



LOS MICROBIOS SE ESCONDEN EN TU COCINA



En máquinas y pequeños electrodomésticos, neveras y arcones de frío.



En campanas, filtros, ventiladores, aseos y vestuarios, tablas de corte, cubos de basura...



En trapos, bayetas, armarios, mesetas, mostradores, cajones, pomos...

'Las bayetas pueden acumular seis veces más bacterias que el botón de la cadena del váter'

20-09-2020

A pesar de que el omnipresente coronavirus nos ha obligado a hablar más de los contagios que de la seguridad alimentaria propiamente, no debemos bajar la guardia al respecto... ni ahora ni nunca. Aprovechamos para insistir en que una buena higiene es la mejor garantía para elaborar alimentos seguros para los consumidores. Hoy nos centramos en descubrir dónde se esconden las bacterias de nuestras cocinas (paños, bayetas, tablas de corte...).

A estas alturas ya todos deberíais saber cómo los microorganismos de origen fecal (entre los que puede haber patógenos como *Salmonella*, *Campylobacter*, etc) llegan a la cocina: a través de los alimentos crudos (contaminación de origen) o a través de los propios manipuladores, las moscas, los animales, etc. Una vez allí, pueden llegar e incluso colonizar, diferentes ubicaciones y utensilios, especialmente aquellos en los que pueden encontrar humedad, nutrientes (restos de comida) y temperaturas templadas. También es importante la capacidad que desarrollan algunos de estos microbios de adherirse a superficies y crear súperbarreras protectoras (biofilms).

Algunos estudios

El doctor **Chuck Gerba**, profesor de Microbiología de la Universidad de Arizona y su equipo, realizaron un estudio sobre cómo se transfieren las enfermedades en el entorno doméstico. Realizaron el análisis de distintos objetos con el fin de medir qué bacterias se encuentran y en qué cantidad en diferentes objetos. Descubrieron que en la taza del váter hay una media de 50 *Escherichia coli* por pulgada cuadrada (una pulgada equivale a 2,54 cm). Esta bacteria es indicadora de contaminación fecal y es de la misma familia que otras enterobacterias como *Salmonella*. Indicadora quiere decir que está presente siempre que exista contaminación fecal, y además en cantidades importantes. Lo destacable es que en el trapo de secar los platos encontraron cifras de un millón y la cifra alcanza los 10 millones de bacterias por pulgada cuadrada en las esponjas de fregar. Preguntaron entonces al doctor Gerba si, vistos los resultados es mejor cortar vegetales en el asiento de un inodoro que sobre una tabla de cortar, a lo que el doctor respondió que *"realmente parece un lugar más seguro... ¡aunque no lo recomendaría! Quizás lo que se debería hacer es tratar y limpiar la tabla como se trata y limpia el asiento del inodoro"*.

Según un estudio de la Agencia de Protección Sanitaria británica (HPA), el 56% de los trapos analizados en 120 restaurantes y cocinas colectivas del norte del país contienen niveles inaceptables de bacterias, sobre todo enterobacterias, *E.coli*, *Staphylococcus aureus* y *Listeria*, bacterias a las que hemos hablado ya en diversas ocasiones.

Otro estudio del Consejo de Higiene Global, un organismo internacional que compara estándares de higiene en todo el mundo, asegura que nueve de cada diez (89%) paños de cocina usados en todo el mundo contienen los peores niveles de bacterias. La bacteria *E.coli* está presente en un tercio de los paños de cocina, según un estudio de este organismo internacional. De hecho, nuestras bayetas pueden acumular hasta seis veces más bacterias que el botón de la cadena del váter.

Por último, según la NSF (Organización Para La Salud y Seguridad Pública de Estados Unidos), el fregadero de las cocinas puede estar "100.000 veces más contaminado que el lavabo del baño por su frecuente contacto con la comida. Esto se debe a que es una de las zonas más húmedas y que suelen albergar restos de alimentos. Todo junto favorece las bases para el rápido desarrollo de microorganismos".

¿Para qué usas el microondas?

Como hemos visto, muchos estudios han relacionado las esponjas y los trapos de cocina como potenciales agentes de diseminación de microorganismos. "La cosa más sucia siempre es, con diferencia, la esponja de cocina", asegura **John Oxford**, profesor de virología de la Universidad de Londres y director del Consejo de la Higiene. Su último estudio examina muestras de hogares de nueve países distintos y comprobó que el 21% de los trapos de cocina "visiblemente limpios" tenían altos niveles de contaminación.

