

## **5 remedios para mantener a raya las bacterias y gérmenes de la cocina, que recomienda tiendas.com**

**Las persona más organizadas que tienen programada una rutina de limpieza semanal, generalmente realizada el fin de semana, postergan uno de los espacios más concurridos de los hogares: la cocina**

Si bien, la rutina diaria de la mayoría de los hogares españoles pasa por un barrido rápido a golpe de clásica escoba y recogedor, y un fregado ultra rápido a base de fregona, para que quede visualmente organizado y aparentemente limpio, libre de gérmenes y otros alérgenos varios que la retina no puede procesar. Los hogares más afortunados, cuentan con la ayuda de los robots aspiradores, pero todavía no es lo más habitual, aunque se está experimentando un crecimiento al alza de estos pequeños electrodomésticos debido a que surgen en el mercado modelos más económicos.

Pero no hay que obviar que hay espacios de las cocinas que se tienen olvidados o relegamos para su limpieza cuando ‘ya no hay más remedio’, postergar esos trabajos es el hobby de la mayoría de españoles, y nombrarlos ayudará a que sean conscientes de cuáles son esos 5 lugares más sucios de la cocina, y sobre todo, cómo incluirlos de forma exitosamente en la rutina de desinfección semanal:

### 1-Encimeras, muebles y mesas de la cocina:

Son las que reciben la mayor cantidad de contacto diario, porque en ella transcurre la vida de muchos hogares españoles, en ellas se preparan todas las comidas, cenas, meriendas o desayunos, al llegar a casa muchos colocan las bolsas o cajas de la compra, los libros del colegio, las carteras, los bolsos, los portátiles, las llaves de sus coches, los teléfonos móviles, y si, además, tienen hijos pequeños en casa, los juguetes, los pañales, las toallitas etc. Y no hay que olvidar de lo que colocan las mascotas, por su cuenta, en muchas casas.

El mejor remedio es rociar los mostradores de la cocina con el limpiador de uso múltiple favorito, si puede ser ecológico además se ahorrara la intoxicación de las comidas y los cuerpos con productos tóxicos, y limpiarlos una o dos veces por semana garantizará una superficie mucho más higiénica y libre de gérmenes que la que tienen la mayoría de los españoles, por mucha fama que tenga el español en el extranjero de ser muy limpio en la casa, porque en cuanto ponen un pie fuera de ella, la mayoría de los países europeos ganan por goleada en cuanto a limpieza se refiera.

### 2-Fregadero de cocina

Que acompañan a las encimeras, como primas hermanas, en las cocinas. Inevitablemente, se usa el fregadero de la cocina a diario, otra área que es atractivamente propensa a la formación y acumulación de bacterias y otros alérgenos, ¡como los cromos de los niños! Entre todos los restos del líquido de la cocción, el aceite de las sartenes, jugos varios y restos de leche, da igual que sea de vaca, avena o de soja, todas manchan por igual, y las cuales se vierten en él todos los días, con los restos del café, del té, del cola cao, etc. y que parece que siempre están llenos con overbooking.

La solución más rápida suele ser recurrir a la esponja que suele estar casi siempre fea, desgastada por el uso y sucia para limpiar el fregadero todos los días, y que no ayuda mucho para eliminar los gérmenes sino que más bien los propaga. En su lugar, es necesario asegurar que se usa una esponja limpia, y si es necesario cambiarlas o lavarlas en la lavadora cada dos días, o utilizar un rollo de papel para limpiar el fregadero con un desinfectante ecológico.

### 3-Esponjas y cepillos de limpieza

Redundando sobre las esponjas y cepillos de limpieza, el material de limpieza es fundamental que esté limpio y se renueve cada poco tiempo, porque su uso diario hace que sean un foco de infección en la cocina y que se propaguen, como el peor de los virus. Y es muy habitual olvidar que también necesitan ser limpiados, aunque estén en contacto con detergentes, lejías y productos de limpieza todos los días.

La recomendación más acertada es limpiarlos, como máximo, cada dos días, se puede hacer un lavado rápido a temperatura alta para matar los gérmenes más resistentes en el mismo lavavajillas de la cocina o en la lavadora. Y mientras alternarlo con otro nuevo para tener siempre disponible un cepillo de limpieza libre de gérmenes y bacterias. Renovarlos con cierta frecuencia es lo más higiénico.

### 4-La nevera

Aunque la nevera está a baja temperatura, eso no significa que no puedan proliferar las bacterias y gérmenes en ella, los cajones aunque pueden parecer sencillos de limpiar, tienen muchos recovecos que deben limpiarse a fondo, sobre todo si hay alimentos con moho que se han estropeado o caducado, como quesos, frutas y verduras, que suelen estropearse con más facilidad que el resto de alimentos envasados o empaquetados, en los estantes o cajones de la nevera.

Para atajar el problema es recomendable que se tengan los alimentos separados por zonas, las carnes y pescados por un lado, las frutas y verduras por otro, los lácteos, huevos, mantequillas, margarinas, etc. por otro. Y asegurarse de limpiar cada cajón o estante cada vez que se reponga comida de la nevera o se retire comida estropeada o caducada. Y no está de más que cuando se haga se realice con la ayuda de un detergente ecológico y agua tibia. Esto ayudará a eliminar los gérmenes que se esconden hasta la siguiente limpieza.

### 5-Pequeños interruptores de la luz, del horno y de la vitrocerámica:

Son la áreas de la cocina más pequeñas, y que más se utilizan, y se tocan prácticamente a diario un par de veces con las manos, o dedos, el principal transmisor de virus, como la gripe, catarros, bacterias, etc. entre los humanos. ¿Cuántas veces los padres, o madres, han cocinado enfermos para el resto de la familia? Por ello, no se debe obviar su limpieza, ni postergar la misma. Si uno está enfermo, para no contagiar a todos los que viven en la casa, es recomendable, utilizar toallitas desinfectantes para limpiar los interruptores más usados de su cocina.

### **Datos de contacto:**

María José Capdepón Valcarce  
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Hogar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>