MANUAL DEL CURSO

Manual de Empleo doméstico

Limpieza del hogar, cocina y conservación de alimentos, ropa y camas, con un glosario de términos clave.



Lee este manual online, gratis y sin registro

academia-formacion.com/manual-curso-empleo-domestico/

Cuando termines, haz el examen y obtén tu certificado en academia-formacion.com

Índice

Toca un título para saltar directamente a esa parte del manual.

MÓDULO I **Limpieza de domicilios particulares** 2

Unidad I. El trabajo de limpieza en el domicilio: visión general y mobiliario 2

Unidad II. Paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras 4

Unidad III. Cristales de ventanas y elementos del entorno 5

Unidad IV. Cuarto de baño y cocina 6

Unidad V. Qué debes saber: conocimientos de la unidad 8

Unidad VI. Cómo debes actuar y qué se espera de ti 9

MÓDULO II **Compra, cocinado y conservación de alimentos** 12

Unidad VII. Comprar y reponer la despensa 12

Unidad VIII. Almacenar y conservar los productos 14

Unidad IX. Cocinar los alimentos 16

Unidad X. Limpiar y ordenar la cocina 19

Unidad XI. Saber estar y qué se espera de ti 21

MÓDULO III **Lavado, planchado, cosido y preparación de camas** 24

Unidad XII. Lavado y secado de la ropa de hogar y de vestir 24

Unidad XIII. Planchado de la ropa y su distribución en armarios 27

Unidad XIV. Cosido básico manual de la ropa 29

Unidad XV. Preparación de las camas 31

Unidad XVI. Qué se espera de ti: actitudes, situación de trabajo y prevención 33

MÓDULO IV **Glosario de términos** 37

Unidad XVII. Limpieza, hogar y seguridad en el trabajo 37

Unidad XVIII. Cocina y alimentos 40

Unidad XIX. Ropa y costura 41

REPASO **Datos clave para el examen del curso de Empleo doméstico** 43

MÓDULO I

Limpieza de domicilios particulares

Este módulo describe el trabajo de la persona que limpia domicilios particulares: qué hace, qué debe saber y cómo debe actuar. Se basa en la unidad de competencia UC1330_1, «Realizar la limpieza de domicilios particulares, en domicilio particular», de nivel 1. En este nivel pesan mucho las destrezas manuales, pero también cuentan los conocimientos y la actitud. Aquí lo verás organizado como una guía de trabajo diario: primero las tareas, después los conocimientos y por último lo que se espera de ti.

! AVISO

El texto de partida menciona de forma general la normativa de prevención de riesgos laborales, de higiene y seguridad y de protección medioambiental, sin citar normas concretas. Esa normativa cambia con el tiempo y puede tener desarrollo propio en cada comunidad autónoma (por ejemplo, en la recogida selectiva de residuos): comprueba en el BOE y en el boletín de tu comunidad la versión vigente. (Aviso añadido a este manual.)

UNIDAD I

El trabajo de limpieza en el domicilio: visión general y mobiliario

La unidad de competencia se organiza en cinco grandes actividades profesionales. Cada una se descompone en tareas más pequeñas que verás con detalle a lo largo del módulo. Todas tienen algo en común: se hacen con los útiles y productos adecuados, cumpliendo la normativa de prevención de riesgos laborales y de protección medioambiental, y gastando agua y energía de forma eficiente.

1 Las cinco actividades principales

ACTIVIDAD 1

Limpiar el mobiliario y los objetos del interior del domicilio.

ACTIVIDAD 2

Limpiar paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras, entre otros.

ACTIVIDAD 3

Limpiar los cristales de las ventanas y los elementos del entorno: marcos, persianas, rejas...

ACTIVIDAD 4

Limpiar el cuarto de baño y los sanitarios, con productos de higienización para desinfectar.

ACTIVIDAD 5

Limpiar la cocina: encimera, electrodomésticos, armarios, fregadero y grifería.

! RECUERDA

«Higienizar» y «desinfectar» van más allá de quitar la suciedad visible. En baño y cocina se te pide utilizar productos de higienización para desinfectar y cumplir la normativa de higiene y seguridad.

2 Limpiar el mobiliario y los objetos: paso a paso

Esta actividad consiste en limpiar el mobiliario y los objetos que hay dentro de la casa, empleando los útiles y productos adecuados para obtener el resultado esperado. Estos son los pasos que forman parte de ella, en el orden en que conviene pensarlos.

1. **Mira quién está en la estancia.** Antes de empezar, ten en cuenta si hay personas o animales de compañía en el espacio que vas a limpiar y adapta tu forma de trabajar para que todos estén seguros.
2. **Ventila.** Abre las ventanas solo durante el tiempo indispensable, de modo que el interior de la vivienda quede bien ventilado.
3. **Recoge los residuos del mobiliario.** Sepáralos según su tipología (sólidos, líquidos, entre otros) para poder reciclarlos.
4. **Usa útiles y productos con precaución.** Piensa en los riesgos químicos y biológicos de su manipulación: productos tóxicos, nocivos, corrosivos, inflamables, asfixiantes, entre otros.
5. **Aplica el procedimiento que corresponde a cada mueble u objeto.** El método debe elegirse según las características de lo que limpias y debe mantener sus cualidades iniciales: limpiar no puede estropear.
6. **Comprueba el resultado.** Verifica la limpieza y valora cómo ha quedado para confirmar que se ha conseguido el efecto previsto.
7. **Cuida el agua y la energía.** Utilízalas de forma eficiente durante toda la tarea.

3 Qué conocimientos apoyan esta actividad

- Supervisar la presencia de personas en el domicilio.
- Saber cuánto tiempo y con qué frecuencia conviene ventilar el espacio.
- Identificar los residuos del mobiliario y diferenciarlos para la recogida selectiva.
- Conocer los elementos que se limpian en un domicilio: mobiliario, objetos y materiales.
- Conocer las estancias de la vivienda: sala, dormitorios, cocina y cuarto de baño.
- Dominar las técnicas de limpieza: cómo se aplican los útiles y los productos, y cómo se hace el tratamiento.
- Manipular correctamente los productos, leer su etiquetado y conocer sus riesgos.
- Valorar si la limpieza del mobiliario y de los objetos ha quedado bien.

! EJEMPLO

Vas a limpiar el salón y hay un gato dormido en el sofá y una persona mayor leyendo. Antes de abrir un producto o mover nada, tienes en cuenta su presencia y adaptas lo que haces para que nadie corra riesgos. Después abres la ventana lo imprescindible, recoges lo que sobra de las mesas separando lo reciclable y eliges para cada superficie un procedimiento que no la dañe.

UNIDAD II

Paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras

La segunda actividad consiste en limpiar paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras, entre otros elementos. Hay que elegir los útiles, los productos y los procedimientos que garanticen dos cosas: la eliminación de residuos y manchas y la higienización. Todo ello cumpliendo la normativa de prevención de riesgos laborales y de protección medioambiental.

1 Qué haces, tarea a tarea

1. **Examina las superficies.** Fíjate en los materiales de paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras. Lo que veas condiciona cómo organizas el proceso y asegura que no se estropea nada.
2. **Desplaza el mobiliario si hace falta.** Al terminar, déjalo otra vez en su ubicación inicial. Mientras lo mueves, ten presentes los riesgos ergonómicos de su movilización.
3. **Elige y usa útiles, pequeños electrodomésticos y productos** según la tarea que toca. Ten en cuenta los riesgos químicos y biológicos de su manipulación (productos tóxicos, nocivos, corrosivos, inflamables, asfixiantes, entre otros).
4. **Limpia.** Barre, aspira, pasa la mopa y friega, con los útiles, productos, técnicas y procedimientos necesarios y atendiendo a las condiciones de seguridad en el puesto de trabajo.
5. **Mantén la limpieza.** En visitas posteriores, conserva el resultado siguiendo la frecuencia establecida.
6. **Ahorra agua y energía** durante todo el proceso.

2 Las cuatro técnicas básicas de suelos

El texto nombra cuatro maneras de limpiar estas superficies, que se complementan según el material y el tipo de suciedad.

BARRER

Recoge los residuos sólidos de la superficie.

ASPIRAR

Se hace con un pequeño electrodoméstico; hay que saber cómo se utiliza y para qué superficie sirve.

PASAR LA MOPA

Técnica de limpieza de superficies que figura entre las que debes dominar.

FREGAR

Limpieza con agua y producto; en el baño sirve para recoger también los residuos líquidos.

! ATENCIÓN

Mover muebles pesados o voluminosos es una de las situaciones donde se pide tener en cuenta los **riesgos ergonómicos**. Antes de empujar o levantar, piensa cómo lo vas a hacer para no hacerte daño. Y no olvides devolver cada mueble a su sitio inicial.

3 Qué debes saber sobre esta actividad

- Qué significa limpiar e higienizar superficies en los domicilios.
- Evaluar y analizar los materiales de paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras.
- Cómo se mueve el mobiliario y cómo se vuelve a colocar.
- Tipos de técnicas de limpieza: barrer, aspirar, pasar la mopa y fregar, entre otras.
- Elegir la técnica adecuada para cada elemento.
- Tipos de útiles y pequeños electrodomésticos y cómo se utilizan.
- Seleccionar útiles, pequeños electrodomésticos y productos según el tipo de limpieza.
- Establecer los tiempos y las frecuencias para mantener la limpieza ya realizada.

! RECUERDA

Antes de limpiar una superficie, mírala: material, estado y tipo de suciedad. La elección del útil, del producto y de la técnica sale de esa observación, no del hábito.

UNIDAD III

Cristales de ventanas y elementos del entorno

La tercera actividad consiste en retirar la suciedad de los cristales de las ventanas y de los elementos que las rodean (marcos, persianas, rejas y otros), usando útiles y productos de limpieza adecuados y cumpliendo la normativa de prevención de riesgos laborales y de protección medioambiental.

1 Cómo se desarrolla el trabajo

1. **Observa el entorno.** Mira el lugar que vas a limpiar para prevenir posibles riesgos laborales y trabajar en condiciones de seguridad.
2. **Analiza la superficie.** Ten en cuenta sus características, su composición y su ubicación, además del tipo de suciedad, y decide cómo actuar.
3. **Limpia.** Limpia cristales, azulejos y elementos del entorno (marcos, persianas, rejas, entre otros)

con los útiles y productos de limpieza adecuados.

