

# Cocinando para Grupos:

Guía de Inocuidad Alimentaria para Voluntarios



## Índice

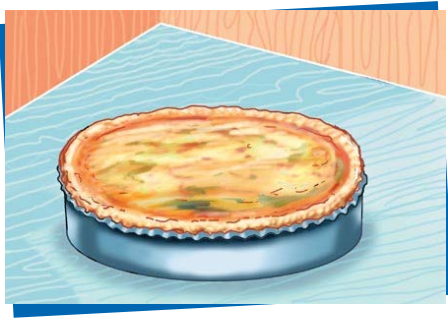
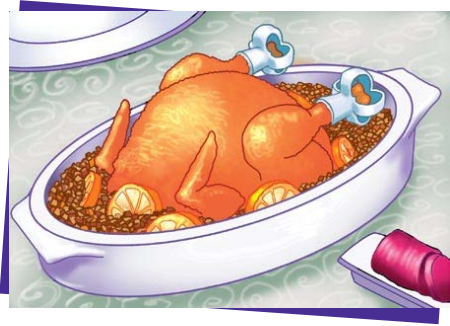
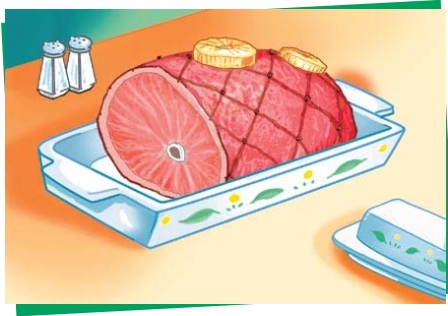
Introducción	3
Enfermedades transmitidas por los alimentos: lo que se necesita saber	4
¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?	4
¿Cómo se introduce la bacteria en la comida?	5
¿Qué hacer si se sospecha una enfermedad transmitida por los alimentos?	5
¡Combata a BAC! <sup>™</sup>	6
Planificar	7
Comprar	7
Guardar los alimentos	8
Preparar los alimentos	9
Cocinar	12
Temperaturas internas de cocción	14
Zona de peligro	18
Enfriar los alimentos	19
Transportar alimentos	20
Recalentar alimentos	21
Mantener calientes los alimentos	22
Mantener fríos los alimentos	23
Servir los alimentos	24
Mantenerlos fríos	24
Mantenerlos calientes	25
Al terminar	26
Tabla de almacenamiento en frío	27
Tabla para Alimentos no Perecederos	33
Recursos adicionales	34



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, y donde se aplique sexo, estado civil, estado familiar, estado paternal, religión, orientación sexual, información genética, ideología política, represalias, o porque el total o parte de los ingresos de un individuo se deriven de cualquier programa de asistencia pública. (No todas las bases de prohibición se aplican a todos los programas). Aquellas personas con discapacidad que requieran medios alternativos para obtener información sobre los programas (tales como, sistema Braille, letra de tamaño grande, cinta de audio, etc.) deben comunicarse con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y dispositivos de telecomunicación para sordos [TDD]).

Para presentar una denuncia por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD). USDA es un proveedor y empleador de acceso igualitario.

Revisado brevemente Abril 2008



## Introducción

El objetivo de este folleto es asistir a los voluntarios a preparar y servir alimentos de manera inocua para grupos grandes, como reuniones familiares, comidas de iglesia y reuniones comunitarias. Estas comidas pueden ser preparadas en los hogares de los voluntarios y llevarse al lugar o prepararse y servirse en el lugar.

La información suministrada en esta publicación se desarrolló como una guía para consumidores que van a preparar alimentos para grupos numerosos.

Para más información, y a fin de asegurar que todas las regulaciones o recomendaciones estatales para la preparación de alimentos se acaten, por favor póngase en contacto con su departamento de salud local o estatal.

El personal del servicio de alimentos debe estar consciente de que esta guía fue preparada para el uso exclusivo de los consumidores. La información que contiene esta guía no refleja las recomendaciones incluidas en el Código de Alimentos de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), o en el código alimentario de su estado. El personal de la industria alimentaria debe ponerse en contacto con su departamento de salud local o estatal para obtener información acerca de las recomendaciones y reglamentos que rigen la preparación de alimentos en locales de venta minorista o institucionales.

Si no se tiene cuidado en la preparación de alimentos, las consecuencias pueden ser graves para todos, especialmente para los grupos "en riesgo", como los infantes, niños pequeños, personas de edad avanzada, las mujeres embarazadas y las personas con un sistema inmunológico débil. Por esta razón, resulta importante que los voluntarios tengan mucho cuidado al preparar y servir alimentos a grupos numerosos.

## Enfermedades transmitidas por los alimentos: lo que se necesita saber

### ¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?

Las enfermedades transmitidas por los alimentos se presentan con síntomas semejantes a los de la influenza, tales como náusea, vómito, diarrea o fiebre. Por esta razón, es posible que muchas personas no reconozcan que la enfermedad es ocasionada por bacterias u otros agentes patógenos presentes en la comida.

Miles de tipos de bacterias están presentes de forma natural en el medio ambiente. No todas las bacterias ocasionan enfermedades a los seres humanos. Por ejemplo, algunas bacterias se emplean de manera benéfica para la producción de queso y yogurt.

