

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos

Cocinando para Grupos

Guía de Inocuidad Alimentaria
para Voluntarios





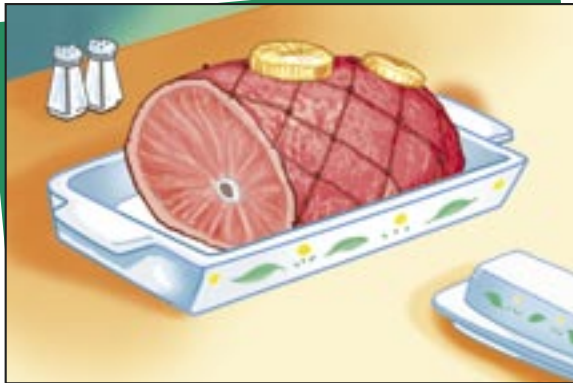
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (USDA por sus siglas en inglés) prohíbe, en todos sus programas y actividades, la discriminación en cuanto a raza, color de piel, nacionalidad, sexo, religión, edad, condición física, creencias políticas, inclinación sexual o estado civil o de familia. (No todas las prohibiciones son aplicables a todos los programas). Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos para la comunicación de información (Braille, letras de imprenta grandes, casetes, etc.) deben de ponerse en contacto con el Centro TARGET del USDA, 202-720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja de discriminación, escribir al Director de la Oficina de Derechos Civiles del USDA, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llamar al 202-720-6964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

Indice

Introducción	3
Enfermedades transmitidas por los alimentos: lo que se necesita saber	5
¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?	5
¿Cómo se introduce la bacteria en la comida?	6
¿Qué hacer si se sospecha una enfermedad transmitida por los alimentos?	6
Combata a BAC! [®]	8
Planificar	9
Comprar	9
Guardar los alimentos	10
Preparar los alimentos	11
Cocinar	14
Temperaturas internas de cocción	16
Zona de peligro	20
Enfriar los alimentos	21
Transportar alimentos	22
Recalentar alimentos	23
Mantener los alimentos calientes	24
Mantener los alimentos fríos	25
Servir los alimentos	26
Mantenerlos fríos	26
Mantenerlos calientes	27
Al terminar	28
Tabla de almacenamiento en frío	29
Tabla de almacenamiento en estante	38
Recursos adicionales	39



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 concibió 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, siglas en inglés), o en el código alimentario de su estado. El personal de la industria alimentaria debe 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.

Si no se tiene cuidado en la preparación de alimentos, las consecuencias pueden ser graves para todos, especialmente para los infantes, niños pequeños, personas de edad avanzada, las mujeres embarazadas y las personas con el sistema inmunológico debilitado. 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 procesamiento 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 niños muy pequeños, las mujeres embarazadas, 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 transplantes 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. La carne cruda de res, aves, pescados y mariscos, así como los huevos crudos, no son estériles. Tampoco lo son las verduras y frutas frescas como la lechuga, los tomates, los retoños 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:

- Preserve la evidencia. Si hay disponible una porción del alimento en sospecha, 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.

- 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.
- Llame al departamento de salud local si el alimento en sospecha fue servido en una reunión numerosa, un restaurante u otro establecimiento de servicio alimentario o si se trata de un producto comercial.
- Llame a la línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en inglés), en caso de que se trate de un producto inspeccionado por el USDA y usted tiene todos los materiales de empaque.

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. Siguiendo nuestros cuatro pasos sencillos, tendrá el poder de combatirlo (Combata a BAC![®]) y mantener la inocuidad de sus alimentos.

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

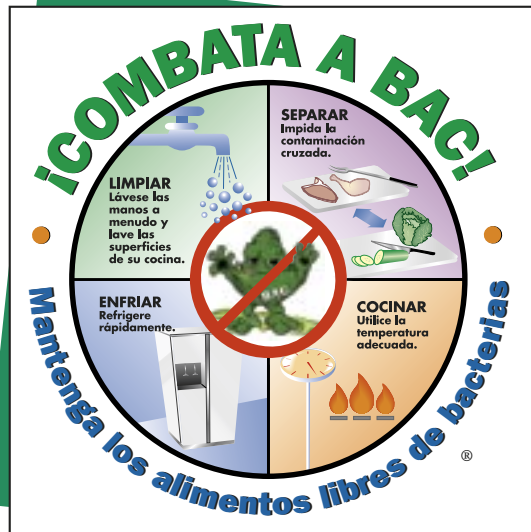
Separar —Impida propagar la contaminación.

Cocinar —Utilice 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 Inocuidad 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 intoxicaciones alimentarias.

