



PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...

LIMPIEZA DEL REFRIGERADOR

Guía rápida y recomendaciones

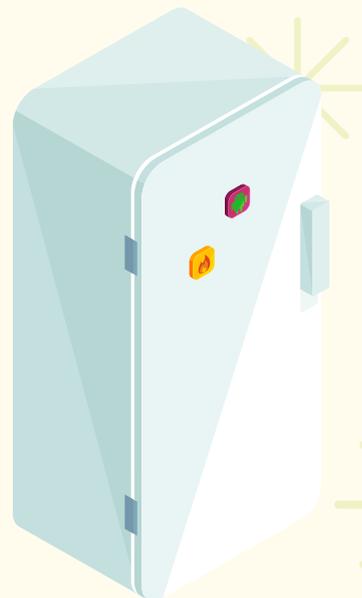


En estos días que nos mantenemos en casa, podemos aprovechar para realizar una buena limpieza a profundidad de este electrodoméstico que es tan esencial en la cocina. La Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponen a su disposición esta guía rápida para su limpieza, así como información sobre cómo organizar correctamente nuestros alimentos dentro del refrigerador para sacarle mejor provecho.



El "Refri"

El refrigerador es un elemento esencial de la cocina, su función es mantener los alimentos en condiciones adecuadas por más tiempo, ya que las temperaturas bajas retrasan la reproducción de bacterias y conservan las cualidades sensoriales de los alimentos.



Para que este electrodoméstico cumpla su función de manera adecuada debemos mantenerlo en condiciones higiénicas para evitar la contaminación de nuestra comida y evitar la acumulación de malos olores.



Si bien todos los días debemos hacer una higiene básica de nuestra cocina y los electrodomésticos, debemos destinar al menos un día del mes para realizar una limpieza a mayor profundidad. En el caso del refrigerador podemos aprovechar un día antes de realizar las compras para que sea más sencillo.



PARA UNA LIMPIEZA MENSUAL ADECUADA SIGUE LOS SIGUIENTES

8 PASOS

Antes de comenzar, necesitas hacer un poco de espacio para colocar los alimentos que aún están dentro del refrigerador. Debemos ser ágiles y rápidos con esta limpieza para que los alimentos no pasen mucho tiempo a temperatura ambiente, asegurándonos de que no nos llevemos más de 1 o 2 horas en esta actividad.

1. DESCONECTA EL REFRIGERADOR

2. SACA TODOS LOS ALIMENTOS

En este paso aprovecha para revisar y desechar los alimentos que se encuentren en mal estado, con mal olor, sabor, textura o con presencia de hongos.

3. DESMONTA ESTANTES, CAJONES Y REJILLAS

¡ASEGÚRATE primero que se pueden colocar de nuevo sin problema! Si te es posible colócalos cerca del fregadero.

4. LIMPIA EL INTERIOR DEL REFRIGERADOR



Prepara una mezcla de 2 cucharadas de bicarbonato disueltas en 1 litro de agua caliente o 1 taza de vinagre disuelta en 3 tazas de agua. Humedece un trapo o esponja limpios en la mezcla y exprime bien para que no entre líquido en los ductos internos o rejillas de ventilación, pasa el trapo o esponja por todo el interior del refrigerador. Para las pequeñas manchas difíciles puedes usar un poco de pasta de dientes blanca para tallar.

Como un paso adicional, después de la limpieza con agua caliente, puedes usar una solución de 1 cucharadita (5ml) de cloro disuelta en 1 litro de agua para desinfectar el refrigerador por dentro.*



5. ESTANTES, REJILLAS Y CAJONES

Lava cada pieza por separado para poder tallarlos a detalle. Utiliza un cepillo o fibra, jabón para trastes y agua fría. Enjuaga muy bien para retirar cualquier residuo de jabón. Si tiene repisas o piezas de vidrio se debe utilizar agua fría, ya que los cambios de temperatura pueden estropearlos o hasta romperlos. Seca cada una de las piezas antes de regresarlas al refrigerador.



6. ELIMINA OLORES

Si aún percibes un fuerte olor, puedes colocar un pequeño recipiente de vidrio con café recién molido o con 2 cucharadas de bicarbonato de sodio, o bien un envase abierto de bicarbonato de sodio, colócalo en una esquina del refrigerador para absorber los olores. **Avisa a tu familia para qué es el frasco y que NO se debe ingerir.**



7. REGRESA LOS ALIMENTOS AL REFRI

Limpia los frascos, las botellas o los recipientes y vuelve a colocarlos dentro del refrigerador. [Más adelante te decimos cuál es la mejor zona del refri para guardar cada alimento.](#)



8. NO OLVIDES CONECTARLO DE NUEVO

Limpia todas las superficies exteriores como puertas y manijas con un trapo o paño y un limpiador multiusos.



Organización del Refri



Para organizar de manera adecuada los alimentos dentro del refrigerador toma en cuenta estos dos criterios:

1 Los alimentos listos que ya no se van a cocer deben estar arriba de los alimentos crudos, de esta manera los protegemos de la contaminación cruzada por algún derrame o goteo.