Las bacterias que causan enfermedades se llaman patógenas. Cuando ciertos agentes patógenos se introducen en los alimentos, pueden ocasionar enfermedades transmitidas por los alimentos. Cada año ocurren millones de casos de estas enfermedades. La mayoría de dichos casos pueden prevenirse. La cocción o el proceso apropiado de los alimentos destruye las bacterias.

La edad y la condición física ponen a algunas personas en mayor riesgo que otras, sin importar qué tipo de bacteria se trate. Los infantes y niños pequeños, las mujeres embarazadas y sus bebés por nacer, las personas de edad avanzada y la gente con el sistema inmunológico débil (debido a tratamientos contra el cáncer, que sufren del síndrome de inmunodeficiencia adquirida, diabetes, enfermedades de los riñones o que han tenido trasplantes de órgano) corren mayores riesgos con cualquier patógeno. Algunas personas se pueden enfermar tras la ingestión de una pequeña cantidad de bacterias dañinas, mientras que otras, pueden permanecer libres de síntomas después de haber consumido miles de éstas.

### ¿Cómo se introduce la bacteria en la comida?

Las bacterias pueden estar presentes en los productos alimentarios al momento de comprarlos. Por ejemplo, pechugas de pollo deshuesadas y carne molida empacadas con plástico, fueron una vez parte de un ave o ganado vivo. La carne cruda de res, aves, pescados y mariscos, así como los huevos crudos, no son estériles. Tampoco lo son los vegetales y frutas frescas como la lechuga, los tomates, las hortalizas y los melones.

Los alimentos, incluso aquellos que han sido cocidos adecuadamente y los alimentos listos para el consumo, pueden contaminarse al entrar en contacto con las bacterias provenientes de productos crudos, jugos de carnes u otros productos contaminados, o a causa de mala higiene personal.

### ¿Qué hacer si se sospecha una enfermedad transmitida por los alimentos?

Siga estas pautas generales:

- n Preserve la evidencia. Si hay disponible una porción del alimento sospechado, envuélvalo bien, márkelo con la palabra "PELIGRO" y congélelo. Guarde todos los materiales de empaque tales como latas o cajas. Escriba el tipo de alimento, la fecha y otras marcas de identificación del paquete, cuándo se consumió y cuándo se iniciaron los síntomas. Guarde todos los productos idénticos que hayan quedado sin abrir.
- n Busque tratamiento en la medida de lo necesario. Si la víctima forma parte de un grupo "en riesgo", busque tratamiento médico de inmediato. De igual manera, si los síntomas persisten o son graves (tales como diarrea con sangre, náusea y vómito en exceso o fiebre alta), llame a su médico.
- n Llame al departamento de salud local si el alimento en sospecha fue servido en una reunión numerosa en un restaurante u otro establecimiento de servicio alimentario, o si se trata de un producto comercial.
- n Llame a la línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), en caso de que se trate de un producto inspeccionado por el USDA y usted tiene todos los materiales de empaque. 1-888-674-6854; TTY: 1-800-256-7072.

## ¡Combata a BAC!™

Cuando se prepare para un acontecimiento social, recuerde que puede haber un enemigo invisible listo para atacar. Este enemigo es BAC (bacteria) y puede provocar enfermedades. Sin embargo, si sigue cuatro pasos sencillos, tendrá el poder de combatirlo (¡Combata a BAC!™) y mantener la inocuidad de sus alimentos.

**Limpiar**—Lávese las manos y lave las superficies de su cocina a menudo.

**Separar**—Impida propagar la contaminación.

**Cocinar**—Use la temperatura adecuada.

**Enfriar**—Refrigere rápidamente.

¡Combata a BAC!™ es una campaña educativa dirigida al consumidor que está patrocinada por la Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos. Esta Alianza es un esfuerzo conjunto de los sectores público y privado, de la industria, del Gobierno y de grupos de consumidores, creada para orientar al público sobre el manejo adecuado de los alimentos con el fin de reducir las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Puede hallar más información acerca de ¡Combata a BAC!™ en [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)



## Planificar

Nombre a una persona confiable como encargada de ponerse en contacto con el departamento de salud local y obtener información sobre las reglas que rigen la preparación y el servicio de alimentos para grupos. Esta persona debe proporcionar instrucciones a los voluntarios, contestar preguntas y supervisar la preparación, servicio y limpieza relacionados con el evento.

Asegúrese de tener el equipo adecuado, incluyendo tablas para cortar, utensilios, termómetros para alimentos, instrumentos de cocina y recipientes que sean poco hondos que sirvan para almacenar. No olvide el jabón y las toallas de papel.

En las reuniones al aire libre, asegúrese de que dispone de una fuente de agua limpia. Si no existe esta fuente en el sitio, lleve agua para el lavado de las manos, de los utensilios y de los termómetros para alimentos. Cree un plan para el transporte de equipo de limpieza después de la reunión.

Planifique para asegurar que habrá suficiente espacio para almacenar en el refrigerador y en el congelador.

## Comprar

No compre alimentos enlatados cuyos recipientes tengan abolladuras, o estén goteando, abultados u oxidados. Estos son señales de alerta de que puede haber bacterias peligrosas creciendo dentro de la lata.

