



HIGIENE EN LAS COCINAS

El enemigo invisible en la cocina



MÁS DE 100 BACTERIAS POR CM²

Es lo que encontramos en la mitad de las encimeras de cocina analizadas

UN PAÑO SOLO PARA LAS MANOS

Ausente en el 85% de las casas. Tener un paño para todo es antihigiénico

EL MICROONDAS NO SE LIMPIA SOLO

Las ondas no destruyen los restos de comida ni los gérmenes.

visible

Los gérmenes que provocan intoxicaciones alimentarias son microscópicos y no alteran los alimentos. Pero ahí están, en nuestras cocinas. Por seguridad, hay que limpiar bien y adoptar costumbres más higiénicas.

Veinte voluntarios nos han dejado entrar en sus cocinas para someternos a una inspección sanitaria. En este breve recorrido hemos comprobado que en puntos aparentemente limpios hay un exceso de bacterias. Algunas podrían ser patógenas, de las que pueden provocar intoxicaciones alimentarias. La solución no es tener una cocina estéril ni estar todo el día limpiando con lejía. La cocina no es un quirófano y nuestro organismo tolera cierto volumen de bacterias.

Pero tenemos que ser conscientes de que estos gérmenes están casi por doquier: sobre todo en la piel y el intestino del hombre y los animales, en heridas, en las heces, en la tierra o en aguas contaminadas. También es importante saber qué les ayuda a multiplicarse: tiempo, ambiente húmedo, algo de calor, oxígeno en el aire y alimentos. ¡Justo lo que hay en la cocina! Se impone pues cambiar algunas costumbres para no jugaros la salud.



No deje la comida hecha sin guardar o descongelándose a temperatura ambiente

NUESTRO ESTUDIO

Inspección a fondo en 20 cocinas

Los veinte voluntarios que han colaborado en este estudio nos han abierto las puertas de su casa y nos han contado cómo y con qué frecuencia limpian. También les hemos preguntado por su forma de descongelar los alimentos.

Esas 20 cocinas han sido sometidas a una inspección sanitaria como la que se realiza en las cocinas de los restaurantes y establecimientos de hostelería.

Los inspectores, para empezar, han revisado el estado de limpieza y el orden de la encimera, los armarios, el cubo de la basura, etc.

Se ha medido la temperatura en la nevera y el congelador.

En el laboratorio se han realizado recuentos de bacterias tras tomar muestras de varias superficies: encimeras, tablas de cortar, cuchillos y microondas.

En la imagen de la izquierda se puede ver a una de las inspectoras recogiendo esas bacterias en la superficie de un cuchillo con una placa Petri.

Este estudio no es representativo de la situación en España. Pero sí una muestra de lo que puede haber en las cocinas domésticas.



SOLO SOCIOS

Seguridad alimentaria

Una sección en nuestra web con todo lo que tiene que saber para mantenerse lejos de las intoxicaciones

[www.ocu.org/
alimentacion/
seguridad-alimentaria](http://www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria)



MAL ❌

Plantas en la encimera de la cocina. En la tierra puede haber bacterias.

No deje que su cocina sea una ruina

Mantener algunas costumbres, supone estar al borde de una intoxicación o sufrirla directamente.

Vigile la temperatura del frigo

Subir la temperatura de la nevera por encima de 8 °C para gastar menos luz o para que no se congelen las paredes, cuando apenas hay alimentos dentro, no es recomendable. Si los cajones de la verdura están en la parte más fría de la nevera (suele ser cerca del congelador), úselos para tener allí la carne.

Meta todo bien envuelto. Los alimentos abiertos, tápelos con plásticos o póngales pinzas para cerrarlos.

La zona para carnes y pescados debe estar entre 0 y 4 °C, pero en las 20 cocinas visitadas no era así.

La presencia de hielo y escarcha es indicador de que la puerta no cierra o el congelador no funciona bien. Además aumenta el consumo eléctrico.



Utensilios sucios

Los utensilios fuera de los armarios acumulan polvo, grasa... También había suciedad en los utensilios de cocina que suelen tener muchos recovecos (abrelatas, rallador, abrebotellas) o en los que se guardan en cajones mezclados con todo tipo de objetos: corchos, papeles, llaves...



MAL ❌

Suciedad en electrodomésticos como microondas o campana extractora.



MAL ❌

Dejar restos de agua en las cazuelas. Allí, a temperatura ambiente, puede ser el caldo ideal para que se multipliquen las bacterias.



MAL ❌

Los productos de limpieza no deben guardarse junto a los alimentos.



MAL ❌

Un paño que sirve para todo: secar la vajilla, las manos, limpiar alguna mancha...



BIEN ✓

Apunte sobre el bote la fecha en que lo abra. Y consuma su contenido en un plazo razonable.



