

Ampliar información :  
[www.madrid.org/seguridadalimentaria](http://www.madrid.org/seguridadalimentaria)



Elaborado por la Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria con autorización del "Food Safety Information Council" <http://foodsafety.asn.au>



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

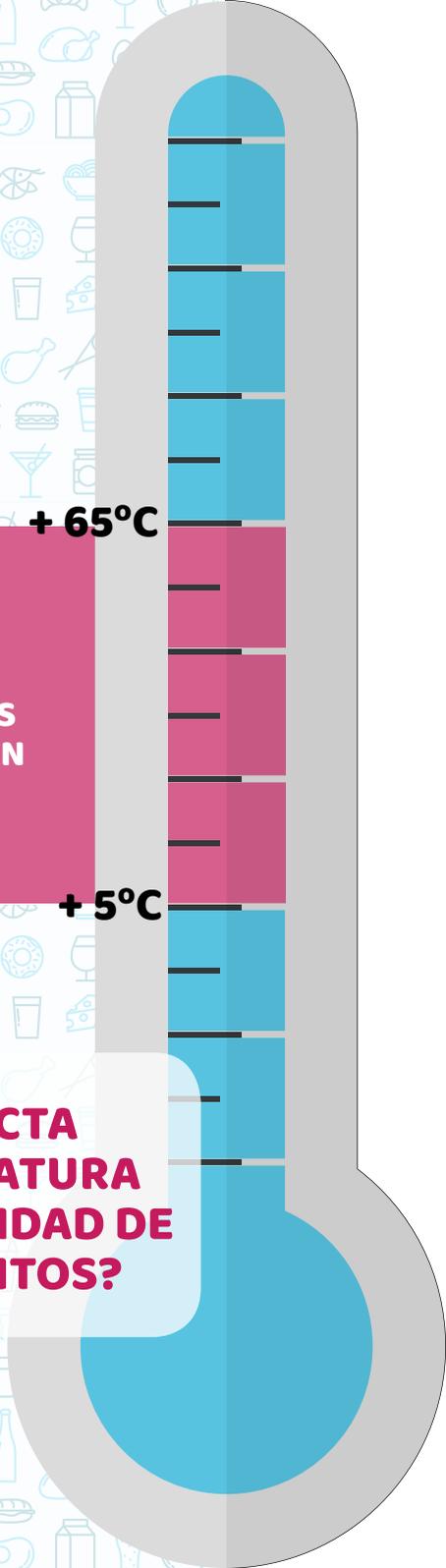


**Zona peligrosa  
LAS BACTERIAS  
SE MULTIPLICAN**

**¿CÓMO AFECTA  
LA TEMPERATURA  
A LA SEGURIDAD DE  
LOS ALIMENTOS?**

**+ 65°C**

**+ 5°C**



## MANTÉN FRÍA LA COMIDA FRÍA Y MANTÉN CALIENTE LA COMIDA CALIENTE

### ¿POR QUÉ?



Las bacterias se multiplican rápidamente a temperaturas entre +5 y +65 °C. Por encima de 65°C mueren y por debajo de 5°C se multiplican más lentamente.



No dejes los alimentos perecederos a temperatura ambiente. Regula la nevera por debajo de 5°C y no la sobrecargues.



Si no se va a consumir en breve, mantén la comida cocinada en el horno, asegurándote de que está a una temperatura de al menos 65°C.



La comida que no vas a consumir en el momento, debe enfriarse lo más rápidamente posible: en la nevera o sumergiendo el recipiente que la contiene en agua fría.

## REGLA DE LAS 2-4 HORAS

### SI HAS DEJADO UNA COMIDA A TEMPERATURA AMBIENTE...



+4h

... **más de 4 horas**, no la consumas.



2h-4h

... **entre 2 y 4 horas**, consúmela inmediatamente.



-2h

... **menos de 2 horas**, tienes 3 opciones:

- Consumirla de inmediato.
- Enfriarla en la nevera o en el congelador.
- Calentarla a más de 65 °C.