Separe las carnes, las aves, los pescados y los mariscos crudos de otros alimentos en su carrito de compras y en su refrigerador.

Compre los alimentos fríos en último lugar. Llévelos de la tienda inmediatamente a su destino. Se podría llevar una nevera portátil con hielo o bloques de gel congelados para los productos perecederos. Refrigere siempre los productos perecederos dentro de un plazo de 2 horas [1 hora, si la temperatura es mayor de 90 °F (32 °C)].

## Guardar los alimentos

Asegúrese que la temperatura en el refrigerador es de 40 °F (4.4 °C) o menos y que la temperatura del congelador es de 0 °F (-17.8 °C) o menos. Compruebe estas temperaturas con un termómetro para refrigerador/congelador.



Refrigere o congele los productos perecederos, los alimentos preparados y las comidas sobrantes dentro de un plazo de 2 horas [1 hora cuando la temperatura es mayor de 90 °F (32 °C)] desde la compra o la preparación. Coloque las carnes, aves, pescados y mariscos crudos en recipientes en el refrigerador para evitar que sus jugos goteen sobre otros alimentos porque pueden contener bacterias dañinas. Refiérase a la tabla de almacenaje en este folleto para los tiempos recomendados para almacenar en el refrigerador y congelador.

## Preparar los alimentos

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia. Las bacterias se pueden propagar por la cocina y llegar a las tablas de cortar, utensilios y mostradores. Para evitar esto:



- ▮ Lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de manipular los alimentos y después de usar el baño, de cambiar pañales o tocar mascotas.
- ▮ Use toallas de papel o paños limpios para limpiar las superficies de la cocina o los líquidos que se hayan derramado. Lave los paños con frecuencia en el ciclo caliente de su lavadora.
- ▮ Lave las tablas de cortar, platos, utensilios y superficies con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de pasar al siguiente alimento. Puede usarse una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido inodoro en un galón de agua para desinfectar las superficies y los utensilios.



Cuando se usan tablas de cortar:

- n Use siempre una tabla de cortar limpia.
- n Use una tabla de cortar para los vegetales y frutas frescas y otra para la carne, aves, pescados y mariscos crudos.
- n Cambie las tablas de cortar que estén excesivamente desgastadas o tengan grietas difíciles de limpiar.



No descongele nunca a temperatura ambiente. Descongele los alimentos:

- n En el refrigerador.
- n En el horno de microondas, pero cueza el alimento de inmediato.

Los alimentos también pueden descongelarse en agua fría. Asegúrese que el fregadero o recipiente que contiene los alimentos esté limpio antes de sumergir los alimentos. Se pueden usar dos métodos para descongelar:

- n Sumergir por completo el paquete sellado. Cambie el agua cada 30 minutos.
- n Coloque el paquete sellado bajo agua fría que corra en forma constante.

Refrigere o cocine el alimento inmediatamente después de descongelarlo.

Se pueden usar marinadas para que los alimentos estén más tiernos o para añadir sabor. Cuando las use:

- n Marine siempre los alimentos en el refrigerador, no sobre el mostrador.
- n Cuando marine, use recipientes de plástico, acero inoxidable o vidrio, aprobados para usarse con alimentos.
- n La salsa usada para marinar carne, aves o pescados y mariscos crudos no debe usarse en comidas cocidas a menos que se hierva antes de usarla.
- n No vuelva a usar la marinada para otros alimentos.

Arroje a la basura cualquier masa o pan rallado luego de haber estado en contacto con alimentos crudos.

Prepare el relleno y colóquelo en la cavidad de las aves o en las aperturas de pedazos gruesos de carnes o aves, inmediatamente antes de asarlos.

Enjuague todas las frutas y vegetales frescos con agua en movimiento del grifo antes de su uso. Las frutas y vegetales con cáscara gruesa pueden frotarse con un cepillo. No use jabón.

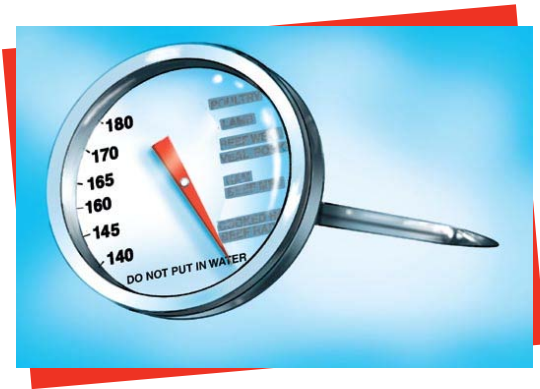
Los alimentos no deben probarse hasta que alcancen un nivel de temperatura interna mínima adecuada. Consulte la tabla de temperaturas de cocción interna encontrada en este panfleto para las temperaturas recomendadas. Use un utensilio limpio cada vez que pruebe el alimento porque se podría contaminar. No vuelva a usar un recipiente o plato que haya contenido carnes, pescados o mariscos crudos, salvo que lo lave antes con agua caliente y jabón.

## Cocinar

Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de las carnes, las aves, los guisos y otros alimentos. Verifique la temperatura en varios lugares para asegurarse que los alimentos se calienten de manera uniforme. Lave el termómetro con agua caliente y jabón después de su uso.

