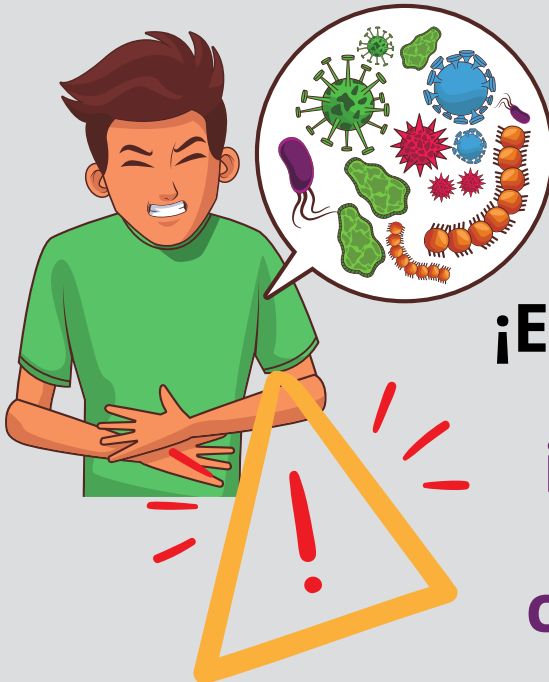
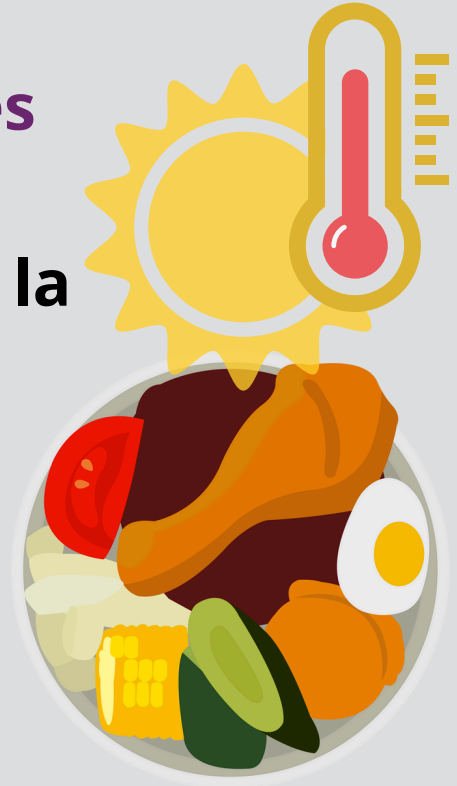
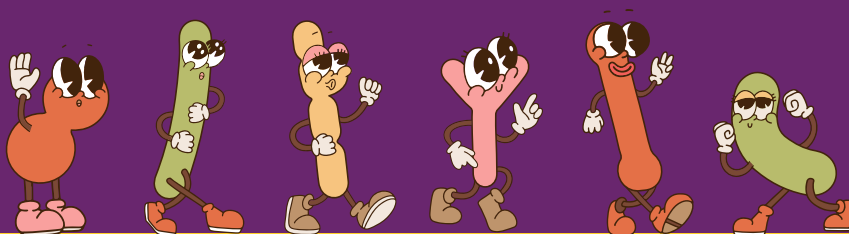


Evita enfermedades transmitidas por alimentos cuidando la temperatura.



¡Evita situaciones lamentables informándote y actuando correctamente!

La temperatura y las bacterias

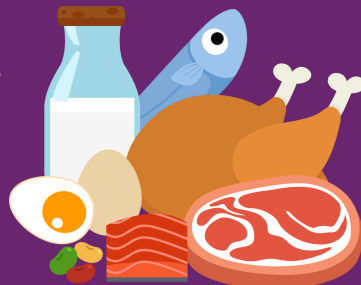


De 4 a 60 °C

la mayoría de las bacterias patógenas se multiplican rápidamente.