Puede hallar más información acerca de Combata a BAC![®] en www.fightbac.org



Planificar

Nombre a una persona confiable como encargada de ponerse en contacto con el departamento de salud local para obtener información sobre las reglas que rigen la preparación y 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, vajilla de cocina y recipientes que sean poco hondos y sirvan para almacenar. No olvide el jabón y las toallas de papel.

En las reuniones al aire libre, asegúrese de que se 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 de alimentos. Cree un plan para el transporte de equipo de limpieza después de la reunión.

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

Comprar

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

Separe las carnes, las aves, los pescados y mariscos crudos de otros alimentos en su carrito del mercado 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 dos horas [o una 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 en un plazo de 2 horas desde la compra o la preparación. Coloque la 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. Consulte la tabla de almacenamiento en frío en la página 29 para los tiempos de almacenamiento recomendados en el refrigerador o el congelador.

Preparar los alimentos

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

LIMPIAR
Lávese las
manos a
menudo y
lave las
superficies
de su cocina.



- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes y después de manipular los alimentos, y después de utilizar el baño, de cambiar pañales o tocar animales domésticos.

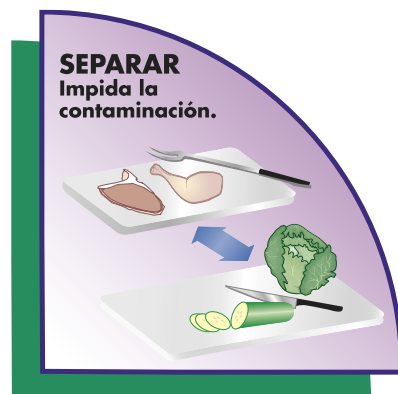
- Utilice toallas de papel o paños limpios para limpiar las superficies de la cocina o los líquidos que se hayan derramado. Lave los paños con frecuencia en el ciclo caliente de su lavadora.

- 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 utilizarse una solución de 1 cucharadita de blanqueador en un cuarto de agua para desinfectar las superficies y los utensilios lavados.



Cuando se utilicen tablas de cortar:

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



No descongele nunca a temperatura ambiente. Descongele los alimentos:

- En el refrigerador.
- 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 utilizar dos métodos para descongelar:

- Sumergir por completo el paquete sellado al vacío. Cambie el agua cada 30 minutos.
- Sumergir completamente el alimento sellado al vacío en agua fría que corra en forma constante.

Refrigerar o cocinar el alimento inmediatamente después de descongelado.

Se pueden utilizar adobos para que los alimentos estén más tiernos o para añadir sabor. Cuando los utilice:

- Adobe siempre los alimentos en el refrigerador, no sobre el mostrador.
- Cuando adobe, utilice recipientes de plástico, acero inoxidable o vidrio, especiales para alimentos.
- La salsa que se usa para adobar carne, aves o pescados y mariscos crudos no debe usarse en comidas cocidas a menos que se hierva antes de usarla.
- No vuelva a utilizar el adobo que usó para otras comidas.

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 aperturas hechas en rebanadas gruesas de carne o pollo, inmediatamente antes de asarlos.

Lave las frutas y verduras con agua fría del grifo antes de su uso. Las frutas y verduras con cáscara gruesa pueden frotarse con un cepillo. No utilice jabón.

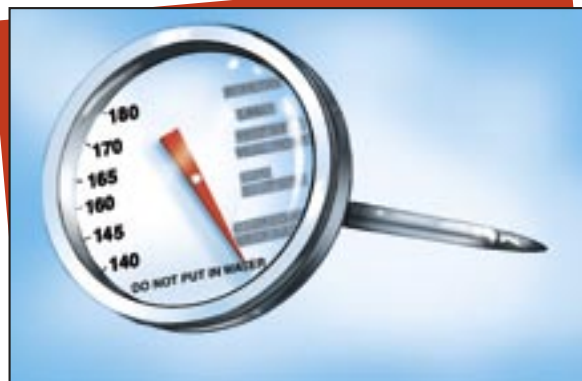
Los alimentos no deben probarse hasta que alcancen un nivel de temperatura interna adecuada. Consulte la tabla de temperaturas de cocción interna en la página 16 para las temperaturas recomendadas. Use un utensilio limpio cada vez que pruebe el alimento porque se podría contaminar. No utilice un recipiente que haya contenido carnes, pescados o mariscos crudos, salvo que haya sido lavado con agua caliente y jabón.

