

## Guarde y descongele la comida de manera segura

- Separe las sobras en pequeños recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido.
- Refrigere o congele los alimentos perecederos y preparados y las sobras en las 2 horas siguiendo su compra o uso (1 hora cuando las temperaturas son superiores a 32 °C o 90 °F).
- Consuma o congele las sobras refrigeradas dentro de 3 o 4 días. Tírelas después de 4 días.
- Descongele y marine los alimentos en la nevera, no a temperatura ambiente.



## Mantenga la nevera limpia

- Limpie inmediatamente los derrames.
- Limpie periódicamente el interior con agua caliente y jabón líquido y seque con papel de cocina para minimizar la contaminación cruzada.

### REDUZCA SU RIESGO

Siga estas prácticas de seguridad alimentaria en casa.



Para más información, visite [fightbac.org](http://fightbac.org).



# 4,4° 0 MENOS



UNA NEVERA FRÍA AYUDA A MANTENER  
LOS ALIMENTOS SEGUROS

## CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL HOGAR PARA LAS PERSONAS MAYORES



4,4 °C (40 °F)  
°MENOS

## PROTEJA SUS ALIMENTOS. PROTÉJASE.



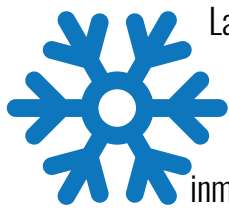
A partir de los 75 años, el sistema inmunológico de muchos adultos está más débil, lo cual aumenta el riesgo de contraer una intoxicación alimentaria.



Una temperatura constante de 4,4 °C (40 °F) o inferior es una de las maneras más eficaces de reducir el riesgo de intoxicación alimentaria. Las bacterias que pueden provocar la enfermedad se desarrollan rápidamente a una temperatura entre 4,4 y 60 °C (40 y 140 °F). Utilice un termómetro para neveras para medir la temperatura para ayudar a que la comida siga siendo segura.

### ¿Qué causa las intoxicaciones alimentarias?

Cada año, casi 48 millones de personas en los Estados Unidos, 1 en 6, se ponen enfermas por comer comida contaminada con gérmenes. Si bien la *Salmonella*, el *Campylobacter* y el *Norovirus* causan la mayoría de las enfermedades, la *Listeria monocytogenes* es una bacteria transmitida por los alimentos menos común pero con frecuencia mortal.

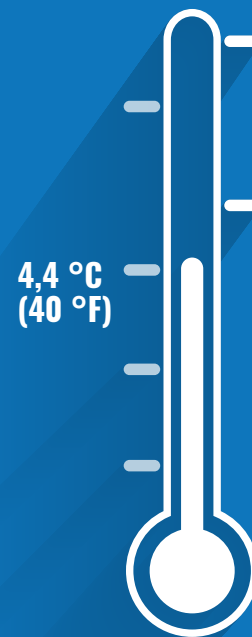


La listeriosis puede extenderse a través del torrente sanguíneo causando meningitis y con frecuencia es mortal. Es especialmente peligrosa para las personas mayores, las personas con condiciones comprometedoras del sistema inmunológico y las mujeres embarazadas. Prácticamente todos los casos se producen dentro de estos tres grupos.

Las temperaturas frías inhiben el crecimiento de patógenos que lo pueden enfermar.

### Utilice un termómetro

Los termómetros para la nevera son herramientas que permanecen en su nevera para mostrar las temperaturas reales (independiente de los mandos de la nevera). Su correcta instalación y uso ayudará a que sus alimentos se mantengan seguros.



1. Siga las instrucciones del fabricante del termómetro para conocer cuál es la ubicación ideal.
2. Asegúrese de que la lectura del termómetro esté en 4,4 °C (40 °F) o menos. Algunas situaciones podrían provocar que las lecturas sean superiores a 4,4 °C (40 °F) momentáneamente, como por ejemplo:
  - Colocación inicial
  - Puerta abierta durante un periodo prolongado
  - Acaban de colocarse alimentos calientes en el interior
  - Ciclos de descongelación automáticos: compruebe la temperatura tan pronto como se active, como por ejemplo cuando alcanza la temperatura más alta.