

# Be Food Safe En Español. Enfriar.



Mantenga **FRÍO** el refrigerador, a 40 °F (4.4 °C) o menos, y use un termómetro para aparatos electrodomésticos para verificar la temperatura.

**REFRIGERE** las sobras y comidas para llevar dentro de 2 horas y divida los alimentos en envases llanos para que se enfríen rápidamente.



**DESCONGELE** las carnes, aves y pescados en el refrigerador, no sobre el mostrador. No llene demasiado el refrigerador.

Las bacterias se propagan mas rápido a temperaturas entre 40 °F – 140 °F (4.4 °C – 60 °C), por lo que enfriar adecuadamente los alimentos es una de las maneras mas efectivas para reducir los riesgos de enfermedades transmitidas por los alimentos. Las cuatro lecciones fáciles de Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar pueden ayudarlo a prevenir que bacterias dañinas enfermen a su familia.

Para encontrar más información (en inglés) sobre la inocuidad alimentaria, visite [befoodsafegov.gov](http://befoodsafegov.gov).  
¿Preguntas? Seleccione “Ask Karen” (“Pregúntele a Karen”) o llame y pregunte en español al **1-888-674-6854**.

