

Ahorrar energía también en la oficina

Es posible ahorrar electricidad siguiendo algunas reglas sencillas de sentido común.

- Aparatos eléctricos. Enciéndalos sólo cuando sea necesario. No los deje en stand by por la noche o al salir del trabajo y, si es posible, procure utilizar regletas de enchufes múltiples con un único interruptor, para así apagarlos todos de una vez.
- Ordenador. Apáguelo durante la pausa de la comida o cuando acuda a reuniones de más de 45 minutos (si la pausa es más breve, apague al menos la pantalla). Y acuérdesese de no dejar el monitor en stand by, sino de apagarlo totalmente con el interruptor.
- Ascensor. Procure no utilizarlo para subir dos o tres pisos: si sube a pie, evitará un consumo de energía elevado y, además, seguramente su salud saldrá más beneficiada. Por lo mismo, es una buena idea utilizar siempre la escalera para bajar.
- Luces. Apáguelas siempre que salga del despacho. Procure utilizar mejor las que ya existen (por ejemplo, mejor un fluorescente central que varias lámparas

de mesa) y, si es posible, utilice bombillas de bajo consumo. Si hay poca luz, levante toldos y persianas; eso le permitirá aplazar el encendido de la iluminación artificial.

- Climatización. En invierno, procure tener una temperatura no superior a los 20 °C. Preste atención a la ventilación del despacho y a la renovación del aire: es mejor abrir completamente la ventana un par de veces que tener todo el día una rendija abierta. Procure favorecer el paso de los rayos solares cuando el tiempo lo permita y vistase siempre según la temperatura. No ponga



obstáculos delante de los radiadores o aparatos de calefacción.

En verano, procure que la temperatura no baje de 25 °C. Levante el termostato cuando no esté en el despacho y atenúe el calor de los rayos del sol con persianas o toldos. Airee durante las horas más frescas del día. ■

MÁS INFORMACIÓN

- Ahorrar Energía: guía práctica de la OCU.
- Ahorrar energía en casa: artículo de OCU-CM nº 289, enero 2005 (también en www.ocu.org > Archivos).
- www.ocu.org > OCU Interactivo: Hogar > Ahorro de energía: varias aplicaciones para saber lo que puede ahorrarse en función de la categoría energética de su electrodoméstico: frigorífico, lavavajillas, lavadora, horno, aire acondicionado, etc.

Una guía para su dinero

¿Ha pensado usted alguna vez en comprar acciones pero no ha sabido por dónde empezar? ¿Tiene usted acciones en su poder pero no termina de entender de qué va eso de la bolsa? Esta nueva guía práctica de la OCU le proporcionará las claves para dominar mejor sus finanzas bursátiles.

Basada en la experiencia cotidiana de los analistas financieros de la OCU, empieza por explicar los conceptos básicos que todo inversor debe conocer y continúa con la propuesta de un método sencillo y riguroso como ayuda para seleccionar las acciones más interesantes en cada ocasión. Todo ello con el objetivo de lograr "una estrategia ganadora al alcance de todos", como explica el propio subtítulo de la guía.

Se incluyen, además, dos anexos sobre la fiscalidad aplicada a los beneficios obtenidos en bolsa y sobre la elección de un intermediario financiero, así como un apartado final de direcciones de utilidad. ■



PRECIO: 14,45 euros
 Pedidos (es imprescindible el número de socio)
 Por teléfono: 902 300 188
 Por fax: 913 009 002
 Por correo electrónico: guias@ocu.org

Cómo romper el hielo

Si la descongelación no se hace de forma correcta, puede poner en peligro la calidad y la seguridad de los alimentos.

Existen diferentes métodos para descongelar; algunos son muy rápidos, pero los lentos respetan más la consistencia de los alimentos. Veamos algunos ejemplos:

- A temperatura ambiente.

