

## Tablas para cortar

Escoja una tabla para cortar plástica en lugar de una de madera—es menos porosa y más fácil de limpiar. Restriegue su tabla para cortar con agua caliente con jabón después de cada uso. Para desinfectarla completamente, póngala en la lavadora de platos o utilice la solución desinfectante. Las bacterias se pueden acumular en su fregadero y desaguadero. Desinféctelos vertiendo un cuarto de galón de solución desinfectante en el fregadero y que corra hacia abajo en el desaguadero.

## Trapos

Lave los trapos y toallas de cocina a menudo en el ciclo “caliente” de su lavadora. Un trapo contaminado puede contener millones de bacterias después de unas pocas horas. Trate de usar toallas de papel para limpiar y entonces las puede tirar inmediatamente.

## Seque los platos y utensilios al aire libre.

Seque los platos y utensilios al aire libre para eliminar la recontaminación de manos o toallas. Asegúrese que los platos limpios estén completamente secos antes de guardarlos. La humedad atrapada en un montón de platos u ollas puede hacer un ambiente bueno para que las bacterias puedan crecer. Otros líquidos pueden provenir de alimentos y bebidas con un contenido alto de agua, como la leche, el jugo de frutas, las frutas y verduras, las sopas y los caldos.



# Mantenga los Alimentos Seguros: Mantenga Su Cocina Limpia

Mantenga limpio todo que toca a los alimentos—manos, utensilios, tazones y mostradores de cocina.

## **Lávese las manos completamente.**

Utilice agua tibia con jabón en las palmas y partes superiores de sus manos—hasta las muñecas. Lávese por lo menos durante 20 segundos— ¡Cante la Canción del Abecedario! No se olvide lavar entre sus dedos y debajo de sus uñas. Enjuáguese bien y séquese las manos con una toalla de papel.

## **Limpie los mostradores de cocina y otras superficies que entran en contacto con los alimentos.**

Lave sus tablas para cortar, platos, utensilios y la parte superior de los mostradores de cocina con agua caliente con jabón después de preparar cada alimento individual y antes de pasar a preparar el próximo alimento. Muchos limpiadores de cocina se jactan de ofrecer protección “bactericida”, pero una solución de cloro y agua hace un desinfectante bueno y económico. Ponga esta solución en una botella rociadora para usarla fácilmente en mostradores y aparatos de cocina.



### **Solución Desinfectante**

1 cucharadita de cloro casero + 1 cuarto de galón de agua