Existen varios tipos de termómetros, incluyendo:

- n **A prueba de horno**—inserte la sonda de 2 a 2 ½ pulgadas de profundidad en la parte más gruesa del alimento al comienzo del tiempo de cocción. Éste permanecerá en su interior durante todo el proceso de cocción y no es adecuado para alimentos delgados.



- n **Lectura Instantánea - dial** – no están diseñados para permanecer en el alimento durante la cocción. Inserte la sonda en toda la longitud del dispositivo sensor, normalmente de 2 a 2 ½ pulgadas. Cuando mida la temperatura de un alimento de poco espesor, como una hamburguesa o pechuga de pollo sin hueso, inserte la sonda de lado de manera que el dispositivo sensor quede en el centro. Son necesarios de 15 a 20 segundos para que aparezca la temperatura exacta.



- n **Lectura Instantánea - digital** – no están diseñados para permanecer en el alimento durante la cocción. El dispositivo sensor de calor está en la punta de la sonda. Coloque la punta de la sonda en el centro de la parte más gruesa del alimento, por lo menos a una profundidad de ½ pulgada. Son necesarios aproximadamente 10 segundos para que aparezca la temperatura exacta.





## Temperaturas Internas de Cocción

Producto	Temperatura interna
<b>Huevos y platos a base de huevos</b>	
Huevos	Cueza hasta que las yemas y claras estén firmes.
Comidas con huevo	160 °F (32 °C)
Salsas de huevos, flanes	160 °F (32 °C)
<b>Carne molida y mezclas</b>	
Pavo, pollo	165 °F (73.8 °C)
Res, ternera, cordero, cerdo	160 °F (32 °C)
<b>Carne de res, ternera, cordero frescos</b>	
Medio crudo	145 °F (62.8 °C)
Punto medio	160 °F (32 °C)
Bien cocido	170 °F (76.6 °C)
<b>Carne de cerdo fresco</b>	
Punto medio	160 °F (32 °C)
Bien cocido	170 °F (76.6 °C)
<b>Jamón</b>	
Fresco (crudo)	160 °F (32 °C)
Precocinado (para recalentar)	140 °F (60 °C)
<b>Asado de res</b>	
Cocido comercialmente, sellado al vacío, y listo para comer	140 °F (60 °C)



Producto	Temperatura interna
<b>Aves*</b>	
Todos los productos	165 °F (73.8 °C)
<b>Relleno</b>	
Cocido solo o en el ave	165 °F (73.8 °C)
<b>Salsas, sopas, Marinadas</b>	
Utilizados con carne, ave o pescado crudo	Hacer hervir.
<b>Pescados y Mariscos</b>	
Pescados	Cocer hasta que estén opacos y se escamen fácilmente con un tenedor.
Camarón, langosta, cangrejo	Deben ponerse de color rojo y la carne debe ponerse de color perla opaco.
Conchas	Debe ponerse blanco lechosos u opacos y firmes.
Almejas, mejillones, ostras	Cocer hasta que se abra la concha.
<b>Sobras</b>	
	165 °F (73.8 °C)

**Nota:** Estas temperaturas se recomiendan para la cocina de los consumidores. No se recomiendan para la preparación en procesamiento, instituciones o la industria alimentaria. Los trabajadores de la industria alimentaria deben consultar los códigos alimentarios de sus estados o localidades, o el departamento de salud.

\*Temperatura interna mínima adecuada

Nunca cueza parcialmente para terminar la cocción más tarde, ya que esto aumenta el riesgo de un crecimiento de bacterias en los alimentos. Las bacterias mueren cuando los alimentos alcanzan una temperatura interna adecuada.

No use recetas en que los huevos permanezcan crudos o parcialmente cocidos. Los huevos deben prepararse inmediatamente después de romper el cascarón. Cuando sea posible, reemplace los huevos crudos con huevos pasteurizados en comidas cocidas.

El horno debe graduarse a no menos de 325 °F (162.8 °C) al preparar los alimentos. Calíentelos hasta que alcancen la temperatura interna recomendada. Verifique la temperatura interna en varios lugares con un termómetro para alimentos.

Si usa un horno de convección, puede reducir la temperatura del horno por 25 °F (3.9 °C). Para más información, consulte las instrucciones del fabricante.



Se puede usar un horno de microondas para preparar los alimentos, pero hay que asegurarse que los alimentos alcancen una temperatura adecuada en todas partes.

