



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Principios Básicos en la Preparación de los Alimentos Inocuos

Los alimentos se deben preparar, almacenar y manejar de manera adecuada para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades no se pueden ver, oler ni gustar. En cada paso de la preparación de alimentos, sigan los cuatro pasos de la campaña Familias Preparando Alimentos Adecuadamente para mantener los alimentos inocuos:

- **Limpiar** — Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina.
- **Separar** — Impida la propagación de la contaminación.
- **Cocinar** — Cocine hasta alcanzar la temperatura correcta.
- **Enfriar** — Refrigere rápidamente.

La compra

- Compre los alimentos refrigerados o congelados después de comprar los alimentos no perecederos..
- Nunca escoja carnes o aves con la envoltura rota o que estén goteando.
- No compre alimentos que tengan una fecha de venta, o de uso, vencida.
- Coloque las carnes y aves crudas en bolsas de plástico para que los jugos de estos no contaminen los alimentos cocidos o los que se va a comer crudos, como las frutas y verduras.
- Vaya directamente de la tienda a su hogar. Se puede usar una hielera portátil para transportar los alimentos perecederos. Refrigere éstos dentro de un plazo de 2 horas o 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.2 °C).

El almacenaje

- Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de un plazo de 2 horas (1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F [32.2 °C]).
- Verifique la temperatura de su refrigerador y su congelador con un termómetro para aparatos electrodomésticos. El refrigerador debe de mantener una temperatura de 40 °F (4.4 °C) o menos, y el congelador, 0 °F (-17.7 °C) o menos.
- Cueza o congele las aves, pescados, carnes molidas, y vísceras crudas dentro de 2 días; las carnes de res, ternera, oveja, o cerdo, dentro de 3 a 5 días.
- Los alimentos perecederos como carnes y aves se deben de envolver herméticamente para mantener la buena calidad y para prevenir que los jugos goteen sobre otros alimentos.
- Para mantener la buena calidad cuando congele carnes y aves en su paquete original, envuélvalos con papel de aluminio o envoltura de plástico que están recomendados para uso en el congelador.
- Los alimentos envasados o enlatados permanecen inocuos indefinidamente, mientras no hayan estado expuestos a temperaturas de congelación o temperaturas más altas de 90 °F (32.2 °C). Si la lata se ve bien, entonces el alimento se puede usar. Desecha aquellas latas que estén abolladas, oxidadas o abultadas. Los productos enlatados que son altos en

ácido (como tomates y frutas) mantendrán su mejor calidad por 12 a 18 meses; los productos enlatados que son bajos en ácido (como carnes y vegetales) por 2 a 5 años.

La preparación

- Siempre lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos.
- Evite la propagación de las bacterias. Mantenga las carnes, aves y pescados crudos y sus jugos separados de otros alimentos. Después de cortar carnes crudas, lave las tablas de cortar, utensilios y mostradores con agua caliente y jabón.
- Las tablas de cortar, utensilios y mostradores se pueden desinfectar usando una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en 1 galón de agua.
- Marine las carnes y aves en el refrigerador, en un envase cubierto.

La descongelación

- **Refrigerador:** Permite descongelar lentamente, sin riesgos. Asegúrese que los jugos de las carnes y aves no goteen sobre otros alimentos.
- **Agua fría:** Para descongelar rápidamente, coloque el alimento en una bolsa de plástico hermética. Sumérjalo en agua fría del caño. Cambie el agua cada 30 minutos. Cuézalo inmediatamente después de descongelarlo.
- **Microondas:** Cueza los alimentos inmediatamente de descongelarlos en el horno de microondas.

La cocción

Use un termómetro para alimentos para verificar que éstos hayan alcanzado una temperatura interna mínima adecuada.

- Cocina todos los asados, filetes y chuletas, de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimentos antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores puede escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.
- Carne molida de res, cerdo, ternera y cordero, hasta 160 °F (71.1 °C).
- Toda ave debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C).

Principios Básicos en la Preparación de los Alimentos Inocuos

El servicio

- Las comidas calientes se deben de mantener a 140 °F (60 °C) o más alto.
- Las comidas frías se deben de mantener a 40 °F (4.4 °C) o más frías.
- Cuando sirva comidas estilo bufet, mantenga las comidas calientes sobre aparatos calentadores. Mantenga las comidas frías sobre recipientes con hielo o use fuentes pequeñas y repóngalas frecuentemente.
- Los alimentos perecederos no se deben de dejar fuera de refrigeración por más de 2 horas [1 hora si la temperatura está por encima de 90 °F (32.2 °C)].