4. **Revisa.** Comprueba cristales, azulejos y entorno (marcos, persianas y rejas), elimina restos de suciedad y subsana los errores que encuentres.

5. **Cuida el agua y la energía.**

2 Conocimientos asociados

- Identificar las características, la composición y la ubicación de la superficie.
- Aplicar técnicas de limpieza a cristales y elementos del entorno: marcos, persianas, rejas, toldos, entre otros.
- Analizar las fases del proceso: secuencia de la tarea y tiempo de ejecución.
- Clasificar los útiles y los productos de limpieza de cristales.
- Evaluar la limpieza de cristales y elementos circundantes y corregir errores.

> **! EJEMPLO**
>
> Te toca limpiar una ventana con persiana y reja. Primero compruebas desde dónde vas a trabajar y si hay algún riesgo; después decides qué útil y qué producto sirve para el cristal, para el marco y para la reja; limpias; y por último miras la ventana a contraluz de forma crítica para detectar y repasar cualquier resto de suciedad.

> **! RECUERDA**
>
> La revisión final forma parte de la tarea: limpiar bien incluye detectar tus propios fallos y corregirlos.

UNIDAD IV

Cuarto de baño y cocina

Baño y cocina son las dos estancias donde se exige desinfección. En ambas se utilizan útiles y productos de higienización y se cumple la normativa aplicable en materia de higiene y seguridad.

1 Limpiar el cuarto de baño y los sanitarios

1. **Protégete.** Utiliza el equipo de protección individual (EPI) —mascarilla, guantes, gafas, entre otros— cumpliendo la normativa de seguridad.

2. **Limpia el suelo.** Barre y friega recogiendo tanto los residuos sólidos como los líquidos.

3. **Desinfecta los sanitarios** (lavabo, bidé, inodoro, entre otros) con productos desinfectantes según la recomendación del fabricante, dejándolos actuar durante el tiempo establecido.

4. **Limpia la grifería** con productos y útiles adecuados para no rayarla, eliminando toda clase de

suciedad, como la cal y los hongos.

5 **Ahorra agua y energía.**

> **ATENCIÓN**
> Con los desinfectantes hay dos puntos clave: seguir la recomendación del fabricante y respetar el tiempo de actuación. Si lo recoges nada más aplicarlo, no desinfecta como debería.

> **CORREGIDO**
> En el texto original aparece «rallarlos» al hablar de la grifería; lo correcto es «rayarlos» (producir rayas). (Aviso añadido a este manual.)

2 Limpiar la cocina

En la cocina el protagonista es el desengrasante. Estas son las zonas y lo que se hace en cada una.

Zona	Qué se hace
Encimera	Limpiar con una bayeta y productos desengrasantes.
Electrodomésticos (frigorífico, horno, microondas, campana, placa vitrocerámica o de gas, entre otros)	Limpiar con productos desengrasantes y con equipos de protección individual.
Armarios	Limpiar por dentro y por fuera: vaciar el contenido, desmontar las baldas si procede y usar productos desengrasantes.
Productos caducados de los armarios	Desecharlos, depositándolos en el cubo de basura o en el contenedor de reciclaje que corresponda.
Fregadero y grifería	Limpiar con desengrasantes, retirando la suciedad del sumidero y de los bordes de la pila.
Agua y energía	Usarlas de forma eficiente durante toda la tarea.

3 Una rutina de trabajo de ejemplo

Con lo anterior puedes plantear un orden lógico para una sesión de limpieza. Es una propuesta de organización construida con las tareas de este módulo, no una secuencia obligatoria.

- Mira primero el entorno y quién hay en él (personas y animales).
- Prepara el equipo de protección y los útiles y productos que necesitas.
- Ventila el tiempo justo.
- Recoge y separa los residuos para su reciclaje.

- Limpia mobiliario, objetos, paredes, puertas, cristales y suelos.
- Desinfecta baño y cocina según las indicaciones del fabricante.
- Revisa el resultado y corrige lo que haga falta.

DATO AÑADIDO

Esta rutina combina, en un único orden, las tareas que el temario describe por separado en cada actividad; el temario no fija un orden único para todas ellas. (Aviso añadido a este manual.)

RECUERDA

En baño y cocina tres ideas se repiten: usa protección, aplica el producto adecuado siguiendo al fabricante y elimina los residuos (sumidero, bordes, caducados) además de la suciedad visible.

UNIDAD V

Qué debes saber: conocimientos de la unidad

Los conocimientos («saber») dan soporte a todo lo que haces. Esta unidad los reúne en un solo lugar por bloques, para que puedas repasarlos.

1 Bloque A: mobiliario y objetos

- Supervisión de la presencia de personas en el domicilio.
- Ventilación del espacio: tiempo y frecuencia.
- Identificación y diferenciación de los residuos del mobiliario (recogida selectiva).
- Caracterización de elementos: mobiliario, objetos y materiales.
- Estancias del domicilio: sala, dormitorios, cocina y cuarto de baño.
- Técnicas de limpieza: aplicación de útiles, productos y tratamiento.
- Manipulación, etiquetaje y riesgos de los productos de limpieza.
- Valoración de la limpieza realizada.

2 Bloque B: paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras

- Limpieza e higienización de superficies en domicilios.
- Evaluación y análisis de los materiales.
- Movimiento y reubicación del mobiliario.
- Técnicas: barrer, aspirar, pasar la mopa y fregar, entre otras, y criterios para elegir entre ellas.
- Tipos y modos de utilización de útiles y pequeños electrodomésticos, y selección según el tipo de limpieza.
- Tiempos y frecuencias para mantener la limpieza.

3 Bloque C: cristales y elementos circundantes

- Características, composición y ubicación de la superficie.
- Técnicas para cristales y entorno (marcos, persianas, rejas, toldos, entre otros).
- Fases del proceso: secuencia y tiempo de ejecución.
- Clasificación de útiles y productos de limpieza de cristales.
- Evaluación de la limpieza y corrección de errores.

4 Cómo estudiarlos

- Relaciona cada conocimiento con la tarea donde lo usas: por ejemplo, el etiquetado de los productos se aplica cada vez que eliges un desinfectante o un desengrasante.
- Practica la secuencia completa de una estancia, de la observación inicial a la revisión final.
- Repasa los riesgos citados por el texto: químicos y biológicos (productos tóxicos, nocivos, corrosivos, inflamables, asfixiantes) y ergonómicos (mover mobiliario).

> **! AVISO**
>
> El texto no detalla cada producto ni da cantidades o tiempos concretos de uso. Para eso hay que atenerse siempre a la etiqueta y a las instrucciones del fabricante de cada producto y útil. (Aviso añadido a este manual.)

UNIDAD VI

Cómo debes actuar y qué se espera de ti

Además de saber y saber hacer, esta unidad de competencia incluye el «saber estar»: las actitudes y formas de actuar e interactuar con las personas en el trabajo.

1 Actitudes profesionales

INSTRUCCIONES

Interpretar y ejecutar las instrucciones de trabajo.

RESPONSABILIDAD

Responsabilizarte del trabajo que desarrollas.

CALIDAD

Terminar el trabajo con idoneidad, rapidez, economía y eficacia.

ORDEN

Mantener el área de trabajo con el grado de orden y limpieza que pida la persona cliente.

ATENCIÓN AL CLIENTE

Mostrar interés y preocupación por atender satisfactoriamente sus necesidades.

ERRORES

Asumir la responsabilidad ante errores y fracasos y atender a las mejoras que puedan surgir.

2 Una situación típica: limpiar un cuarto de baño

La unidad de competencia se ejemplifica con una situación completa: limpiar el cuarto de baño de un apartamento particular, con sanitarios, paredes, puerta, suelo, rodapiés, ventanas, mobiliario y objetos de dentro de la estancia. Resume bien lo que se espera de ti, porque reúne casi todas las actividades de la unidad. Incluye, al menos:

- Limpiar sanitarios, mobiliario y otros objetos del baño.
- Limpiar paredes, puerta y suelo, entre otros.
- Limpiar los cristales de las ventanas y los elementos de su entorno (marcos, persianas, rejas...).
- Emplear útiles, productos, electrodomésticos y tratamientos adaptados a las características de los materiales.
- Aplicar la normativa de prevención de riesgos laborales (higiene, seguridad, ergonomía, salud...) y de protección medioambiental.
- Registrar el procedimiento de limpieza en las fichas habilitadas.

Lo habitual es que en esa situación se disponga de una estancia con ventanas, marcos, persianas, puerta, paredes y elementos típicos de un baño (espejo, lavabo, inodoro, azulejos, muebles...), de mobiliario de materiales distintos, de varios productos químicos, pequeños electrodomésticos y útiles (cepillo, fregona, bayetas, productos de limpieza doméstica), de equipos de protección individual (mascarillas, guantes, rodilleras...), de medios auxiliares (alzadores, escaleras...), de manuales de instrucciones y de fichas de registro. Se trata de que sepas decidir qué procedimiento y qué producto corresponde a cada material, y que lo hagas dentro de un tiempo razonable.

3 Qué se espera de ti: dos grandes ideas

Eficacia en la limpieza

- Supervisar si hay obstáculos en el espacio a limpiar.
- Organizar la secuencia de trabajo y cumplir el tiempo estimado.
- Abrir las ventanas para ventilar.
- Identificar las características de paredes, puertas, suelos, ventanas, mobiliario y otros objetos.
- Elegir y preparar útiles, electrodomésticos, productos y tratamientos.
- Aplicar los procedimientos (eliminar suciedad, polvo, cal y hongos, entre otros).
- Desinfectar sanitarios (lavabo, bidé, inodoro) y grifería.
- Desplazar el mobiliario y devolverlo a su sitio inicial.
- Barrer y fregar el suelo.
- Verificar la limpieza de la estancia.
- Registrar el procedimiento en las fichas habilitadas.

Rigor en la normativa de seguridad y medio ambiente

- Visualizar antes el entorno a limpiar.

- Usar EPI como mascarilla, guantes y gafas, entre otros.
- Manipular con responsabilidad útiles, electrodomésticos y productos que puedan entrañar riesgos.
- Seguir las recomendaciones de los fabricantes.
- Seleccionar útiles, electrodomésticos y productos adaptados a los materiales.
- Retirar los residuos y reciclarlos.
- Usar el agua y la energía de forma eficiente.