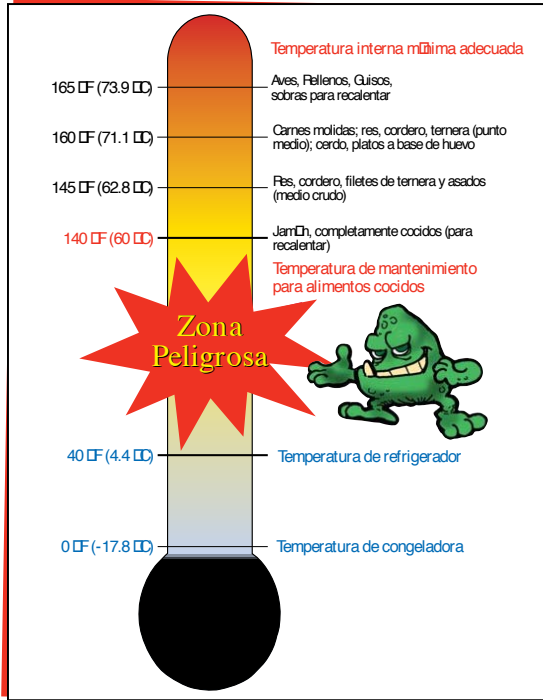
- n Revuelva o haga girar los alimentos a la mitad del tiempo para eliminar los pedazos fríos donde las bacterias dañinas pueden sobrevivir y para que los alimentos se cocinen en forma uniforme. Cubra los alimentos
- n Se puede cocinar parcialmente en el horno de microondas solamente si los alimentos se van a terminar de cocinar inmediatamente después, ya sea en la hornilla de la estufa, en la parrilla o en un horno convencional.
- n Observe los tiempos de reposo recomendados en las recetas para una cocción completa.
- n Use un termómetro para alimentos o la sonda de temperatura del horno para asegurarse de que los alimentos han alcanzado una temperatura adecuada. Verifique la temperatura en varias partes.
- n Consulte las instrucciones del fabricante.

Para información sobre tiempos de cocción aproximados para cantidades grandes de alimentos, póngase en contacto con su departamento de salud o busque libros apropiados en la biblioteca o librería local. Verifique la red electrónica para información cuando cocina alimentos en grandes cantidades.



## Zona de Peligro

Las bacterias se multiplican rápidamente a temperaturas entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C). Para mantener los alimentos fuera de esta “Zona de Peligro”, manténgalos fríos o calientes a las temperaturas respectivas. Mantenga los alimentos fríos en el refrigerador, en neveras portátiles o sobre hielo en la línea de servicio. Mantenga los alimentos calientes en el horno, platos calentadores o mesas de vapor precalentadas, bandejas calentadoras y/u ollas eléctricas de cocción lenta.



Nunca deje los alimentos perecederos como carnes, aves, huevos y cazuelas en la “Zona de Peligro” por más de 2 horas, 1 hora a temperaturas por encima de 90 °F (32.2 °C).

## Enfriar los Alimentos

- n Coloque los alimentos en el refrigerador.
- n No llene el refrigerador en exceso. El aire frío debe circular para mantener los alimentos inocuos.
- n Divida los alimentos y colóquelos en recipientes poco profundos. Rebane el asado de res o el jamón y colóquelo en forma de capas en porciones adecuadas para servir.
- n Divida el pavo en rodajas o porciones más pequeñas y refrigérelas. Extraiga el relleno de la cavidad antes de refrigerarlo.
- n Guarde las sopas o guisos en recipientes poco profundos. Colóquelos en un baño de agua con hielo y revuélvalos para enfriar rápidamente.
- n Cubra los alimentos cocidos y póngales etiqueta, indicando fecha de preparación.



## Transportar los Alimentos



Mantenga fríos los alimentos fríos. Coloque los alimentos fríos en una nevera portátil con una fuente de frío. Use bastante hielo o bloques de gel congelados. Mantenga un termómetro para refrigerador dentro de la nevera portátil. Los alimentos fríos deben mantenerse a una temperatura de 40 °F (4.4 °C) o menos.

Los alimentos calientes deben mantenerse calientes, a 140 °F (60 °C) o más. Envuélvalos bien y colóquelos en un recipiente con material aislante.

## Recalentar los Alimentos

Caliente a una temperatura de 140 °F (60 °C) los alimentos precocidos, sellados al vacío comercialmente y listos para consumir, como jamón y asados.

Los alimentos que han sido cocidos con anticipación y enfriados deben recalentarse por lo menos a 165 °F (73.9 °C).

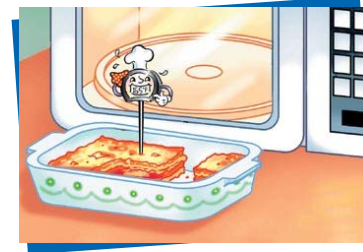
Recaliente las sobras por completo a por lo menos 165 °F (73.9 °C). Haga hervir las salsas, sopas y salsas de carne cocidas.

Sobre la estufa—Coloque los alimentos en una cacerola y caliente por completo. Verifique con un termómetro para alimentos que éstos alcancen por lo menos 165 °F (73.9 °C).

Dentro del horno—Coloque los alimentos en un horno graduado a una temperatura no menor de 325 °F (190.5 °C). Cuando los alimentos estén listos, éstos deben alcanzar por lo menos 165 °F (73.9 °C), medido con un termómetro para alimentos.

En el horno de microondas—Revuelva, cubra y haga girar los alimentos precocidos para un calentamiento uniforme. Permita tiempo de reposo y verifique que los alimentos alcancen por lo menos 165 °F (73.9 °C) en forma uniforme.