Las citadas *E.coli*, *Staphylococcus aureus* y *Listeria* pueden sobrevivir en manos, esponjas, trapos y utensilios durante horas o días. Y es que las esponjas de cocina proporcionan el ambiente perfecto para que patógenos y hongos se multipliquen: la temperatura es la correcta para su reproducción, y el lavado sólo con agua y jabón no es eficaz para eliminarlos.

Para deshacernos de los microbios los estropajos o esponjas podemos usar un sistema de desinfección química o bien usar una desinfección por calor. ¿Cuál es el mejor?

Sumergir estos elementos en soluciones desinfectantes, además de requerir más tiempo y dinero, ocasionará resultados sólo parciales (existen microbios resistentes a ciertos desinfectantes y además esa resistencia puede transferirse de unos a otros). Sin embargo, la eliminación de los microbios por calor es mucho más eficaz, fácil y económica (ningún microbio se hace resistente al calor). ¿Cómo hacerlo? Usando el microondas o introduciendo las esponjas y bayetas en el lavavajillas con un ciclo de secado: elimina el 99% de las bacterias: la esponja debe aclararse con agua limpia y calentarse en el microondas durante dos minutos a la máxima temperatura. La esponja no debe secarse y se debe enfriar antes de usarla.

Existen otros muchos lugares 'ideales' para albergar bacterias en la cocina: las juntas de las neveras, los interruptores y mandos, las mesetas de trabajo, las tablas de corte, los recovecos de las pequeñas máquinas de cocina (picadoras, cortadoras, trituradoras, batidoras, etc), las campanas extractoras, los cubos de basura o cualquier electrodoméstico. Es fácil deducir la necesidad de limpieza y desinfección periódica de todos estos elementos.

Un solo dato final (aunque no tenga relación aparente con el trabajo en cocina)... según el Estudio Sanytol sobre los gérmenes en el hogar, en el que han colaborado expertos de la Universidad de Barcelona, las pantallas de los teléfonos móviles pueden contener unos 600 tipos de bacterias, mientras que un inodoro limpio contiene unos 20.

En cocina...limpia, limpia y limpia (también debajo de las mesas)

Ahora que sabemos cuántos 'enemigos' puede albergar una cocina y dónde se esconden, no queda más remedio que aplicar los planes de limpieza descritos en los manuales de buenas prácticas, guías APPCC/HACCP y empezar a limpiar y a desinfectar 'a conciencia'; esto quiere decir que no vale con limpiar 'lo que se ve' y que quede muy brillante y aparente. Es igualmente importante limpiar donde no se ve (aunque no de brillo a la instalación). Hay que llevar especial cuidado con:

- Las campanas y conductos de extracción de humos.
- Los filtros y ventiladores.
- Los armarios, mesetas y mostradores (también por debajo, las patas y los cajones por dentro).
- Los aseos del personal.
- Las neveras y arcones congeladores (incluidas las juntas y gomas de cierre). ¡Mover las neveras para limpiar detrás o a los lados!
- Los microondas.
- Los lavaplatos.
- Las freidoras.
- Los hornos.
- ¡Las máquinas loncheadoras y picadoras!
- Los tiradores y pomos de las puertas
- Y, por supuesto... ¡los cubos de basura, a diario!

Nadie debería empezar a trabajar en cocina sin tener unos buenos principios de limpieza y desinfección y sin saber cómo realizar este trabajo en la práctica.

Este artículo forma parte del 'El libro negro de la seguridad alimentaria en cocina', un manual que enumera en sus capítulos una serie de errores que nunca deben cometerse en una cocina profesional, con el objetivo de ayudar a elaborar platos seguros para los consumidores.

Noticias Relacionadas

- Los alimentos no son fuente o vía de transmisión del coronavirus Covid-19
- El principio de la 'marcha adelante', la secuencia lógica del trabajo en una cocina profesional
- Recomendaciones básicas para reducir el riesgo de listeriosis en comedores colectivos
- Actualización de las fichas de peligros biológicos del Mapa de peligros alimentarios



Félix Martínez licenciado en Veterinaria. Experto en formación en inocuidad e higiene de los alimentos y en gestión de la calidad. Especialista en restauración colectiva y divulgador. Es autor de 'El libro negro de la seguridad alimentaria', editado por RCBooks. @: felmargar@gmail.com. (Todos los artículos).