Cocinar

Utilice un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de la carne, las aves, los guisos y otros alimentos. Verifique la temperatura en varios lugares para asegurarse de 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:

- **A prueba de horno**—inserte la sonda de 2 a 2 1/2 pulgadas (5.1 a 6.4 cm) de profundidad en la parte más gruesa del alimento al comienzo del tiempo de cocción. Ésta permanecerá en su interior durante todo el proceso de cocción y no es adecuada para alimentos delgados.



- **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 1/2 pulgadas (5.1 a 6.4 cm). 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.



- **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 1/2 pulgada (1.3 cm). Son necesarios aproximadamente 10 segundos para que aparezca la temperatura exacta.



Temperaturas Internas de Cocción

Producto	°F	°C
Huevos y platos a base de huevos		
Huevos	Cueza hasta que las yemas y claras estén firmes.	
Guisos de huevos	160	71.1
Salsas de huevos, flanes	160	71.1
Carne molida y mezclas		
Pavo, pollo	165	73.9
Res, ternera, cordero, cerdo	160	71.1
Carne fresca de res, ternera, cordero		
Medio crudo	145	62.8
Punto medio	160	71.1
Bien cocido	170	76.7
Carne fresca de cerdo		
Punto medio	160	71.1
Bien cocido	170	76.7
Jamón		
Fresco (crudo)	160	71.1
Precocinado (para recalentar)	140	60.0
Asado de res		
Cocido comercialmente, sellado al vacío, y listo para comer	140	60.0



Producto	°F	°C
Aves		
Pollo, pavo—entero	180	82.2
Pollo, pavo—carne oscura	180	82.2
Aves—pechuga	170	76.7
Pato y ganso	180	82.2
Relleno		
Cocido solo o en el ave	165	73.9
Salsas, sopas, adobos		
Utilizados con carne, ave o pescado crudo	Hacer hervir.	
Pescados y Mariscos		
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	Deben ponerse blanco lechoso u opacas y firmes.	
Almejas, mejillones, ostras	Cocer hasta que se abra la concha.	
Sobras	165	73.9



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.

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

No utilice recetas en que los huevos permanezcan crudos o parcialmente cocidos. Los huevos deben prepararse inmediatamente después de romper el cascarón. Cuando sea posible, utilice huevos pasteurizados al seguir estas recetas.

El horno debe graduarse a no menos de 325 °F (162 °C) al preparar los alimentos. Calíentelos hasta que alcancen la temperatura interna recomendada. Verifique la tempertura interna en varios lugares con un termómetro para ailmentos.

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



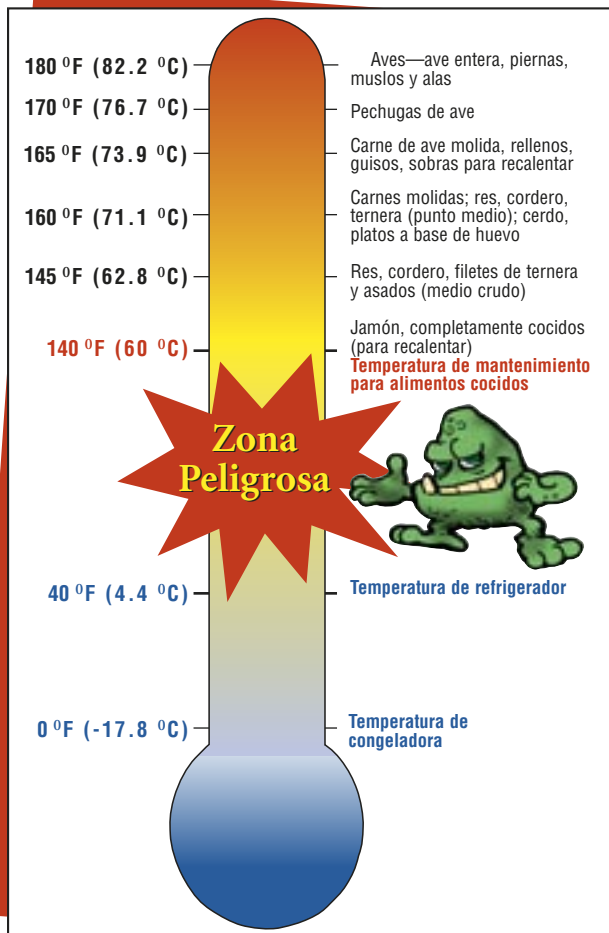
Se puede utilizar un horno de microondas para preparar los alimentos, pero hay que asegurarse que los alimentos alcancen una temperatura adecuada en todas partes.

- Cubra y revuelva los alimentos o hágalos girar a la mitad de la cocción para eliminar las zonas frías y para una cocción más pareja.
- Se puede realizar una cocción parcial en el horno de microondas solamente si los alimentos se van a terminar de cocinar inmediatamente, en la cocina o estufa, en la parrilla o en un horno convencional.
- Observe los tiempos de reposo de las recetas para que se complete la cocción.
- Utilice 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.
- Consulte las instrucciones del fabricante.

