

# Método de Enfriamiento de Tiempo y Temperatura

## Instrucciones

**41°F**  
↓

Los alimentos calientes deben enfriarse a 41 °F o menos lo más rápido posible. Las bacterias pueden crecer rápidamente al enfriar los alimentos. Es importante enfriar los alimentos a través de la zona de peligro (135°F – 41°F) lo más rápido posible para evitar que crezcan bacterias.

Si no usa el método de bandeja poco profunda, debe cumplir con los dos pasos de enfriamiento y monitorear el proceso:

**Step 1:** Enfríe los alimentos, destapados dentro de 2 horas, de 135°F a 70°F.

**Step 2:** Luego enfríe, sin tapar dentro de un total de 6 horas, a 41°F.

Esto significa que tiene un total de 6 horas para completar los pasos de enfriamiento, pero el primer paso debe completarse dentro de las primeras 2 horas.

### Enfriamiento por Baño de Hielo

Un ejemplo del método de tiempo y temperatura es un baño de hielo. Un baño de hielo funciona bien para sopas y salsas ligeras. Los alimentos espesos, como los guisos o los chiles, deben enfriarse utilizando el método de la bandeja poco profunda.

Estos son los pasos para un baño de hielo adecuado:

1. Retire los alimentos de la fuente de calor. Coloque el recipiente en un fregadero limpio, con el tapón en su lugar.
2. Agregue suficiente hielo para estar al mismo nivel que la comida, luego agregue suficiente agua para llenar los espacios entre los cubos de hielo.
3. Revuelva la comida cada 10-15 minutos.
4. A medida que el hielo se derrita, drene el agua y repita el paso 2.
5. Use un termómetro de varilla o digital para monitorear la temperatura de los alimentos y asegúrese de que se cumplan los dos pasos de enfriamiento. Las temperaturas deben tomarse después de revolver y en el centro del producto. Es posible que se requiera un registro de temperatura.
6. Después de que los alimentos se enfríen a 41 °F o menos, refrigere o congele los alimentos inmediatamente. Cubra la comida enfriada con una tapa que cierre bien, una envoltura de plástico o papel de aluminio.

Cooling\_Using\_An\_Ice\_Bath\_2022\_11\_LML