



# Enfriar los alimentos en el tiempo correcto

Los patógenos crecen bien en la zona de peligro de temperatura. Sin embargo, crecen mucho más rápido a temperaturas entre 125°F y 70°F (52°C y 21°C). Los alimentos deben pasar rápidamente por este rango de temperatura para reducir este crecimiento.

1. Primero, enfríe los alimentos de 135°F a 70°F (57°C y 21°C) dentro de DOS horas
2. Luego, enfríe los alimentos de 70°F a 41°F (21°C a 5°C) o menos en las próximas CUATRO horas
  - ◆ Si los alimentos no se han enfriado a 70°F (21°C) dentro de dos horas, deben recalentarse y luego enfriarse nuevamente.

## Factores que afectan a la refrigeración:

- Espesor o densidad del alimento
  - Cuanto más densa sea la comida, más lentamente se enfriará
- Tamaño de la comida
  - Los alimentos grandes se enfrían más lentamente que los más pequeños. Para que los alimentos se enfríen más rápido, debes reducir su tamaño.
- Contenedor de almacenamiento
  - El acero inoxidable transfiere el calor de los alimentos más rápido que el plástico. Las sartenes poco profundas permiten que el oído de los alimentos se disperse más rápido que las sartenes profundas.

## Métodos de enfriamiento:

- NUNCA enfríe grandes cantidades de alimentos calientes en una hielera. Las hieleras no están hechas para enfriar grandes cantidades de alimentos calientes
- Abatidor de temperatura
  - Lanza aire frío a través de los alimentos a altas velocidades para eliminar el calor
- Baño de hielo
  - Use agua helada para enfriar directa o indirectamente los alimentos
- Paleta de hielo
  - Una paleta de plástico que se llena con hielo o agua y luego se congela. Use la paleta para revolver la comida caliente para que se enfríe
- Hielo o agua fría como ingrediente
  - Cuando enfríe sopas o guisos, agregue menos agua / caldo que la receta. Cuando termine de cocinar, agregue el agua como hielo o agua fría / caldo

## Al almacenar alimentos para su posterior enfriamiento:

- Cubra sin apretar los recipientes de alimentos antes de guardarlos
- Los alimentos pueden dejarse al descubierto si se protegen de la contaminación
  - Almacenar recipientes descubiertos encima de otros alimentos, especialmente mariscos, carnes y aves crudas, ayudará a prevenir la contaminación cruzada