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

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, en platos calentadores, mesas de vapor precalentadas, bandejas calentadoras y/u ollas eléctricas de cocción lenta.



No deje los alimentos perecederos como carnes, aves, huevos y cazuelas en la "Zona Peligrosa" por más de 2 horas; 1 hora a temperaturas por encima de 90 °F (32.2 °C).

Enfriar los alimentos

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



Transportar alimentos



Mantenga fríos los alimentos fríos. Coloque los alimentos fríos en una nevera portátil con bastante cantidad de hielo o bloques de gel congelados. 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 aislante.

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

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

En el horno—Coloque los alimentos en un horno graduado a una temperatura no menor de 325 °F (190.5 °C). Utilice un termómetro para alimentos para comprobar la temperatura interna de éstos.

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 pareja.



En ollas eléctricas de cocción lenta, mesas de vapor precalentadas o platos calentadores.

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 los alimentos calientes a la temperatura adecuada.

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 bloques de gel congelados. Mantener siempre los alimentos fríos a la temperatura adecuada.



Servir los alimentos

Utilice recipientes y utensilios limpios para guardar y servir alimentos. No utilice recipientes que hayan contenido carnes, aves, pescados o mariscos crudos, salvo que primero se hayan 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 recipientes poco profundos. 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 recipientes poco profundos colocados sobre cacerolas hondas con hielo. Elimine el agua y añada hielo a medida que éste se vaya derritiendo.

Mantenerlo caliente

Mantenga los alimentos calientes utilizando una fuente de calor, una vez que éstos se hayan calentado completamente en la estufa o cocina, el horno de convección o el 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

- Deseche todo alimento perecedero, como carnes, aves, huevos y cazuelas que se hayan dejado a temperatura ambiente durante más de dos horas; una hora si la temperatura es mayor de 90 °F (32.2 °C).
- 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 instituciones.

Tabla de almacenamiento en frío*

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

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

Producto	Refrigerador (40 °F)(4.4 °C)	Congelador (0 °F)(-17.8 °C)
Huevos		
Frescos, en el cascarón	3 a 5 semanas	No congelar
Yemas y claras crudas	2 a 4 días	1 año
Huevos duros	1 semana	No se congelan bien
Huevos líquidos pasteurizados, sustitutos de huevo, abiertos	3 días	No se congelan bien
no abiertos	10 días	1 año
Mayonesa		
Comercial, refrigerar después de su apertura	2 meses	No se congela bien
Productos de la fiambrería y productos envasados al vacío		
Ensaladas de huevos, pollo, jamón, atún, macarrones, preparado comercialmente (o hecho en casa)	3 a 5 días	No se congelan bien

CONTINUA

Producto	Refrigerador (40 °F)(4.4 °C)	Congelador (0 °F)(-17.8 °C)
----------	---------------------------------	--------------------------------

"Hot dogs" y fiambres

"Hot dogs," envase abierto	1 semana	1 a 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 a 2 meses

Fiambres, envase abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 a 2 meses

Tocino & salchichas

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— salchichón	2 a 3 semanas	1 a 2 meses
---------------------------------	---------------	-------------

Salchichas con etiqueta "Manténgase Refrigerado"		
abierta	3 semanas	1 a 2 meses
cerrada	3 meses	1 a 2 meses

Jamón, cecina de res

Cecina de res, en bolsa con jugos de encurtir	5 a 7 días	Seco, 1 mes
---	------------	-------------

Producto	Refrigerador (40 °F)(4.4 °C)	Congelador (0 °F)(-17.8 °C)
----------	---------------------------------	--------------------------------

Jamón, cecina de res (cont.)

Jamón, enlatado—con etiqueta "Manténgase Refrigerado"		
abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
cerrado	6 a 9 meses	No se congela bien

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
--------------------------------------	------------	-------------

Jamón, completamente cocido—tajadas	3 a 4 días	1 a 2 meses
--	------------	-------------

Hamburguesa, carne molida y carne picada

Hamburguesa y carne picada	1 a 2 días	3 a 4 meses
-------------------------------	------------	-------------

Pavo, ternera, cerdo, cordero molidos y mezclas de éstos	1 a 2 días	3 a 4 meses
--	------------	-------------

