

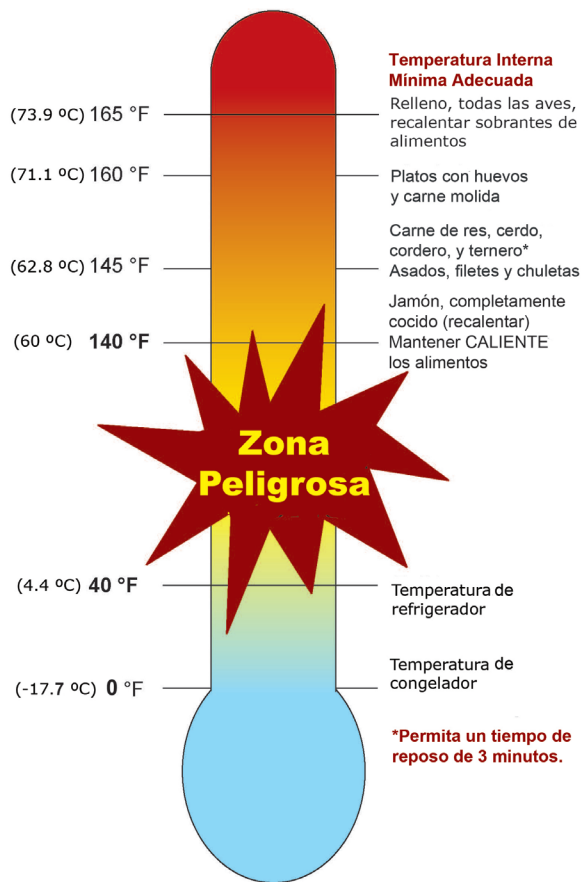


# Información sobre Inocuidad de Alimentos



## “La Zona de Peligro” (40 °F - 140 °F, 4 °C – 60 °C)

El dejar los alimentos fuera por mucho tiempo a temperatura ambiental puede causar que las bacterias (tales como *Staphylococcus aureus*, *Salmonella* Enteritidis, *Escherichia coli* O157:H7 y *Campylobacter*) crezcan a niveles peligrosos que pueden causar enfermedades. Las bacterias crecen rápidamente en un rango de temperatura entre los 40 °F (4.4 °C) y los 140 °F (60 °C), duplicándose en número aun en 20 minutos. Este rango de temperaturas es conocido como “La Zona de Peligro”.



### Mantenga los alimentos fuera de “La Zona de Peligro”

Nunca deje los alimentos fuera del refrigerador por más de 2 horas. Si la temperatura es más de los 90 °F (32.2 °C), los alimentos no se deben dejar fuera por más de 1 hora.

- Mantenga caliente los alimentos calientes — en o sobre los 140 °F (60 °C). Coloque los alimentos cocidos en platos para calentar, mesas de vapor precalentadas, bandejas para calentar o ollas de cocción lenta.
- Mantenga fríos los alimentos fríos — en o sobre los 40 °F (4.4 °C). Coloque los alimentos en hielo.

### Al cocinar

Las carnes y las aves deben siempre cocinarse a una temperatura interna mínima adecuada (vea la gráfica). Al hornear las carnes y aves, utilice el horno ajustado a una temperatura no menos de 325 °F (162.8 °C).

Si usted no va a servir los alimentos calientes inmediatamente, es importante mantenerlos a 140 °F (60 °C) o más.

### Al almacenar los sobrantes de alimentos

Una de las causas más comunes de las enfermedades transmitidas por los alimentos es el enfriar los alimentos cocidos incorrectamente. Por esta razón los sobrantes de alimentos deben ponerse en envases poco profundos para que se enfríen rápido y refrigerarlos a 40°F (4.4 °C) o menos dentro de dos horas.

### Al recalentar

Los alimentos deben ser recalentados completamente a una temperatura interna mínima de 165 °F (74 °C) o hasta que este caliente o emitiendo vapor. En el horno de microondas, cubra los alimentos y rótelos si esta calentado de forma uniforme.

## ¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

### Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevos, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**.



La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, es Español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp)

### ¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información sobre la inocuidad de los alimentos, 24 horas del día/7 días a la semana, y “charlas” en vivo durante las horas laborables de la Línea de Información.



**PregunteleKaren.gov**

Envíe sus preguntas por correo electrónico al **MPHotline.fsis@usda.gov**.