BIEN ✓

La temperatura ideal del congelador, de -18 a -20 °C.

MAL ❌

En el congelador vimos alimentos caducados o mal protegidos y suciedad, más incluso que en la nevera.



Jaulas con pájaros o roedores o mascotas que caminan o comen en la encimera.



Las tablas hay que limpiarlas después de cada uso y al cambiar de alimento. Métalas en el lavavajillas y en agua con lejía de vez en cuando.



Las más higiénicas son las de plástico o cristal. Si usa una de madera, líjela para quitar grietas y arañazos.



Limpiar los interiores de aparatos con agua y jabón. Algunos paneles de los extractores se pueden meter en el lavavajillas.

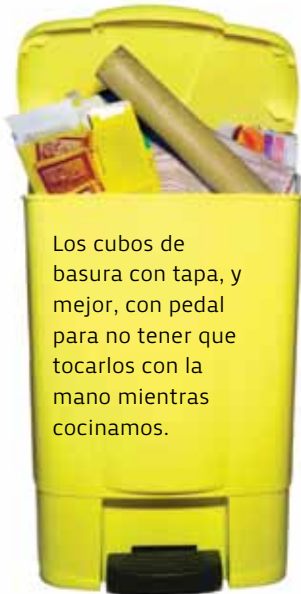


Antes de guardarlas, secarlas con papel o un paño limpio, que se use solo para ese fin.



Si por falta de espacio tienen que compartir armario, ponga los alimentos en las baldas de arriba y lo de limpieza, abajo.

Cubo sin tapar



Los cubos de basura con tapa, y mejor, con pedal para no tener que tocarlos con la mano mientras cocinamos.



Usar bolsas de basura del supermercado no es lo ideal: se rompen fácilmente y dejan salir la basura.



Las encimeras y las tablas son lo peor

Más de 100 bacterias por centímetro cuadrado hemos encontrado en la mitad de las encimeras, en ocho de las veinte tablas de cortar analizadas (casi todas de madera), en 3 cuchillos y en 2 microondas. El riesgo es que entre esas bacterias puede haber algún patógeno. Y más de la mitad de las intoxicaciones alimentarias se producen en las casas. Por eso es tan importante cuidar la higiene personal, limpiar bien y tratar los alimentos como si pudieran contaminarse o ya estuvieran contaminados. Para ponérselo difícil a las bacterias, es de gran ayuda mantener bien fríos los alimentos o calentarlos a altas temperaturas. ¿Más opciones? Escoger de vez en cuando recetas que lleven ingredientes que frenan el crecimiento microbiano, como la sal, el vinagre o el azúcar. Otra idea: pedir en la tienda que nos envasen al vacío algunos productos frescos que vayamos a tardar en consumir, como los embutidos o quesos.

Los alimentos, en orden y bien protegidos

Tanto en la nevera como en los armarios de las casas visitadas hemos encontrado alimentos caducados y suciedad.

■ En los armarios, sobre todo había especias y también alguna pasta seca o conserva. Cuidado con las especias. Se han dado caso de intoxicaciones a causa de ellas.

Las grietas y arañazos en las tablas de madera son un refugio de gérmenes que acaban contaminando los alimentos

Además, con el paso del tiempo pierden aroma y sabor. Por eso es mejor comprar botes pequeños. Para evitar que queden alimentos caducados, al llegar de la compra moléstese en colocar los paquetes nuevos al fondo y los más antiguos, a mano.

Los paquetes de arroces, pastas, harinas, etc., una vez abiertos, ciérrelos con una pinza. Así impedirá el acceso de insectos.

No coloque los alimentos en contacto directo con el suelo, donde pueden ser pasto de insectos y otros animales. Tampoco junto a los productos de limpieza, que desprenden olores muy fuertes y pueden verterse accidentalmente sobre ellos, contaminándolos.

■ En las neveras que hemos revisado durante nuestro recorrido hemos encontrado caducadas sobre todo salsas, de las que se usan con poca frecuencia, y también alguna margarina.

En las salsas y otros botes que se quedan abiertos y se tardan en consumir, cuidado: si se ha servido con las manos o con cubiertos sucios, su vida es más corta.

Un consejo: si un alimento se pone mohoso en la nevera, sáquelo rápidamente para que no contamine a los demás.

Otro problema común de los frigoríficos y los congeladores: los alimentos no siempre están adecuadamente protegidos. En el congelador hemos visto, por ejemplo, alguna barra de pan sin ningún envoltorio. También es frecuente

PARA MANTENER A RAYA A LOS GÉRMESES

LIMPIE BIEN Y CON FRECUENCIA

De nada sirve desinfectar si antes no se ha hecho una buena limpieza. Y eso se consigue a base de agua, detergente y bayetas o estropajos limpios.

