

# Viviendo con la Pérdida de Visión:

## Consejos y Productos para la Seguridad en la Cocina

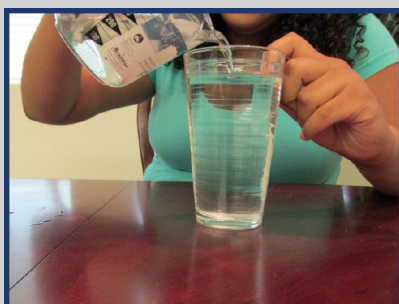
[www.VisionAware.org](http://www.VisionAware.org)

**¡Vuelva a la cocina! Con tan solo unos pocos cambios y productos, navegar por su cocina con pérdida de visión puede hacerse más seguro y sencillo. Aquí tiene algunos consejos:**

- Utilice tablas de cortar de colores que contrasten con sus alimentos. Por ejemplo, tenga una tabla blanca para cortar la sandía o las zanahorias y una tabla oscura para las cebollas o el pan.
- No rebose un vaso nunca más. Para los líquidos fríos, ponga la punta de su dedo sobre el borde del vaso y deje de verter cuando sienta el líquido. Para líquidos tanto calientes como fríos, usted puede usar un indicador de nivel de líquidos que cuelga del lado del vaso y emite un pitido cuando el vaso está lleno. Puede hallar más información sobre cómo verter líquidos en [visionaware.org/GSESPpouring](http://visionaware.org/GSESPpouring).



Tabla de Cortar con Contraste de Color



Técnica Adecuada de Verter sobre una Superficie Nivelada

**VisionAware**<sup>™</sup>

For independent living with vision loss

# Consejos y Productos para la Seguridad en la Cocina

[www.VisionAware.org](http://www.VisionAware.org)



**Armario de Cocina de Alto Contraste**



**Temporizador con Números Grandes**



**Espátula Doble**

- Marque sus electrodomésticos. Use puntos táctiles o bolígrafos que dejen marcas en relieve sobre diales, para marcar las configuraciones que usted utiliza con frecuencia en su horno, cocina, microondas, lavaplatos y demás.

## **Para cocinar con seguridad, pruebe estas ideas:**

- Utilice el color y el contraste. Por ejemplo, pruebe a usar papel tapiz para repisas de color oscuro en los armarios de su cocina, si usted tiene platos blancos, o viceversa.
- Utilice manoplas de cocina largas para proteger sus manos y brazos de las superficies calientes.
- Utilice un temporizador con números de gran tamaño, en relieve y con alto contraste, tales como números blancos sobre un fondo negro.
- Utilice un disco de alerta de ebullición para saber cuándo hierve el agua y evitar que el líquido se derrame.
- Coloque la olla sobre la hornilla antes de encenderla. Asegúrese de apagarla antes de retirar la olla.
- Utilice una espátula doble para evitar derrames al darle la vuelta a la comida.

**VisionAware**<sup>TM</sup>

For independent living with vision loss

# Consejos y Productos para la Seguridad en la Cocina

[www.VisionAware.org](http://www.VisionAware.org)



Cocina de Alto Contraste

- Utilice tazas de medir de tamaño individual o que se encajen, para sacar las cantidades deseadas de harina, azúcar u otros ingredientes.
- Organícese. Después de utilizar los utensilios de cocina y los ingredientes, póngalos de nuevo donde los tenía guardados.

Para obtener más consejos sobre la cocina, visite [visionaware.org/GSESPkitchen](http://visionaware.org/GSESPkitchen).

Para obtener más consejos para cocinar, visite [visionaware.org/GSESPcooking](http://visionaware.org/GSESPcooking).

## **Pruebe asistir a una clase de cocina o lea una nueva receta**

Las agencias locales de rehabilitación de la visión y las Residencias de Vida Independiente ofrecen clases e instrucción personalizada. La Escuela Hadley para Ciegos ofrece clases de cocina a distancia. Busque proveedores a través del Directorio de Servicios de VisionAware™ en [visionaware.org/GSESPdirectory](http://visionaware.org/GSESPdirectory). Si usted tiene dificultades para leer sus recetas, trate de utilizar una lupa óptica o electrónica. Puede obtener más información en [visionaware.org/GSESPhelpfulproducts](http://visionaware.org/GSESPhelpfulproducts).

**Busque más consejos en [visionaware.org/primerospasos](http://visionaware.org/primerospasos)**

**VisionAware™**

For independent living with vision loss