

# SEGURIDAD ALIMENTARIA

## Mantenga su Comida Segura!

### COMIDA CALIENTE

**Termómetro:** Asegúrese de que su termómetro esté funcionando bien, puede usar el método Ice-Point para calibrar un termómetro; llene un vaso con hielo picado, agregue agua limpia hasta que el recipiente esté lleno (Aprox. 60% hielo - 40% agua). Coloque la sonda del termómetro en el agua helada, asegúrese de que el área de detección esté bajo el agua y no toque directamente el vaso, espere 30 segundos o hasta que la lectura se mantenga estable. Ajuste el termómetro si es necesario para que marque 32 ° F (0 ° C) o +/- 1 grado.



**COMIDA CALIENTE** Puede estar fuera por 4 horas SI haces lo siguiente:

- Mantenga los alimentos a 135 ° F o más—ambiente con temperatura controlada.
- Etiquete los alimentos desde el momento en que se retiran del ambiente con temperatura controlada.
- Poner en el refrigerados antes de 4 horas de estar fuera del ambiente caliente.

#### TEMPERATURA DE COCCION

Cocine todos los alimentos a sus temperaturas internas mínimas requeridas, medidas con un termómetro para alimentos, antes de retirar los alimentos de la fuente de calor. Por motivos de preferencia personal, los consumidores pueden optar por cocinar los alimentos a temperaturas más altas.

Producto	Temperatura Mínima Interna & Tiempo de Reposo
Carne de res, cerdo, Filetes de ternera y cordero, chuletas, asados	145 °F (62.8 °C) y Deja reposar por al menos 3 minutos
Carne Molida	160 °F (71.1 °C)
Pollo Molido	165 °F
Jamón, fresco o ahumado (crudo)	145 °F (62.8 °C) y Deja reposar por al menos 3 minutos
Jamón completamente cocido (para recalentar)	Vuelva a calentar los jamones cocidos empaquetados en plantas inspeccionadas por el USDA a 140 ° F (60 ° C) y todos los demás a 165 ° F (73,9 ° C).
Todas las aves de corral (pechugas, ave entera, patas, muslos, alas, aves de corral molidas, menudencias y relleno)	165 °F (73.9 °C)
Huevo	160 °F (71.1 °C)
Pescado y Mariscos	145 °F (62.8 °C)
Sobras - Recalentado	165 °F (73.9 °C)
Caserolas	165 °F (73.9 °C)

Puede recalentar los alimentos que se servirán de inmediato, pero asegúrese de que se hayan cocinado y enfriado correctamente. .

#### Factores que afectan el ENFRIAMIENTO

**Espesor y densidad:** cuanto más densa sea la comida, más lentamente se enfriará

**Tamaño de la comida:** la comida grande se enfriará más lentamente, reduzca su tamaño para que se enfríe más rápido.

**Recipiente de almacenamiento:** el acero inoxidable aleja el calor de los alimentos más rápido que el plástico. Las cacerolas poco profundas permiten que el calor de los alimentos se disperse más rápido que las cacerolas profundas

Nunca enfríe grandes cantidades de comida en una hielera. Use un baño de agua helada: después de dividir los alimentos en recipientes más pequeños, colóquelos en un fregadero de preparación limpio o en una olla grande llena de agua helada y revuelva constantemente para enfriarlos más rápido y de manera más uniforme.

### COMIDA FRIA

- Mantenga la comida a 40 ° F o menos antes de sacarla del refrigerador.
- Asegúrese de que la temperatura de los alimentos no supere los 70 ° F (zona de peligro)

Los patógenos crecen rapido en la **ZONA DE PELIGRO 125F-70F (52C-21C)**

Los alimentos deben atravesar este rango de temperatura rápidamente para evitar el crecimiento de patógenos.

Si la comida no se ha enfriado a 70 ° F en 2 horas, debe recalentarse y luego enfriarse nuevamente.

Puede enfriar la comida de 135F-70F en menos de 2 horas, puede usar el tiempo restante para enfriarla a 40 ° F o menos.

El tiempo de enfriamiento no puede exceder las 6 horas.

Etiqueta todos los alimentos cuando los saques de el refrigerador y cuando los congeles, para que sepas por cuánto tiempo estarán buenos.

Mantenga la temperatura del refrigerador a **40 ° F (4 ° C) o menos**. La temperatura del congelador debe ser de **0 ° F (-18 ° C)**

Nunca deje alimentos fuera de la refrigeración durante más de 2 horas. Si la temperatura ambiente es superior a 90 ° F, la comida no debe dejarse fuera por más de 1 hora.

Si no va a servir comida caliente de inmediato Mantenga la comida caliente caliente, a 140 ° F o más. Coloque los alimentos cocinados en platos para calentar, mesas de vapor precalentadas, bandejas para calentar o ollas de cocción lenta.

Mantenga los alimentos fríos a 40 ° F o menos. Coloque los alimentos en recipientes con hielo.

### DESCONGELAR

**Descongelar en el refrigerador:**

La planificación es la clave de este método debido al largo tiempo que implica. Después de descongelarlos en el refrigerador, los alimentos como la carne molida, la carne para guisar, las aves, los mariscos deben permanecer seguros y de buena calidad durante uno o dos días más antes de cocinarlos. Los alimentos descongelados en el refrigerador se pueden volver a congelar sin cocinar, aunque puede haber cierta pérdida de la calidad.

**Descongelar en agua fría**

Este método es más rápido que la descongelación en el refrigerador, pero requiere más atención. La comida debe estar en un paquete a prueba de fugas o en una bolsa de plástico. La bolsa debe sumergirse en agua fría del grifo, cambiando el agua cada 30 minutos para que continúe descongelándose. Los alimentos descongelados por el método de agua fría deben cocinarse antes de volver a congelarlos.

**Descongelar por microondas**

Cuando descongele alimentos en un microondas, planifique cocinarlos inmediatamente después de descongelarlos porque algunas áreas de los alimentos pueden calentarse y comenzar a cocinarse durante el proceso de descongelación (llevando los alimentos a temperaturas de "Zona de peligro"). Los alimentos descongelados en el microondas deben cocinarse antes de volver a congelarlos.

