



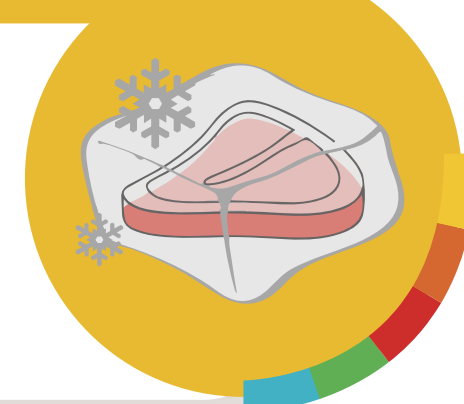
NUTRICIÓN

DESCONGELAMIENTO SEGURO DE LOS ALIMENTOS

¿CÓMO DESCONGELAR SIN DAÑAR LOS ALIMENTOS?

- Pasarlos un día antes de usarlos del congelador a la refrigeradora.
- En el momento de cocinarlos.
- En el microondas.

Importante: solo si se van a cocinar en el momento.



¿QUÉ NO HAY QUE HACER?



- Descongelar a temperatura ambiente.
- Congelar otra vez lo que ya descongelamos.

¿POR QUÉ NO CONGELAR ASÍ?

- Porque los alimentos alcanzan la temperatura de la zona de peligro.



¿QUÉ ES LA ZONA DE PELIGRO?

- Zona donde los alimentos están a temperatura inadecuada y pueden crecer microorganismos.