Zona de riesgo

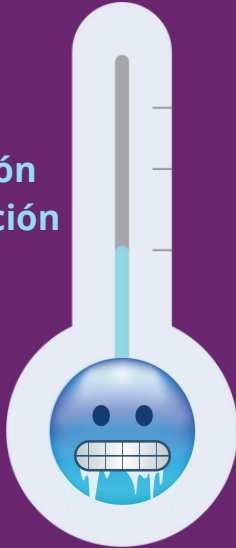
¡Evita tener alimentos en zona de riesgo!



Patógeno:
Que causa una enfermedad

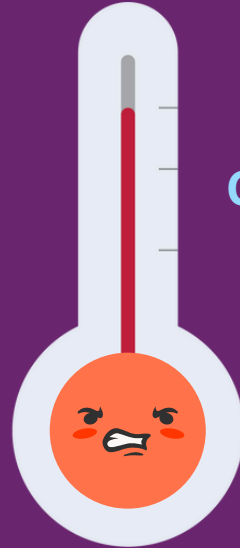
¿Cómo se comportan las bacterias a ciertas temperaturas?

Refrigeración
y/o congelación



De -18 a 4 °C
no se multiplican,
se inhiben.

Cocción



Arriba de 60 °C
comienzan a
morir.

Zona de riesgo

Entre 4 y 60 °C
las bacterias
se multiplican rápidamente.

Mantén los alimentos refrigerados a menos de 4 °C o calientes a más de 60 °C

Refrigeración: de -2 a 2 °C máxima 4 °C



**Reduce la reproducción
de las bacterias.**

Congelación: -18 o menos



**Inhibe totalmente la
reproducción de las
bacterias.**

¡Atención!

**Listeria monocytogenes
puede crecer por debajo
de 4 °C y es muy peligrosa.**

¡El tiempo es clave!

No expongas los alimentos a


zona de riesgo por **más de**




horas

5 acciones para evitar la zona de riesgo

1

Asegúrate de que los alimentos estén a temperatura segura al recibirlos.

2

Refrigera o congela, según aplique, inmediatamente después de recibirlos.

3

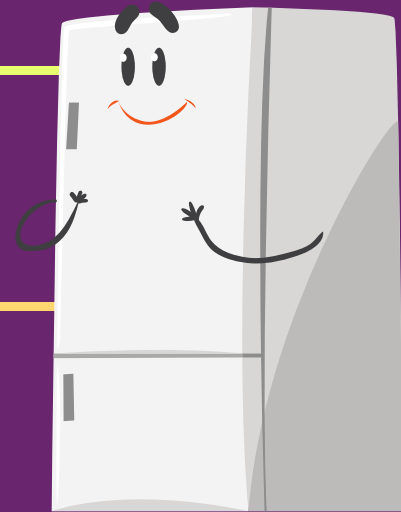
Revisa que los equipos de refrigeración y congelación funcionen correctamente para mantener las temperaturas ideales.

4

Cocina los alimentos completamente. Si los vas a servir, conserva los alimentos calientes (arriba de 60°C) hasta que se sirvan.

5

Sigue las pautas correctas para enfriar alimentos calientes, descongelar y recalentar.

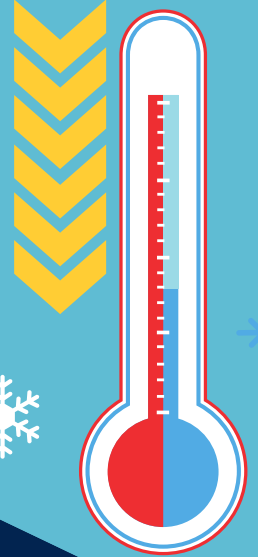


¡Sigue estas pautas!

Enfría

De 60°C a 21°C
en máximo 2 horas

De 21°C a 4°C
en máximo 2 horas



Descongela

- Con tiempo dentro del refrigerador.
- Como parte del proceso de cocción.
- En el microondas.

¡Nunca a temperatura de zona de riesgo!



Recalienta

- Una sola vez los alimentos.
- Lo más rápido posible.
- Hasta alcanzar una temperatura interna de 74°C.



¡Termómetro en mano!



¡Tú tienes el control!

**Calíbralo constantemente.
No lo golpees.
Mantenlo limpio.**