! IMPORTANTE

Se espera un cumplimiento total en seguridad y normativa en todas las actividades. En la eficacia de la limpieza, el tiempo de trabajo también cuenta: el texto admite una desviación máxima del 20 % sobre el tiempo establecido.

4 Un buen desempeño frente a uno deficiente

Se espera	Se considera deficiente
Visualizar antes el espacio y tener en cuenta a personas y animales.	No visualizar el espacio ni tener en cuenta los obstáculos.
Organizar la secuencia de trabajo y abrir las ventanas para ventilar.	No clasificar los residuos para su posterior reciclaje.
Escoger y preparar los útiles, productos y tratamientos adecuados a cada material.	Escoger útiles y productos que no se adaptan a los elementos a limpiar.
Aplicar limpieza y desinfección (sanitarios y grifería), mover el mobiliario previniendo riesgos ergonómicos y colocarlo de nuevo en su sitio.	No usar equipos de protección individual.
Barrer y fregar el suelo, verificar el grado de limpieza y corregir errores.	No verificar la limpieza ni registrar el procedimiento en la ficha.
Registrar el procedimiento en la ficha y cumplir el tiempo estimado.	Consumir más agua y energía de la necesaria.

! RECUERDA

Un trabajo de limpieza competente es el que observa antes de actuar, elige el método según el material, usa protección, cuida agua y energía, comprueba el resultado, corrige los fallos y deja constancia en la ficha de registro.

MÓDULO II

Compra, cocinado y conservación de alimentos

Este módulo describe el trabajo de la persona que elabora los alimentos en un domicilio particular: revisa la despensa, hace la compra, la almacena y la conserva, cocina según lo planificado y deja la cocina limpia y ordenada. Se basa en la unidad de competencia UC1331_1, «Realizar el proceso de elaboración de alimentos en sus fases de compra, organización, manipulación, cocinado y conservación, en domicilio particular» (nivel 1). Verás qué haces, qué debes saber, cómo debes actuar y qué se espera de ti en una situación de trabajo real.

! AVISO

El texto de origen habla de «la normativa aplicable» en higiene y manipulación de alimentos, seguridad, prevención de riesgos laborales (riesgos ergonómicos y manipulación de cargas) y protección medioambiental, pero no cita ninguna norma concreta. Esta normativa cambia con el tiempo y parte de ella depende de tu comunidad autónoma y de tu municipio (por ejemplo, la recogida de residuos): comprueba en el BOE y en el boletín de tu comunidad la versión vigente. En este módulo no se indican temperaturas, tiempos de cocinado ni dosis de productos porque el texto de origen no los fija: sigue siempre el etiquetado, las instrucciones de la persona que te contrata y las del fabricante. (Aviso añadido a este manual.)

UNIDAD VII

Comprar y reponer la despensa

La primera fase del proceso es el aprovisionamiento: comprar alimentos y productos para surtir y reponer la despensa según las indicaciones recibidas y el presupuesto establecido, teniendo en cuenta las fechas de caducidad y cumpliendo la normativa de prevención de riesgos laborales en riesgos ergonómicos y manipulación de cargas.

1 Qué haces: revisar, comprar y transportar

Esta actividad se divide en tres tareas encadenadas. Cada una tiene su criterio de buen hacer:

REVISAR

Revisas las existencias de la despensa para detectar qué hay que comprar y compruebas las fechas de caducidad de los productos que ya están almacenados.

COMPRAR

Compras conforme a la lista elaborada y al presupuesto asignado, para garantizar las existencias, y compruebas la fecha de caducidad de lo que adquieres.

TRANSPORTAR

Transportas los productos de forma segura, manteniéndolos íntegros para su posterior almacenaje.

2 Paso a paso: de la despensa a la bolsa de la compra

1. **Mira lo que hay.** Antes de hacer la lista, repasa la despensa y comprueba tanto las cantidades como el estado de los productos y su fecha de caducidad.
2. **Anota lo que falta.** Elabora una lista de la compra según las necesidades del hogar. Conviene ordenarla por prioridad: primero lo imprescindible.
3. **Señala dónde comprar cada cosa.** Al anotar los productos a reponer, indica también los establecimientos más adecuados para adquirirlos.
4. **Ajusta al presupuesto.** Estima el coste teniendo en cuenta la publicidad y las ofertas, y compra dentro del presupuesto que te hayan dado.
5. **Compra y comprueba.** Al comprar, revisa el etiquetado y la fecha de caducidad de cada producto.
6. **Justifica el gasto.** Conserva las facturas o los recibos: sirven para demostrar en qué se ha gastado el dinero.
7. **Transporta con cuidado.** Cuida que los productos lleguen enteros al domicilio y reparte el peso para evitar riesgos ergonómicos.

3 Qué debes saber sobre la compra

- **El procedimiento de compra:** partir siempre de las existencias de la despensa.
- **La lista de la compra:** elaborarla a partir de las necesidades del hogar.
- **El presupuesto:** estimarlo valorando la publicidad y las ofertas.
- **Los tipos de establecimientos:** conocer las ventajas e inconvenientes de cada uno para elegir dónde comprar cada producto.
- **Las fechas de caducidad:** verificarlas en todos los productos y alimentos, leyendo el etiquetaje.
- **El transporte de los productos.**
- **La normativa aplicable** en riesgos ergonómicos (manipulación de cargas) y en prevención de riesgos laborales.

4 Buenas prácticas del día a día

- No hagas la compra «al azar»: sin lista ni planificación es fácil salirse del presupuesto y olvidar lo necesario.

- Fíjate en el envasado y en las características de cada producto: de ello depende cómo lo transportarás y lo guardarás después.
- Cuida que el producto llegue íntegro a casa: lo que se aplasta, se rompe o se estropea en el trayecto es dinero perdido.
- Al cargar bolsas, previene los riesgos ergonómicos: la manipulación de cargas forma parte de la prevención de riesgos laborales y se vigila expresamente en este trabajo.
- Guarda los justificantes de gasto y ten el control de lo que gastas respecto al presupuesto asignado.

EJEMPLO

Antes de salir, abres la despensa y la nevera, ves que se acaba el arroz y que unos yogures caducan en pocos días. Anotas el arroz en la lista (con el establecimiento donde lo comprarás), usas pronto los yogures y, al volver, entregas el recibo con el gasto. Es el recorrido completo: revisar, anotar, comprar, justificar, transportar.

RECUERDA

Todo empieza en la despensa: sin revisar lo que ya hay, la lista de la compra no es fiable. Y la caducidad se comprueba dos veces: en lo que ya está guardado y en lo que acabas de comprar.

UNIDAD VIII

Almacenar y conservar los productos

Una vez en casa, tu tarea es almacenar los productos adquiridos en los espacios habilitados, según las indicaciones recibidas, para preservar su conservación, manteniendo la higiene en todo el proceso y cumpliendo la normativa aplicable en seguridad e higiene.

1 Qué haces al guardar la compra

Tarea	Qué se espera de ti
Clasificar	Separas la compra para su almacenaje y manipulación según el etiquetado, el envasado y las características de cada producto, cumpliendo la normativa de seguridad.
Limpiar	Limpias manos, utensilios y superficies extremando las medidas de higiene para evitar riesgos para la salud.
Priorizar el frío	Atiendes con prioridad los productos que necesitan refrigeración o congelación, garantizando que mantengan sus propiedades.
Preparar para guardar	Los productos que necesitan alguna manipulación se preparan para su almacenaje, de forma que se conserven.
Colocar	Los demás productos se sitúan en los lugares destinados a ello, estableciendo un orden y respetando las fechas de caducidad.

2 Paso a paso: cómo guardar la compra

1. **Lávate las manos** y ten limpios los utensilios y las superficies donde vas a apoyar los alimentos.
2. **Empieza por lo que necesita frío:** los productos refrigerados y congelados van primero a su sitio.
3. **Clasifica el resto** leyendo el etiquetado y fijándote en el envasado y en las características de cada producto.
4. **Prepara los que lo requieran** (por ejemplo, los que necesitan alguna manipulación o un recipiente distinto) para que se conserven bien.
5. **Coloca ordenadamente** en los lugares habilitados, respetando las fechas de caducidad, de modo que lo que caduca antes quede a mano.

3 Qué debes saber sobre almacenamiento y conservación

- Cómo clasificar, manipular y almacenar alimentos y productos.
- Cómo limpiar manos, utensilios y superficies.
- Qué medidas de refrigeración y congelación se aplican.
- Las técnicas de almacenamiento y conservación de los productos, y los tipos de despensas.
- Cómo valorar la caducidad de los alimentos, y cómo organizar y mantener la despensa.
- La normativa aplicable en riesgos ergonómicos y en manipulación de alimentos.

! DATO AÑADIDO

El texto dice que debes valorar la caducidad pero no distingue entre las dos indicaciones que aparecen en los envases. En general, la «fecha de caducidad» se refiere a alimentos muy perecederos, y la «fecha de consumo preferente» indica hasta cuándo conserva el producto sus cualidades óptimas. Lee siempre el etiquetado de cada producto y, si dudas, consulta con la persona que te contrata. (Aviso añadido a este manual.)

4 Buenas prácticas

- Evita colocar la compra «en cualquier lugar y de manera desorganizada»: un orden claro permite encontrar y usar los productos antes de que caduquen.
- Prepara los productos antes de almacenarlos cuando haga falta; no basta con meterlos tal cual en el armario.
- No olvides el lavado previo de manos, utensilios y superficies cuando entras en contacto con los alimentos.

! RECUERDA

Primero el frío, después el resto, y siempre con las manos y las superficies limpias. Un buen orden y el control de las fechas de caducidad son la base de una despensa segura.

UNIDAD IX

Cocinar los alimentos

Cocinar es preparar los alimentos para su consumo posterior, según la planificación indicada, respetando los tiempos de preparación y la normativa aplicable en higiene y manipulación de alimentos. El texto de origen recoge seis tareas, que verás a continuación en el orden en que normalmente se realizan.

1 Elegir ingredientes según los comensales

Eliges los ingredientes y productos según la planificación establecida, de modo que se adapten a las preferencias y necesidades de nutrición de las personas que van a comer, favoreciendo una alimentación equilibrada. En la práctica significa seguir el menú, la receta y las indicaciones de quien te contrata, y ajustar cantidades y tiempo de cocinado a cada comensal.

