

AGENCIA DE SERVICIOS DE SALUBRIDAD - CONDADO DE SANTA CRUZ
SERVICIOS DE SALUBRIDAD AMBIENTAL
701 OCEAN ST., CUARTO #312, SANTA CRUZ, CA 95060 (831) 454-2022

INSTRUCCIONES PARA DESCONGELAR LA COMIDA

INTRODUCCION

El descongelamiento de la comida es un punto de control crítico en la prevención de enfermedades en la comida. Durante el descongelamiento asegúrese evitar la contaminación cruzada y minimizar el tiempo de la temperatura en la zona de peligro (entre 41°F y 140°F).

METODOS APROPIADOS PARA DESCONGELAMIENTO

La comida se puede descongelar apropiadamente en cualquiera de las siguientes cuatro maneras:

- Dentro de un refrigerador a 41°F o más frío
- Utilizando el micro-ondas
- Como parte del proceso de cocinar
- Bajo agua que esté corriendo

DENTRO DE UN REFRIGERADOR A 41°F O MENOS

Descongele la comida dentro del refrigerador a 41°F o más frío. Esta es una de las maneras más seguras para descongelar la comida. Sin embargo, enseguida hay estos recordatorios:

- Asegure utilizar una cazuela debajo de la comida que esté descongelando para apagar el agua que se derrita y así evitar que esta agua contamine otras comidas.
- Descongele la comida cruda debajo de la comida que está preparada para comerce y así evitar que el agua que se derrita contamine otras comidas.
- Preparese con anticipación. Este proceso tomará más tiempo para que se descongele la comida congelada. Algunas comidas tamarán hasta 24 horas o más para descongelarse.

UTILIZANDO EL MICRO-ONDAS

Utilice el micro-ondas para descongelar comidas que se cocinarán inmediatamente después del proceso de descongelamiento. El descongelamiento por micro-ondas realmente empieza el proceso de cocinar y debe seguirse completando el cocimiento de la pieza de comida.

Aunque el descongelamiento de comida por medio de micro-ondas es eficiente, no se recomienda para grandes piezas de comida.

COMO PARTE DEL PROCESO DE COCINAR

Comidas congeladas se pueden descongelar como parte del proceso de cocinar. Comidas que funcionan bien con este método son los vegetales congelados y cames molidas.

- Deje más tiempo de lo normal para cocinar y menear la comida con frecuencia.
- Revise la temperatura interna final con un termómetro para asegurar que se haya cocinado completamente.

BAJO AGUA QUE ESTE CORRIENDO

Otra manera para descongelar la comida congelada es debajo de agua que esté corriendo con suficiente presión de agua para quitar partículas sueltas.

- Es importante limitar este método a no más de dos (2) horas con una temperatura máxima del agua de 75°F (24°C).
- Este método requiere que se use un fregadero para la preparación de comida que esté limpio e higiénico.
- Evite la contaminación cruzada con el agua que escurra de la comida. Asegure que el agua que escurra no caiga sobre otras comidas, superficies para preparación o utensilios.

Para más información sobre la protección de comida, por favor llame al Servicio de Salubridad Ambiental al teléfono (831) 454-2022.