

Conceptos básicos para el manejo seguro de alimentos

Almacenamiento

- Siempre refrigere alimentos perecederos dentro de 2 horas — 1 hora cuando la temperatura es superior a 90 ° F (32.2 °C).
- Verifique la temperatura de su refrigerador y congelador con un termómetro para electrodomésticos. El refrigerador debe estar a 40 ° F (4.4 °C) o menos y el congelador a 0 ° F (-17.7 °C) o menos.
- Los alimentos perecederos, como la carne y las aves, deben envolverse de forma segura para mantener la calidad y evitar que los jugos de la carne se derramen sobre otros alimentos.
- Para mantener la calidad al congelar carnes y aves en su paquete original, envuelva el paquete nuevamente con papel de aluminio o plástico que se recomienda para el congelador.

Descongelación del

- refrigerador: El refrigerador permite una descongelación lenta y segura. Asegúrese de que los jugos de la descongelación de carnes y aves no goteen sobre otros alimentos.
- Agua fría: para una descongelación más rápida, coloque los alimentos en una bolsa de plástico a prueba de fugas. Sumerja en agua fría del grifo. Cambia el agua cada 30 minutos. Cocine inmediatamente después de descongelar.
- Microondas: Cocine las carnes y aves inmediatamente después de descongelarlas en el microondas.

Sirviendo Los

- alimentos calientes deben mantenerse a 140 ° F (60 ° C) o más calientes.
- Los alimentos fríos deben mantenerse a 40 ° F (4,4 °C) o menos.

- Los alimentos perecederos no deben dejarse afuera más de 2 horas a temperatura ambiente; 1 hora cuando la temperatura es superior a 90 ° F (32,2 °C).

Sobras

- Deseche cualquier alimento dejado a temperatura ambiente por más de 2 horas — 1 hora si la temperatura fue superior a 90 ° F (32.2 °C).
- Coloque los alimentos en recipientes poco profundos e inmediatamente póngalos en el refrigerador o congelador para que se enfríen rápidamente.
- Use las sobras cocidas dentro de los 4 días.
- Vuelva a calentar las sobras a 165 ° F (73,9 ° C).