

TIEMPO / CONTROL DE LA TEMPERATURA

TIEMPO Y TEMPERATURAS

El control del tiempo y la temperatura de la comida durante la preparación, previene el crecimiento de microbios que causan enfermedades en los alimentos potencialmente peligrosos. La temperatura entre 41° F - 135° F se llama **La Zona Peligrosa** (temperatura ambiente) porque a estas temperaturas crece la bacteria. **No deje comida en los mesones manténgala refrigerada todo el tiempo.**

ALIMENTOS PELIGROSOS:

Los Alimentos Potencialmente Peligrosos son los que sustentan el rápido crecimiento de bacterias que causan enfermedades cuando estos alimentos se dejan en **La Zona Peligrosa**. Ejemplos de estos alimentos: Carne, puerco, pollo, pescados, mariscos, lácteos, huevos, melones cortados, vegetales picados (las salsas). También otros alimentos altos en proteína; como frijoles, arroz, pasta y productos con soya. También los vegetales cocinados y el aceite de oliva con ajo.

TEMPERATURAS DE MANTENIMIENTO

- **Mantenga la comida caliente a mas de 135° F.**
- **Mantenga los alimentos fríos a menos de 41° F.**
- **Mantenga la comida congelada a menos de 32° F**

TERMOMETROS:

Utilice termómetros de sonda que lean rápido las temperaturas para chequear la temperatura interna de los alimentos.

- Desinfecte la punta, el mango y el medidor regularmente. Durante el turno de trabajo use paños de alcohol o un recipiente con cloro a 100 ppm.
- Instale termómetros en todos los refrigeradores o calentadores que se usan para mantener o guardar alimentos potencialmente peligrosos.
- Considere el uso de una hoja para registrar las temperaturas de los alimentos durante cada turno si tiene que mantener o rotar muchos alimentos. Use estas hojas en los refrigeradores, mesas calentadoras o la parte de arriba de los refrigeradores de preparación.

DESCONGELAR:

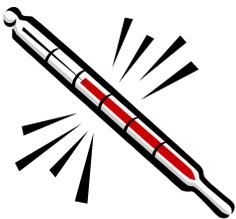
! PLANEA CON TIEMPO! Descongelar a temperatura ambiente es peligroso porque promueve el rápido crecimiento de organismos que causa enfermedades. Los 4 métodos **APROBADOS POR LA LEY** para descongelar alimentos potencialmente peligrosos son:

1. **En un refrigerador o cámara de refrigeración por 1 día o hasta 4 días.**
2. **Debajo de AGUA FRIA CORRIENDO. (por un máximo de 2 horas)**
3. **En un microondas SOLO inmediatamente antes de cocinar.**
4. **Durante el proceso de cocimiento.**

COCIMIENTO

Use los termómetros rutinariamente y desinfecte la punta antes de insértarla en la comida. Cocine los alimentos crudos a las siguientes temperaturas mínimas (Calcode sección, 114040):

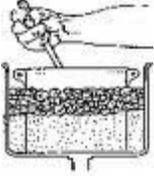
HUEVOS para servir inmediatamente	A 145° F o más caliente por 15 segundos.
PESCADO	A 145° F o mas caliente por 15 segundos
CARNES DE RES/ CORDERO/ VENADO/ PUERCO/	A 145° F o mas caliente por 15 segundos
RATITES Y CARNES INJECTADAS	A 155° F o mas caliente por 15 segundos
CARNES MOLIDAS OR ALIMENTOS QUE CONTIENEN CARNES MOLIDAS	A 155° F o mas caliente por 15 segundos
HUEVOS O ALIMENTOS QUE CONTIENEN HUEVOS (que no se sirve inmediatamente)	A 145° F o mas caliente por 3 minutos o 150 ° F por 1 minuto o 158 ° F por < 1 segundo
AVES, POLLOS O CARNES MOLIDAS DE AVES	A 165° F o mas caliente por 15 segundos
PESCADOS RELLENOS, CARNES RELLENAS O AVES RELLENAS	A 165° F o mas caliente por 15 segundos
ALIMENTOS RELLENOS CON PESCADO, CARNE, AVES o RATITES y pasta rellena.	A165° F o mas caliente por 15 segundos
CARNE DE ASADA DE RES / PUERCO/ PUERCO CURADO	A 150° F dependiendo del peso



ENFRIAR:

NO ENFRIE ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS A TEMPERATURA AMBIENTE. Use un método de **ENFRIAMIENTO APROBADO POR LA LEY.** Si enfría rápido las bacterias que causan enfermedades no tienen tiempo de crecer.

Los alimentos potencialmente peligrosos se deben enfriar de 135° F a 70° F en un máximo de 2 horas y de 70°F a 41°F en un máximo de 4 horas para prevenir el crecimiento de bacterias. Use los siguientes métodos de aceleración del proceso de enfriamiento:



- 1) Enfríe alimentos en pequeñas cantidades:
 - a) Enfríe alimentos en bandejas o moldes largos y delgados de 4 pulgadas de alto o menos. Alimentos espesos como frijoles refritos, chilli, sopas espesas deben ser enfriados en bandejas de solo 2 pulgadas.
 - b) O corte carne, aves y carnes asadas en pedazos pequeños o delgados antes de enfriar.
- 2) Si usted enfría en el refrigerador asegúrese de destapar o cubrir la comida solo parcialmente y revolver la comida periódicamente para que escape el calor. Pocas cantidades de alimentos en recipientes abiertos no se dañan o ponen agrios si se los pone en el refrigerador. Considere designar un refrigerador o congelador para enfriar, si cocina grandes cantidades de alimentos con anticipación.
- 3) Enfríe en un baño de hielo (con agua); revuelva periódicamente.
 - a) La comida generalmente se enfría más rápido en recipientes de metal que en recipientes de plástico (muchos plásticos actúan como aislantes).
 - b) Cubra la comida después que se enfríe.
- 4) Use una paleta de hielo para enfriar comida líquida (Caldos, salsas) revolviendo periódicamente.

RECALENTAR:

Los alimentos cocinados que se han enfriado o refrigerado se deben recalentar a una temperatura mínima de 165° F por 30 segundos por lo menos. (Recalentamiento rápido a temperaturas altas asegura la destrucción de microbios).

MESAS DE VAPOR CALIENTE:

MANTENGA LA COMIDA CALIENTE – A MAS DE 135° F en las mesas de vapor caliente u otros calentadores de alimentos. (Como las vitrinas calientes de comidas de los delis).

- 1) Primero calienta el equipo que mantiene la comida caliente antes de poner la comida adentro (añádele agua caliente o hirviendo a las mesas de vapor).
- 2) Siempre pre calienta o recalienta la comida antes de ponerla en la mesa de vapor. Use el microondas o el horno.
- 3) **Nunca cocine o recaliente en las mesas de vapor.** Este equipo está diseñado solo para mantener la temperatura. (Un tiempo largo de recalentamiento de alimentos permite el crecimiento de bacterias).

Environmental Health Services
3501 Civic Center Drive, Room 236
San Rafael, CA 94903
(415) 473-6907
www.marincounty.org/ehs