Machine Translated by Google

ENFRIAR

Partnership for Food Safety Education

Mantenga el refrigerador doméstico a 40 ˚F o menos

alimentos refrigerados dentro de dos horas

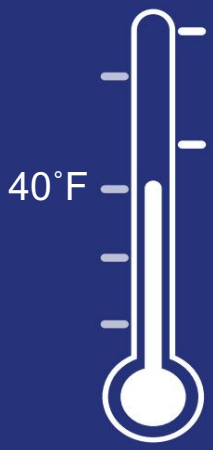
Descongele los alimentos correctamente

Las temperaturas de 40 ˚F o menos retrasarán el crecimiento de bacterias transmitidas por los alimentos, que pueden crecer rápidamente a temperaturas más cálidas. Es importante enfriar los alimentos de manera rápida y adecuada para evitar el crecimiento de microbios dañinos.

Mantenga el refrigerador doméstico a 40 ˚F o menos

• Una temperatura constante en el refrigerador doméstico de 40˚F o menos es una de las formas más efectivas de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos y retardar el crecimiento de bacterias dañinas. • Use un termómetro de refrigerador para asegurarse de que la temperatura sea consistentemente de 40˚F o menos. Los termómetros de refrigerador son herramientas que permanecen en su refrigerador para mostrar las temperaturas reales (separadas de los diales del refrigerador). • No bajes demasiado: A medida que las temperaturas se acercan a los 32˚F, se pueden formar cristales de hielo y disminuir la calidad de los alimentos.

• Mantenga su refrigerador limpio también: Para evitar la propagación de bacterias dañinas, limpie los derrames inmediatamente. Limpie regularmente el interior de su refrigerador con agua caliente y jabón líquido y séquelo con un paño limpio o toallas de papel. • Para más información sobre refrigeración segura temperaturas, consulte nuestra hoja informativa Go 40˚F o menos y folletos especiales para mujeres embarazadas y personas mayores en fightbac.org.



1. Siga las instrucciones del fabricante del termómetro para una colocación ideal.

2. Asegúrese de que el termómetro marque 40˚F o menos. Algunos eventos pueden causar lecturas temporales de más de 40˚F, tales como: · Colocación inicial · Puerta abierta por un tiempo prolongado · Alimentos calientes colocados recientemente en el interior · Ciclos automáticos de descongelación: verifique la temperatura tan pronto como se encienda, cuando esté en su temperatura más alta .

Machine Translated by Google

ENFRIAR

Partnership for Food Safety Education

Refrigere los alimentos dentro de dos horas

- Refrigere o congele los productos perecederos, los alimentos preparados y las sobras dentro de las dos horas posteriores a su compra o uso. Si la temperatura es de 90˚F o más, reduzca este tiempo a una hora.
- Separe grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido.
- No sobrellene su refrigerador. El aire frío debe circular para mantener la comida segura.
- Sepa cuándo tirar: no puede saber con solo mirar u oler si las bacterias dañinas han comenzado a crecer en las sobras o en los alimentos refrigerados. Echa un vistazo a los tiempos de almacenamiento seguro gráfico para las pautas de almacenamiento de diferentes alimentos.

Golpear el camino frío

- Cuando viaje, tenga en cuenta que el tiempo, la temperatura y una fuente de frío son la clave.
- Utilice siempre hielo o bolsas de hielo. Un enfriador lleno mantendrá las temperaturas frías por más tiempo que uno parcialmente lleno.
- Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa Seguridad alimentaria en movimiento.

Tiempos de almacenamiento para el Frigorífico y Congelador

Estos límites de tiempo cortos pero seguros para los alimentos refrigerados en el hogar evitarán que se echen a perder o se vuelvan peligrosos para comer. Las pautas para el almacenamiento en el congelador son solo para la calidad. Los alimentos congelados permanecen seguros indefinidamente.

CATEGORÍA	ALIMENTO	REFRIGERADOR (40 POR MENOS)	CONGELADOR (0 PARA ABAJO)
ensaladas	Ensaladas de huevo, pollo, jamón, atún y macarrones	3-5 días	no congela bien
perritos calientes	paquete abierto Paquete sin abrir	1 semana 2 semanas	1-2 meses 1-2 meses
Carne en lata	Paquete abierto o deli en rodajas Paquete sin abrir	3-5 días 2 semanas	1-2 meses 1-2 meses
tocino y salchicha	Tocino Salchicha, cruda — de pollo, pavo, cerdo, ternera	7 días 1-2 días	1 mes 1-2 meses
Hamburguesa y otras carnes molidas	Hamburguesa, carne molida, pavo, ternera, cerdo, cordero y mezclas de estos	1-2 días	3-4 meses
Carne fresca de vacuno, ternera, cordero y cerdo	bistecs Labios asados	3-5 días 3-5 días 3-5 días	6-12 meses 4-6 meses 4-12 meses
aves frescas	Pollo o pavo, entero Pollo o pavo, piezas	1-2 días 1-2 días	1 año 9 meses
sopas y guisos	Verdura o carne añadida	3-4 días	2-3 meses
Sobras	Carne o aves cocidas nuggets o empanadas de pollo Pizza	3-4 días 3-4 días 3-4 días	2-6 meses 1-3 meses 1-2 meses

Descargue e imprima este gráfico aquí.

Descongele los alimentos correctamente

Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente: las bacterias dañinas pueden multiplicarse rápidamente a temperatura ambiente. Elija una de estas opciones para descongelar alimentos de forma segura:

- Descongele los alimentos en un refrigerador. Esta es la forma más segura de descongelar carnes, aves y mariscos. Coloque la comida congelada en un plato o sartén para recoger los jugos que puedan derramarse.
- Descongele en agua fría si la comida se va a cocinar inmediatamente. Reemplace el agua cada 30 minutos para que la comida continúe descongelándose en agua fría.
- Descongele en el microondas si la comida se va a cocinar inmediatamente. Siga las instrucciones del manual del propietario para descongelar.
- Si no tiene tiempo para descongelar los alimentos: es seguro cocinar alimentos congelados, pero la cocción será aproximadamente 50 por ciento más que la carne o las aves completamente descongeladas. Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos se cocinen a una temperatura interna segura.

¡LAS CUATRO MANERAS DE LUCHAR BAC! CLEAN SEPARATE COOK CHILL

Asociación para la Educación en Seguridad Alimentaria

Desarrollamos y promovemos programas educativos efectivos para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos para los consumidores.

WWW.FIGHTBAC.ORG
facebook.com/FightBAC
twitter.com/FightBAC