



Índice general

Ropa

- 1) Etiquetas de las prendas
- 2) Tipos de tejidos
- 3) Simbología de los tejidos
- 4) Suciedad en los tejidos
- 5) Tipos de manchas
- 6) 5 aspectos de las manchas
- 7) Algunos productos desmanchantes
- 8) Lavado en seco

Anexos:

- a. Guía de las principales manchas
- b. Tips para elegir sábanas, mantelería, etc.

Limpieza

- 1) Cómo se limpia muy bien ...
 - a. Una habitación
 - b. Un baño
 - c. Una cocina
- 2) A la hora de limpiar ...
 - a. Limpieza del suelo
 - b. Limpieza del polvo
- 3) Limpieza de exteriores
 - a. Limpiar muebles de mimbre
 - b. Limpiar ventanas
 - c. Limpiar persianas
 - d. Limpiar rejas o barandillas de hierro forjado
- 4) Manchas comunes
 - a. Grasa
 - b. Cera
 - c. Moho

5) Productos e instrumentos

- a. Tipos de trapos
- b. Tipos de escobas

6) Aciertos y errores a la hora de limpiar

- a. Limpiar el cobre, bronce y los llamados 'metales nobles'
- b. Limpiar madera, metal y plástico o cristal
- c. Suelos de parquet

Cocina

1) Nociones fundamentales

- a. Dónde se guardan todas las cosas
- b. Cómo funcionan todos los aparatos
- c. La mejor manera de manchar lo menos posible
- d. La mejor manera de limpiar rápido y bien

2) Equipo básico para una cocina

3) Los alimentos más utilizados

4) Lo básico para tener en la despensa

5) Cómo se lee una receta

6) Organización

7) En la cocción nos jugamos todo

8) Menús: ideas y experiencias concretas

9) Degustación

10) Presentación de los platos

11) Raciones

12) Equipo básico para repostería

13) Postres rápidos