



## Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

# El Descongelar Completamente

## Métodos inocuos para descongelar alimentos para los consumidores

*Oh, oh! Usted ha llegado a su hogar y olvidó descongelar algo para la cena. Usted saca un paquete de carne o de pollo y lo descongela rápidamente bajo agua caliente. ¿Es esto, es adecuado? ¿Qué tal si se acordó de sacar el paquete del congelador pero se le olvidó y dejó el paquete en el mostrador todo el día mientras usted se fue a trabajar?*

Ninguna de estas situaciones son inocuas y estos métodos de descongelar pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos. Los alimentos deben mantenerse a temperaturas adecuadas durante la descongelación. Los alimentos están inocuos indefinitivamente en el congelador. Sin embargo, tan pronto como los alimentos comienzan a descongelarse y calentarse a más de 40 °F (4.4 °C), cualquier bacteria que pudiera estar presente antes de congelarse puede comenzar a multiplicarse.

Los alimentos nunca deben descongelarse ni almacenarse en el mostrador o descongelarse en agua caliente. El alimento dejado por encima de 40 °F (4.4 °C) (sin refrigerar) no está a una temperatura adecuada.

Aún cuando el centro del paquete pueda estar congelado mientras se descongela en el mostrador, la capa externa del alimento está en la "Zona de Peligro", entre 40 °F (4.4 °C) y 140 °F (60 °C) – temperaturas a las cuales las bacterias pueden multiplicarse rápidamente.

Al descongelar alimentos congelados, es mejor planear con anticipación y descongelarlos en el refrigerador donde los alimentos pueden permanecer a una temperatura adecuada constante – de 40 °F (4.4 °C) o menos.

Hay tres formas adecuadas de descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el microondas.

### Descongelar en el Refrigerador

Planificar con tiempo es la clave para este método, debido a que toma mucho tiempo. Un producto grande, como lo es un pavo, requiere al menos un día (24 horas) por cada 5 libras de peso. Aún los alimentos congelados en pequeñas cantidades – como una libra de carne molida y pechugas de pollo deshuesados – requieren de un día completo para descongelarse. Al descongelar alimentos en el refrigerador, hay muchas variables que hay que tomar en cuenta.

- Algunas áreas de la unidad pueden mantener los alimentos más fríos que en otras áreas. Los alimentos colocados en el área más fría requieren de más tiempo para descongelarse.
- Los alimentos toman más tiempo para descongelarse en un refrigerador ajustado a 35 °F (2 °C) que uno ajustado a 40 °F (4.4 °C).

Después de descongelar, la carne molida de res y la de aves en el refrigerador, éstos se podrían mantener por uno o dos días adicionales o dos días antes de cocinarse; las carnes rojas, de 3 a 5 días. Los alimentos descongelados en el refrigerador pueden volverse a congelar sin cocinarse, aunque pueden haber perdido calidad.

## Descongelar con agua fría

Este método es más rápido que el descongelar en el refrigerador pero requiere de más atención. Los alimentos deben estar en un empaque impermeable o dentro de una bolsa plástica. Si la bolsa gotea, bacterias en el aire o del ambiente que los rodean podrían introducirse en el alimento. En adición, el tejido de la carne puede absorber agua como una esponja, resultando en un producto con mucha agua.

La bolsa debe sumergirse en agua fría, cambiando el agua cada 30 minutos para que continúe descongelándose. Los paquetes pequeños de carnes o aves – de alrededor de una libra – pueden descongelarse dentro de una hora o menos. Un paquete de 3 a 4 libras, puede tomar de 2 a 3 horas. Para pavos enteros, estime como 30 minutos por libra. Los alimentos deben cocinarse inmediatamente, si se descongelan completamente.

Los alimentos descongelados en agua fría deben cocinarse antes de volverse a congelar.

## Descongelar en el Microondas

Al descongelar alimentos utilizando el horno de microondas, planifique cocinarlos inmediatamente después de descongelarlos porque algunas áreas del alimento se pueden calentar y comenzar a cocinarse cuando se descongelan en el microondas. Mantener comida parcialmente cocida no es recomendado porque cualquier bacteria que podría haber estado presente no se haya destruido, y por supuesto podría alcanzar temperaturas óptimas para las bacterias crecer.

Los alimentos descongelados en el horno de microondas deben cocinarse antes de volverse a congelar.

## ¿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 está 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 página electrónica, es Español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp).

Envíe sus preguntas por correo electrónico al [MPHotline.fsis@usda.gov](mailto: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.



[AskKaren.gov](http://AskKaren.gov)