



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

Información sobre Inocuidad de Alimentos



El Congelar y la Inocuidad de los Alimentos

¿Son inocuos — los alimentos en el congelador? Cada año, miles de consumidores llaman a la Línea de Información de Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés) al no estar seguros sobre la inocuidad de sus productos almacenados en sus propios congeladores. La confusión parece estar basada en el hecho de que pocas personas entienden cómo el congelar protege sus alimentos. Aquí hay cierta información de cómo congelar los alimentos de forma inocua y por cuánto tiempo se pueden mantener congelados.

¿Qué usted puede congelar?

Usted puede congelar casi todos los alimentos. Algunas excepciones son los productos enlatados y los huevos en cascarón. Sin embargo, una vez el alimento está fuera de la lata (como el jamón), usted puede congelarlo.

El poder congelar alimentos y estar conforme con la calidad después de descongelar el producto son dos cosas bien diferentes. Algunos alimentos simplemente no se congelan bien. Ejemplos, son la mayonesa, salsa crema y la lechuga. Las carnes y aves crudas mantienen su calidad por más tiempo más que otros productos debido a la humedad que pierden al cocinarse.

¿Son inocuos los alimentos congelados?

Los alimentos almacenados constantemente a 0°F (-17.8 °C) siempre estarán inocuos. Sólo la calidad del alimento sufre al almacenarlo por un tiempo prolongado. El congelar mantiene los alimentos inocuos al disminuir el movimiento de las moléculas, causando que los microorganismos entren en una fase durmiente. El congelar preserva los alimentos por períodos extensos ya que previene el crecimiento de microorganismos que causan el deterioro de los alimentos y las enfermedades transmitidas por los alimentos.

¿El congelar destruye las bacterias y los parásitos?

El congelar a 0°F (-17.8 °C) inactiva muchos de los microorganismos-bacterias, levaduras y hongos presentes en los alimentos. Una vez, descongelados, sin embargo, estos microorganismos pueden activarse nuevamente, multiplicándose en las condiciones apropiadas a niveles que pueden ocasionar enfermedades transmitidas por alimentos. Como éstos se multiplican a la misma rapidez como en un alimento fresco, usted debe manejar los alimentos descongelados como usted manejaría un alimento perecedero.

La triquina y otros parásitos pueden ser destruidos a temperaturas de congelación bajo cero. Sin embargo, se deben cumplir con unas condiciones supervisadas bien estrictas. No se recomienda confiar en el congelar en el hogar para destruir la triquina. Sin embargo, el cocinar completamente destruirá todos los parásitos.

Frescura y calidad

La frescura y calidad de los alimentos al momento de la congelación, afecta la condición del alimento congelado. Si el alimento es congelado durante su punto de mayor calidad, entonces este alimento descongelado tendrá mejor sabor que uno que fue congelado al final de su punto de

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos es la agencia de salud pública dentro del Departamento de Agricultura de los EE.UU. responsable por asegurar que el suministro comercial de carnes, aves y productos de huevo de la nación sean inocuos, de buena calidad, y se etiqueten y empaquen de manera correcta.

Línea de Información sobre
Carnes y Aves
1-888-MPHotline
(1-888-674-6854)

calidad. Por lo tanto, congele pronto aquellos alimentos que no usará inmediatamente. Almacene todos los alimentos a 0 °F (-17.8 °C) o menos para retener su contenido de vitaminas, sabor, color y textura.

La retención de los nutrientes

El proceso de congelamiento no destruye los nutrientes. En productos de carnes y aves, ocurre un pequeño cambio en el valor nutritivo durante su almacenamiento en el congelador.

Las enzimas

La actividad enzimática puede causar deterioro de la calidad del alimento. Enzimas presentes en animales, vegetales y frutas promueven reacciones enzimáticas, como la maduración. El congelar sólo disminuye la velocidad de la actividad enzimática que ocurre en estos alimentos. El congelar no las detiene.

La actividad enzimática no daña las carnes congeladas ni los pescados ni mariscos y es neutralizada por los ácidos en las frutas congeladas. Muchos de los vegetales que se congelan bien, son bajos en acidez y requieren ser cocidos parcialmente y brevemente para prevenir deteriorarse. Esto se le conoce como escaldado. Para un congelamiento exitoso, escalde o cocine parcialmente vegetales en agua hirviendo o en el horno de microondas. Entonces enfríe rápidamente los vegetales antes de congelarlos y almacenarlos. Consulte un libro de cocina para tiempos de cocción.

