

Desastres y la Seguridad Alimentaria

Limpiar y Desinfectar la Cocina



Limpiar y desinfectar la cocina son pasos esenciales para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Es importante recordar que no todos los electrodomésticos deben limpiarse de la misma manera.

Sigue siempre las instrucciones del fabricante para limpiar y desinfectar el equipo. Se presentan pautas generales para limpiar y desinfectar varias superficies y equipos en contacto con alimentos a continuación.

Lavar

Lava los platos, los utensilios, y otras superficies que toquen los alimentos, como los cajones del refrigerador, con agua caliente y jabón. Enjuaga con agua limpia y potable.

Desinfectar

Mezcla 1 taza de lejía doméstica regular sin perfume con 5 galones de agua, o usa 1 cucharada de lejía doméstica regular sin perfume por cada galón de agua.

Usa los guantes de goma para evitar la irritación de la piel. El agua no debe estar caliente, ya que esto puede debilitar la lejía.

Para desinfectar sartenes, platos, cristalería, y utensilios, sumerge los artículos en una solución de lejía durante 15 minutos o en agua hirviendo.

Para desinfectar los utensilios de metal, cubiertos, ollas, y sartenes, sumerge los artículos en agua hirviendo durante 10 minutos. El uso de una solución de lejía puede hacer que el metal se oscurezca.

Con un paño, limpia las encimeras y las superficies exteriores de los electrodomésticos de cocina con una mezcla de lejía y déjalos secar al aire.

Contenedores de Alimentos

No coloques los contenedores de almacenamiento en el lavavajillas a menos que el producto esté marcado como apto para lavavajillas. Si no hay instrucciones para la limpieza, lávalos con agua tibia y jabón, prestando atención a las grietas y hendiduras donde los alimentos pueden atascarse. Enjuaga bien y seca al aire completamente antes de guardar.

Paños de Cocina y Agarraderas

Lava los paños de cocina y las agarraderas en el ciclo caliente en la lavadora y la secadora para destruir las bacterias dañinas.

Inspeccionar los Utensilios de Cocina

Desecha los tazones, las tazas, las tablas de cortar, o los utensilios hechos de material blando y poroso, como la madera o el plástico, que hayan estado en contacto con el agua de la inundación. Estos artículos absorben agua y pueden ser inseguros de usar.

Eliminación del Moho

El plástico duro, el vidrio, y el metal que tienen moho se pueden limpiar con agua tibia y jabón. Para eliminar el moho de los gabinetes de la cocina o de las superficies duras y no porosas, frota con detergente y agua y luego seca bien.

Desinfecta las superficies duras como las encimeras, los cubiertos, las estufas, los fregaderos, los platos, y las herramientas con 1 taza de lejía doméstica regular sin perfume por 1 galón de agua. Si las superficies son ásperas, frota con un cepillo duro, enjuaga las superficies con agua limpia, y sécalas al aire.

Horno

Antes de limpiar un horno, asegúrate de que esté frío y que no haya ollas ni sartenes adentro. Sigue las instrucciones del fabricante.

Los limpiadores de hornos hechos para un horno frío son más potentes que los limpiadores hechos para un horno caliente. Presta mucha atención a las recomendaciones sobre los limpiadores. Además, no uses los limpiadores de hornos en hornos autolimpiantes, ya que esto puede dañar la superficie del horno.

Otro método para limpiar un horno es colocar ½ taza de amoníaco doméstico en un tazón y ponerlo en un horno frío y cerrado durante la noche o durante al menos 4 horas.

Después de 4 horas, retira y lava las rejillas con agua tibia y jabón para eliminar los alimentos quemados. Lava las paredes y las puertas del horno con una mezcla de ½ taza de amoníaco y 1 cuarto de galón de agua tibia. Limpia las paredes y las puertas del horno.

Finalmente, lava las paredes y las puertas del horno con agua tibia y jabón, enjuaga, y seca con un paño.



Microondas

Sigue las instrucciones del fabricante. No uses un limpiador de horno, la lana de acero, o los limpiadores abrasivos en un microondas.

Para quitar los residuos de alimentos, calienta una de estas opciones en el microondas en un plato apto para microondas hasta que la mezcla hierva:

- 6 cucharadas de bicarbonato de sodio con 1 taza de agua
- ½ taza de jugo de limón con 1 taza de agua

Deja la mezcla en el microondas con la puerta cerrada hasta que se enfríe. Retira la mezcla y limpia el microondas con un paño o una toalla de papel.

Fregadero y Triturador de Residuos

Lava y desinfecta el fregadero una o dos veces por semana con un limpiador desinfectante o una mezcla de 1 cucharada de lejía doméstica regular sin perfume por 1 galón de agua. Desinfecta los desagües y los trituradores mensualmente vertiendo 1 cucharada de lejía en 1 cuarto de galón de agua por el desagüe. Lava los coladores del fregadero semanalmente.

Cafeteras

Sigue las instrucciones del fabricante.

