

Descongelar Alimentos

Los alimentos deben ser descongelados adecuadamente para minimizar el tiempo que se encuentra en la temperatura de la zona de peligro (41°F a 135°F) y para evitar la contaminación cruzada. Descongelar a temperatura ambiente en el mostrador no es seguro. A temperatura de ambiente, las porciones descongeladas de los alimentos potencialmente peligrosos pueden apoyar el crecimiento bacteriano. Hay cuatro maneras de forma segura para descongelar alimentos.

Descongelar en el Refrigerador

- Descongele en un refrigerador manteniendo a una temperatura de 41°F o menor.
- Ponga los alimentos en una cacerola para prevenir el goteo.
- ¡Planificar con tiempo! Un producto grande puede tomar mucho tiempo (días).
- Es el método más seguro para descongelar.



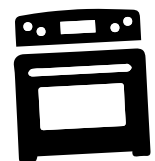
Descongelar en el Microondas

- Para descongelar en el microondas planifique cocinarlos inmediatamente.
- Funciona bien para pequeñas cantidades de alimentos y porciones individuales.



Descongelar Bajo Agua Potable y Corriente

- Coloque los alimentos en un lugar limpio, en un fregadero desinfectado o recipiente o bolsa que permitirá los alimentos ser sumergidos.
- El agua debe de correr constantemente, y tener una temperatura de 70°F o menos y suficiente para agitar y hacer flotar las partículas sueltas en un desbordamiento.
- El período de tiempo bajo el agua corriente no debería permitir que las partes descongeladas de la comida se eleven por encima de los 41°F.



Descongelar como Parte del Proceso de Cocinar

- Siempre cocine los alimentos a una temperatura interna segura.
- Funciona bien para pequeñas cantidades de alimentos.
- Al descongelar alimentos ya cocinados por este método, siempre recalentar a una temperatura interna mínima de 165 °F.