

Cómo descongelar y guardar carnes de manera segura

Comprar las carnes a granel o al por mayor es un método de compras muy efectivo en cuanto a costos. ¡Congelar una parte de esas carnes extenderá el tiempo en el que las podrá usar! Una vez que llegue el momento de cocinar la proteína congelada, debe seguir los métodos apropiados de descongelamiento y almacenamiento para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Qué hacer y no hacer al descongelar carnes crudas

Qué hacer:

- **Use el refrigerador:** ponga los alimentos congelados en un contenedor hermético para evitar que salgan jugos y suceda la contaminación cruzada. Póngalos en el refrigerador por 24 horas o hasta que se hayan descongelado completamente.
- **Descongele con agua fría:** sumerja los alimentos congelados —en una bolsa plástica o contenedor hermético— en agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos hasta que el alimento esté completamente descongelado.
- **Utilice su horno de microondas:** si tiene poco tiempo, el horno de microondas es la manera más rápida para descongelar sus alimentos. Ponga el alimento en un contenedor apto para el microondas y siga las indicaciones del fabricante del horno para descongelarlo o use el botón «defrost» (descongelar). Para lograr un descongelamiento parejo, cuando haya pasado la mitad del tiempo, dé vuelta el alimento.
- **Cocine inmediatamente** después de descongelar la carne con los métodos de agua fría o del microondas. Los alimentos sólo deben volver a congelarse o guardarse en el refrigerador después de haberse cocinado.

Qué no hacer:

- Descongelar su alimento al sol o a la intemperie
- Poner el alimento sobre el mesón de la cocina, en el garaje o en el subterráneo o sótano para descongelarlo
- Usar agua caliente o tibia para descongelar los alimentos



Sugerencia: para evitar quemaduras por congelamiento envuelva sus carnes con plástico antes de colocarlas en bolsas para congelar, presiónelas para sacarles el aire y póngalas en el sector más frío del congelador.

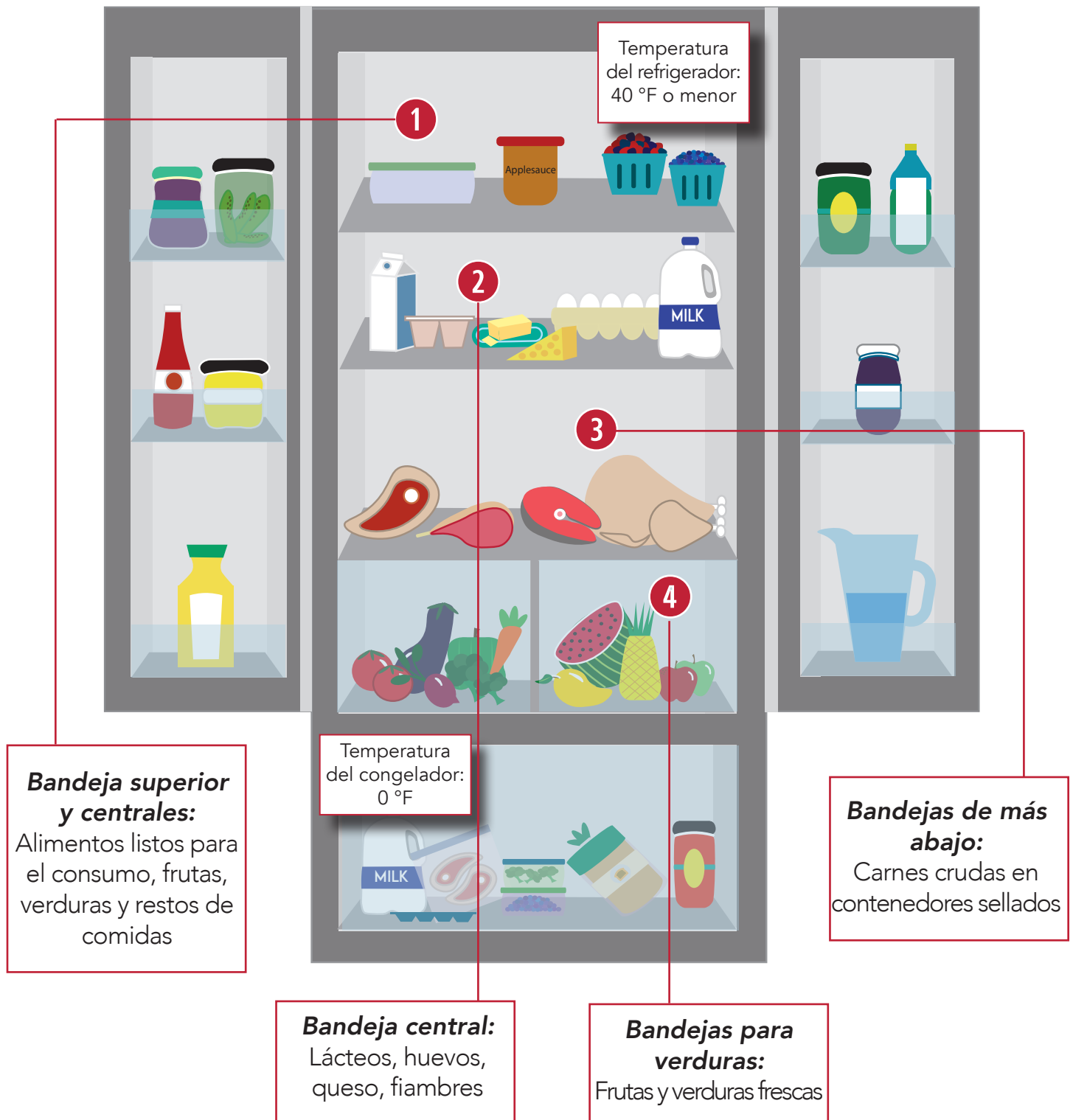
¡Siempre ponga etiquetas con fecha a todos sus alimentos antes de ponerlos en el congelador!