2 Seleccionar y preparar los utensilios

Los utensilios se escogen según los alimentos que vas a cocinar, se preparan para usarlos y se mantienen higiénicos. Elige menaje, útiles y electrodomésticos adecuados a cada alimento y al tipo de cocinado, y úsalos con cuidado: no rayes las sartenes y no reutilices accesorios sucios sin limpiarlos antes.

3 Preparar los alimentos antes de cocinarlos

Los alimentos se preparan según el proceso de elaboración, tanto si van a cocinarse como si se van a consumir directamente. Los procedimientos previos al cocinado que cita el texto son el **descongelado, el lavado y el cortado**, entre otros (también el pelado). Hazlos en orden y ajusta el tamaño de los cortes a lo que pide la receta.

> **! ATENCIÓN**
>
> Si al revisar los ingredientes encuentras alguno en mal estado, no lo cocines. En la situación profesional de este módulo se comprueba precisamente cómo reaccionas ante contingencias como la presencia de ingredientes en mal estado.

4 Cocinar con la técnica adecuada

Los alimentos se cocinan siguiendo procedimientos acordes a cada uno, respetando los tiempos de preparación y las temperaturas. Las técnicas de cocina doméstica que cita el texto son:

- Asar.
- Cocer.
- Freír.
- Batir.
- Pelar.
- Picar.
- Cortar.

El texto añade «entre otras», así que la lista no es cerrada. Trabaja sin impaciencia: por ejemplo, un batido con prisas deja grumos, y si fríes o cueces con el aceite o el agua fríos, el resultado no es el esperado.

DATO AÑADIDO

El texto no indica temperaturas ni tiempos concretos de cocinado. Respeta los de la receta que te den y las indicaciones del etiquetado y del manual del electrodoméstico. (Aviso añadido a este manual.)

5 Presentar y reservar la comida

La comida ya elaborada se presenta y se reserva para su consumo garantizando las condiciones de conservación. Evita servir un plato crudo, frío o con aspecto descuidado, y cuando guardes comida para más tarde aplica medidas de conservación.

- **Presentación:** cuidada, con cantidades acordes a lo esperado.
- **Envasado:** las elaboraciones se guardan en recipientes para su uso futuro.
- **Etiquetaje:** etiqueta los alimentos preparados.
- **Conservación:** organiza, guarda y conserva según criterios de caducidad, con ayuda de envoltorios o de procesos como la refrigeración, la congelación, la esterilización, el desecado o el escabechado.

6 Usar con seguridad utensilios y electrodomésticos

Los utensilios y elementos de cocina se emplean siguiendo la normativa aplicable en seguridad. Manipula con responsabilidad útiles, electrodomésticos y productos cuyo uso pueda entrañar riesgos, y sigue las indicaciones del etiquetado y los manuales de instrucciones.

7 Técnicas de conservación de alimentos

Técnica	Dónde aparece en el texto
Refrigeración	Técnica doméstica de conservación y medida prioritaria al guardar la compra.
Congelación	Técnica de conservación y medida prioritaria al guardar la compra.
Deshidratación o desecado	Técnica de conservación citada en los saberes; el criterio de mérito habla de «desecado».
Esterilización	Citada como proceso de conservación de las elaboraciones culinarias.
Escabechado	Citado como proceso de conservación de las elaboraciones culinarias.
Envoltorios	Se usan para organizar y guardar los alimentos según su caducidad.

8 Qué debes saber para cocinar

- Los procedimientos previos al cocinado: descongelado, lavado, cortado, entre otros.

- Cómo elegir los ingredientes y productos.
- Cómo preparar los alimentos.
- Las técnicas de cocina doméstica (asar, cocer, freír, pelar, picar, entre otras).
- Las técnicas de conservación: refrigeración, congelación, deshidratación, entre otras.
- La presentación y el mantenimiento de los alimentos para su consumo.
- Cómo seleccionar los utensilios de cocina y cómo emplearlos: menaje, útiles y electrodomésticos.
- La normativa aplicable en manipulación de alimentos y en prevención de riesgos laborales.

9 Higiene personal al manipular alimentos

Durante el almacenamiento, la manipulación, el cocinado y la conservación se espera de ti:

- Lavarte las manos y lavar utensilios y superficies, y mantener tu higiene personal.
- Quitarte anillos, pulseras u otros objetos.
- Usar equipos de protección individual (EPI), como gorro y guantes.
- Dar prioridad a los productos refrigerados y congelados.
- Verificar las fechas de caducidad de lo comprado y lo almacenado.
- Seguir los tiempos de preparación, las temperaturas y las medidas de conservación recomendadas.
- Aplicar lo que marcan el etiquetaje y las instrucciones de productos, útiles y electrodomésticos.

10 Organizar tu tiempo en la cocina

Uno de los puntos que se espera de ti es la **secuenciación de tareas y tiempos estimados**: antes de empezar, piensa en qué orden harás cada cosa para llegar a la hora a la que se va a comer.

1. **Lee la receta y el menú** y comprueba que tienes todos los ingredientes y que están en buen estado.
2. **Prepara electrodomésticos, utensilios y alimentos** (descongelar, lavar, pelar, cortar) antes de encender nada.
3. **Cocina respetando tiempos y temperaturas** de la receta y del manual del electrodoméstico.
4. **Presenta la comida** o resérvala envasada y etiquetada, con las medidas de conservación necesarias.
5. **Deja tiempo para limpiar y reordenar** la cocina: forma parte del trabajo, no es un añadido.

EJEMPLO

Si el menú incluye un guiso y una ensalada, no empieces por la ensalada: el guiso necesita más tiempo de cocinado, así que lo preparas primero y aprovechas la espera para lavar y cortar lo demás. Después envasas y etiquetas lo que sobre para otro día.

RECUERDA

Cocinar bien no es solo la receta: es elegir según los comensales, preparar con orden, respetar tiempos y temperaturas, presentar y conservar la comida elaborada y mantener la higiene en cada paso.

UNIDAD X

Limpiar y ordenar la cocina

Terminada la elaboración y el consumo, limpias la vajilla, los utensilios, los electrodomésticos y las superficies utilizadas para mantener la cocina en condiciones higiénicas y saludables, y reordenas el espacio y sus elementos.

1 Qué haces

VAJILLA Y UTENSILIOS

Retiras antes los restos de comida y los limpias para poder volver a usarlos.

FORMA DE LAVADO

Eliges el procedimiento («a mano» o con electrodoméstico) según el tipo de material, para conservar sus características, y haces un uso racional del agua.

RESIDUOS

Clasificas los residuos generados y los depositas en los contenedores habilitados, favoreciendo el reciclaje.

ELECTRODOMÉSTICOS

Los limpias y acondicionas tras usarlos, siguiendo las instrucciones del fabricante y respetando las medidas de seguridad e higiene.

COLOCAR

Guardas la vajilla y los utensilios limpios y secos en los muebles habilitados, manteniendo el orden.

SUPERFICIES Y ESPACIO

Limpias las superficies para garantizar su higienización y organizas la cocina para su uso posterior, verificando orden y limpieza.

2 Paso a paso: dejar la cocina lista

1. **Retira los desechos y los restos de comida** de la vajilla y los utensilios antes de lavarlos.

2. **Lava a mano o en lavavajillas**, según el material de cada pieza, cuidando el consumo de agua.
3. **Limpia los electrodomésticos:** horno, microondas, campana, placa vitrocerámica o de gas, entre otros, siguiendo las instrucciones del fabricante.
4. **Higieniza la encimera** con bayeta y productos desengrasantes, y limpia el resto de superficies utilizadas.
5. **Elimina la suciedad del fregadero y de la grifería**, incluidos el sumidero y los bordes de la pila.
6. **Aclara, desinfecta y seca** todos los elementos.
7. **Coloca** la vajilla y los utensilios limpios y secos en los muebles habilitados.
8. **Reordena el espacio** y sus elementos, dejando las condiciones iniciales, y verifica el orden y la limpieza finales.

3 Qué debes saber sobre la limpieza de la cocina

- El proceso de limpieza: retirada de residuos de la vajilla y los utensilios, y limpieza de ambos.
- Las técnicas de lavado: a mano y con lavavajillas.
- La normativa de protección medioambiental: identificación, clasificación y retirada de los residuos generados; tipos de contenedores para el reciclado; uso racional del agua.
- La limpieza de los electrodomésticos.
- La organización de espacios, vajilla y utensilios.

> **! AVISO**
>
> Los colores, tipos y normas de los contenedores de reciclaje dependen de cada municipio y comunidad autónoma. Infórmate de cómo se clasifican los residuos donde trabajas. (Aviso añadido a este manual.)

4 Cuidar de ti, de los materiales y del medio ambiente

- Usa equipos de protección individual, como los guantes, al limpiar.
- Adapta las técnicas, los útiles y los procedimientos de limpieza a las características de cada material y sigue las instrucciones de las etiquetas de los productos.
- Manipula con responsabilidad los productos y electrodomésticos que puedan entrañar riesgos.
- Usa el agua y la energía de forma eficiente: no malgastes más de lo necesario.
- Clasifica los residuos y recíclalos.

RECUERDA

Una cocina bien limpiada se deja lista para el siguiente uso: sin restos, con los electrodomésticos y superficies higienizados, todo seco y en su sitio, y con los residuos clasificados.

UNIDAD XI

Saber estar y qué se espera de ti

Además de lo que sabes y lo que haces, importa cómo actúas. Este apartado reúne las actitudes que se esperan de ti y la situación de trabajo en la que se pone todo en práctica.

1 Cómo debes ser y actuar

- Responsabilizarte del trabajo que desarrollas.
- Interpretar y ejecutar las instrucciones de trabajo.
- Comunicarte eficazmente con las personas adecuadas en cada momento, respetando los canales establecidos en la organización.
- Mostrar interés y preocupación por atender satisfactoriamente las necesidades de los clientes y las clientas.
- Terminar el trabajo con criterios de idoneidad, rapidez, economía y eficacia.
- Mantener una actitud asertiva, empática y conciliadora, con cordialidad y amabilidad en el trato.

