

# 4,4<sup>°C</sup> (40 °F) ° MENOS

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

## 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.

Los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) de los Estados Unidos calculan que la listeriosis causa aproximadamente 1.600 enfermedades y 260 fallecimientos en los Estados Unidos cada año.

## REDUZCA SU RIESGO

Siga estas prácticas de seguridad alimentaria en casa.



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

#go40orbelow



Partnership for  
Food Safety  
Education

# 4,4<sup>°C</sup> (40 °F) ° MENOS



Partnership for  
Food Safety  
Education

UNA NEVERA FRÍA AYUDA A MANTENER  
LOS ALIMENTOS SEGUROS

## CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL HOGAR PARA FUTURAS MAMÁS



## PROTEJA SUS ALIMENTOS. PROTEJA A SU FAMILIA.



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 *Listeria* puede ser especialmente peligrosa para las mujeres embarazadas, las personas mayores y las personas con condiciones comprometedoras del sistema inmunológico. Prácticamente todos los casos se producen dentro de estos tres grupos.

### Ayude a que la comida siga siendo segura. Luche en casa contra la intoxicación alimentaria.

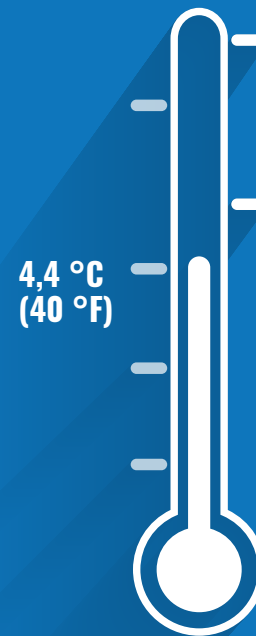
Siga todas las medidas básicas de seguridad alimentaria en el hogar para limpiar, separar, cocinar y enfriar alimentos y reduzca los riesgos de contraer una intoxicación alimentaria grave.

[fightbac.org](http://fightbac.org)

## MANTENGA LA TEMPERATURA DE LA NEVERA EN 4,4 °C (40 °F) O MENOS.

### 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.



Las mujeres embarazadas son 10 veces más propensas a contraer listeriosis que otros adultos sanos.