Las sobras

- Deseche cualquier alimento que se haya dejado a temperatura ambiente por más de 2 horas [1 hora si la temperatura está por encima de 90 °F (32.2 °C)].
- Coloque los alimentos en envases poco hondos y póngalos inmediatamente en el refrigerador o el congelador para que se enfríen rápidamente.
- Utilice las sobras cocidas en un plazo de 4 días.
- Recalienta las sobras hasta 165 °F (73.9 °C).

Recongelando alimentos

Carnes y aves descongeladas en el refrigerador, pueden volver a ser congeladas antes o después de cocinarlas. Si han sido descongeladas por otros métodos, cocínelos antes de volverlos a congelar.

Gráfico de almacenamiento en frío

Estos límites de tiempo, cortos pero sin riesgos, le ayudarán a mantener inocuos los alimentos refrigerados y evitar su descomposición. Debido a que la congelación mantiene los alimentos inocuos por un tiempo indefinido, estos límites de tiempo de almacenaje se refieren a la calidad solamente

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-17.7 °C)
Huevos		
Huevos frescos	3 a 5 semanas 2 a 4 días	No los congele
Claros y Yemas crudas		1 año
Huevos duros	1 semana	No congelan bien
Huevos líquidos, pasteurizados, sustitutos de huevo		
envase abierto	3 días	No los congele
envase cerrado	10 días	1 año
Mayonesa comercial		
Refrigerar después de abrir	2 meses	No la congele
Comidas listas congeladas		
Mantener congeladas hasta el momento de usarse	—	3 a 4 meses
Productos de la fiambrería y envasados al vacío		
Ensaladas de pollo, huevo, atún, jamón y fideos, preparadas en la tienda o en el hogar	3 a 5 días	No congelan bien
Salchichas "Hot Dogs" y fiambres		
Salchichas "Hot Dogs"		
envase abierto	1 semana	1 a 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 a 2 meses

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-17.7 °C)
Fiambres		
envase abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
Tocino y salchichas (embutidos)		
Tocino	7 días	1 mes
Salchichas, crudas, de pollo, pavo, cerdo, res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Chorizos ahumados, croquetas	7 días	1 a 2 meses
Salchichas secas – pepperoni, palitos de jerky	2 a 3 semanas	1 a 2 meses
Salchichón, titulado "Mantener Refrigerado"		
envase abierto	3 semanas	1 a 2 meses
envase cerrado	3 meses	1 a 2 meses
Carne en salmuera (corned beef)		
Carne en salmuera envasada en bolsa con su jugo	5 a 7 días	En seco, 1 mes
Jamón enlatado, con etiqueta de: "Mantener Refrigerado"		
abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
cerrado	6 a 9 meses	No lo congele

Principios Básicos en la Preparación de los Alimentos Inocuos

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-17.7 °C)
Jamón completamente cocido		
envasado al vacío en la planta sin fecha, cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
envasado al vacío en la planta con fecha, cerrado	utilizar hasta la fecha del paquete	
Entero Mitad Rodajas	7 días 3 a 5 días 3 a 4 días	
Hamburguesas, carne molida y carne para guisos		
Hamburguesas y carne para guisos	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne molida de pavo, ternero, cerdo, oveja, y mezclas de éstas		
Carne fresca de res, ternera, oveja, 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, mondongo	1 a 2 días	3 a 4 meses
Chuletas rellenas crudas de cerdo, de oveja o pechugas de pollo rellenas con aderezo	1 día	No congelan bien
Sopas y guisos de verduras o con carne	3 a 4 días	2 a 3 meses

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-17.7 °C)
Aves frescas		
Pollo o pavo, entero	1 a 2 días	1 año
Pollo o pavo, en presas	1 a 2 días	9 meses
Menudencia	1 a 2 días	3 a 4 meses
Sobras de carnes y aves cocidas		
Carne cocida y Guisos de aves cocidos	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsas y caldos de carne	1 a 2 días	2 a 3 meses
Pollo frito	3 a 4 días	4 meses
Guisos de aves cocidos	3 a 4 días	4 a 6 meses
Aves en presas simples	3 a 4 días	4 meses
Presas con salsa o caldo	1 a 2 días	6 meses
Trozos de pollo, croquetas	1 a 2 días	1 a 3 meses
Otros alimentos, sobras		
Pizza, cocida	3 a 4 días	1 a 2 meses
Relleno, cocido	3 a 4 días	1 mes

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevos, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**.



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

Envíe sus preguntas por correo electrónico al **MPHotline.fsis@usda.gov**.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información sobre la inocuidad de los alimentos, 24 horas del día/7 días a la semana, y "charlas" en vivo durante las horas laborables de la Línea de Información.



PregunteleKaren.gov