2 La situación profesional: un día de trabajo completo

Las competencias de esta unidad se ponen en juego en una situación en la que cocinas según las indicaciones y la planificación de la persona que lo solicita, ajustándote al presupuesto. Esa situación incluye al menos cuatro actividades:

1. **Aprovisionamiento:** con un presupuesto, revisas existencias, compras productos básicos para el hogar, los transportas, los almacenas y los conservas.
2. **Cocina:** preparas una receta ajustada a las indicaciones y la planificación dadas, con las elaboraciones culinarias correspondientes.
3. **Limpieza y orden:** mantienes las condiciones higiénico-sanitarias de la cocina, limpiando y reordenando superficies, vajilla y electrodomésticos, entre otros elementos.
4. **Normas:** aplicas las medidas de manipulación de alimentos y la normativa de prevención de riesgos laborales (higiene, seguridad, condiciones saludables, ergonomía y manipulación de cargas) y de protección medioambiental.

Trabajarás con un menú de ejemplo, un presupuesto estimado y recetarios, en una cocina equipada con encimera, vajilla, electrodomésticos con sus manuales y elementos básicos (bolsas, contenedores, productos de limpieza y desinfección, gorros y guantes, entre otros). Debes saber responder a

contingencias, como encontrar ingredientes en mal estado, y cumplir el tiempo asignado, con la presión propia de un trabajo real.

3 Qué se espera de ti en cada ámbito

Ámbito	Lo que se espera de ti
Aprovisionamiento	Comprobar con minuciosidad existencias y estado; anotar los productos a reponer en una lista, indicando dónde comprarlos; comprar; justificar el gasto con facturas o recibos; transportar con cuidado previniendo riesgos ergonómicos; aplicar técnicas de conservación según el etiquetado, el envasado y las características; organizar y almacenar en orden, de forma accesible.
Elaboraciones culinarias	Secuenciar tareas y tiempos; seleccionar ingredientes según la receta; preparar electrodomésticos, utensilios y alimentos (descongelado, lavado, pelado, cortado); cocinar (batir, freír, cocer, asar...); presentar o reservar la comida; envasar y etiquetar; conservar según caducidad; adaptar cantidades y tiempo de cocinado a las preferencias y necesidades de los comensales.
Limpieza de la cocina	Retirar desechos; lavar a mano o en máquina; limpiar electrodomésticos y superficies; higienizar la encimera con bayeta y desengrasante; eliminar la suciedad del fregadero y la grifería; aclarar, desinfectar y secar; colocar en su sitio; reordenar y verificar.
Higiene y seguridad alimentaria	Cumplimiento total en todas las actividades: lavado de manos, utensilios y superficies; higiene personal; quitarse anillos y pulseras; atender primero lo refrigerado y congelado; verificar caducidades; respetar tiempos, temperaturas y medidas de conservación; seguir etiquetas y manuales.
Prevención de riesgos y medio ambiente	Cumplimiento total en todas las actividades: minimizar riesgos ergonómicos al manipular cargas; usar EPI (gorros, guantes); manipular con responsabilidad útiles y productos de riesgo; adecuar técnicas y productos a cada elemento; clasificar y reciclar residuos; usar eficientemente agua y energía.
Tiempo	Terminar el trabajo dentro del tiempo establecido, con el ritmo de un o una profesional.

4 Errores que conviene evitar

- ✕ Comprar sin lista ni planificación, o fuera del presupuesto.
- ✕ Elaborar la lista de la compra sin revisar las existencias.
- ✕ No verificar fechas de caducidad ni preparar los productos para su almacenaje.
- ✕ Colocar la compra en cualquier lugar y de forma desorganizada.
- ✕ Transportar los productos de forma insegura o sin prevenir riesgos ergonómicos.
- ✕ Olvidar el lavado previo de manos, utensilios y superficies, o no usar gorro y guantes.
- ✕ Descongelar mal, pelar dejando trozos o cortar en tamaños que no se ajustan a la receta.

- Presentar comida cruda, fría o con aspecto descuidado.
- Guardar alimentos para más tarde sin aplicar medidas de conservación.
- Cocinar productos en mal estado o no seguir etiquetas ni manuales de instrucciones.
- Lavar la vajilla sin retirar los restos, o no colocarla limpia y seca en su sitio.
- Olvidar higienizar las superficies, no clasificar residuos o gastar más agua y energía de las necesarias.

RECUERDA

El proceso completo es comprar, almacenar, cocinar y limpiar, siempre con higiene, seguridad, respeto al presupuesto y al medio ambiente. En higiene, seguridad, prevención de riesgos y medio ambiente no hay margen: se espera el cumplimiento total en todas las actividades.

MÓDULO III

Lavado, planchado, cosido y preparación de camas

Este módulo es una guía práctica del trabajo diario en un domicilio particular: lavar y secar la ropa, plancharla, repararla con costura básica manual y preparar las camas. Se basa en la unidad de competencia UC1332_1, «Efectuar el proceso de lavado, planchado y cosido básico manual de prendas de vestir y ropa de hogar, y la preparación de camas, en domicilio particular», de nivel 1. En este nivel pesan sobre todo las destrezas manuales, junto con unos conocimientos básicos y una buena actitud profesional.

Para cada tarea verás qué debes hacer, qué debes saber y qué se espera de ti. Los pasos están redactados con los criterios del propio texto oficial; las indicaciones concretas (temperaturas, programas, productos) las marcan siempre la etiqueta de cada prenda, el manual del fabricante y las instrucciones de la familia.

> **! AVISO**
>
> El texto menciona de forma genérica la «normativa aplicable» en protección medioambiental, prevención de riesgos laborales y manipulación de cargas, sin citar normas concretas. Estas normas se actualizan con el tiempo: comprueba en el BOE y en el boletín de tu comunidad autónoma qué está vigente. Si trabajas como empleada de hogar, consulta además la normativa laboral y de prevención que te corresponda. (Aviso añadido a este manual.)

UNIDAD XII

Lavado y secado de la ropa de hogar y de vestir

Esta es la primera gran actividad de la unidad: lavar y secar la **ropa de hogar** (sábanas, toallas, cortinas, entre otras) y las **prendas de vestir**, siguiendo la etiqueta y las indicaciones del fabricante. Con ello se evitan deterioros, se logra la limpieza y la ropa queda lista para volver a usarse, cumpliendo la normativa de protección medioambiental y de riesgos laborales.

1 Qué haces, paso a paso

1. **Recoge la ropa sucia** de las distintas dependencias de la casa siguiendo las instrucciones que te hayan dado antes, y previniendo los riesgos ergonómicos de la tarea (cargar cestos, agacharte, levantar pesos).
2. **Clasifícala** por tipo de tejido y por color, comprobando siempre las etiquetas.
3. **Valora el grado de suciedad** y aplica a cada mancha el producto y el tratamiento que requiera, según el material de la prenda.
4. **Prepara cada prenda**: ponla del revés, retira los objetos que pueda llevar, cierra las cremalleras, desabrocha los botones y ata los cordones. Las prendas delicadas van dentro de una bolsa de rejilla. Así evitas estropear la ropa y la máquina, siempre según las indicaciones del fabricante.

5. **Elige los productos y el programa** de la lavadora en función de lo sucia que esté la ropa seleccionada.
6. **Lava a mano** la ropa que, por sus características especiales y según su etiqueta, lo necesite, para que no se deteriore.
7. **Retira la ropa lavada** cuanto antes al terminar el programa. Colócala en un recipiente limpio y sacúdela con energía para que se estire y no queden arrugas.
8. **Sécala**: tiéndela en el espacio previsto, de modo que su colocación no la deforme ni la decolore, o usa la secadora siguiendo las indicaciones del fabricante.
9. **Comprueba que está seca** antes de recogerla y clasifícala según necesite planchado o no.

2 Antes de meter la ropa en la lavadora

DEL REVÉS

Las prendas se disponen del revés para proteger el tejido durante el lavado.

BOLSILLOS

Se retiran los posibles objetos que haya en prendas y bolsillos.

CIERRES

Se cierran las cremalleras, se desabrochan los botones y se atan los cordones.

DELICADAS

Las prendas delicadas se meten en una bolsa de rejilla.

3 Qué debes saber

Recogida y clasificación

- Cómo recoger la ropa sucia de las dependencias del domicilio: modo, instrucciones y riesgos que supone para ti y para la propia ropa.
- Cómo clasificar la ropa según el tipo de tejido y el color.
- Cómo determinar el grado de suciedad de las manchas.

Lavado

- El procedimiento para lavar: ropa del revés, retirada de objetos, cremalleras cerradas, botones desabrochados, cordones atados y bolsa de rejilla para lo delicado.
- Cómo determinar los productos y el programa de la lavadora y de la secadora.
- Cómo usar el manual de instrucciones y manejar la lavadora y la secadora.
- Cómo seleccionar la ropa que requiere lavado a mano.

Secado

- El procedimiento de secado: retirar la ropa, colocarla en un recipiente limpio y sacudirla con energía.

- Cómo seleccionar los espacios para lavar, tender y secar la ropa.
- Cómo verificar que la ropa está seca, recogerla y clasificarla para su posterior planchado.

4 Buenas prácticas del día a día

- Lee la etiqueta de cada prenda antes de decidir nada: es tu primera fuente de información, junto con las indicaciones del fabricante.
- Si ves una mancha, trátala con el producto y el tratamiento adecuados a esa mancha y a ese material, y no con un único producto para todo.
- No dejes la ropa mojada dentro de la máquina: retírala en cuanto acabe el programa.
- Sacude cada prenda con energía antes de tenderla; es lo que evita que las arrugas se queden fijas.
- Tiende en un lugar y de una forma que no deformen ni decoloren la ropa.
- Si la colada es de ropa de cama, puedes completar la carga de la lavadora con otra ropa de hogar hasta alcanzar la **carga recomendada**, en lugar de poner la máquina medio vacía.
- Usa el agua y la energía de forma eficiente: forma parte de la protección medioambiental que se te exige.

