

## TRANSCRIPCIÓN DEL VÍDEO

---

**1) Guardar los alimentos en el sitio equivocado:** No seas burro y no pongas la leche ni los yogures en la puerta de la nevera; es la zona menos fría. Úsala para las salsas preparadas, la mantequilla o las bebidas. No pongas las verduras, las frutas y los embutidos arriba; mejor abajo separados en cajones.

**2) Deportar las frutas al Polo Norte:** No metas en la nevera los plátanos, el tomate, la piña o el aguacate; son de origen tropical y lo pasan fatal. Las patatas, las cebollas, los ajos y el pan tampoco necesitan la nevera para nada. Se conservan mejor fuera. El chocolate, ídem. Solo está permitido meterlo en la nevera si fuera hace un calor que te torras.

**3) Meterla caliente:** Cada vez que metes la comida caliente en la nevera, subes la temperatura interior. No solo gastas más energía; puedes lograr que las bacterias revivan y monten una *rave* y contaminen tu comida.

**4) Amontonar a cascoporro:** ¿Quieres que tu nevera funcione tan mal como tu cabeza? Pues llénala a cascoporro de comida; así impedirás que el aire circule y el aparato no enfriará como debería. Mejor tira el medio limón reseco, la cebolla chuchurría y el membrillo de cuando Felipe era presidente y haz hueco.

**5) Abierto hasta el amanecer:** ¿Eres de los que se tira un minuto con la puerta de la nevera abierta, decidiendo qué va a sacar para comer? ¡Felicidades! Eres el derrochador de energía y de dinero más estúpido del vecindario.

**6) El congelador quema:** Meter comida mal envuelta en el congelador te garantiza una bonita capa de alimento cristalizado y quemado por el frío. Envasa herméticamente o cubre con plástico todo lo que metas dentro de una tartera.

**7) Enjuagar los platos:** Pasar por el grifo los platos sucios es un gasto de agua innecesario, unos 12 litros por minuto. Vacíalos bien de restos, mételos tal cual y si se van a quedar días allí, usa un programa de prelavado. En este programa solo gastas unos cuatro litros de agua.

**8) Caos en el lavavajillas:** No metas sin ton ni son la vajilla al friegaplatos. Lo más sucio va abajo; lo más delicado, arriba. Los cubiertos se ponen con el mango hacia abajo; amontonar cuencos, tazas o *tappers* unos encima de los otros no es buena idea.

**9) Lo rápido no es lo más barato:** Los programas rápidos de los lavavajillas suelen ser los que más pasta cuestan. Los más lentos consumen menos agua y menos electricidad.

**10) Abrir el horno:** ¿Eres un histérico de los que tienen que estar mirando constantemente lo que está en el horno? Cada vez que abres la puerta, la temperatura baja entre 25°C y 50°C. No abras la puerta y usa la luz, que para eso está.

**11) Pasar de las funciones:** Si el horno tiene un mando con las distintas funciones, no es para que juegues con él y luego uses siempre la misma. El ventilador viene bien cuando quieres un calor seco y más intenso. El calor arriba y abajo, cuando buscas preservar la jugosidad de un alimento.

**12) No uses la lavadora para limpiar caracoles:** Este es un caso real como la vida misma: un señor que se había gastado 1200€ en una lavadora de Miele, llamó al servicio técnico contando que se le había estropeado después de intentar limpiar un saco de caracoles en ella.