

Cómo limpiar la nevera por dentro paso a paso

20 jun 2025



A la pregunta, ¿cuánto hace que no limpias la nevera?, ¿cuántos somos los que nos quedamos mirando a la nada? Aquí te contamos cómo limpiar tu nevera paso a paso y algunos motivos por los que no deberías olvidarte de hacerlo de forma regular.

¿Por qué es tan importante limpiar la nevera regularmente?

La nevera es uno de los electrodomésticos que usamos a diario y menos limpiamos, esto es así. Lo más común es ir manteniendo un orden y cuando algo empieza a oler raro, es ahí cuando limpiamos.

Se nos olvida que mantener la nevera limpia regularmente es fundamental por varios motivos: mantener la salud, evitar la proliferación de bacterias y gérmenes, conservar mejor los alimentos y controlar su caducidad, prevenir malos olores e incluso mejorar la eficiencia energética y prolongar la vida útil de la nevera.

Se recomienda hacer una limpieza superficial cada semana y, a fondo, una vez al mes. Tampoco es tanto, solo es ponerse.

Cómo limpiar la nevera por dentro paso a paso

1. Desenchufar la nevera

Aunque se puede limpiar sin desenchufar, se recomienda que durante una limpieza a fondo se desenchufe, tanto por comodidad como por seguridad y ahorro de energía.

2. Vaciar la nevera

Lo primero sería revisar todos los alimentos, desechando aquellos que ya no estén en buen estado y todos los que hayan tenido contacto con esos alimentos. Seguidamente, vaciarla, dejando todos los alimentos en la mesa o el mármol de la cocina. Recuerda no dejarla fuera por más de 2 horas.

3. Retira las piezas desmontables

Retira los cajones, estantes, bandejas, hueveras y todas las piezas removibles. Una vez fuera de la nevera, limpia estos elementos a mano con agua caliente y jabón. Déjalos secar, mientras limpias el interior de la nevera.

4. Limpieza por dentro: cómo hacerlo y productos

Si prefieres una solución casera, puedes mezclar agua templada con vinagre o bicarbonato y luego pasa un trapo con agua limpia. Para una desinfección más profunda, puedes utilizar otros productos especializados, como por ejemplo estos:

- [Limpiador de frigoríficos Dr. Beckmann](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22555361-limpioador-de-frigorificos-dr-beckmann-pistola-250) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22555361-limpioador-de-frigorificos-dr-beckmann-pistola-250>
] Este limpiador es perfecto, porque es un limpiador específico para neveras. Está diseñado para no dejar residuos nocivos en los alimentos ni dañar las gomas. Tan solo tienes que rociar el producto y limpiarlo con un paño seco.
- [Limpiador multiusos sin lejía Sanytol](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/14086177-limpiador-multiusos-sin-lejia-sanytol-pistola-750-m) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/14086177-limpiador-multiusos-sin-lejia-sanytol-pistola-750-m>
] Otro ideal para limpiar la nevera sin lejía. Puedes aplicarlo directamente con un paño húmedo, dejarlo actuar unos 15 minutos y aclararlo bien.

5. Limpieza por fuera y fondo de todos los elementos

No olvides limpiar las gomas (las grandes olvidadas) y las juntas de la puerta, porque parece que no, pero es donde se acumula más suciedad u hongos de la humedad. No te olvides de la puerta por fuera, la maneta y la parte trasera del frigorífico, donde también se acumula suciedad y eso puede deteriorar su funcionamiento.

6. Secar y ordenar

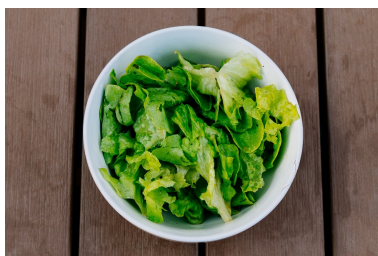
Una vez esté todo limpio, seca bien con un paño seco. Vuelve a colocar todos los alimentos en su sitio, revisando que estén limpios los frascos, botellas, tupperes, etc.

7 consejos para mantener la nevera limpia y ordenada fácilmente

1. **Organiza por zonas.** En realidad, cada zona de la nevera está pensada para un alimento en concreto, porque el frío no se reparte por igual. En las baldas superiores, alimentos ya cocinados; intermedias, lácteos y embutidos; inferiores, carnes y pescados. En los cajones, fruta y verdura; y en la puerta, salsas o bebidas.
2. **Coloca los alimentos por fecha de caducidad.** Lo que se caduca antes es mejor ponerlo al frente, así evitamos el desperdicio alimentario.
3. **Usa tupperes transparentes o bolsitas.** Aunque parezca un consejo estético, es muy útil, porque es más fácil ver el contenido, sin olvidar lo que tienes dentro.

4. **Limpia pequeñas manchas.** Si se derrama algo, límpialo al momento para evitar la proliferación de bacterias. También, limpia con papel de cocina los botes de salsas antes de devolverlos en la nevera, porque así no mancharán las baldas.
5. **Evita saturar.** Lo mejor es dejar espacio entre los productos para que la nevera pueda enfriar con normalidad.
6. **Al reponer, limpia.** Si cada vez que añades un producto o lo mueves de lugar, le pasas un paño por debajo, la mantendrás limpia de forma más fácil.
7. **Usa neutralizadores de olor.** Para combatir los olores de dentro de la nevera puedes utilizar neutralizadores como estos: [Neutralizador de olores Croc odor](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/11772001-neutralizador-de-olores-frigorifico-crocodor-) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/11772001-neutralizador-de-olores-frigorifico-crocodor->] o [Neutralizador de olor XL Croc odor](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/13544507-neutralizador-de-olor-para-frigorifico-xl-croc-) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/13544507-neutralizador-de-olor-para-frigorifico-xl-croc->].

Aquí tienes una lista con más ideas: [17 trucos para mantener el frigorífico ordenado y limpio](https://www.directoalpaladar.com/n/17-trucos-para-mantener-frigorifico-ordenado-limpio) [<https://www.directoalpaladar.com/n/17-trucos-para-mantener-frigorifico-ordenado-limpio>].



Cómo conservar la lechuga en la nevera fresca más tiempo [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00027.xml>]

Se acerca el verano y el plato de ensalada siempre será buena opción. Sin embargo, la lechuga, que es el ingrediente protagonista, no aguanta fresca por mucho tiempo. Aquí podrás aprender algunos consejos útiles sobre cómo conservar la lechuga fresca durante más tiempo.