5 Qué se espera de ti al lavar y secar

Cuando trabajes en un domicilio, se valorará que hagas bien todas las fases de la colada, no solo alguna. Estas son las que se esperan de ti:

Fase	Qué se espera de ti
Recogida y clasificación	Recoges la ropa sucia y la clasificas con meticulosidad según el tipo de tejido, el color y otras características.
Manchas	Aplicas con eficacia los productos y tratamientos que requiere cada mancha, según el material de la ropa.
Preparación	Colocas la ropa del revés, cierras cremalleras y haces el resto de los preparativos antes del lavado.
Productos y máquina	Eliges los productos de limpieza adecuados y programas la máquina, o lavas a mano las prendas delicadas cuando proceda.
Retirada y tendido	Retiras la ropa mojada en un recipiente limpio, la sacudes con energía para que no queden arrugas y la tiendes de forma que no se deforme.
Revisión	Revisas el grado de secado y recoges la ropa de la secadora o del tendedero.
Registro	Secuencias las tareas y anotas el procedimiento en la ficha habilitada.

Errores que debes evitar

- No preparar la ropa antes de meterla en la lavadora (olvidar ponerla del revés, cerrar cremalleras, desabrochar botones o retirar objetos).

- Tender la ropa sin cuidado, en un espacio o una posición que facilitan su deformación y su decoloración.
- No revisar el estado de las prendas ni comprobar si están secas al recogerlas.
- Olvidar limpiarte las manos.
- Ignorar las instrucciones del fabricante y elegir útiles, programas, electrodomésticos o productos que no se ajustan al etiquetado.
- Gastar más agua y energía de las necesarias.

EJEMPLO

Tienes que lavar una colada con una camisa de color, unas sábanas claras y un jersey delicado. Comprueba las etiquetas, separa por color y tejido, cierra la cremallera del jersey y mételo del revés en una bolsa de rejilla (o lávalo a mano si su etiqueta lo indica), y elige producto y programa según lo sucio que esté cada grupo.

RECUERDA

Clasificar, preparar y retirar la ropa a tiempo evita más daños que cualquier producto. Y antes de manipular la ropa limpia, lávate y sécate bien las manos.

UNIDAD XIII

Planchado de la ropa y su distribución en armarios

Planchar sirve para garantizar la **higiene, la conservación y la estética** de la ropa, y termina con su distribución ordenada en el armario y el mobiliario previstos, cumpliendo la normativa de riesgos laborales.

1 Qué haces, paso a paso

1. **Límpiate las manos** antes de manipular la ropa, para no ensuciarla.
2. **Dobla la ropa que no se plancha** y guárdala en el lugar previsto, cuidando de mantener el orden del armario y del mobiliario destinado a ello.
3. **Prepara el puesto**: la mesa o tabla de planchado, la plancha y, si procede, los productos de planchado. Tienes que ajustarlos a tu altura y, si lo necesitas, usar un taburete colocando un pie más alto que el otro y alternándolos, para proteger la espalda y evitar lesiones.
4. **Lee la etiqueta** de cada prenda y manipúlala conforme a las indicaciones del fabricante.
5. **Plancha** con el procedimiento y la temperatura que correspondan al tejido y al tipo de prenda, según el objetivo: estirarla, asentarla o darle brillo. Hazlo previniendo los riesgos propios de usar la plancha.
6. **Distribuye y coloca** la ropa planchada en los armarios y el mobiliario previstos, manteniendo el

orden y respetando la normativa de seguridad y manipulación de cargas.

2 Qué debes saber

- Cómo manipular la ropa: limpieza previa de las manos.
- Cómo clasificar, organizar y preparar la ropa que se plancha y la que no, interpretando el etiquetado y la recomendación del fabricante.
- Cómo identificar los espacios para planchar y preparar la mesa, la plancha y los productos de planchado.
- Cómo elegir el procedimiento de planchado y la temperatura acordes al tejido y al tipo de prenda.
- Cómo usar el manual de instrucciones y manejar la plancha y sus accesorios.
- Cómo distribuir y colocar la ropa planchada, y mantener el orden de armarios y mobiliario.
- La normativa aplicable de prevención de riesgos laborales.

3 Qué se espera de ti al planchar

DOBLADO

Doblas con cuidado la ropa que no necesita plancha y también la planchada.

EQUIPO

Dejas listo el equipo (mesa, plancha, productos) y adoptas posturas ergonómicas saludables.

ETIQUETAS

Planchas según las instrucciones de la etiqueta y ajustas procedimiento y temperatura a cada prenda.

ORDEN

Colocas la ropa en los armarios de forma ordenada y previniendo riesgos al manipular cargas.

- No planchar sin leer la etiqueta ni ajustar el procedimiento a cada prenda.
- Doblar mal la ropa, de manera que aparezcan arrugas, o guardarla de forma desorganizada.
- Olvidar limpiar las manos o regular la altura de la mesa de planchado.
- Gastar más agua y energía de las necesarias.

4 Por qué se plancha y qué se consigue

El texto señala tres finalidades del planchado, según la prenda y el tejido. Elegir bien el procedimiento y la temperatura depende de cuál buscas:

Finalidad	Qué significa en la práctica
Estirar	Quitar las arrugas y dejar la prenda lisa.
Asentar	Fijar la forma y la caída de la prenda.

Finalidad	Qué significa en la práctica
Dar brillo	Conseguir el acabado que corresponde a determinados tejidos.

DATO AÑADIDO

El texto no desarrolla qué significa exactamente cada finalidad; la columna de la derecha es una explicación general añadida a este manual. En cualquier caso, las temperaturas y el procedimiento concretos los marcan siempre la etiqueta y el fabricante. (Aviso añadido a este manual.)

5 Orden en el armario

- Dobla la ropa que no hay que planchar y guárdala en el lugar previsto.
- Dobla la ropa planchada y colócala en los armarios correspondientes de manera ordenada, accesible e intuitiva.
- Mantén el orden del armario y del mobiliario destinado a este fin.
- Previene riesgos al manipular cargas, por ejemplo con apoyos cuando tengas que colocar ropa en lugares altos.
- Anota el procedimiento en la ficha habilitada y respeta el tiempo establecido.

ATENCIÓN

La plancha puede causar quemaduras y otros accidentes. Mantén la atención y manipula con responsabilidad los útiles, electrodomésticos y productos cuyo uso entrañe riesgos.

RECUERDA

La postura importa tanto como el resultado: regula la altura de la mesa a tu estatura y alterna el pie apoyado en el taburete.

UNIDAD XIV

Cosido básico manual de la ropa

El cosido básico manual consiste en reparar la ropa con los **útiles y las técnicas acordes al tejido** y a la necesidad de cada prenda, para que quede reparada y con el aspecto deseado, cumpliendo la normativa de prevención de riesgos laborales.

1 Qué haces, paso a paso

1. **Examina periódicamente** la ropa de cama y las prendas de vestir para comprobar su estado.
2. **Detecta lo que necesita reparación**: pequeños agujeros y desgarros, corchetes y botones desprendidos, dobladillos deshechos y costuras que se abren.

3. **Decide los útiles y la técnica** en función del tipo de tejido y de la necesidad, para que la reparación y el aspecto sean los apropiados.
4. **Cose** aplicando las técnicas de cosido básico (hilvanar, rematar, coser botones, entre otras).
5. **Guarda ordenadamente** los útiles usados en el lugar previsto, para mantener organizado el costurero o similar.
6. **Comunica** al personal responsable del hogar cualquier incidencia o accidente (pinchazos, cortes, entre otros), para su resolución inmediata.

2 Qué puede necesitar arreglo

Problema detectado	Cómo aparece
Agujeros y desgarros	Roturas pequeñas en la ropa de cama y en las prendas de vestir.
Cierres sueltos	Corchetes y botones desprendidos.
Dobladillos	Dobladillos deshechos.
Costuras	Costuras que se abren.

3 Qué debes saber

- Cómo supervisar el estado de la ropa de cama y de las prendas de vestir.
- Cómo caracterizar los tejidos: tipos y características.
- Cómo identificar y seleccionar los útiles de costura y las técnicas de cosido manual.
- Cómo aplicar las técnicas de cosido básico.
- Cómo poner en orden el costurero: útiles y materiales.

4 Qué se espera de ti al coser

- Revisas con minuciosidad el estado de la ropa de hogar y de las prendas.
- Eliges útiles y técnicas que se adapten al tejido y a la necesidad.
- Consigues un aspecto apropiado y mantienes el orden durante el proceso.
- Guardas los útiles ordenadamente en el costurero.
- Te lavas las manos antes de tocar la ropa y tomas medidas para prevenir pinchazos y cortes.

5 Útiles y orden del costurero

El costurero es tu herramienta de trabajo: mantenerlo ordenado te ahorra tiempo y evita accidentes. Al terminar cada reparación, guarda los útiles y los materiales empleados en su lugar previsto. Recuerda que elegir útil y técnica depende del tejido (por eso tienes que conocer los tipos de tejidos y sus características) y de la necesidad concreta: un botón suelto no se arregla igual que un desgarro o un dobladillo deshecho.

6 Errores que debes evitar

- ✕ No examinar las prendas ni verificar su estado periódicamente.
- ✕ Emplear útiles o técnicas que no se adaptan al tejido ni a la necesidad.
- ✕ No conseguir el aspecto apropiado de la prenda ni mantener el orden durante el trabajo.
- ✕ Guardar los útiles de forma desorganizada.
- ✕ No limpiarte las manos antes de tocar la ropa ni prevenir pinchazos y cortes.

! EJEMPLO

Al revisar una sábana recién lavada y seca descubres un pequeño desgarro. Antes de plancharla y guardarla, la reparas con una técnica de cosido básico adecuada a su tejido y recoges después tus útiles en el costurero.

! RECUERDA

Examinar la ropa de forma periódica permite arreglar a tiempo lo pequeño. Si te pinchas o te cortas, avisa enseguida a la persona responsable del hogar.

UNIDAD XV

Preparación de las camas

Preparar las camas permite que se puedan utilizar y contribuye al **descanso, la limpieza y el orden** del hogar, cumpliendo la normativa de prevención de riesgos laborales.

1 Qué haces, paso a paso

1. **Retira la ropa de cama** para airearla, evitando que se ensucie, o bien para sustituirla por otra limpia.
2. **Muda la ropa de cama** según las indicaciones del cliente o la clienta, para garantizar la higiene y previniendo los riesgos que puede suponer la tarea.
3. **Voltea el colchón** para evitar que se deforme y mantenga sus propiedades, cumpliendo la normativa sobre manipulación de cargas.
4. **Coloca la ropa de cama y los complementos** en el orden establecido por las indicaciones del cliente, verificando que quede estirada, sin arrugas y con las esquinas bien hechas.
5. **Revisa la cama hecha**: posición, limpieza, ausencia de arrugas y esquinas colocadas.

