceites de cereales y semillas (girasol, maíz, ajonjolí) y otros que encontramos en los pescados. Estos son los famosos omega 3 y 6.
- Por último, encontramos las **grasas trans**, que resultan de hidrogenar los aceites para convertirlos en sólidos y que no son

muy recomendables para la salud puesto que ayudan a elevar los niveles de colesterol LDL o colesterol malo.

Dependiendo de lo que vayas a preparar y del método de cocción puedes decidir qué tipo de aceite utilizar, pero en general ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

Las propiedades de los aceites cambian con la temperatura y muchos de ellos después de llegar a su punto máximo de calor o punto de humo empiezan no solo a perder sus propiedades, sino también a producir sustancias nocivas para la salud. *Los aceites vírgenes o los no refinados son menos resistentes a las temperaturas muy altas mientras que los saturados como el de coco y el de palma se mantienen más estables al freír.*

En muchos aceites podemos encontrar la variedad de refinado y no refinado. El refinado lo puede hacer más estable al calor pero por lo general tiene menos propiedades para la salud. *Los aceites vírgenes o extravírgenes tienen más antioxidantes, conservan más su sabor de origen y son ideales para saltar o aderezar.*

En general trata de consumir los aceites, sobre todo los que son ricos en ácidos grasos insaturados sin refinar y sin calentar demasiado. Si vas a freír utiliza los que sean más estables a las temperaturas altas y nunca dejes que se quemen (el olor y el humo oscuro son el indicador).

El aceite se debe guardar muy bien tapado, en un lugar fresco y preferiblemente oscuro y alejado de fuentes de calor para evitar que se dañe y se ponga rancio.

Al momento de utilizarlo asegúrate de que el aceite haya alcanzado la temperatura ideal (esta depende del tipo de aceite, pero por lo general está entre los 170 y 200 grados centígrados): si está

muy frío los alimentos absorben más grasa y si está demasiado caliente ya sabes que puede quemarse y producir sustancias que no son buenas para la salud.

Lo ideal es que al poner los alimentos dentro del sartén se vean rápidamente burbujas alrededor y que no salga humo oscuro ni huela a quemado. También puedes revisar la temperatura poniendo un pedazo de pan, si se queda en el fondo significa que está muy frío y si sube de inmediato es porque está muy caliente. A mí me funciona si sube lentamente en 5 o 7 segundos.

Para que el aceite no salpique debes secar muy bien los alimentos que vas a freír ya que el agua y el aceite no se llevan muy bien. También puedes ensayar poniendo un poco de harina al aceite caliente o a los alimentos que vas a llevar al sartén.

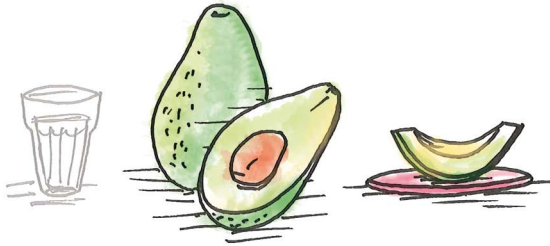
El aceite puede reutilizarse un par de veces siempre y cuando no se haya quemado, para hacerlo espera a que se enfríe, pásalo por un cedazo fino o un lienzo para eliminar residuos y guárdalo en un recipiente de vidrio bien tapado.

Para quitarle los olores al aceite usado te recomiendo antes de guardarlo, freír en él unas ramitas de perejil o una cáscara de limón por unos 3 o 4 minutos.

Al momento de freír es mejor no tapar el sartén, a no ser que sea con una tapa especial que permita la salida del vapor.

*Nunca tires el aceite usado por los desagües, aparte de ser muy contaminante puede causar estragos en la tubería. Mejor si lo cueles y lo envasas para después reciclarlo.*





## AGUACATE

El tacto es la mejor herramienta para escoger un aguacate maduro. Si al tocarlo cede un poco sobre todo en los extremos y si se siente blando pero no en exceso quiere decir que está en el punto ideal para su consumo.

Hay quienes recomiendan sacudirlos y si se les siente la pepa o semilla quiere decir que ya están maduros. A mí este consejo me ha funcionado pero cuidado, nunca lo hagas si el aguacate está duro.

Con el aguacate también hay que tener en cuenta el color, mientras más café, más maduro. Pero ojo, si la cáscara está muy arrugada y demasiado blanda puede estar dañado.