Almacenamiento de carne cruda

Si mantiene su refrigerador y congelador a la temperatura apropiada, eso los protegerá de bacterias que pueden causar intoxicaciones con los alimentos.

Los alimentos deben guardarse en el siguiente orden para evitar la contaminación cruzada:



Duración de almacenamiento de alimentos comunes

Categoría	Alimento	Refrigerador	Congelador
Ensaladas	Ensaladas de huevo, pollo, jamón, atún y coditos	3 a 5 días	No se congelan bien
Hot Dogs	Paquete abierto	1 semana	1 a 2 meses
	Paquete no abierto	2 semanas	1 a 2 meses
Carnes frías, fiambres	Paquete abierto o rebanado en fiambrería	3 a 5 días	1 a 2 meses
	Paquete no abierto	2 semanas	1 a 2 meses
Tocino y chorizo	Tocino	7 días	1 mes
	Chorizo crudo, de pollo, pavo, cerdo o res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Hamburguesa y otras carnes molidas	Hamburguesas, carne molida de res, pavo, ternera, cerdo, cordero o mezclas de ellos	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne fresca de res, ternera, cordero y cerdo	Bistecs	3 a 5 días	6 a 12 meses
	Chuletas	3 a 5 días	4 a 6 meses
	Carne asada	3 a 5 días	4 a 12 meses
Aves frescas	Pollo o pavo, enteros	1 a 2 días	1 año
	Pollo o pavo, trozados	1 a 2 días	9 meses
Sopas y guisos	Verduras o carnes añadidas	3 a 4 días	2 a 3 meses
Restos	Carne de res o de pollo cocinada	3 a 4 días	2 a 6 meses
	Trocitos o hamburguesas de pollo	3 a 4 días	1 a 3 meses
	Pizza	3 a 4 días	1 a 3 meses

Preparación de carnes

Las carnes se deberían cocinar a una temperatura interna mínima dependiendo del tipo y del corte. Para comprobar la temperatura, inserte un termómetro de lectura instantánea en la parte más gruesa de la carne y espere a que se muestre una lectura estable.

Producto	Temperatura interna mínima y tiempo de reposo
Res, puerco, ternera y cordero <i>Bistecs, chuletas, asados</i>	145 °F (62.8 °C) y deje reposar por al menos tres minutos
Carnes molidas	160 °F (71.1 °C)
Jamón <i>Fresco o ahumado (no cocido)</i>	145 °F (62.8 °C) y deje reposar por al menos tres minutos
Jamón completamente cocido <i>(para recalentar)</i>	Recaliente los jamones cocidos empacados en plantas inspeccionadas por el USDA a 140 °F (60 °C) y todos los demás a 165 °F (73.9 °C).
Todas las aves <i>Pechugas, aves enteras, chorizos, muslos, alas y carne de ave molida, así como rellenos</i>	165 °F (73.9 °C).
Pescados y mariscos	145 °F (62.8 °C)



Fuentes: https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/safe-minimum-internal-temperature-chart/ct_index y <https://www.foodsafety.gov/keep/charts/storagetimes.html>

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividades realizadas o financiadas por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia estatal o local en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión (Federal Relay Service - FRS) al (800) 845-6136. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas aparte del inglés. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el «Formulario de Denuncia de Discriminación en Programa del USDA», (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA; o bien, escriba una carta dirigida al USDA e incluya toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.(11/2015)