Recomendaciones generales:

- Agrega 4 tazas de vinagre al depósito de la máquina para descalcificarla. Déjalo reposar durante 30 minutos, y luego inícialo por la máquina.
- Sigue iniciando dos o tres ciclos de agua fresca. Limpia la máquina cada 40 a 80 ciclos o una vez al mes.

Esponjas

Las esponjas de cocina pueden contener bacterias dañinas y transportar los virus. Sin embargo, hay formas seguras y efectivas de limpiarlas:

- Remojar con lejía: Usa ¾ de taza de lejía doméstica regular sin perfume por cada galón de agua y remoja las esponjas durante 5 minutos. Enjuaga bien. Deja secar al aire antes de usar.
- En un lavavajillas: Idealmente, el lavavajillas debe alcanzar los 155 F e incluir un ciclo de secado con calor.
- En un microondas: Moja la esponja y calienta en el microondas durante 2 minutos. Calentar una esponja seca puede provocar un incendio, así que asegúrate de que la esponja esté completamente mojada. Deja secar al aire antes de usar.
- No cocines las esponjas de cocina metálicas en el microondas. Si planeas reutilizarlas, lávalas en el lavavajillas.

Limpiar un Refrigerador o Congelador

Lava los estantes, los cajones, y otras piezas extraíbles a mano con agua caliente y jabón. Cuando limpies el refrigerador o el congelador, almacena los alimentos perecederos temporalmente en una hielera para evitar que crezcan las bacterias dañinas. Desecha los alimentos en mal estado o cuestionables.

- Estantes, cajones, y otras piezas extraíbles: Con un paño, desinfecta con 1 cucharada de lejía doméstica regular sin perfume mezclada con 1 galón de agua. Deja secar al aire.
- Puertas e interior: Mezcla 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio con 1 litro de agua. Lava las puertas y el interior del refrigerador y el congelador. Enjuaga con una solución de lejía.
- Mantén la puerta abierta por 15 minutos para permitir el secado al aire antes de volver a llenar el refrigerador.

Olores del Refrigerador

Prueba una de estas opciones para eliminar los olores persistentes:

- Limpia el refrigerador con una proporción de 1:1 de vinagre y agua para destruir el moho.
- Rellena los electrodomésticos con periódicos viejos enrollados y déjalos cerrados durante varios días antes de limpiarlos con vinagre y agua.
- Coloca un recipiente grande y poco profundo de posos de café recién hechos o bicarbonato de sodio en el fondo del aparato.
- Remoja un hisopo/cotonete de algodón en vainilla y colócalo dentro del refrigerador o congelador con la puerta cerrada durante 24 horas.

Olores del Lavavajillas

Sigue las instrucciones específicas del fabricante. A continuación, se presentan sugerencias de las compañías de electrodomésticos *Whirlpool® y Kenmore® para eliminar los olores de un lavavajillas con vinagre y bicarbonato de sodio:

- Retira los alimentos, los desechos, el vidrio, u otras obstrucciones del filtro en la parte inferior del lavavajillas.
- Vierte 2 tazas de vinagre blanco en una taza medidora de vidrio y colócala en posición vertical sobre la rejilla inferior del lavavajillas. No agregues detergente. Inicia un ciclo normal con la función de secado con calefacción desactivada.
- Cuando se complete el ciclo, espolvorea 1 taza de bicarbonato de sodio en el lavavajillas e inicia un ciclo de agua caliente.

Opción adicional: Si está disponible, usa el ciclo de desinfección del lavavajillas doméstico para limpiar los materiales no porosos como el acrílico o el vidrio.

Llama tu Oficina de Extensión Local

Ponte en contacto con tu oficina de Extensión local con tus preguntas sobre la seguridad alimentaria:

go.illinois.edu/FindILExtension.

Recursos (en inglés)

- [Kitchen Appliances](#) (Electrodomésticos de Cocina), American Cleaning Institute.
- [Water, Sanitation, and Hygiene](#) (Agua, Saneamiento, e Higiene), Centers for Disease Control and Prevention.
- [Flood](#) (Inundación), North Dakota State University.
- [Dishwashing sponges and brushes: Consumer practices and bacterial growth and survival](#) (Esponjas y cepillos para lavar platos: Prácticas del consumidor y crecimiento y supervivencia bacteriana), International Journal of Food Microbiology, 337.
- [Clean the Germiest Home Items](#) (Limpiar los artículos del hogar con más gérmenes), National Sanitation Foundation.
- [Cleaning Your Electric Stove Clean & Healthy Housing](#) (Limpieza de tu Estufa Eléctrica: Vivienda Limpia y Saludable), Mississippi State University Extension Service.
- [Disinfecting Dishes, Cookware and Utensils Safety Guidelines After A Disaster](#) (Pautas de Seguridad para Desinfectar Platos, Utensilios de Cocina, y Cubiertos Después de un Desastre), University of Wisconsin Extension.
- [Food Safety and Inspection Service](#) (Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos), United States Department of Agriculture.
- [Mold Cleanup in Your Home](#) (Limpieza de Moho en tu Hogar), United States Environmental Protection Agency.

Modificado marzo 2025



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu