

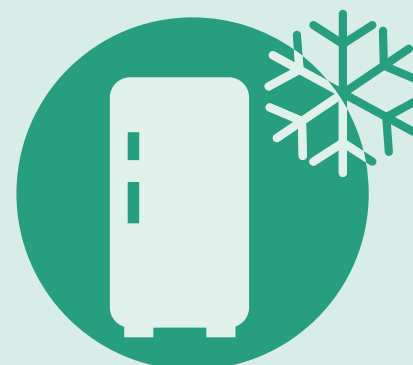
# Descongelación segura de los alimentos

Los alimentos congelados pueden contener bacterias que pueden proliferar tras la descongelación y provocar una intoxicación alimentaria. Las buenas prácticas de descongelación reducen tanto la probabilidad de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos como el desperdicio de comida. Siga estos consejos para descongelar los alimentos de manera segura.

## QUÉ DEBO HACER?



Antes de descongelar, rompa los bloques grandes de **pescado, gambas o bayas congelados** dentro del envase. **Descongele solo la cantidad necesaria de alimentos** y mantenga el resto congelado.



Descongele la **carne, el pescado y el marisco** en un **recipiente aparte** en la **nevera** para evitar la contaminación de otros alimentos.



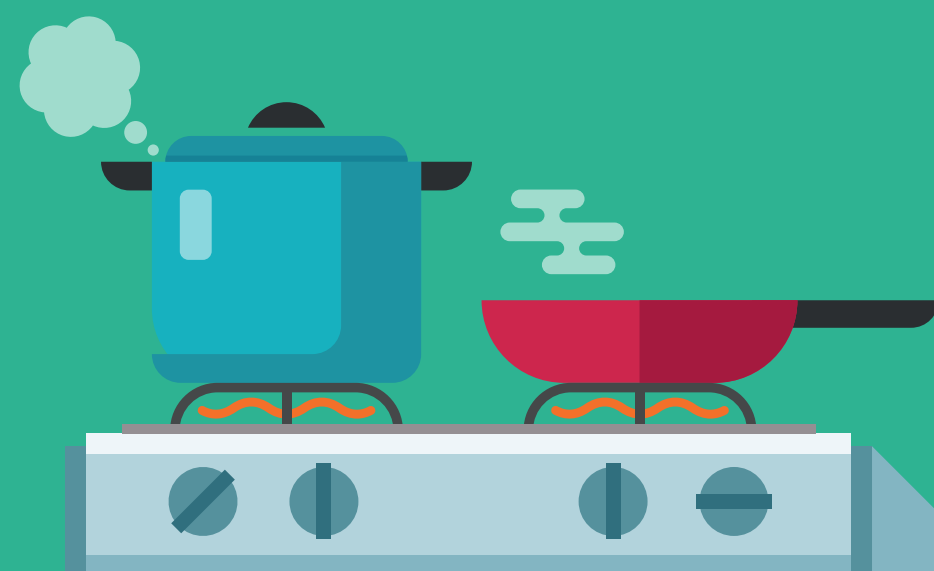
Descongele las **verduras** y las **frutas** bajo el **agua corriente fría**, preferiblemente en el envase original.



Asegúrese de tener **las manos y los utensilios limpios** cuando **manipule alimentos**, por ejemplo, cuando divida trozos grandes de alimentos en trozos más pequeños.

## ¡NO LO OLVIDE!

- Mantenga los alimentos descongelados en el envase original o en un recipiente adecuado para evitar la contaminación.
- Descongele los alimentos a baja temperatura para evitar el desarrollo de bacterias.
- Cocine los alimentos descongelados antes de su consumo para eliminar las bacterias.
- No vuelva a congelar los alimentos después de descongelarlos.
- Siga siempre las instrucciones de conservación del fabricante para garantizar la seguridad de los alimentos.



[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

La EFSA es el organismo de evaluación del riesgo de la UE para la seguridad de los alimentos y los piensos. En estrecha colaboración con las autoridades nacionales y en consulta abierta con las partes interesadas, la EFSA emite dictámenes científicos independientes y comunicaciones claras en materia de riesgos existentes y emergentes.

© 2024 - Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA. Se autoriza la reutilización, siempre que se reconozca a la EFSA como fuente del material.

Créditos de las fotografías: Shutterstock.com

ISBN 978-92-9499-259-8 | doi:10.2805/18281 | TM-01-21-084-ES-N