Si no vas a consumir los aguacates rápidamente es mejor que los compres verdes y que revises en casa su proceso de maduración. Déjalos a temperatura ambiente alejados de la luz directa y para acelerar su proceso guárdalos en una bolsa de papel con un banano.

Si el aguacate está demasiado maduro puedes usarlo para guacamole, agrega siempre limón y o vinagre, deja la semilla adentro para que se conserve mejor y guárdalo en un frasco alto de boca pequeña, mientras más ancho y abierto el recipiente más contacto habrá con el oxígeno y por lo tanto más rápido se pone negro. También puedes congelarlo en un recipiente hermético, aunque después cambiará su textura e incluso su sabor.



## AJO

Lo más importante al momento de comprar el ajo es revisar que no esté blando y arrugado. Un ajo cuando está fresco se siente duro al tacto y sus hojas se ven secas pero lisas.

Los ajos enteros y sin pelar se deben almacenar por fuera de la nevera en un sitio fresco y preferiblemente sin mucha luz. No los pongas en bolsas plásticas ni cajas herméticas, busca recipientes abiertos o con orificios para que pueda circular el aire.

Para que el olor no quede impregnado en las tablas de picar o en los morteros, mójalos antes de usarlos y para quitar el olor de las manos lávalas con café molido.

Una buena forma de conservar los ajos por varios meses después de pelarlos es poniéndolos en un frasco de vidrio limpio y seco con vinagre, tápalo muy bien y refrigéralo. También puedes procesarlos con aceite de oliva para hacer una pasta que refrigerada te durará varias semanas. En caso de necesidad puedes poner los ajos en una bolsa hermética y congelarlos, así te pueden durar por más tiempo.

Si tal vez el ajo te cae pesado al estómago, ensaya quitándole la vena interior antes de prepararlo y siempre consúmelo recién hecho ya que cuando tiene varios días de preparación se vuelve más difícil de digerir.

Para quitar el sabor de la boca después de comerlo puedes masticar unas hojas de perejil o unas semillas de cardamomo.

Para que la cáscara salga más fácil al momento de pelar los ajos puedes sumergirlos en agua caliente durante algunos minutos, también funciona darles un golpe fuerte con el mortero en alguno de los extremos o ponerlos en el microondas por unos segundos y si lo vas a macerar agrega un poco de sal para que no baile por todo el mortero.

Cuidado con dejarlo mucho tiempo al fuego, se quema con facilidad y le da un sabor amargo a las comidas.



## ALBAHACA

Aunque más adelante encontrarás la albahaca junto con otras hierbas muy usadas en la cocina, aquí les comparto unos consejos puntuales para que se conserve mejor, ¡pues a mí no me puede faltar en la cocina!

Trata siempre de comprar la más verde y fresca y ten en cuenta que el tamaño de las hojas no es un indicador de su calidad sino más bien del tipo de albahaca. También puedes tenerla en casa en un matero, es fácil de sembrar y cuidar y por su aroma mantiene alejados algunos moscos y zancudos.

Si está fresca puedes conservarla de varias formas. A temperatura ambiente puedes ponerla en un vaso o jarra con un poco de agua, como si fuera un florero, tratando de que el nivel no alcance a mojar las hojas para así evitar que se pudran. Déjala en un lugar fresco, muy aireado y lejos de la luz directa del sol y ve tomando las hojas cada vez que quieras hacer una preparación. Antes de hacer este proceso te recomiendo lavar muy bien la albahaca, secar sus hojas y contar un poco los tallos para que absorban mejor el agua.

Otro método que te permite conservar la albahaca por un buen tiempo consiste en ponerla en un poco de aceite de oliva en un recipiente de vidrio, preferiblemente oscuro y completamente limpio. Antes de hacer este proceso también debes lavar y secar muy bien la albahaca y guardarlo en un lugar fresco.

Si vas a refrigerar la albahaca es mejor no lavar sus hojas sino hasta antes de su consumo, trátalas con cuidado para que no se maltraten, deshójala con la mano y guárdala envuelta en toallas de papel en un recipiente hermético. Recuerda que el frío de la nevera puede quemarla y oscurecerla un poco.

Para congelarla te recomiendo hacerlo luego de haberla picado y mezclado con aceite de oliva o mejor aún si ya está preparada en un pesto con queso parmesano, ajo, aceite de oliva y piñones o algún fruto seco similar, de esta forma se conserva muy bien y es práctico para hacer preparaciones de afán.