No es muy aconsejable por el peligro de contaminación de los alimentos. Además, los productos muy grandes siguen congelados en el interior, cuando en el exterior ya se ha derretido el hielo. La superficie se altera y, antes de que el alimento se haya descongelado completamente, cambia el color y el sabor.

- En el frigorífico.

El tiempo de descongelación es mayor, alrededor del doble, que a temperatura ambiente, pero el proceso se desarrolla de manera uniforme y sin alteraciones en la superficie. Desde el punto de vista higiénico, también es más seguro.

- En agua fría.

Se deja el producto bajo un chorro de agua fría. Es un método rápido, pero debe utilizarse sólo si se han envasado los congelados en un recipiente hermético, ya que con el agua se corre el riesgo de eliminar nutrientes, además de estropear la textura del alimento.

- En el horno microondas.

Es rápido y seguro desde el punto de vista higiénico y garantiza una descongelación óptima, aunque es necesario calcular con precisión el tiempo, para evitar cocer el alimento. Si lo que quiere es descongelar un plato preparado para consumirlo directamente, sepa que el microondas es actualmente uno de los medios más empleados por su comodidad. Sin

Y en OCU-Salud

El artículo de portada de la revista de junio versa sobre la seguridad de los medicamentos, que curan pero que también tienen sus efectos adversos. Le hablaremos del sistema de farmacovigilancia, que procura mantenerlos bajo control. Además:

- Análisis del agua de 70 fuentes ornamentales de 62 localidades.
- Hacer ejercicio físico siempre viene bien: unos consejos.
- La alimentación y el estado de ánimo están muy relacionados.
- Vejez y hábitos de vida saludables.
- Soluciones que facilitan la conducción a las personas con discapacidad
- Luces y sombras de la ley del tabaco.
- El etiquetado de los productos que llevan cafeína. ■



embargo, no se puede decir que sea el más adecuado, ya que realmente no llega a calentar el centro del alimento, que con frecuencia se queda frío. Si hace uso de él, ponga el microondas a máxima potencia durante un minuto, a continuación saque el recipiente y con un cubierto limpio mueva la comida: así repartirá el calor. En el caso de alimentos sólidos, como un pedazo de carne, es conveniente partirlo en trozos más pequeños, para que la difusión del calor sea mayor. Acto seguido, vuelva a calentar el alimento hasta que el calor llegue a todas las zonas.

- En la olla a presión.

El tiempo es menor pero, considerando que los productos congelados necesitan una cocción inferior, es difícil calcular el tiempo exacto. Es adecuada para descongelar platos preparados: quite el envase, añada medio vaso de agua o caldo y cueza durante 10 o 15 minutos. Puede utilizarse también para los alimentos envasados en bolsas resistentes a la cocción: introduzca el preparado, todavía envasado, en un litro y medio o dos de agua y deje cocer entre 8 y 12 minutos.

- Un método para cada alimento.

— La verdura puede hervirse en una

olla con poca agua sin necesidad de descongelarla previamente. Por ello siempre es aconsejable la congelación por trozos o por raciones de consumo.

— La fruta, si se descongela a temperatura ambiente, pierde consistencia y se queda demasiado blanda, por lo que es mejor dejarla en el frigorífico al menos durante 6 horas.

— La carne es preferible descongelarla muy lentamente, y puede cocerse a fuego lento, aunque no esté completamente descongelada.

— El pescado de grandes dimensiones (filetes de merluza o de pescadilla) debe descongelarse parcialmente: son necesarias dos horas en el frigorífico para poderlo cortar antes de cocinarlo. Los pescados enteros tienen que estar completamente descongelados antes de echarlos a la sartén. El pescado empanado es mejor cocinarlo sin descongelar.

— El pan puede descongelarse en el horno: para obtener un producto crujiente, pero no seco, es bueno colocar un recipiente con medio vaso de agua caliente bajo la rejilla. La masa fermentada y la masa para base de tartas (pasta flora, brisa, hojaldre) es mejor dejar que se descongelen antes de usarlas. ■