

CORE 4

Ayude a prevenir las
enfermedades transmitidas
por los alimentos
Recuerde Enfriar.



Enfriar

- Mantenga su refrigerador o nevera a 40°F o menos y congelador a 0°F o menos.
- Refrigere las carnes, aves, mariscos, huevos y otros alimentos perecederos tan pronto como llegue a casa de la tienda.
- Recuerde marinar los alimentos en el refrigerador o nevera.
- Recuerde mantener los alimentos a una temperatura segura cuando los descongele y nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente.
 - o Las tres formas seguras de descongelar los alimentos son: en el refrigerador/nevera, en agua fría corriendo y en el microondas.
 - o Los alimentos descongelados en agua fría corriendo o en el microondas deben cocinarse inmediatamente.



Visite el sitio web bilingüe de [Recursos para el Consumidor de la División de Seguridad Alimentaria](#) para obtener más consejos sobre seguridad alimentaria.