

## Cuidar nuestros paños de cocina: un hábito necesario

Llega el otoño y con él la época de hacer más vida en casa y de pasar más tiempo en la cocina, ese lugar en el que compartimos platos y conversaciones con nuestra familia y amigos.



Nos esmeramos en que esos momentos sean perfectos, pero con frecuencia cometemos errores básicos en la limpieza y la higiene, que serían evitables con gestos tan sencillos como utilizar los paños de cocina adecuados y mantenerlos impecables.

Un reciente estudio de la Universidad de Mauricio confirma lo que muchos especialistas llevan tiempo advirtiendo: la posibilidad de intoxicación alimentaria se multiplica si la higiene en la cocina no es lo suficientemente escrupulosa. A tenor de los resultados que arroja el estudio deberíamos preguntarnos si nuestros hábitos son los adecuados. Los consejos básicos para mejorarlos son más sencillos de lo que podríamos imaginar.

### ¿Nos secamos las manos con el mismo paño que limpiamos la encimera?

Lo saludable es utilizar paños distintos y lavarlos cada uno o dos días, en función de las personas que vivan en la casa. Aunque a simple vista no parezcan sucios, la frecuencia de lavado nos ayudará a minimizar el riesgo de trasladar las bacterias de la encimera a las manos.

### ¿Cómo limpio las superficies de la cocina entonces?

Es muy aconsejable el uso de papel de cocina para la limpieza de superficies con mayor suciedad, pero no hacer extensible esta práctica a todas nuestras necesidades en la cocina. De la misma manera que nos preocupamos por la higiene, nos hemos empezado a preocupar por el impacto ambiental que tiene nuestro estilo de vida. El papel y los paños de un solo uso contribuyen a la crisis climática mucho más que un paño de cocina de algodón. Si los cuidamos de forma adecuada, durarán años.

### ¿Secamos las copas de vino con el mismo paño que el resto de utensilios de cocina?

Lo ideal es que sean diferentes y de distintos tejidos, ya que cumplen funciones muy diferentes. Una copa de cristal fino, que ni siquiera metemos en el lavavajillas, necesita más mimo

que una sartén o una cazuela. Si hasta ahora no te lo habías planteado, nunca es tarde para incorporar mejores hábitos.

### Pero ¿de verdad que tengo que utilizar tantos paños a la vez?

Se ha demostrado que el uso múltiple de un mismo paño de cocina aumenta la posibilidad de contaminación cruzada y difusión de bacterias. Igual que en el baño no utilizamos las toallas para secar el lavabo, bañera, o inodoro, no lo tenemos que hacer en la cocina, donde la presencia de bacterias debido a los alimentos también puede ser alta. Por otra parte, si no dejamos una camiseta con restos de comida o mojada durante días, ¿por qué íbamos a hacerlo con los paños de cocina?

### ¿Lavamos los paños de forma adecuada?

No solo importa la frecuencia con la que lavamos nuestros paños de cocina, sino también la temperatura mínima. Si están muy sucios lo más recomendable es utilizar programas por encima de los 60 grados, que nos asegurarán la eliminación de todas las bacterias. Si es el paño con el que nos secamos las manos y no está muy sucio deberíamos lavarlo como las toallas: a 30-40 grados sería suficiente. Ah, y si se pueden lavar con tejidos y colores similares, mucho mejor. Así prolongamos su vida útil.

[www.risart.net](http://www.risart.net)



Gotas



Marsella



Trébol



Arrecife