El empaque

El empaque apropiado ayuda a mantener la calidad del producto y a prevenir "quemaduras por frío". **Es inocuo congelar las carnes y las aves directamente del empaque de supermercado** pero este tipo de empaque es permeable al aire y la calidad del alimento puede disminuir con el tiempo. Para un almacenaje prolongado, envuelva el empaque como lo haría con cualquier alimento, para almacenarlo por largo tiempo. No es necesario enjuagar las carnes ni las aves antes de congelarlos. Congele los paquetes sin abrir al vacío como están. Si usted nota que algún paquete se ha roto accidentalmente o se ha abierto mientras está en el congelador, el alimento está inocuo para usarse; sólo envuélvalo y re-envuélvalo.

Las quemaduras causadas por el frío

Las quemaduras causadas por el frío no hacen el alimento inseguro, son meramente parches secos. Éstos aparecen como parches de piel grisáceos-marrón y es causado por el aire que está en contacto con la superficie del alimento. Corte las porciones quemadas por el frío, antes o después de cocinar los alimentos. Los alimentos con muchas quemaduras causadas por el frío, necesitan descartarse por razones de calidad.

Los cambios en color

Los cambios en color pueden ocurrirles a los alimentos congelados. El color rojo brillante de las carnes al comprarse usualmente se torna oscuro o marrón pálido dependiendo de la variedad. Esto usualmente pasa debido a la falta de oxígeno, quemaduras causadas por el frío o por un almacenamiento anormal prolongado.

El congelar usualmente no cambia de color las aves. Sin embargo, los huesos y la carne cerca de los huesos se pueden poner oscuros. El oscurecimiento de los huesos resulta cuando el pigmento se filtra a través de los huesos porosos de los pollos jóvenes, a los tejidos que los rodean cuando la carne de aves se congela y se descongela.

El cambio en color en vegetales congelados y alimentos cocidos es usualmente el resultado de secarse excesivamente debido a un empaque impropio o por un almacenamiento prolongado.

El congelar rápidamente

Congele los alimentos tan pronto como le sea posible para mantener su calidad. El congelamiento rápido previene la formación de cristales largos indeseables a través del producto, porque las moléculas no han tenido tiempo obtener la forma característica de un copo de nieve de seis lados. El congelar lento crea cristales de hielo, largos y destructivos. Durante el descongelar, éstos dañan las células y disuelven las emulsiones. Éstos causan que los jugos de las carnes “goteen” y pierdan jugosidad. Emulsiones como la mayonesa o la crema se separaran y se verán como grumos.

Lo ideal es que un alimento con grosor de 2 pulgadas debe congelarse completamente en aproximadamente 2 horas. Si su congelador contiene una gaveta en donde puede “congelar rápidamente”, úsela. Nunca amontone paquetes de alimentos para congelarlos. En vez, amontónelos luego de estar congelados.[Comienzo de la Página]

Temperaturas del refrigerador y del congelador

Si el compartimiento del congelador no se puede mantener a 0 °F (-17.8 °C) o menos o si la puerta se abre con frecuencia, utilícelo para un almacenamiento de corto período. Coma estos alimentos tan pronto como pueda para mejor calidad. Use un congelador libre de pie, ajustado a 0°F (-17.8 °C) o menos para almacenaje de largo tiempo de los alimentos congelados. Mantenga un termómetro en el compartimiento del congelador o en el congelador para verificar la temperatura. Esto es importante si sufre de un corte de luz o problemas mecánicos. La temperatura del refrigerador debe ser de 40 °F (4.4 °C) o menos. Verifique la temperatura del refrigerador con un termómetro para aparatos electrodomésticos.

El período de almacenaje en el congelador

Debido a que el congelar mantiene los alimentos inocuos indefinidamente, los períodos de almacenamiento recomendados son solamente por calidad. Refiérase a las tablas de almacenamiento en el congelador al final de este documento, la cual presenta los períodos de congelación óptima para mejor calidad.

