

**PARE  
LOS  
GÉRMENES**

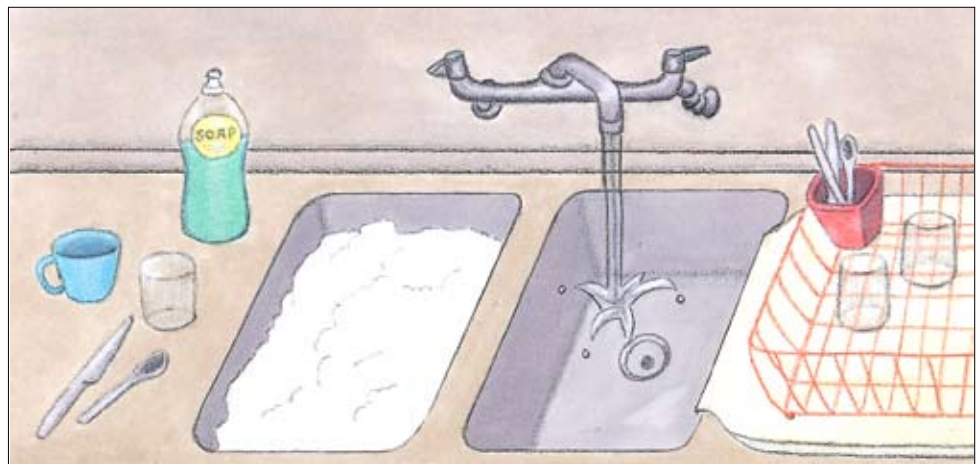
## Limpeza de la Cocina

### Lavando trastes y utensilios

Mantenga los gérmenes y las moscas alejados lavando los trastes sucios todos los días. Lávelos ya sea en un lavaplatos o a mano.

#### Lavando a mano

- 1** Llene un fregadero con agua caliente y jabonosa.
- 2** Use un trapo de fregar limpio.
- 3** Lave los vasos, tazas y cubiertos primero. Lave las ollas y sartenes al último.
- 4** Enjuague los trastes bajo agua corriente y caliente, o en un recipiente con agua limpia y caliente.
- 5** Desinfecte las tazas y cubiertos para mayor protección contra los gérmenes. (Esto es importante si alguien en su familia está enfermo.) Remójelos de 5 a 10 minutos en agua con 1 cucharada (1 tapa llena) de cloro en 1 galón de agua.
- 6** Escorra los trastes y deje que se sequen al aire. Esto es mejor que usar una toalla. Las toallas sucias pueden transmitir los gérmenes.
- 7** Cambie el agua para lavar o el agua para enjuagar si se enfría o se vuelve grasosa.
- 8** Ponga los trastes en su lugar después de que se sequen.





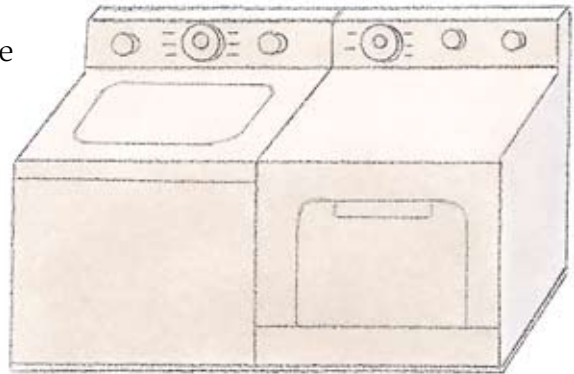
## Limpiando trapos y esponjas

Limpié los trapos y las esponjas diariamente para matar a los gérmenes. (Si empiezan a oler ¡ha esperado demasiado tiempo!)

Hay varias maneras de limpiar los trapos de fregar y las esponjas.

### *En la lavadora de ropa*

Lave los trapos en la lavadora de ropa. El uso de una secadora de ropa caliente ayuda a matar gérmenes.



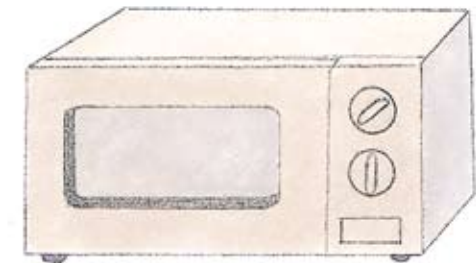
### *En el lavaplatos*

Lave las esponjas en el lavaplatos. Colóquelos en la rejilla más alta.

### *En agua con cloro*

Remoje las esponjas y los trapos de fregar en agua con cloro.

- 1 Combine  $\frac{3}{4}$  de taza de cloro con 1 galón de agua en el fregadero (o 3 cucharadas de cloro con 1 cuarto de galón de agua en un recipiente de vidrio). Advertencia: Si usa demasiado cloro sus trapos de fregar pueden decolorarse y las esponjas pueden desbaratar.
- 2 Remoje las esponjas y los trapos de fregar por 5 minutos.
- 3 Enjuáguelos en agua y déjelos secar al aire.



### *En el microondas*

Caliente las esponjas y los trapos de fregar mojados por 1 minuto en el ciclo "alto" ("high") en un microondas. Estarán muy calientes, así que sáquelos con cuidado.

