

MANUAL PARA EL PARTICIPANTE: Cocinar. Básico

1. Decidir qué comida se preparará de acuerdo con las preferencias del individuo.



2. Buscar la receta en un libro de cocina o en línea.



3. Hacer una lista de los ingredientes necesarios



4. Elegir la tienda o supermercado más cercano para comprar los productos de la lista.



5. Ir a la tienda solo o con otra persona.



6. Familiarizarse con la variedad de productos en el supermercado.



7. Pedir ayuda al asistente del supermercado, si es necesario, para encontrar un producto.



8. Pagar la compra y regresar a casa.



9. Organizar los alimentos en la nevera o armarios.



10. Comenzar a preparar la comida siguiendo las instrucciones de la receta.



11. Evaluar el resultado