Si el alimento no se encuentra en la lista, usted puede determinar su calidad después de descongelarlo. Primero verifique el olor. Algunos alimentos desarrollarán un olor rancio cuando se congelan por mucho tiempo y éstos deben ser descartados. Algunos no se verán como la foto perfecta o no serán de la mejor calidad para servirse solos pero se pueden comer; utilícelos para hacer sopas o guisados.

Descongelación inocua

Nunca descongele los alimentos en el garaje, en el sótano, en el carro, en el lavaplatos o en bolsas de basura de plástico; afuera en el mostrador de cocina, en el patio o en el balcón. Estos métodos pueden tornar sus alimentos peligrosos para comer.

Hay tres formas adecuadas para descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Los últimos dos métodos pueden ser más rápidos, sin embargo, los alimentos deben cocinarse inmediatamente después de ser descongelados.

1. Es mejor planificar con tiempo para una descongelación lenta e inocua en el refrigerador. Los artículos pequeños se pueden descongelar de la noche a la mañana, pero la gran mayoría de los alimentos requieren de uno a dos días. Los alimentos grandes, como los pavos, pueden tomar más tiempo, apróximadamente un día por cada 5 libras de peso.
2. Para descongelar rápidamente, coloque el alimento en una bolsa de plástico impermeable y sumérjalo en agua fría. (Si la bolsa gotea, las bacterias del aire o del ambiente que le rodean se

pueden introducir al alimento. Los tejidos pueden absorber agua como una esponja, resultando en un producto con agua.) Verifique el agua frecuentemente para asegurarse que se mantenga frío. Cambie el agua cada 30 minutos. **Después de descongelarse cocínelo inmediatamente.**

3. Al descongelar alimentos en el microondas, planifique cocinarlos inmediatamente después de descongelarlos porque algunas áreas de los alimentos pueden ponerse calientes y se empiezan a cocinar al ponerlos en el microondas.

El volver a congelar

Una vez el alimento se descongela en el refrigerador, es inocuo recongelarlo sin cocinarlo, aunque hay una pérdida de calidad debido a que se pierde humedad al descongelarlo. Después de cocinar los alimentos crudos que se han congelado previamente, es inocuo congelar los alimentos cocidos. Si se han descongelado alimentos previamente cocidos en el refrigerador, usted puede volver a congelar la parte sin usar. Congele las sobras dentro de 3 a 4 días. No recongele ningún alimento que haya sido dejado fuera del refrigerador por más de 2 horas o 1 hora a temperaturas por encima de 90 °F (32.2 °C).

Si usted ha comprado carne o aves congeladas o pescados y mariscos en tiendas al detalle, usted puede volver a congelarlos si se han manejado adecuadamente.

Al cocinar comidas congeladas

Las carnes de res y de aves, crudas o cocidas o las cacerolas pueden cocinarse o recalentarse desde que están congeladas. Sin embargo, esto puede tomar aproximadamente una y media hora más del tiempo usual para cocinarse versus el alimento que se ha descongelado. Recuerde descartar cualquier envoltura o papel absorbente de las carnes y aves.

Al cocinar un ave entera congelada, remueva el paquete de menudillos de la cavidad tan pronto como se suelten. Cocine los menudillos separadamente. Lea las etiquetas de la inspección de carnes y productos de aves congelados del USDA. Estos deben ser cocinados desde que están congelados para asegurarse que el producto sea cocido

BUSQUE EL SELLO DE INSPECCION DEL USDA O DEL ESTADO



El sello de inspección en el paquete le dice que el producto fue preparado en una planta inspeccionada por el USDA o por el Estado bajo condiciones controladas. Siga las instrucciones para descongelar, recalentar y almacenar.

Un corte de luz en el Congelador

Si ha habido un corte de luz o falla el congelador o si la puerta del congelador se ha dejado abierta por error, los alimentos pueden estar inocuos para usarse. Aún cuando la puerta esté entreabierta, el congelador continúa enfriando, los alimentos deben estar inocuos de la noche a la mañana. Si el reparador está de camino o si la luz viene pronto, no abra la puerta del congelador. Si la puerta del congelador se dejó medio abierta, pero el congelador aún mantuvo los alimentos fríos, entonces los alimentos estarán sanos.