2 Existen diferentes zonas de temperatura en el refri que podemos aprovechar para conservar los alimentos.

Zona superior

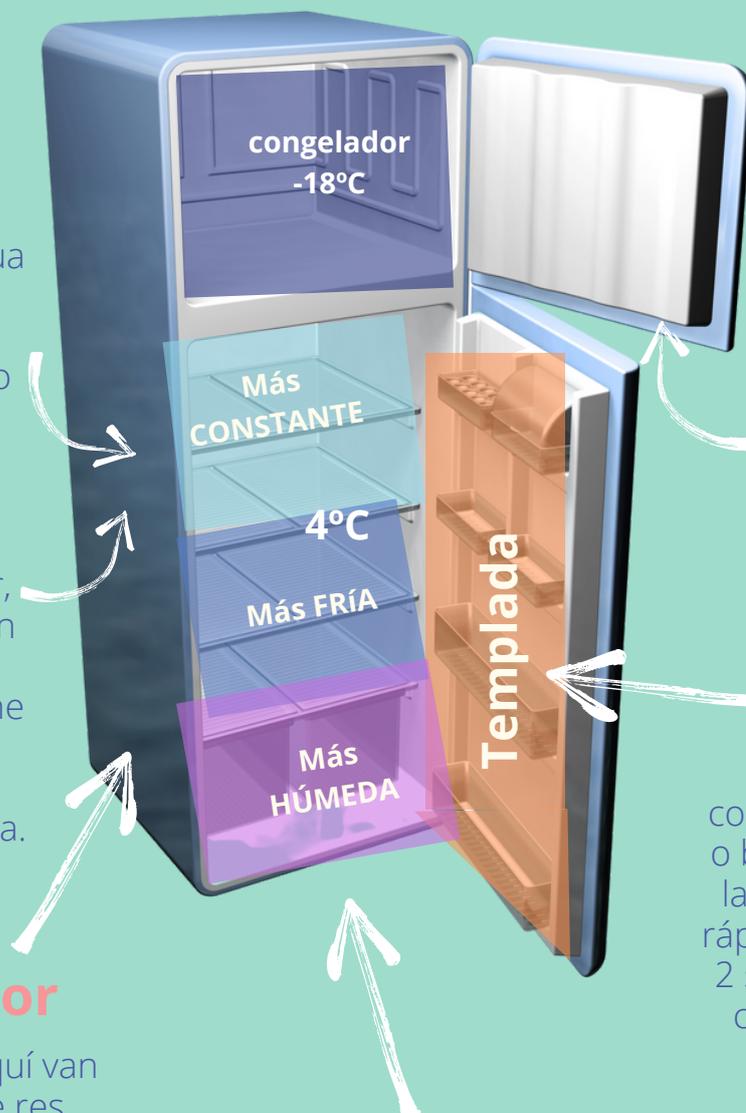
Alimentos preparados, agua preparada, excedentes, postres como pasteles o gelatinas. Frutas picadas o listas para comer

Zona media

Alimentos para recalentar, carnes frías como el jamón y los quesos, yogurt y crema. Si el huevo y la leche te duran más de 1 o 2 semanas, lo mejor es colocarlos en la zona media.

Zona inferior

Es la zona más fría, aquí van las carnes crudas de res, pescado, cerdo entre otros. Colócalos dentro de una bolsa o sobre un plato para evitar derrames.



Congelador

Si no lo vas a consumir dentro de 2 o 3 días, se sugiere congelar las carnes, pescados entre otros. Para descongelar correctamente debe hacerse con tiempo pasándolos al refrigerador 1 día antes para mantener la calidad del alimento.

Puertas

Condimentos, conservas, mermeladas o bebidas. Si el huevo y la leche los consumes rápido, en menos de 1 o 2 semanas, los puedes colocar en la puerta.

Cajones de vegetales

Frutas, verduras y hierbas sin lavar.

RECOMENDACIONES FINALES



- **Coloca al frente o más a la mano los alimentos que se usan con mayor frecuencia, así como los que más tiempo tienen en el refrigerador sin desplazarlos al fondo con alimentos nuevos.**
- **Procura que los alimentos no estén en contacto directo con las paredes del refrigerador, de ser posible mantén un espacio entre cada uno para que circule el aire frío.**
- **Mantén tu refrigerador limpio, si hay algún derrame límpialo de inmediato.**
- **No dejes que los alimentos permanezcan dentro de tu refrigerador si ya no se encuentran en buen estado para consumirlos.**



<https://www.cdc.gov/foodsafety/es/communication/clean-refrigerator-steps.html>

<https://www.cdc.gov/foodsafety/pdfs/5-Steps-to-Clean-Your-Refrigerator.pdf>

https://www.diariamenteali.com/articulo/como_hacer_la_limpieza_interior_del_refrigerador

<https://es.wikihow.com/limpiar-un-refrigerador>

<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/are-you-storing-food-safely>

<https://www.seriousseats.com/2017/07/how-to-organize-refrigerator-efficient-safe-food-storage.html>

<https://www.businessinsider.com/how-to-organize-your-fridge-2014-7?r=MX&IR=T>