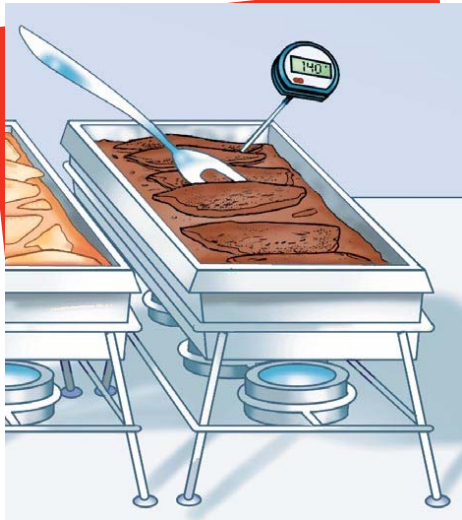
En ollas eléctricas de cocción lenta, mesas de vapor precalentadas o platos calentados—No se recomienda recalentar las sobras en ollas eléctricas de cocción lenta, mesas de vapor precalentadas o platos calentadores, ya que los alimentos pueden permanecer en la “Zona de Peligro”, entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C), por mucho tiempo. Las bacterias se multiplican rápidamente a estas temperaturas.



## Mantener calientes los alimentos

Una vez que los alimentos se cuecen o recalientan, deben mantenerse calientes a 140 °F (60 °C) o más. Los alimentos pueden mantenerse en el horno o en la línea de servicio en platos calentadores, en mesas de vapor precalentadas, bandejas calentadoras y/u ollas eléctricas de cocción lenta. Mantenga siempre caliente los alimentos calientes.

Mantener calientes los alimentos durante mucho tiempo puede reducir su calidad.



## Mantener fríos los alimentos

Guarde los alimentos en el refrigerador a 40 °F (4.4 °C) o menos. Si no hay suficiente espacio en el refrigerador, coloque los alimentos en neveras portátiles con hielo o con bloques de gel congelados. Mantenga siempre fríos los alimentos fríos.



## Servir los alimentos

Use recipientes y utensilios limpios para guardar y servir alimentos. No use un plato o recipiente que haya contenido carnes, aves, pescados o mariscos crudos, salvo que primero se haya lavado con agua caliente y jabón.

Retire el recipiente vacío o casi vacío, sustituyéndolo por otro limpio con más alimentos.

### Mantenerlos fríos

Coloque los alimentos fríos en recipientes sobre hielo. Mantenga los alimentos fríos a una temperatura de 40 °F (4.4 °C) o menos.

Los alimentos que se dividirán en porciones y servirán en la línea de servicio deben colocarse en un recipiente poco profundo. Coloque este recipiente dentro de una cacerola honda llena parcialmente de hielo para mantener fríos los alimentos.

Los alimentos como ensalada de pollo y postres en platos individuales se pueden colocar también directamente sobre hielo o en un recipiente poco profundo colocado en una cacerola honda con hielo. Elimine el agua del hielo derretido y reemplácelo frecuentemente.

### Mantenerlos calientes

Mantenga los alimentos calientes utilizando una fuente de calor, una vez que éstos se hayan calentado completamente en la estufa, en el horno o en el horno de microondas. Coloque los alimentos en platos calentadores, mesas de vapor precalentadas, bandejas calentadoras y/u ollas eléctricas de cocción lenta.

Verifique la temperatura frecuentemente para asegurarse que los alimentos estén a una temperatura de 140 °F (60 °C) o más.



## Al terminar

- n Deseche todo alimento perecedero, como carnes, aves, huevos y cazuelas que se hayan dejado a temperatura ambiente durante mas de 2 horas; 1 hora si la temperatura es mayor de 90 °F (32.2 °C). Algunas excepciones a esta regla lo son galletas, pan y frutas enteras.
- n Refrigere o congele inmediatamente las sobras en recipientes poco profundos.



La información suministrada en esta publicación fue concebida como una guía para consumidores que van a preparar alimentos para grupos numerosos. Para obtener información adicional, y a fin de asegurar que todos los reglamentos o recomendaciones estatales para la preparación y servicios de alimentos se acaten, por favor póngase en contacto con su departamento de salud local o estatal.

El personal del servicio de alimentos tiene el deber de ponerse en contacto con su departamento de salud local o estatal para obtener información acerca de las recomendaciones y reglamentos que rigen la preparación de alimentos en locales de venta minorista o institucionales.

## Tabla de almacenamiento en frío\*

**Nota:** Estos límites de tiempo, cortos pero sanos, sirven para impedir que los alimentos refrigerados se arruinen o se hagan peligrosos para consumir.

Los tiempos de almacenaje recomendados en el congelador se refieren sólo a la calidad del alimento debido a que la congelación mantiene indefinidamente la inocuidad de los alimentos.

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-7.8 °C)
<b>Huevos</b>		
Frescos, en el cascarón	3 a 5 semanas	No congelar
Yemas y claras crudas	2 a 4 días	1 año
Huevos duros	7 días	No se congelan bien
<b>Huevos líquidos pasteurizados, sustitutos de huevo</b>		
abiertos	3 días	No se congelan bien
no abiertos	10 días	1 año
<b>Mayonesa</b>		
Comercial, refrigerar después de su apertura	2 meses	No se congelan bien
<b>Productos de la fiambrería y productos envasados al vacío</b>		
Ensaladas de huevos, pollo, jamón, atún, macarrones, preparado comercialmente (o hecho en casa)	3 a 5 días	No se congelan bien
<b>"Hot dog" y fiambres</b>		
Salchichas "Hot dog"		
envase abierto	1 semana	1 a 2 meses

