

Ficha técnica sobre seguridad de los alimentos

Descongelamiento de alimentos

INTRODUCCIÓN

El descongelar correctamente los alimentos congelados es importante para mantener los alimentos seguros para el consumo. El Código de alimentos de la FDA establece que la temperatura de los alimentos no debe exceder los 41 °F (5 °C) durante el proceso de descongelamiento. Los cocineros deben planear por adelantado de modo que puedan usar un método apropiado de descongelamiento.

AQUÍ ESTÁ LA INFORMACIÓN CONCRETA

El congelamiento evita que la mayoría de las bacterias se multipliquen, pero no las mata. Si a los alimentos se les permite entrar a la zona de peligro de 41 °F a 135 °F (5 °C a 57.2 °C) las bacterias crecerán rápidamente. Hay cuatro métodos aceptables para descongelar los alimentos: en un refrigerador, bajo agua fría corriente, en un horno microondas o como parte del proceso de cocción.

APLICACIÓN

Utilice una buena planificación de la producción para determinar la cantidad de alimentos necesarios y cuándo deben ser descongelados con anticipación. Indique en el registro diario de producción las preparaciones como el descongelamiento que necesitan ser realizadas.

Use uno de los cuatro métodos seguros cuando descongele los alimentos congelados.

1. Descongele los alimentos congelados en el refrigerador a una temperatura de 41 °F (5 °C) o menor.
 - Coloque los paquetes de alimentos congelados en una bandeja u olla de modo que los jugos no puedan gotear en otros alimentos.
 - Cambie la bandeja cuando el líquido sea visible.
 - Permita el tiempo adecuado para el descongelamiento. Una pequeña cantidad de comida puede descongelarse en un día, mientras que un producto grande como un pavo puede llevarse varios días.
2. Descongele los alimentos congelados completamente sumergidos bajo agua limpia, potable y corriente.
 - La temperatura del agua debe ser de 70 °F (21.1 °C) o menor.
 - El agua debe estar a una velocidad suficiente para agitar y hacer flotar las partículas sueltas en un desbordamiento.
 - Nunca debe permitirse que los alimentos listos para consumo se eleven por encima de los 41 °F (5 °C).
 - Nunca debe permitirse que los alimentos que serán cocidos, estén a una temperatura por encima de los 41 °F (5 °C) por más de 4 horas, incluyendo el tiempo de descongelamiento y cocción o el tiempo de descongelamiento y enfriamiento.
3. Descongele los alimentos congelados en un horno microondas sólo si serán cocidos inmediatamente después del descongelamiento.





Descongelamiento de alimentos cont.

4. Descongele alimentos congelados como parte del proceso de cocción. Este método típicamente se usa para productos como las carnes para hamburguesa congeladas, las croquetas, la pizza, la lasaña, los frijoles con chile, la sopa y los vegetales.

Vigile el proceso de descongelamiento de los alimentos congelados.

- Verifique la temperatura de los alimentos durante el proceso de descongelamiento usando un dispositivo para medición de temperaturas.
 - ◇ Para el descongelamiento como parte del proceso de cocción, las temperaturas deben ser verificadas como se harían para la cocción. Los alimentos deben ser calentados a la temperatura de cocción interna dentro de un término de 2 horas.
 - ◇ Para descongelar en el refrigerador, verifique la temperatura al final del proceso de descongelamiento. Si la unidad de refrigeración está trabajando apropiadamente, los alimentos nunca excederán los 41 °F (5 °C).
 - ◇ Para descongelar con horno microondas, los alimentos deben ser cocidos inmediatamente después del descongelamiento y la temperatura debe ser verificada al final del proceso de cocción, el cual no debe exceder un término de 2 horas.
 - ◇ Para descongelar con agua corriente, verifique la temperatura de los alimentos cada 30 minutos.
- Verifique las temperaturas de los alimentos con un termómetro limpio, desinfectado y calibrado.
- Verifique la temperatura del agua con un termómetro limpio, desinfectado y calibrado si usa agua fría corriente para descongelar.
- Registre la temperatura y la hora en que la temperatura es verificada.

Tome acciones correctivas si no se cumple con la temperatura de descongelamiento apropiada.

- Si la temperatura del agua del grifo es más caliente que 70 °F (21.1 °C), use otro método para el descongelamiento.
- Registre las acciones correctivas tomadas.

Recuerde, siga los requerimientos del departamento de salud estatal o local.

Referencias

Departamento de salud y servicios humanos de los EE.UU., Administración de Medicamentos y Alimentos. (2013). *Código de alimentos*. College Park, MD: Autor.
U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, & Institute of Child Nutrition. (2016). *Seguridad de alimentos en las escuelas*. University, MS: Autor.

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room. 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Cita bibliográfica sugerida:
Institute of Child Nutrition. (2016). *Descongelamiento de alimentos*. University, MS: Autor.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

Para mayor información, por favor póngase en contacto con helpdesk@theicn.org.