



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Manejo adecuado de las comidas “para llevar”

Comidas “para llevar” y “de reparto”

*Comidas para días feriados, paseos campestres,
fiestas al aire libre antes de un partido o simplemente para días ocupados*

En el mundo tan ocupado de hoy, las comidas “para llevar” y las “de reparto” están muy populares. Algunas de estas comidas se compran calientes y otras, frías. Las comidas de los restaurantes de comidas ligeras se consumen, por lo general, al momento. Las comidas para llevar se pueden comprar por anticipado, para consumir más tarde, tal como una fuente de antipasto o una comida completa para días feriados. No importa la ocasión, más y más personas están dependiendo de otros para la preparación de sus comidas.

Los alimentos perecederos pueden causar enfermedades cuando no se manejan adecuadamente. El manejo adecuado de alimentos y de sobras es esencial para asegurar la inocuidad alimentaria de sus comidas.

La regla de 2 horas

Para que los alimentos calientes permanezcan inocuos, deben mantenerse a una temperatura interna de 140 °F (60 °C) o más alta. Las comidas frías se deben mantener a 40 °F (4.4 °C) o menos. Las bacterias crecen rápidamente entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C) Deseche todo alimento perecedero, como carnes, aves, huevos y cazuelas, que hayan estado a temperatura ambiente por más de dos horas o una hora a temperaturas por encima de 90 °F (32.22 °C).

¡Mantenga CALIENTES los alimentos CALIENTES!

¡Mantenga FRÍOS los alimentos FRÍOS!

Si no va a comer la comida “para llevar” o “de reparto” inmediatamente, siga estas pautas para asegurar que los alimentos se mantengan sanos para cuando los coma.

Comidas calientes “para llevar” o “de reparto”

Una vez que las comidas se cuecen, se deben mantener calientes a una temperatura interna de 140 °F (60 °C) o más alta. El mantener las comidas tibias solamente, entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C), no es inocuo. Use un termómetro para alimentos para

verificar la temperatura interna de los alimentos. Se puede utilizar un horno precalentado, platos y azafates calentadores precalentados u ollas eléctricas de cocción lenta.

Las “comidas para llevar” o “de reparto” se deben de separar en porciones menores, colocar en recipientes poco hondos y refrigerar, si se van a servir más tarde.

Comidas frías o refrigeradas “para llevar” o “de reparto”

Las comidas frías se deben mantener a 40 °F (4.4 °C) o menos.

Las comidas perecederas se deben refrigerar lo más pronto posible, siempre dentro de dos horas de comprarlas o recibirlas en casa. Si los alimentos están a temperaturas por encima de 90 °F (32.22 °C), refrigérelos dentro de una hora.

Los alimentos fríos se deben mantener fríos en el bufé, poniéndolos sobre recipientes con hielo. Use bandejas pequeñas que se reemplacen con frecuencia con nuevas en lugar de añadir alimentos frescos a la misma bandeja usada.

Una nevera portátil con bastante hielo o bloques de gel congelados es una alternativa simple si no hay un refrigerador disponible cuando las comidas “para llevar” o “de reparto” se compran frías para un evento al aire libre, como un paseo campestre, un evento deportivo o un bufé en el patio. La nevera portátil se debe de mantener a la sombra en lo posible.



Recuerde la regla de las dos horas cuando retire los alimentos de la nevera portátil. Deseche todo alimento perecedero que haya permanecido a temperatura ambiente por más de dos horas o una hora si la temperatura del aire está por encima de 90 °F (32.22 °C).

¿Sobras?

Deseche todo alimento perecedero, tal como carnes, aves, huevos y cazuelas, que se hayan dejado a temperatura ambiente por más de dos horas o una hora si la temperatura del aire está por encima de 90 °F (32.22 °C). Esto incluye las sobras que se llevan del restaurante al hogar. Algunas excepciones de la regla son galletas, galletas de soda, pan y frutas intactas.

Antes de almacenar pavos, asados o jamones enteros en el refrigerador o congelador, se deben de rebanar o cortar en trozos más pequeños. Las alas, piernas y muslos del pavo se pueden refrigerar enteras.

Refrigere o congele las sobras en recipientes poco hondos. Envuelva o cubra los alimentos.

Tiempo de refrigeración a 40 °F (4.4 °C) o menos	
Carne o ave cocida	3 a 4 días
Pizza	3 a 4 días
Embutidos	3 a 5 días

Los alimentos que se mantienen en el refrigerador por un tiempo más largo, pueden comenzar a deteriorarse o volverse riesgosos. No los pruebe.

Tiempo de congelación a 0 °F (-17.8 °C) o menos	
Carne o ave cocida	2 a 6 meses
Pizza	1 a 2 meses
Embutidos	1 a 2 meses

Las ensaladas preparadas con mayonesa no se congelan bien.

Los alimentos que se congelan por tiempos más largos que los recomendados, permanecen inocuos pero pueden secarse y perder el sabor.

¡Si en la duda perdura, tírelo a la basura!

Siga estas pautas para las comidas "para llevar" o "de reparto" que están cocidas, refrigeradas o congeladas

Descongelar las comidas

Descongele las carnes o aves cocidas, envueltas, en una bandeja en el refrigerador. Permita 24 horas por cada 5 libras de peso (2.25 kg). Los paquetes pequeños de relleno, salsa de carne, papas, etc., cocidos, tomarán menos tiempo para descongelarse y se pueden pasar del congelador al refrigerador más adelante.

Una vez que las carnes, aves y platos secundarios cocidos se descongelan, planee comerlos dentro de tres a cuatro días.

Los alimentos se pueden servir fríos o recalentados.

Los alimentos congelados se pueden colocar directamente en el horno sin descongelar.

Verifique que la marca de inspección del USDA o del estado esté en el paquete.

La marca de inspección en el paquete, le asegura que el producto fue preparado en un local sometido a inspección estatal o federal (USDA), bajo condiciones controladas. Siga las instrucciones del paquete para descongelar, recalentar y almacenar.

Recalentar las comidas

Las comidas que contienen carne o aves se deben recalentar hasta alcanzar una temperatura interna no menor de 165 °F (73.88 °C). Verifique siempre la temperatura interna de las comidas con un termómetro para alimentos.

Recaliente salsas, sopas y salsas de carne, hasta hervir.

Si usa el horno convencional para recalentar alimentos, gradúelo a no menos de 325 °F (162.77 °C).

NO se recomienda recalentar alimentos en las ollas eléctricas de cocción lenta ni en platos calentadores porque aquellos pueden permanecer en la "zona de peligro" (entre 40 y 140 °F [4.4 y 60 °C]) por mucho tiempo.

Cuando use el horno de microondas para recalentar los alimentos, cúbralos y hágalos rotar para que se calienten uniformemente. Permita siempre un tiempo de reposo antes de verificar la temperatura interna del alimento.

Consulte el manual de su horno de microondas para saber los tiempos de reposo y niveles de potencia recomendados.

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea esta abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (Inglés y Español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la pagina electrónica, es Español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp.

Envíe sus preguntas por correo electrónico al MPHotline.fsis@usda.gov.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



www.fsis.usda.gov