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-7.8 °C)
envase cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
<b>Fiambres</b>		
envase abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
<b>Tocino &amp; salchichas</b>		
Tocino	7 días	1 mes
Salchichas, crudas, de pollo, pavo, cerdo, res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Chorizos ahumados para desayuno, croquetas	7 días	1 a 2 meses
Salchichas duras—Peperoni	2 a 3 semanas	1 a 2 meses
<b>Salchichas con etiqueta "Manténgase refrigerado"</b>		
abierta	3 semanas	1 a 2 meses
cerrada	3 meses	1 a 2 meses
<b>Jamón, cecina de res</b>		
Cecina de res, en bolsa con jugos, de encurtir	5 a 7 días	Sin líquido, 1 mes
<b>Jamón, enlatado—con etiqueta "Manténgase Refrigerado"</b>		
abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
cerrado	6 a 9 meses	No se congela
Jamón, completamente cocido, envasado al vacío en la planta, sin fecha, cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
Jamón, completamente cocido, envasado al vacío en la planta, con fecha, cerrado	"consumir antes de" fecha en el envase	1 a 2 meses
Jamón completamente cocido—entero	7 días	1 a 2 meses
Jamón, completamente cocido—mitad	3 a 5 días	1 a 2 meses

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-7.8 °C)
Jamón, completamente cocido—en pedazos	3 a 4 días	1 a 2 meses
<b>Hamburguesa, carne molida y carne para guisar</b>		
Hamburguesa y carne para guisar	1 a 2 días	3 a 4 meses
Pavo, ternera, cerdo, cordero molidos y mezclas de estos	1 a 2 días	3 a 4 meses
<b>Carne fresca de ternera, res, cordero, cerdo</b>		
Filetes	3 a 5 días	6 a 12 meses
Chuletas	3 a 5 días	4 a 6 meses
Asados	3 a 5 días	4 to 12 meses
Vísceras—lengua, hígado, corazón, riñones, menudillos, productos preparados con intestinos	1 a 2 días	3 a 4 meses
Chuletas de cerdo, de cordero o pechuga de pollo, crudas, rellenas	1 día	No se congelan bien
<b>Sopas y guisos</b>		
Con vegetales o carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
<b>Sobras de carne</b>		
Carne cocido y guisos de carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsa y caldo de carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
<b>Aves frescas</b>		
Pollo o pavo, entero	1 a 2 días	1 año
Pollo o pavo, en presas	1 a 2 días	9 meses
Menudillos	1 a 2 días	3 a 4 meses
<b>Aves cocidas</b>		
Pollo frito	3 a 4 días	4 meses
Guisos de pollo cocidos	3 a 4 días	4 a 6 meses
Presas, solas	3 a 4 días	4 meses



Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-7.8 °C)
Presas cubiertas con caldo, salsa	3 a 4 días	6 meses
Trocitos de pollo, croquetas	3 a 4 días	1 a 3 meses
<b>Pizza</b>		
Pizza	3 a 4 días	1 a 2 meses
<b>Relleno</b>		
Relleno—cocido	3 a 4 días	1 mes
<b>Tofú</b>		
Tofú	7 días, abierto	5 meses
<b>Bebidas de soya o arroz</b>		
Bebidas de soya o arroz	7 a 10 días	no se congelan bien
<b>Pasta, fresca</b>		
Pasta, fresca	fecha "consumir antes de" en el envase, cerrado 1 a 2 días, abierto	2 meses
<b>Bebidas, frutas</b>		
Jugos de fruta en envases de cartón, bebidas de frutas, ponche	3 semanas sin abrir; 7 a 10 días abierto	8 a 12 meses
<b>Productos lácteos</b>		
Mantequilla	1 a 3 meses	6 a 9 meses
Leche cortada (suero)	1 a 2 semanas	3 meses
Queso, duro (como cheddar, suizo)	6 meses, sin abrir 3 a 4 semanas, abierto	6 meses
Queso blando (como Brie, Bel Paese)	1 semana	6 meses

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-7.8 °C)
Requesón, Ricotta	1 semana	No se congela bien
Queso crema	2 semanas	No se congela bien
Crema—batida, ultrapasteurizada	1 mes	No se congela bien
Crema—batida, endulzada	1 día	1 a 2 meses
Crema batida genuina en lata aerosol	3 a 4 semanas	No se congela bien
Imitación crema en lata aerosol	3 meses	No se congela bien
Crema, mitad y mitad	3 a 4 días	4 meses
Ponche de huevo, comercial	3 a 5 días	6 meses
Margarina	6 meses	12 meses
Leche	7 días	3 meses
Crema agria	7 a 21 días	No se congela bien
Yogurt	7 a 14 días	1 a 2 meses
<b>Masa</b>		
Latas cilíndricas de panecillos, bizcochos, masa para pizza, etc.	Consumir hasta la fecha del envase	No se congela bien
Masa para pasteles lista para el horno	Consumir hasta la fecha del envase	2 meses
Masa para galletas	Consumir hasta la fecha del envase abierto o cerrado	2 meses
<b>Pescado</b>		
Pescado blanco o magro (bacalao, platija, eglefino, hipogloso, lenguado, etc.)	1 a 2 días	6 a 8 meses

