

**Si no tiene estufa, use aparatos domésticos para cocinar, como:**

- Parrilla eléctrica
- Sartén eléctrico
- Olla eléctrica (crockpot)
- Horno para tostar
- Olla de vapor para hacer arroz
- Microondas
- Cafetera eléctrica para hervir agua

**Prepare sólo lo que se va a comer a la hora de la comida.****Sugerencias para mantener fresca la comida:**

- Mantenga la comida en el lugar más seco y fresco que tenga en el cuarto.
- No guarde la comida cerca de calentadores, o debajo del fregadero.
- Si no tiene refrigerador, llene una hielera de cubitos de hielo para mantener fría la comida. Es muy útil para quesos, leche, carnes frías, yogur, huevos y vegetales.
- Envuelva las galletas dulces y las de soda en bolsas de sandwiches o guárdelas en un envase y sáquele el aire.

**Es muy importante que:**

- Tape toda la comida, y que no la ponga en el suelo.
- Cierre bien las bolsas del pan, bagels, o tortillas. La comida se conserva fresca, y no le entran bichos.
- Abra las cajas de comida con cuidado. Ciérrelas bien cada vez que las use.
- Almacene el azúcar, frutas secas, o nueces, en frascos con tapas que queden apretadas. Las latas limpias de café con tapas plásticas son muy útiles.
- Tire la comida que se le arruine, y póngala en bolsas plásticas. Manténgala lejos de la otra comida.