Un congelador lleno de alimentos usualmente se mantiene frío como 2 días si la puerta se mantiene cerrada; un congelador a medio llenar durará como un día. El compartimiento del congelador en la nevera no mantendrá los alimentos congelados por mucho tiempo. Si el congelador no está lleno, rápidamente ponga los paquetes juntos, así éstos mantendrán el frío más efectivamente. Separe las carnes y aves de otros

alimentos, ya que si comienzan a descongelarse, sus jugos no gotearán en otros alimentos.

Cuando ocurra una pérdida de electricidad usted puede poner hielo seco, un bloque de hielo, o bolsas de hielo en el congelador o transfíralos al congelador de un amigo hasta que se restablezca la luz. Utilice un termómetro de electrodomésticos para monitorear la temperatura.

Para determinar la inocuidad de los alimentos cuando la luz llegue verifique su condición y temperatura. Si los alimentos están parcialmente congelados y todavía tienen cristales de hielos o están tan fríos como si estuvieran en la nevera, a 40°F (4.4 °C) o menos, entonces son inocuos para recongelarlos o usarlos. No es necesario cocinar los alimentos crudos antes de recongelarlos. Descarte todos los alimentos que han estado calentándose a 40°F (4.4 °C) por más de 2 horas. Descarte cualquier alimento que se haya contaminado con jugos de carnes crudas. Descarte mantecados derretidos o suaves por razones de calidad.

Cuando esté congelado afuera y haya nieve en el suelo, esto le parecerá un buen sitio para mantener los alimentos en las afueras, hasta que la luz regrese; sin embargo, los alimentos congelados se pueden descongelar si éstos están expuestos a los rayos del sol aún cuando las temperaturas estén frías. Los alimentos refrigerados se pueden calentar mucho y las bacterias transmitidas por los alimentos pueden crecer. La temperatura de afuera puede variar hora por hora y la temperatura afuera no podría proteger los alimentos refrigerados ni congelados. En adición, los alimentos perecederos se pueden exponer a condiciones no sanitarias o a los animales. Los animales pueden abrigar bacterias o enfermedades; nunca consuma alimentos que puedan estar en contacto con los animales.

Las latas congeladas

Latas congeladas accidentalmente, así como aquéllas que se dejan en el carro o en el sótano a temperaturas bajo cero, pueden presentar problemas para la salud. Si las latas están meramente hinchadas — y usted está seguro que lo hinchado fue causado por el congelamiento— las latas se pueden usar. Deje que las latas se descongelen en la nevera antes de abrirse. Si el producto no se ve y/o no huele normal, descártelo. ¡NO LO PRUEBE! Si se ve enmohecido o está por explotar, tire las latas inmediatamente, envuelva la lata hinchada en plástico y deposítela donde ni los animales puedan obtenerla.

Los huevos congelados

Los huevos en cascarón no deben congelarse. Si un huevo accidentalmente se congela y la cáscara se rompe al congelarse, descarte el huevo. Mantenga los huevos congelados sin romper hasta que los vaya utilizar, entonces descongélalos en el refrigerador. Éstos se pueden hervir bien pero sus usos son limitados. Esto es porque al congelar los huevos, causa que la yema se ponga viscosa y en forma de sirup, por lo que no fluye como una yema sin congelar o no se mezclará con la clara de huevo y otros ingredientes.

Tabla para almacenar en el congelador a 0 °F (-17.8 °C)

Alimento	Meses
Tocineta y embutidos	1 a 2
Cacerolas	2 a 3
Claros de huevos o sustitutos de huevo	12
Comidas congeladas y entres	3 a 4
Salsa de carne y aves	2 a 3
Jamón, salchichas "hot dogs" y carnes de deli	1 a 2
Carnes, asados sin cocinar	4 a 12
Carne, filetes sin cocinar o chuletas	4 a 12
Carnes, molida sin cocinar	3 a 4
Carne, cocida	2 a 3
Aves, enteras sin cocinar	12
Aves, pedazos sin cocinar	9
Aves, menudillos sin cocinar	3 a 4
Aves, cocinadas	4
Sopas y guisados	2 a 3
Aves silvestres, sin cocinar	8 a 12

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



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, en 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, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



AskKaren.gov