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-7.8 °C)
Pescado blanco o magro (abadejo, perca marina, pez roca, trucha marina)	1 a 2 días	4 meses
<b>Pescado graso</b>		
Pescado graso (pez azul, caballa, mújol, salmón, atún, etc.)	1 a 2 días	2 a 3 meses
Pescado cocido	3 a 4 días	1 a 2 meses
<b>Pescado ahumado</b>		
Arenques	3 a 4 días	2 meses
Salmón, corégono – ahumado al frío	5 a 8 días	2 meses
Salmón, corégono- ahumado al calor	14 días o fecha en empaques sellados al vacío	6 meses en empaques sellados al vacío
<b>Mariscos</b>		
Camarones, vieiras, langostinos y calamar	1 a 2 días	3 a 6 meses
Almejas, mejillones y ostras; sin concha	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne de camarones, fresca	1 a 2 días	4 meses
Carne de camarones, pasteurizada	6 meses, cerrado 3 a 5 días, abierto	4 meses
Almejas, mejillones, cangrejos, langostas y ostras vivas	1 a 2 días	2 a 3 meses
Langostas vivas	1 a 2 días	2 a 3 meses
Cola de langosta	1 a 2 días	6 meses
Marisco cocido	3 a 4 días	3 meses

**Nota:** Los tiempos de almacenaje son desde la compra a no ser que se especifique otra cosa en la tabla. No es importante si una fecha expira después de que el alimento está congelado.

## Tabla para Alimentos no Perecederos\*

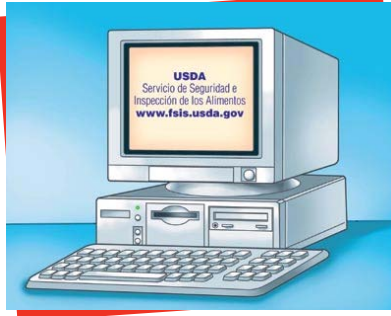
No perecederos	Cerrados en despensa	En el refrigerador, después de abrir
<b>Productos enlatados, poco ácidos</b>		
tales como carne, ave, pescado, salsa de carne, estofado, sopas, frijoles, zanahorias, maíz, pasta, guisantes, patatas, espinacas	2 a 5 años	3 a 4 días
<b>Productos enlatados, muy ácidos</b>		
tales como jugos, fruta, encurtidos, sauerkraut, sopa de tomate y alimentos en vinagre	12 a 18 meses	5 a 7 días

### \*Fuente de Información

Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos.

The Food Keeper. A Consumers Guide to Food Quality and Safe Handling. The Food Marketing Institute. (El Guardián de los Alimentos. Guía del Consumidor acerca de la Calidad de los Alimentos y su Manejo Apropiado. Instituto de Comercialización de Alimentos.)

## Publicaciones Relacionadas Disponibles en la Página Electrónica del FSIS:



Be Food Safe, En Español: Cuatro lecciones Fáciles para un Manejo Adecuado de los Alimentos

Kitchen Companion: Your Safe Food Handbook

“¿Esta Listo Ya?” No se puede saber con solo mirar. Use un Termómetro para Alimentos para estar Seguro.

Thermy™ dice “¡Muerda sin cuidado si la temperatura ha alcanzado un nivel adecuado!” Use un termómetro para alimentos.

Hablemos Acerca del Pavo

Las Ollas de Cocción Lenta y la Inocuidad Alimentaria

Inocuidad de los Alimentos Cocidos en la Barbacoa

Los Hornos de Microondas y la Inocuidad Alimentaria

Manejo Adecuado de las Comidas “Para Llevar”

## En adición, hay información disponible sobre la Inocuidad de Alimentos en las siguientes páginas electrónicas:

Food Safety and Inspection Service  
(Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos) [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

Government Food Safety Information  
(Información del Gobierno sobre Seguridad de los Alimentos)  
[www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)

Food and Drug Administration  
(Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos)  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Centers for Disease Control and Prevention  
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Partnership for Food Safety Education (Fight BAC!™) (Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (Combata a BAC!))  
[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

“Ask Karen” (Pregúntele a Karen) el sistema automático de respuestas de la página electrónica del FSIS. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. [AskKaren.gov](http://AskKaren.gov)

Be Food Safe [Befoodsafe.gov](http://Befoodsafe.gov)

Esta Guía esta disponible en la página electrónica principal del FSIS, en [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov). Para obtener copias individuales de la Guía, puede escribir al: Federal Citizen Information Center, Dept. 621M, Pueblo, CO 81009. La Guía también puede ser ordenada en la página electrónica de FCIC: [www.pueblo.gsa.gov](http://www.pueblo.gsa.gov)

Si desea varias copias, puede mandar su pedido por correo electrónico, a [fsis.outreach@usda.gov](mailto:fsis.outreach@usda.gov). También hay un CD-Rom disponible para imprimir copias profesionales de la Guía.



**Para información adicional sobre  
la Inocuidad de los alimentos,  
póngase en contacto con:**



Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA 1-888-MPHotline  
(1-888-674-6854); TTY 1-800-256-7072

Línea de Información sobre Alimentos de la FDA 1-888-SAFE-FOOD

Servicio de Extensión Cooperativa del Condado/Estado o Departamento  
de Sanidad del Condado/Estado - el número de teléfono figura en las  
Páginas Azules de las Listas del Gobierno en su guía telefónica local.