



ENFRIAR



## PASO 4: ENFRIAR

# CONSEJOS BREVES SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA



### Consulte la aplicación

La aplicación **USDA FoodKeeper** le indica cuanto tiempo pueden permanecer los alimentos y las bebidas en la nevera o el congelador de manera segura.



### Compre sin parar

Al hacer compra, coja los alimentos perecederos al final y siga directo para su casa.



### Refrésquese

Enfríe la compra, las sobras y la comida a domicilio dentro de 2 horas, o 1 hora si están a temperaturas mayores de 90 °F. Use un termómetro de electrodomésticos para regular la nevera a 40 °F o menos y el congelador a 0 °F o menos.



### Déjelo respirar

Deje espacio para que el aire circule entre los recipientes en la nevera y el congelador.



### No se acalore

Cuando lleve alimentos fríos, póngalos en un recipiente térmico con hielo.

Para obtener más **Consejos breves sobre los 4 pasos para la seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar**, visite [www.fda.gov/food](http://www.fda.gov/food)

**SEGURIDAD ALIMENTARIA CADA DÍA**