Producto	Refrigerador (40 °F)(4.4 °C)	Congelador (0 °F)(-17.8 °C)
Carne fresca de ternera, res, cordero, cerdo		
Filetes	3 a 5 días	6 a 12 meses
Chuletas	3 a 5 días	4 a 6 meses
Asados	3 a 5 días	4 a 12 meses
Vísceras—lengua, hígado, corazón, riñones, menudillos	1 a 2 días	3 a 4 meses
Chuletas de cerdo, de cordero o pechugas de pollo, crudas, rellenas	1 día	No se congelan bien
Sopas y guisos		
Con verduras o carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
Sobras de carne		
Carne cocida y guisos de carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsa y caldo de carne	1 a 2 días	2 a 3 meses
Aves frescas		
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

Producto	Refrigerador (40 °F)(4.4 °C)	Congelador (0 °F)(-17.8 °C)
Aves cocidas		
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
Presas cubiertas con caldo, salsa	1 a 2 días	6 meses
Trocitos de pollo, croquetas	1 a 2 días	1 a 3 meses
Pizza		
Pizza	3 a 4 días	1 a 2 meses
Relleno		
Relleno—cocido	3 a 4 días	1 mes
Tofú		
Tofú, abierto	una semana	5 meses
Bebidas de soya o arroz		
Bebidas de soya o arroz	7 a 10 días	No se congelan bien
Pasta, fresca		
Pasta, fresca envase cerrado	siga la fecha "consumir antes de" en el envase	2 meses
envase abierto	1 a 2 días abierto	1 a 2 días,

Producto	Refrigerador (40 °F)(4.4 °C)	Congelador (0 °F)(-17.8 °C)
Bebidas y frutas		
Jugos de fruta en envases de cartón, bebidas de frutas, ponche	3 semanas sin abrir 7 a 10 días abierto	2 meses 8 a 12 meses
Productos lácteos		
Mantequilla	1 a 3 meses	6 a 9 meses
Leche cortada	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
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

Producto	Refrigerador (40 °F)(4.4 °C)	Congelador (0 °F)(-17.8 °C)
Productos lácteos (cont.)		
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
Maesa		
Latas cilíndricas de panecillos, bizcochos, masa para pizza, etc.	Consumir hasta la fecha del envase	No congelar
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

Producto	Refrigerador (40 °F)(4.4 °C)	Congelador (0 °F)(-17.8 °C)
Pescado		
Pescado blanco o magro (bacalao, platija, eglefino, hipogloso, lenguado, etc.)	1 a 2 días	6 a 8 meses
Pescado blanco o magro (abadejo, perca marina, pez roca, trucha marina)	1 a 2 días	6 a 8 meses
Pescado graso (pez azul, caballa, mújol, atún, etc.)	1 a 2 días	2 a 3 meses
Pescado cocido	3 a 4 días	1 a 2 meses
Pescado ahumado		
Arenques	3 a 4 días	2 meses
Salmón, corégono- ahumado al frío	5 a 8 días	2 meses
Salmón, coregono- ahumado al calor	14 días o fecha en empaques sellados al vacío	6 meses en empaques sellados al vacío

Producto	Refrigerador (40 °F)(4.4 °C)	Congelador (0 °F)(-17.8 °C)
Mariscos		
Camarones, vieiras, langostinos y calamares	1 a 2 días	3 a 6 meses
Almejas, mejillones y ostras; sin concha	1 a 2 días	2 a 3 meses
Carne de cangrejo, fresca	1 a 2 días	4 meses
Carne de cangrejo, pasteurizada	6 meses cerrado 3 a 5 días, abierto	4 meses
Almejas, mejillones, cangrejos y ostras; vivos	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 almacenamiento 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 de alimentos estables*

No perecederos	Cerrados en despensa	En refrigerador después de abrir
Productos enlatados, poco ácidos		
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
Productos enlatados, muy ácidos		
tales como jugos, fruta, encurtidos, col encurtida, 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

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:



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

Otras carnes asadas para los días feriados

Enfoque sobre ollas eléctricas de cocción lenta

Inocuidad de los Alimentos a la Barbacoa

La cocción sin Riesgos en el Horno de Microondas

También hay información disponible sobre la Inocuidad de los Alimentos en los siguientes sitios en la red electrónica:

Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos
www.fsis.usda.gov

Información del Gobierno sobre Inocuidad de los Alimentos
www.foodsafety.gov

Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos
www.fda.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov

Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos
 (Combata a BAC!®)
www.fightbac.org

Centro conjunto de USDA y FDA para la Difusión de
 Información sobre Enfermedades Transmitidas por Alimentos
 de la Biblioteca Nacional de Agricultura
www.nal.usda.gov/fnic/foodborne/foodborn.html

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



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

Línea de Información sobre Alimentos de la FDA
 1-888-723-3366

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.

