

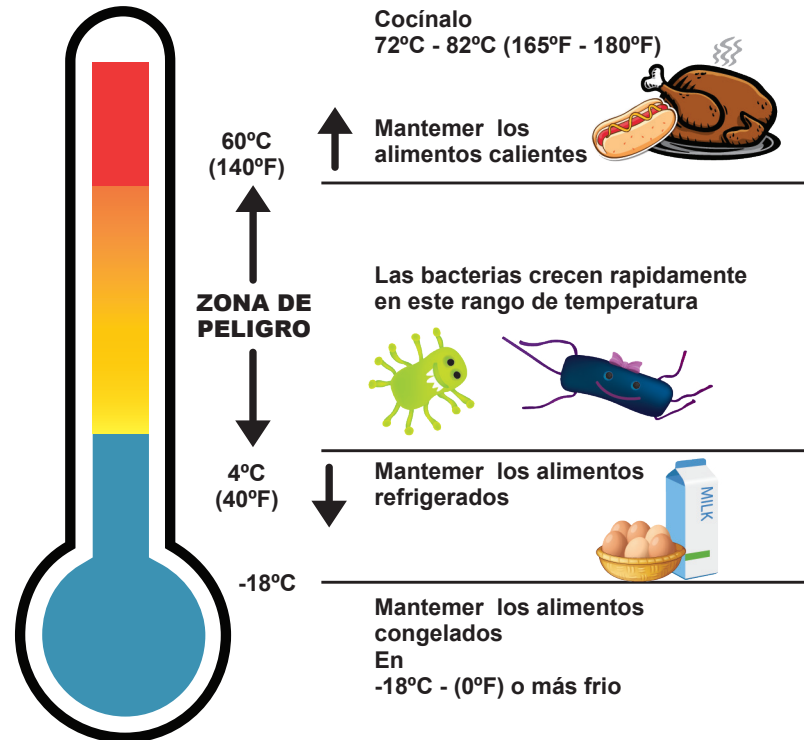
Las bacterias crecen rápidamente entre temperaturas de 5°C y 60°C.

- Después de cocinar los alimentos de manera segura, los alimentos calientes deben mantenerse calientes, arriba de 60°C.
- Los alimentos deben refrigerarse Dentro de las 2 horas posteriores a la cocción de los alimentos o después de retirarlos del horno o estufa.
- Refrigerar las sobras lo mas pronto posible.
- Deseche todos los alimentos perecederos que hayan estado a temperatura ambiente durante más de 2 horas (1 hora si la temperatura del ambiente supera los 32°C).
- Los alimentos perecederos fríos, como la ensalada de pollo, ceviches, ensalada de papa o una fuente de carnes frías, deben mantenerse a 4°C o menos.
- Cuando sirva comida en un buffet, mantenga la comida caliente en platos calentadores, ollas de cocción lenta o bandejas calentadoras arriba de 60°C.
- Mantenga los alimentos fríos colocando los platos en tazones con hielo o use bandejas pequeñas para servir y reemplácelas con frecuencia.
- Deseche las sobras frías que hayan quedado afuera por más de 2 horas a temperatura ambiente (1 hora cuando la temperatura el ambiente sea superior a 32°C).

Enfriar los alimentos rápidamente

- Para prevenir el crecimiento bacteriano, es importante enfriar los alimentos rápidamente después de la cocción para que alcancen lo más rápido posible la temperatura segura de almacenamiento en el refrigerador de 4°C o menos.
- Divida grandes cantidades de comida en recipientes poco profundos y corte alimentos grandes (como un jamón) en trozos mas pequeños
- Los alimentos calientes se pueden colocar directamente en el refrigerador o enfriar rápidamente en un baño de hielo o agua fría antes de refrigerarlos.

Bibliografía: USDA.gov



Guarde las sobras de forma segura

Las sobras se pueden conservar en el refrigerador durante 3 a 4 días o congelar durante 3 a 4 meses. Aunque son seguras indefinidamente, las sobras congeladas pueden perder humedad y sabor cuando se almacenan durante más tiempo en el congelador.

Descongele las sobras congeladas de forma segura

Las maneras seguras de descongelar las sobras incluyen el refrigerador, el agua fría y el horno microondas.

La descongelación del refrigerador es la que lleva más tiempo, pero las sobras permanecen seguras todo el tiempo.

Después de descongelarlos, los alimentos deben usarse dentro de 3 a 4 días o pueden volverse a congelar.

Recalentar las sobras de forma segura

Al recalentar las sobras, asegúrese de que alcancen los 74°C.

Recalienta salsas y sopas hirviéndolas.