



# ¿Un nido de gérmenes en mi cocina?

DANIEL GALILEA  
EFE - REPORTAJES

Si nos preguntan cuál es el lugar con más microbios de nuestra casa, probablemente responderemos que es el baño, pero una investigación muestra que el ambiente más contaminado es la cocina. La organización de salud pública NSF explica cuáles son los focos patógenos de este espacio doméstico que debemos limpiar con máximo rigor para proteger la salud de la familia

**N**o podemos verlos pero están a nuestro alrededor, por todas partes, en muchas de las superficies y rincones de nuestro hogar. Pensamos que proliferan en ciertos lugares, pero en realidad se concentran en otros sitios de los que apenas sospechamos. Son los hongos, virus, pequeños parásitos y bacterias domésticos. Los microbios patógenos pueden perjudicar nuestra salud y la de nuestra familia, si no los mantenemos a raya, pero para que nuestra limpieza doméstica sea eficaz, eliminando los gérmenes, evitando que se expandan y entren en contacto con las personas o los alimentos, es importante saber donde se localizan en mayores concentraciones, señalan los especialistas. La mayoría de las personas considera que el lugar de su casa donde se acumulan más microorganismos es el baño, sobre todo en la taza del váter (inodoro), y por ello pone su empeño en higienizar y desinfectar ese espacio con la mayor frecuencia posible, pero según los expertos hay otros objetos y lugares de nuestro hogar que son verdaderos 'nidos de gérmenes'.

## SEIS LUGARES QUE MERECEAN ESPECIAL ATENCIÓN

Una de las investigaciones de referencia en este campo, es el estudio sobre "lugares con más gérmenes en el hogar" (International Household Germ Study), por la organización de salud pública NSF (www.nsf.org) con sede en Michigan, EE. UU., que realiza pruebas y certificaciones con el respaldo de laboratorios acreditados. Para este estudio 22 familias tomaron muestras de 30 lugares y elementos domésticos de uso diario, desde superficies de cocina hasta teléfonos celulares y artículos para mascotas, para medir los niveles de contaminación de levaduras y moho, así como de bacterias coliformes, un grupo microbiológico que incluye las bacterias Salmonella y E. coli. Como parte de la investigación, se pidió a los participantes que calificaran los artículos que creían que serían los más sucios. Este estudio reveló que existen conceptos erróneos comunes sobre dónde se encuentra la mayor concentración de gérmenes en el hogar, al mostrar que los principales focos



Preparación de la comida en un ambiente higienizado.

de gérmenes se encuentran en la cocina, en lugar de situarse en el baño, como señala una creencia popular muy extendida pero errónea. Según NSF, los cinco principales focos de gérmenes en el hogar (tres de ellos en la cocina), ordenados de mayor a menor según su nivel de contaminación son la esponja y el estropajo de cocina; el fregadero de la cocina; el portacepillos de dientes; el cuenco de alimentos para mascotas; y el depósito de café de la cafetera. De acuerdo a esta misma fuente, los siguientes cinco elementos más contaminados (tres de ellos, también en la cocina) son las manijas de grifos de cocina y baño; los juguetes para mascotas; las encimeras de la cocina; las perillas de la estufa; y las tablas para cortar los alimentos. Aunque no todos los gérmenes pueden causar problemas de salud, la NSF recomienda limpiar adecuadamente las áreas descuidadas o desatendidas y los puntos críticos del hogar, para ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades e infecciones transmitidas por los alimentos, protegiéndose a usted mismo y a sus seres queridos, según esta organización. A continuación los expertos de la NSF identifican los principales focos de gérmenes en la cocina, en los que hay que extremar las tareas de limpieza para mantener estas áreas libres de gérmenes.

## ESPONJA Y ESTROPAJO DE COCINA

Las esponjas y los trapos de cocina, los elementos que se utilizan con

más frecuencia para limpiar platos y encimeras, pueden acumular bacterias durante el proceso de limpieza y, si no se desinfectan adecuadamente después de usarlos, pueden ser un foco destacado de proliferación de gérmenes, según la NSF.

## FREGADERO DE COCINA

La segunda concentración más alta de microorganismos patógenos, identificada por la NSF, se encontró en el fregadero o pila de la cocina, especialmente en sus costados, fondo, filtros y desagües, así como en la trituradora de desechos con la que están equipados algunos de estos recipientes sanitarios.

## DEPÓSITO DE LA CAFETERA

Dado que el depósito de café de las cafeteras es un lugar oscuro y húmedo, no es de extrañar que sea un lugar privilegiado para el crecimiento de bacterias, moho y hongos, por lo que la NSF aconseja seguir escrupulosamente las instrucciones de limpieza del fabricante, higienizando la unidad al menos una vez al mes.

## MANIJAS DE GRIFO

Las manijas de los grifos tanto de la cocina como del baño son otro foco patógeno, ya que contienen bacterias coliformes, así como levaduras y/o moho, según la investigación de la NSF.

## ENCIMERAS DE LA COCINA

En el 30 por ciento de los hogares analizados por la NSF se encontraron en las encimeras o mesadas bacterias coliformes, que pueden

introducirse en la cocina a través de alimentos vegetales sin lavar, carne y aves crudas, el lavado inadecuado de las manos o el contacto con mascotas domésticas y sus platos y juguetes.

## TABLAS PARA CORTAR ALIMENTOS

Debido a que las tablas de cortar se pueden utilizar para trocear muchos alimentos diferentes, hay que lavarlas minuciosamente después de cada sesión de uso, así como después de utilizarla con un tipo de alimento y antes de pasar a otro distinto, según la NSF.

## SEIS ARTÍCULOS QUE HAY QUE LIMPIAR ADECUADAMENTE

A partir de la constatación de que "más del 20 por ciento de los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos son resultado de comidas consumidas en el hogar" y de que los principales puntos calientes de la casa en materia de gérmenes están en la cocina, según se comprobó en el estudio de 2011, la NSF efectuó en 2013 un segundo estudio sobre gérmenes en el ámbito doméstico.

Para este trabajo, los microbiólogos de la NSF analizaron 14 utensilios, electrodomésticos y aparatos de cocina comunes que se usan habitualmente en el hogar, para detectar en éstos la presencia de microorganismos patógenos, de cuatro tipos diferentes: E. coli, Salmonella, levadura y moho, y Listeria.

El estudio identificó los seis artículos de cocina que se usan para conservar o preparar alimentos, que albergan más gérmenes patógenos capaces de causar enfermedades transmitidas por los alimentos, y que por consiguiente es importante mantener y limpiar adecuadamente para proteger la salud familiar.

Los seis artículos más contaminados de la cocina son: el compartimento para verduras y el compartimento para carne del refrigerador (nevera, heladera o frigorífico); las juntas de material elástico de la base de la licuadora; el arrelatas; la espátula de goma; y los recipientes para almacenar alimentos con sello de goma en sus tapas.

Se encontraron gérmenes patógenos en todos estos artículos de cocina de uso diario que entran en contacto directo con los alimentos, especialmente productos crudos, carne, aves, mariscos y alimentos listos para comer, según concluye la NSF. [2]

Foto de Jason Ribeiro-Uspahan