

Descongelación de Alimentos Congelados

Descongelar correctamente los alimentos congelados evita que crezcan gérmenes. La descongelación también puede describirse como descongelar o derretir el hielo. Se trata de tomar algo que está congelado y permitir que el alimento se descongele de forma segura.

❌ ¡Nunca descongele alimentos en el mostrador o a temperatura ambiente!

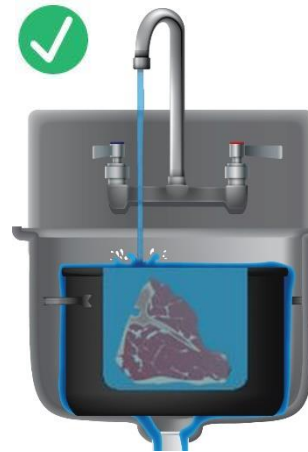
Hay 4 formas de descongelar alimentos de forma segura.

Refrigerador



- Este es el método más seguro. El alimento se mantiene por debajo de 41 °F a medida que se va descongelando.
- Puede tomar mucho tiempo, así que planifique con anticipación.
- Coloque la carne congelada en el estante inferior del refrigerador.

Fregadero de Preparación de Alimentos



❌ ¡NO cierre la llave de agua!

- Coloque los alimentos congelados en un recipiente lo suficientemente grande como para que el agua los cubra.
- Utilice agua fría y deje la llave de agua abierta todo el tiempo.
- Una vez que el alimento no esté congelado, cocínelo inmediatamente o colóquelo en el refrigerador.



Microondas

- Los alimentos se pueden cocinar completamente en el microondas.
- Los alimentos también se pueden descongelar en el microondas y luego cocinarlos inmediatamente en una estufa, horno o parrilla.



Cocinar

- Cocinar puede hacer que los alimentos se descongelen.
- Asegúrese de que la comida esté completamente cocida, utilizando un termómetro para verificar la temperatura final de cocción.

Modified from the "Washington State Food Worker Manual" Tacoma-Pierce County Health Department / CC BY-NC 4.0. Photo credit.