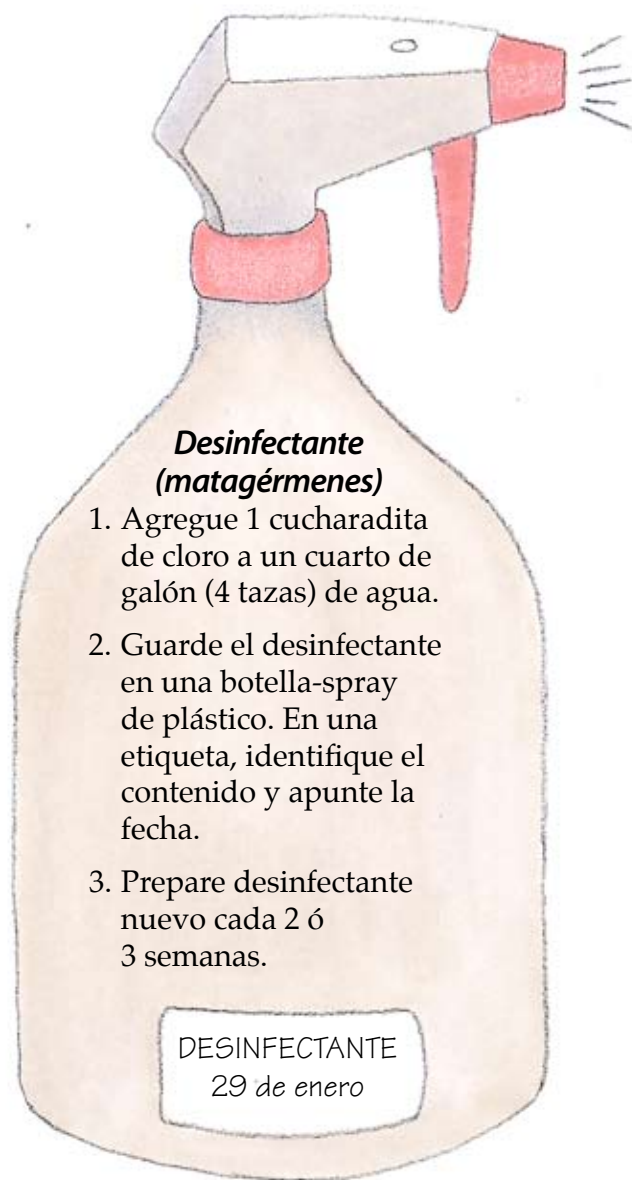
- Tiende las toallas de cocina para secarlos.
- Si usa esponjas, reemplácelas con frecuencia.



## Limpiando mostradores de cocina

Lave los mostradores de cocina con jabón y agua antes y después de preparar comida. Esto es especialmente importante si los gatos se suben a los mostradores.

Aplique desinfectante a los mostradores de cocina con un trapo o en spray para mantener los gérmenes alejados.



### Desinfectante (matagérmenes)

1. Agregue 1 cucharadita de cloro a un cuarto de galón (4 tazas) de agua.
2. Guarde el desinfectante en una botella-spray de plástico. En una etiqueta, identifique el contenido y apunte la fecha.
3. Prepare desinfectante nuevo cada 2 ó 3 semanas.

DESINFECTANTE  
29 de enero

## Limpiando las tablas de cortar

Quite los líquidos de carne, pescado y aves con una toalla de papel antes de limpiar las tablas para cortar.

- 1 Lave las tablas de madera con agua caliente jabonosa. Lave las tablas de plástico en el lavaplatos.
- 2 Enjuáguelas con agua.
- 3 Deje que el agua se escurra.
- 4 Aplique desinfectante con un trapo o en spray. (Esta protección extra es importante si la carne, pescado o aves estaban sobre la tabla para cortar).
- 5 Espere 2 minutos.
- 6 Enjuague con agua.
- 7 Deje que se sequen al aire.

Si su tabla tiene raspaduras profundas donde se pueden esconder los gérmenes, es tiempo de comprar una nueva.





## Preguntas para el Doctor Sal Monela

### **Tengo que lavar mis trastes en una cubeta de agua fría. ¿Está bien?**

Si no puede usar agua caliente, es importante remojar sus vasos y cubiertos en desinfectante después de lavarlos (1 cucharada o una tapa llena de cloro en un galón de agua) por 5 a 10 minutos para matar gérmenes.

### **¿Es mejor usar una tabla para cortar de madera o de plástico?**

Puede usar cualquiera. Cualquiera que use, manténgala limpia. A algunas personas les gusta usar una tabla para carne y aves crudas y otra tabla para todo lo demás. Esto mantiene los gérmenes de la carne y aves crudas alejados de los alimentos (como la lechuga) que no se cocerá antes de comerse. El cocinar los alimentos mata los gérmenes.

### **¿Es mejor usar una esponja o un trapo de fregar en la cocina?**

Los trapos son mejores porque son más fáciles de mantener limpios. Use toallas de papel para limpiar los derrames de líquidos de carne, pescado y aves. Eso ayuda a mantener alejados los gérmenes de su trapo de fregar o estropajo.

### **Limpio mis trastes con una toallita jabonosa en lugar de lavarlos en una cubeta de agua caliente. ¿Es esto un problema?**

Use una toalla limpia. Enjuague los trastes en agua caliente para matar gérmenes.

Desarrollado por Carolyn Raab, especialista en alimentos y nutrición del Servicio de Extensión (Extension foods and nutrition specialist), Oregon State University.

El Programa de Cupones para Alimentos puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Para mayor información, llame a Oregon SafeNet, 1-800-SAFENET (723-3638), o 503-988-5858 en la zona metropolitana de Portland.

© 2006 Oregon State University. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Publicado en junio del 2006