2 Qué debes saber

- → Diferenciar los distintos tipos de camas y cómo actuar con cada una.
- → Seleccionar la ropa de cama según su tipo, la climatología y las preferencias personales.

- Retirar la ropa de cama y sustituirla por otra limpia.
- Preparar la cama: colocar la ropa de cama y los complementos, renovarla y supervisar la tarea.
- Caracterizar el colchón: tipos, propiedades y mantenimiento.
- Manipular el colchón, la cama y la ropa de cama.
- Conocer los riesgos ergonómicos y de manipulación de cargas.

3 Qué se espera de ti al hacer una cama

RETIRADA

Retiras con cuidado la ropa sucia y la aireas.

COLCHÓN

Lo volteas sin que se deforme, aplicando técnicas seguras de manipulación de cargas.

COLOCACIÓN

Pones la ropa y los complementos extendiendo la lencería sobre la cama, siguiendo el orden indicado.

ADAPTACIÓN

Adaptas la ropa al tipo de cama, la climatología y las preferencias del cliente.

Al terminar, revisas con detalle el resultado, secuencias las tareas y registras el procedimiento en la ficha habilitada. Se consideran errores dejar la cama con arrugas, sin estirar o con las esquinas mal colocadas, no revisar el estado final, no seguir el orden o las indicaciones del cliente, no lavarse previamente las manos y adoptar posturas que dañan la espalda.

4 Cómo adaptar la cama a cada casa

No todas las camas ni todas las familias son iguales. Antes de empezar, asegúrate de saber qué tipo de cama es, qué ropa y complementos usa la familia, qué orden de colocación prefiere y qué se necesita según la época del año. Esto es lo que el texto llama adaptar la ropa al **tipo de cama**, a la **climatología** y a las **preferencias** de los clientes.

- **Tipo de cama:** condiciona la ropa de cama que se elige y cómo se coloca.
- **Climatología:** orienta la elección de sábanas, mantas, edredón o nórdico.
- **Preferencias personales:** mandan el orden y los complementos que se usan.

5 Cuidar tu cuerpo al hacer camas

Voltear el colchón y manipular la cama y la ropa de cama son tareas con riesgo ergonómico y de manipulación de cargas. Aplica siempre técnicas de manipulación de cargas, prevén los riesgos derivados de la actuación y, cuando sea necesario, pide ayuda. (La recomendación de pedir ayuda es un consejo general añadido a este manual.)

DATO ACTUALIZADO

En el apartado de esta unidad el texto oficial usa la palabra «lencería» para referirse a la ropa de cama (sábanas, mantas, edredones y similares). En el uso corriente en España, «lencería» suele referirse a ropa interior femenina; aquí se emplea en el sentido del texto original. (Aviso añadido a este manual.)

RECUERDA

Una cama bien hecha está estirada, sin arrugas y con las esquinas bien colocadas, y se adapta al tipo de cama, a la época del año y a los gustos de la familia.

UNIDAD XVI

Qué se espera de ti: actitudes, situación de trabajo y prevención

Además de saber hacer las tareas, se espera de ti una forma de trabajar profesional. Esta unidad reúne las actitudes (el «saber estar») y la situación de trabajo completa que resume todo lo anterior.

1 Cómo debes ser y actuar

- Responsabilizarte del trabajo que desarrollas.
- Mantener el área de trabajo con el grado de orden y limpieza que requieran los clientes.
- Interpretar y ejecutar las instrucciones de trabajo.
- Demostrar interés y preocupación por atender satisfactoriamente las necesidades de los clientes y las clientas.
- Comunicarte eficazmente con las personas adecuadas en cada momento, respetando los canales establecidos en la organización.
- Respetar los procedimientos y las normas internas de la organización.

2 Una situación de trabajo completa

La competencia de esta unidad se resume en una situación: **sustituir una ropa de cama usada, que tiene un pequeño desgarro, por otra, haciendo la cama** e incluyendo el lavado, secado, planchado, cosido y colocación de la ropa de cama cambiada. Comprende al menos estas actividades:

1. Cambiar las sábanas, mantas, el edredón o nórdico sucios por ropa de cama limpia, preparando la cama de nuevo.
2. Lavar y tender la ropa de cama, incluyendo en la colada otra ropa de hogar hasta que la lavadora alcance la carga recomendada.
3. Coser pequeños desgarros cuando la ropa está lavada y seca, examinando su estado.
4. Planchar la ropa y colocarla después en los muebles habilitados para su almacenamiento.

5 Cumplir las medidas de prevención de riesgos laborales (condiciones higiénico-sanitarias, seguridad, ergonomía, manipulación de cargas) y de protección medioambiental.

El trabajo se realiza con los medios propios de una casa: colchón, sábanas, mantas, edredones o nórdicos, plancha, lavadora y secadora (en su caso), productos de limpieza para la ropa, recipientes para la ropa lavada, tendedero, tabla de planchar, útiles de costura, espacios para organizar y guardar la ropa y fichas de registro. Se espera que respondas con soltura a imprevistos, como encontrar un pequeño desgarro, y que trabajes dentro de un tiempo razonable, como haría un profesional competente.

3 Qué se espera de ti en cada tarea

Tarea	Qué se espera de ti
Sustituir la ropa de cama	Retirar y airear la ropa sucia; colocar la nueva con sus complementos; adaptarla al tipo de cama, la climatología y las preferencias; revisar la cama hecha (posición, limpieza, sin arrugas, esquinas colocadas).
Lavar y secar	Recoger y clasificar la ropa; tratar cada mancha; preparar la ropa; elegir productos y programa; lavar a mano lo delicado; retirar la ropa en un recipiente limpio; sacudirla y tenderla sin deformarla; revisar que está seca.
Coser	Revisar el estado de la ropa; detectar lo que precisa reparación; aplicar útiles y técnicas básicas (hilvanar, rematar, coser botones) según el tejido; ordenar y guardar los útiles.
Planchar y guardar	Doblar la ropa que no se plancha; preparar el equipo; planchar según la etiqueta; ajustar procedimientos y temperaturas a cada prenda; doblar lo planchado y colocarlo ordenado en los armarios.

4 Prevención de riesgos y cuidado del medio ambiente

En todas las tareas se exige un cumplimiento completo de las normas de prevención y de protección medioambiental. Concretamente:

- Organizar las tareas y los tiempos de ejecución estimados, y registrar los procedimientos en las fichas habilitadas.
- Seguir las indicaciones del cliente o de la clienta.
- Limpiar y secar bien las manos antes de entrar en contacto con la ropa.
- Usar los equipos de protección individual (EPI) y adoptar posturas ergonómicas saludables: regular la altura de la mesa de planchado, usar taburetes y apoyos al manipular cargas a ciertas alturas.
- Seguir las instrucciones de las etiquetas y las recomendaciones de los fabricantes.
- Usar útiles, electrodomésticos, tratamientos y productos adaptados a las características de los materiales.
- Manipular con responsabilidad los útiles, electrodomésticos y productos que puedan entrañar riesgos.

- Retirar los residuos y reciclarlos.
- Usar el agua y la energía de forma eficiente.
- Mantener el orden y la higiene durante todo el proceso.

CORREGIDO

En el texto escaneado aparecen erratas de lectura, como «EPs» (equipos de protección individual, EPI), «tempos» (tiempos) o «planchadora» (plancha). Se han corregido por contexto. (Aviso añadido a este manual.)

5 Resumen: la colada completa de la ropa de cama

Para ver cómo encajan las cuatro actividades, sigue el hilo de una sábana desde que se retira de la cama hasta que vuelve a ella:

1. La retiras de la cama, la aireas y la llevas con la ropa sucia sin que ensucie nada más (unidad 4).
2. La clasificas, la preparas y la lavas con el producto y el programa adecuados; la retiras a tiempo, la sacudes y la tiendes (unidad 1).
3. Cuando está seca, la examinas y reparas con cosido básico cualquier pequeño desgarro (unidad 3).
4. Con las manos limpias, la planchas según su etiqueta, la doblas y la guardas en su sitio (unidad 2).
5. Cuando hace falta, vuelves a hacer la cama con ropa limpia, estirada y con las esquinas bien hechas (unidad 4).

6 Lista de comprobación rápida

LAVADO

¿He leído las etiquetas, clasificado por tejido y color, preparado la ropa y elegido producto y programa?

SECADO

¿He retirado la ropa a tiempo, la he sacudido, la he tendido sin deformarla y he comprobado que está seca?

PLANCHADO

¿Tengo las manos limpias, la mesa a mi altura y la temperatura adecuada al tejido?

COSIDO

¿He examinado la ropa, elegido útiles y técnica, y recogido el costurero?

CAMAS

¿Está la cama estirada, sin arrugas y con las esquinas hechas, según las preferencias del cliente?

PREVENCIÓN

¿He cuidado mi postura, ahorrado agua y energía, retirado los residuos y registrado el procedimiento?

! IMPORTANTE

Esta unidad exige el cumplimiento total de las normas de prevención y de protección medioambiental en todas las actividades. Además, debes trabajar dentro del tiempo establecido para una persona profesional competente.

! RECUERDA

Ser profesional en un domicilio es hacer bien cada tarea, seguir las indicaciones de la familia, cuidar tu espalda y la ropa, ahorrar agua y energía, y avisar siempre de cualquier incidencia a la persona responsable del hogar.

MÓDULO IV

Glosario de términos

Este glosario reúne el vocabulario que aparece a lo largo del temario del empleo doméstico (SSC413_1). Conocer bien estos términos te ayudará a entender los productos, las tareas y las normas de seguridad de tu trabajo diario. Está dividido por temas: limpieza y hogar, cocina y alimentos, y ropa y costura.

! CORREGIDO

Se han corregido erratas de lectura del original escaneado (por ejemplo, «humedas» por «humedad», «E.P.I.s» por «EPI» y acentos en «características» y «físicos»). (Aviso añadido a este manual.)

! AVISO

Los colores y tipos de contenedor de reciclaje descritos (por ejemplo, el gris para material orgánico) pueden variar según el municipio o la comunidad autónoma. Consulta las normas de recogida de tu ayuntamiento. (Aviso añadido a este manual.)

