



Limpieza de primavera en su cocina

Placer County
Cooperative Extension Office
11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Nevada County
Cooperative Extension Office
255 So. Auburn Street
Veteran's Memorial Hall
Grass Valley, CA 95945
(530) 273-4563

Sitio web:
<http://ceplacervevada.ucanr.edu>

Para más información:
Rosemary Carter, Program Mgr.
CalFresh Healthy Living, UCCE
(530) 889-7350

Correo electrónico:
carter@ucanr.edu

Fuente de información:
<http://www.fightbac.org>



Este es el momento de combatir la bacteria dañina que puede encontrarse en las superficies de su cocina y refrigerador. A pesar de que no puede oler o ver la bacteria que crece en los alimentos, este microbio se encuentra en todas partes y gusta de los ambientes húmedos. Una cocina seca y limpia le ayudará a protegerse a usted y su familia de enfermedades causadas por alimentos en mal estado.

Limpiar vs. desinfectar: conozca la diferencia

Limpiar remueve microbios, suciedad e impurezas de las superficies u objetos. Al limpiar, lo que funciona es usar jabón o detergente y agua para eliminar todos los microbios de las superficies. Este proceso no necesariamente mata a los microbios, pero al removerlos, reduce su número y el riesgo de propagar la infección.

Desinfectar reduce el número de microbios en las superficies u objetos. El proceso trabaja al desinfectar el área usando una solución diluida de agua y cloro. Rocíe la superficie con la solución y déjela durante varios minutos, luego enjuague con agua fría y permita que se seque sola o hágalo con una servilleta de papel limpia. Las soluciones de cloro pueden perder su efectividad con el tiempo, así que tire la porción que no ha usado después de una semana.

Solución para desinfectar

1 cucharada de cloro líquido por un galón
de agua en una cubeta limpia

CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.

Cuando debe limpiar

- Para retirar y limpiar alimentos y derrames en los gabinetes
- Para retirar comida de la parte superior de la estufa
- Para limpiar las superficies interiores del refrigerador

Cuando debe desinfectar

- Cuando alguien estornuda sobre los gabinetes
- Alguien que está enfermo toca la agarradera del refrigerador o llave
- Cuando se derramó jugo de carne en la parte superior de la estufa, lavatrastos, utensilios, tabla para cortar o las repisas del refrigerador



Consejos para que su cocina y alimentos sean más seguros

- Las toallas o esponjas de cocina aportan un ambiente húmedo para que la bacteria se reproduzca. En su lugar use toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa toallas de tela, lávelas con frecuencia en el ciclo de agua caliente de la lavadora. Si usa esponjas de cocina, reemplácelas con frecuencia.
- Limpie su refrigerador semanalmente para matar los microbios que pudieran contaminar sus alimentos. Para remover bacteria, moho y hongo, limpie las superficies del interior de su refrigerador con agua caliente y jabón. Enjuague con un trapo húmedo y séquelas con otra limpia. Los fabricantes recomiendan no usar cloro, soluciones solventes o abrasivas porque pueden dañar los sellos, juntas y recubrimientos.
- Las partículas que quedan atrapadas en el drenaje y triturador crean el ambiente perfecto para la reproducción de bacteria. Para prevenir esto, desinfecte el drenaje y triturador vertiendo una solución de $\frac{3}{4}$ de cucharada de cloro por un cuarto de galón de agua.
- No olvide el microondas. Para limpiarlo, caliente agua en un tazón apto para microondas en alta potencia durante cuatro minutos. Retírelo del horno y use agua caliente y jabón para trastes para limpiar el interior. Seque con una toalla de papel limpia.

