

Está en la cocina y no es la barcha: el objeto de casa que más bacterias acumula y casi nadie limpia

10/02/2026



La **limpieza** en casa es fundamental para **evitar la proliferación de bacterias**. Aunque muchos creen que los picaportes o inodoros son los lugares que más se contaminan, lo cierto es que el objeto que más suciedad acumula **está en la cocina**.

Se trata de la **esponja**, que se usa diariamente para lavar platos y superficies. Este producto puede volverse un **nido de microorganismos** si no se limpia correctamente.

Por qué la esponja es el objeto que

más bacterias acumula

La esponja puede albergar hasta **54 mil millones de bacterias por centímetros cúbicos**, un número que supera incluso a la cantidad de bacterias que se encuentran en el inodoro.

Esto se debe a múltiples factores como:

- **su estructura porosa**
- **la humedad constante**
- **restos de comida** que quedan atrapados en sus poros

De esta manera, cada vez que se usa para lavar platos o superficies, en realidad se alimenta a millones de bacterias que **encuentran su hábitat en ese espacio húmedo**.



La esponja acumula restos de comida entre sus poros, generando una importante proliferación de bacterias. (Foto: Adobe Stock)

Cuáles son las bacterias más

comunes en las esponjas de cocina

- **E. coli:** está presente en carnes crudas, pollo, verduras mal lavadas o leche y alimentos mal manipulados.
- **Salmonella:** aparece cuando la esponja entra en contacto con carne cruda, pollo o huevos.
- **Staphylococcus:** vive en la piel, la nariz y las manos, por eso al manipular la esponja, se transfiere a los elementos de cocina que lavamos.
- **Klebsiella:** llega a través de carnes crudas y verduras mal lavadas que se cortan o pican en tablas de cocina.
- **Campylobacter:** se asocia directamente con la carne cruda, sobre todo con el pollo.

Cómo limpiar y desinfectar la esponja

Existen varios métodos efectivos para desinfectar las esponjas y reducir significativamente la carga bacteriana:

- **Microondas:** humedecé la esponja y caléntala durante dos minutos a máxima potencia para que el calor elimine gran parte de las bacterias.
- **Agua hirviendo:** sumergí la esponja en agua hirviendo durante cinco minutos.
- **Lavaplatos:** colocá la esponja en el ciclo más caliente del lavavajillas.
- **Vinagre blanco:** dejá la esponja en remojo en vinagre blanco durante cinco minutos.

Sin embargo, los especialistas recomiendan **cambiar la esponja cada una o dos semanas**, independientemente del método de limpieza que se utilice. Una vez que la esponja comienza a oler mal o se ve deteriorada, es momento de reemplazarla

inmediatamente.

Fuente: TN