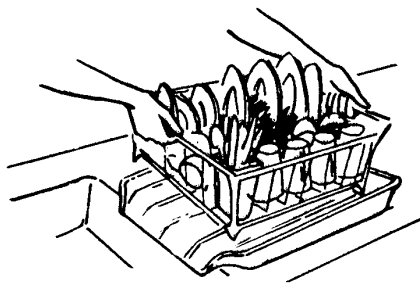


Lección 5

Como limpiar tu cocina

Preparar y comer los alimentos en casa te ahorra dinero, puede ser divertido, creativo y te ayuda a proporcionarles a tus niños y a tí, una comida saludable y bien balanceada.

Pero cuando tu haces esto, también tienes los platos, vasos, toallas, utensilios, equipo y superficies que necesitan limpiarse. Debes de limpiar a conciencia todo esto para evitar que los microbios se multipliquen en éstas superficies. Buenos hábitos higiénicos de limpieza, los productos de limpieza adecuados y equipo que sea fácil de limpiar te ayudan a asegurarte de que tu cocina no está contaminada y estará segura para preparar la próxima comida o bocadillo.



Cómo lavar (fregar) los trastes

Si lavas los trastes con las manos —

- El agua para lavar los trastes y enjuagarlos debe estar lo más caliente posible. Usa guantes de goma (hule) para proteger tus manos.
- Lava los trastes que solo están un poco sucios primero. Por lo general, lava los trastes en el siguiente orden: primero los vasos, después los cubiertos, los platos y platones, y por último las ollas y sartenes.
- Cambia el agua de lavado y enjuagado cuando se enfríe o cuando se vea o se sienta grasosa.
- Deja escurrir los trastes para que el aire los seque en lugar de usar toallas para secarlos. Las toallas pueden estar sucias y pueden hasta ayudar a que los microbios se propaguen.

Si usas lavaplatos —

- Para que los trastes se laven correctamente en la lavadora de platos, estos deben estar correctamente acomodados, debes usar agua caliente y el detergente adecuado.
- Si es posible, usa una lavaplatos que caliente el agua a 140°F.
- Coloca el lado sucio de los trastes de frente al rociador de agua. Asegúrate de que los trastes grandes no tapen a los pequeños.
- Los vasos, las tazas y los tazones deben colocarse con el fondo hacia arriba.
- Usa la cantidad recomendada de detergente para lavaplatos.
- ¿Limpios o Sucios? Mantén la puerta de la lavadora de platos cerrada hasta que estés lista para guardar los trastes.

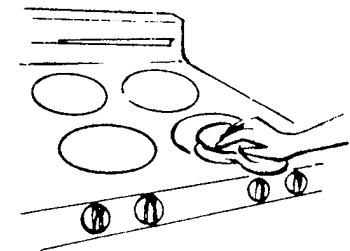
Consejos útiles para limpiar tu cocina

- Usa diferentes trapos limpios o toallas de papel para secarte las manos.
- Usa diferentes toallas o toallas de papel para limpiar derrames del piso.
- Lava las toallas, trapos y esponjas frecuentemente. Reemplaza las esponjas por nuevas con regularidad.

Limpia las tapas de las latas antes de abrirlas para limpiar el polvo, etc.

Usa equipo que sea fácil de limpiar

- Usa platos y utensilios que estén en buenas condiciones. Cucharas de madera que están agrietadas, platos despostillados, etc., son buenos lugares para los microbios crecer. Por lo tanto, tira el equipo que esté deteriorado.
- Usa tablas de picar de mármol, plástico o de cualquier superficie no porosa en lugar de una de madera. Los microbios se pueden esconder en las rajaduras o ranuras de la madera.
- Usa ollas y sartenes que tengan superficies lisas y esquinas redondeadas.



Mantén tu equipo y utensilios limpios

- Limpia tu abrelatas con frecuencia. Los microbios se acumulan y crecen ahí.
- Si tú usas tabla de picar de madera, límpiala con un cepillo duro y una solución de dos cucharadas de blanqueador por galón de agua.
- Para prevenir el crecimiento de moho, conserva el interior de tu refrigerador limpio. Lávalo con una solución de una cucharada de bicarbonato de soda por 4 tazas de agua. Enjuágalo y sécalo. Limpia (frota) los empaques de goma (hule) con una solución de tres cucharadas de blanqueador por 4 tazas de agua.
- Cuando calientes comida en el horno de microondas, cubre el platillo con una toalla de papel, papel encerado o una tapadera para prevenir salpicaduras. Si el interior del horno de microondas no está limpio, lávalo rápidamente con agua jabonosa caliente.

ADVERTENCIA

Almacena tus productos de limpieza e insecticidas fuera del alcance de los niños.

Mantén todas las superficies limpias

Los microbios se mueven fácilmente de una superficie a otra. Por lo tanto, asegúrate de mantener los mostradores de la cocina, los fregadores, la mesas de comer, las sillas y pisos limpios.

Mantén tus mascotas y plagas fuera de tu cocina. Ellos propagan los microbios.

Sabiduría de una Cocina Limpia es la última de cinco partes del programa Comida Sana para los Niños: Una serie de lecciones para padres y personal de guarderías.

Paula Peters, Ph.D., Extension Specialist, Nutrition
Phyllis Grover, Writer
Alfonso Sánchez, Ph.D., Spanish Translator

This material is based upon work supported by the Extension Service, USDA, under special project number 91-EFSQ-1-4030.

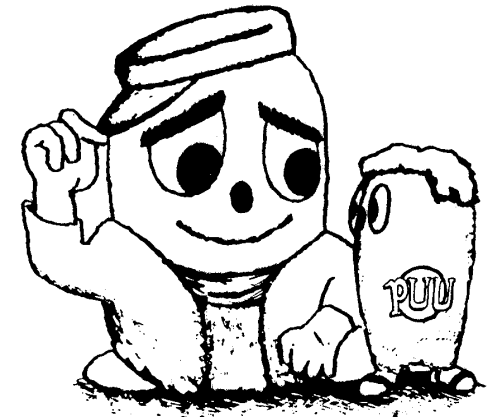
Kansas State University Agricultural Experiment Station
and Cooperative Extension Service

MF-2490D

January 2001

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.

Sabiduría de una Cocina Limpia



Mike el microbio tiene dificultades en una cocina limpia

Comida Segura para los Niños

Una serie de lecciones para
padres y personal de guarderías

Lección 5