UNIDAD XVII

Limpieza, hogar y seguridad en el trabajo

Términos sobre la vivienda, los productos de limpieza, la higiene, la prevención de riesgos y el consumo responsable.

Término	Significado
Aireación	Dejar que el aire o el viento actúe sobre algo: ventilarlo o agitarlo para que se airee.
Circundante	Lo que rodea a algo, lo que está a su alrededor.
Clasificación	Ordenar elementos en grupos según las características que tienen en común.
Climatología	Conjunto de rasgos propios de un clima o ambiente: temperatura, humedad, ruido, etc.
Complemento	Cosa o cualidad que se añade a otra para mejorarla; también, accesorios o utensilios auxiliares. Ejemplo: los cojines respecto a la ropa de cama.
Condicionantes	Circunstancias o elementos que influyen de forma importante en cómo se desarrolla algo.

Término	Significado
Consumo responsable	Uso ecológico y crítico de los recursos: ajustas tus hábitos a lo que realmente necesitas y cuidas el medioambiente y la igualdad social. Se resume en las 5 «R»: Repensar, Reducir, Reutilizar, Reciclar y Redistribuir.
Corrosivos	Consulta «Productos corrosivos».
Cualidades	Rasgos que distinguen unos objetos de otros.
Dependencias del domicilio	Cada una de las habitaciones o espacios de una casa o edificio.
Desengrasante	Consulta «Productos desengrasantes».
Desinfección	Proceso para eliminar o inactivar gérmenes y agentes patógenos infecciosos, reduciendo así los riesgos para la salud.
Deterioro	Estropear algo o dejarlo en peor estado.
Enseres	Utensilios, muebles o instrumentos necesarios en una casa o para ejercer un trabajo.
EPI	Siglas de Equipos de Protección Individual (consulta esa entrada).
Equipos de Protección Individual (EPI)	Dispositivos, complementos o accesorios pensados para proteger a las personas trabajadoras de los riesgos que amenazan su salud o su seguridad en el trabajo.
Ergonomía	Técnica preventiva que adapta el trabajo a la persona, mejorando los aspectos laborales que pueden dañar su salud o su equilibrio al realizar una tarea.
Establecimiento	Local comercial o lugar donde se ejerce habitualmente una actividad, por ejemplo la venta de productos.
Estética	Apariencia agradable a la vista, armoniosa y bella.
Etiqueta	Marca o señal colocada en un objeto o mercancía para identificarlo, valorarlo o clasificarlo.
Etiquetado	Acción de colocar esa marca o señal en un objeto o mercancía con los mismos fines.
Ficha de registro de limpieza	Documento donde se anotan las operaciones no rutinarias o críticas del proceso de limpieza, con la persona responsable, las circunstancias observadas y la fecha.
Frecuencia	Número de veces que se repite un acto, proceso o suceso.
Habitabilidad	Cualidad de los lugares que cumplen unas condiciones mínimas de salud y confort: aislamiento térmico y acústico, y niveles aceptables de higiene y salubridad.

Término	Significado
Higiene	Limpieza y aseo de las viviendas, los lugares públicos y las poblaciones.
Higiene postural	Normas para mantener posiciones saludables del cuerpo, quieto o en movimiento, y reducir el riesgo de lesiones o dolores en las actividades diarias.
Higienización	Preparar algo para garantizar su aseo y limpieza y prevenir enfermedades.
Inflamable	Consulta «Productos inflamables».
Inmueble	Casa o edificio.
Íntegro	Algo a lo que no le falta ninguna de sus partes.
Manipulación	Operar con las manos o con cualquier instrumento.
Manipulación de cargas	Manejo de objetos pesados utilizando únicamente la fuerza física de una o varias personas.
Mobiliario	Conjunto de muebles de una casa.
Pictogramas	Dibujos claros, sencillos y esquemáticos que representan figuras, símbolos, objetos o acciones para comunicar cualquier realidad cotidiana.
Plan de trabajo	Documento práctico que recoge de forma ordenada las actividades necesarias para lograr un objetivo e indica materiales, tiempos, personal y demás recursos para las tareas.
Preservar	Proteger algo o a alguien por adelantado frente a un daño o peligro.
Prevención de riesgos laborales	Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de una organización para evitar o disminuir los peligros derivados del trabajo.
Procedimiento	Conjunto de operaciones ordenadas para obtener un mismo resultado, que cualquier persona debe realizar de la misma manera siguiendo pasos comunes bien definidos.
Productos corrosivos	Elementos que desgastan lentamente algo o destruyen poco a poco un cuerpo alterando sus características. Los ácidos son un ejemplo y exigen usar EPI.
Productos desengrasantes	Elementos que eliminan la grasa o neutralizan sus efectos. Sirven para limpiar suciedad de origen orgánico, sebosa o mantecosa.
Productos inflamables	Elementos que se encienden con facilidad y pueden desprender llamas. El aceite y los aerosoles son dos ejemplos.
Residuos	Materiales inservibles que quedan tras un trabajo u operación. Con un consumo responsable muchos pueden reducirse, reutilizarse, reciclarse o redistribuirse.

Término	Significado
Riesgos ergonómicos	Posibilidad de sufrir lesiones por no estar adaptado el entorno de trabajo a la persona, por ejemplo por usar mal la maquinaria o los utensilios. En el empleo doméstico aparecen al transportar y manipular cargas o al adoptar posturas poco saludables, como al planchar.
Rodapiés	Franja que cubre la parte inferior de las paredes, normalmente de otro color, y que puede ser de madera, azulejo u otros materiales.
Salubridad	Cualidad de lo que es bueno para la salud.
Sanitarios	Bañera, lavabo, bidé, inodoro y demás aparatos de las instalaciones higiénicas de una casa o edificio, normalmente en el cuarto de baño.
Suciedad	Presencia de polvo, grasa o cualquier otra cosa que ensucie; también, porquería.
Tratamiento	Conjunto de medios que se aplican para facilitar la conservación, transformación o modificación de materias o elementos.
Ubicación	Lugar donde está situado algo.
Uso racional	Es sinónimo de consumo responsable (consulta esa entrada).

UNIDAD XVIII

Cocina y alimentos

Vocabulario sobre compra, manipulación y conservación de alimentos y gestión de residuos.

Término	Significado
Aprovisionamiento	Abastecer o proveer todos los elementos necesarios para lograr un fin, como hacer la compra y reponer la despensa.
Inocuidad	Cualidad de lo que no hace daño.
Manipulación de alimentos	Actividades relacionadas con preparar, fabricar, transformar, elaborar, envasar, almacenar, transportar, distribuir, vender, suministrar o servir alimentos, siempre cumpliendo las medidas de higiene, seguridad y salubridad cuando hay contacto directo o indirecto con ellos.
Menaje	Conjunto de muebles y accesorios de una casa, como los utensilios de cocina y mesa.

Término	Significado
Métodos físicos y químicos para la conservación de alimentos	Técnicas para alargar el tiempo en que un alimento se puede usar en buenas condiciones sin riesgo para quien lo consume. Los químicos usan aditivos como conservantes y antioxidantes. Los físicos evitan que proliferen microorganismos mediante la temperatura (mantener un intervalo concreto, refrigerar, congelar), el envasado al vacío, el ahumado o la reducción de la humedad, entre otros.
Reciclaje	Método de recogida de residuos que consiste en depositarlos en contenedores de distintas formas y colores para fabricar con ellos nuevos productos. Según el tipo de residuo, el texto menciona: amarillo (envases), azul (papel y cartón), verde (vidrio), gris (generalmente material orgánico), naranja (aceite usado), punto SIGRE (medicinas) y contenedores de pilas usadas.
Refrigeración	Proceso que enfría una habitación o un elemento por medios artificiales; al bajar la temperatura se conservan mejor los productos.
Surtir	Proveer o suministrar algo a alguien.

UNIDAD XIX

Ropa y costura

Términos del cuidado de la ropa, la ropa de hogar y los trabajos básicos de costura.

Término	Significado
Asentar	Aplanar o alisar, planchando, apretando o allanando.
Corchete	Broche formado por una parte saliente y otra cóncava que se enganchan, y que sirve para abrochar, cerrar o unir.
Costurero	Caja o canastilla para guardar los útiles de costura: botones, metro, dedales, tijeras, hilos, agujas, alfileres, etc.
Desgarro	Rotura o rompimiento de un tejido.
Dobladillos	Pliegue que remata los bordes de una prenda: se dobla un poco hacia dentro dos veces y se cose.
Hilvanar	Unir con hilvanes, es decir, puntadas largas, lo que luego se coserá de otra manera.
Prendas	Cada una de las piezas que componen el vestido y el calzado de las personas.
Rematar	Asegurar la última puntada dando otra sobre ella o haciendo un nudo especial en el hilo.
Ropa de hogar	Sábanas, toallas, cortinas y otros elementos de las distintas estancias que no son prendas de vestir pero requieren lavado, planchado o cosido.

RECUERDA

Consulta este glosario siempre que dudes del significado de una palabra: usar el término correcto evita confusiones al leer etiquetas, pictogramas y planes de trabajo.

Datos clave para el examen del curso de Empleo doméstico

Un repaso rápido de los datos del manual que más se preguntan:

SSC413_1
cualificación: empleo doméstico (nivel 1)

UC1330_1
limpieza de domicilios particulares

UC1331_1
compra, organización, manipulación, cocinado y conservación de alimentos

UC1332_1
lavado, planchado, cosido básico manual y preparación de camas

5 actividades
de limpieza: mobiliario, paredes y suelos, cristales, baño y cocina

5 R
Repensar, Reducir, Reutilizar, Reciclar y Redistribuir

Despensa
al guardar la compra, primero lo que necesita frío

Conservar
refrigeración, congelación, desecado, esterilización y escabechado

Colada
ropa del revés, bolsillos vacíos, cremalleras cerradas y rejilla para lo delicado

Dobladillo
pliegue hacia dentro dos veces para coserlo

20 %
de desviación máxima admitida sobre el tiempo establecido

100 %
de cumplimiento exigido en higiene, seguridad y medio ambiente

¿Has terminado el manual?

Haz ahora el examen y, si lo apruebas, podrás obtener tu certificado.

academia-formacion.com/examen-empleo-domestico/