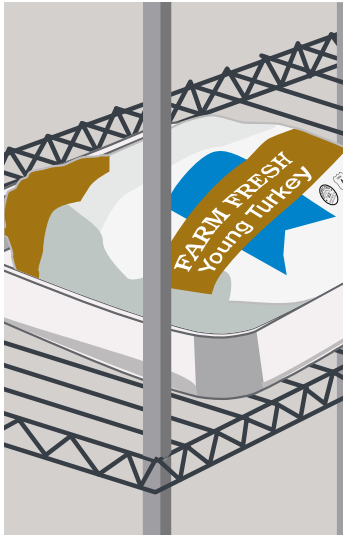


Formas adecuadas de descongelar los alimentos

EN REFRIGERACIÓN

(MÉTODO PREFERIDO)



Coloque los alimentos en un refrigerador a 41 °F o menos. Coloque en una bandeja para recoger los goteos y evitar la contaminación cruzada. Descongele los alimentos crudos de origen animal en un estante inferior al de los alimentos listos para consumir.

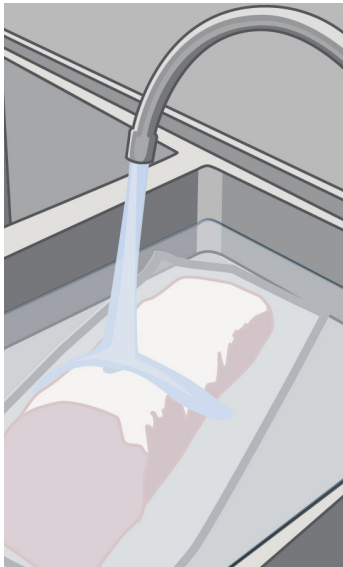
¡PLANIFIQUE CON ANTELACIÓN! *Las porciones grandes pueden tardar varios días en descongelarse.*

MICROONDAS



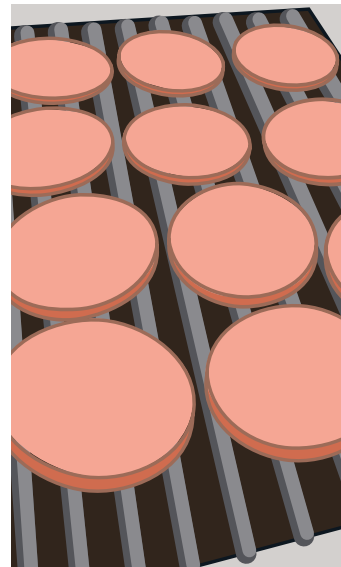
La descongelación en el microondas inicia el proceso de cocción y debe ser seguida inmediatamente por la cocción completa del alimento. Este método no se recomienda para alimentos de gran tamaño.

CHORRO DE AGUA FRÍA



Los alimentos deben estar completamente sumergidos bajo el chorro de agua. El agua debe estar a 70 °F menos, y debe tener suficiente velocidad para forzar, mover o hacer flotar las partículas sueltas en el rebosadero. Utilice un fregadero de alimentos limpio y desinfectado. No realice este método en un lavamanos o lavavajillas

COCCIÓN



Cocine los alimentos congelados a la temperatura adecuada según el producto alimentario. No detenga el proceso de cocción hasta que los alimentos estén bien cocidos. Deje pasar más tiempo de lo normal y revuelva a menudo. Este método funciona bien para las verduras congeladas y las carnes molidas.

Recordatorio: la congelación no mata a los microorganismos

Sin embargo, frena su crecimiento. Cuando se descongelan los alimentos, algunas partes de la superficie exterior se calientan lo suficiente como para permitir el crecimiento de microorganismos peligrosos. Dado que la mayoría de los alimentos pueden tardar más de cuatro horas en descongelarse, es importante descongelar los alimentos adecuadamente para que no puedan crecer los microorganismos.

Para más información y recursos sobre seguridad alimentaria, visite:

[Página de inicio del Departamento de Agricultura, Comercio y Protección del Consumidor \(Department of Agriculture, Trade and Consumer Protection, DATP\)](#) [Código Alimentario de Wisconsin, Legislatura de WI: Capítulo ATCP 75 Apéndice](#)



Departamento de Agricultura, Comercio y Protección del Consumidor de Wisconsin
División de Seguridad Alimentaria y Recreativa
2811 Agriculture Drive, PO Box 8911, Madison, WI 53708
datcp.wi.gov