Manos, bayetas y estropajos higiénicos

- ◆ Empiece por lavarse bien las manos con un jabón neutro y agua caliente. Lávelas antes y después de preparar la comida y al cambiar de alimento.
- ◆ No mezcle los utensilios de limpieza que use para la cocina con los de baños u otras zonas de la casa, estará repatiendo microbios por todas partes.
- ◆ En el caso de las bayetas, cada 2 o 3 días sumérgalas unas horas en agua fría con unas gotas de lejía. Para la suciedad diaria, puede limpiar las bayetas con agua y jabón neutro, frotando bien. No se olvide de aclararlas, escurrirlas bien y dejarlas colgadas para que se sequen. Donde hay humedad proliferan los microbios.
- ◆ Los paños cámbielos cada 2 o 3 días. De vez en cuando, méталos en lejía con agua fría. Lávelos con agua caliente en la lavadora.

Para la grasa, agua caliente y detergente

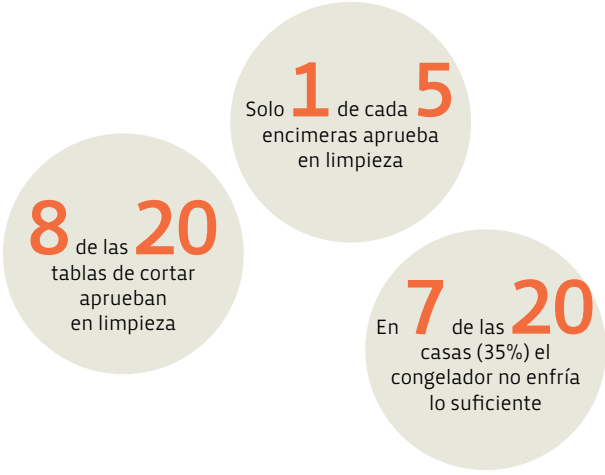
- ◆ La vajilla o los utensilios de cocina lávelos con agua caliente y jabón o en el lavavajillas, donde las altas temperaturas del agua desinfectan.
- ◆ Para la limpieza de superficies se pueden usar los limpiadores generales, aunque los quitagrasas son más eficaces para la suciedad típica de la cocina. Tras enjabonar, aclare bien.
- ◆ Si alguna vez emplea lejía, escoja la de uso alimentario, que no tiene detergente. No se necesitan grandes cantidades: medio vaso por cada 2 litros de agua fría (para que no se evapore) es más que suficiente. Pero tenga en cuenta que su efecto es momentáneo. Al poco tiempo, se puede volver a contaminar.
- ◆ No abuse de los productos antibacterias. Su uso indiscriminado también favorece que los gérmenes se hagan más resistentes.



La lejía, siempre con agua fría



Con agua caliente la lejía se evapora y ya no desinfecta.



No deje la comida hecha sin guardar o descongelándose a temperatura ambiente

➤ el uso de papel de aluminio y no es lo más adecuado. Del mismo modo, nos falta acostumbrarnos a poner fechas en los alimentos que guardamos en la nevera. Lo que lleva meses en el congelador, es mejor desecharlo. En cuanto a la descongelación de los alimentos, evite hacerlo a temperatura ambiente. Es mejor en la nevera o en el microondas. Si pone en práctica todo esto le podemos garantizar que su cocina superaría una inspección alimentaria.

OCU-SALUD ACONSEJA

Stop intoxicaciones

- ◆ Para prevenir las intoxicaciones alimentarias empiece por cuidar la limpieza de manos, superficies, vajilla, utensilios...
- ◆ Mantenga la temperatura de conservación de los alimentos desde su compra hasta su consumo. En el súper, deje para el final los alimentos refrigerados y congelados.
- ◆ Descongele los alimentos dentro del frigorífico. Luego, cocínelos antes de 24 horas.
- ◆ Cocine a temperaturas altas: a más de 70 °C, la mayoría de las bacterias mueren. Y no deje los restos de comida a temperatura ambiente, méталos en la nevera o en el congelador. ❤️

¿Ni cronometrando sus llamadas
consigue bajar la factura?



Ahora tiene una forma
de **ahorrar hasta 520€***
en su tarifa de teléfono.



ASISEAHORRA.OCU.ORG



Utilice **ASISEAHORRA**, la nueva herramienta que **OCU** pone a su disposición para que descubra cuánto dinero puede ahorrar en sus facturas de telefonía, y también en su cesta de la compra, energía, seguros de automóvil...

Entre en **asiseahorra.ocu.org** y descubra en menos de 2 minutos todo lo que puede ahorrar en un año.

APROVECHE LAS VENTAJAS QUE OCU LE OFRECE



(*) Datos de ahorro máximo para un año calculados para un perfil de usuario estándar con tarifa móvil de voz y datos