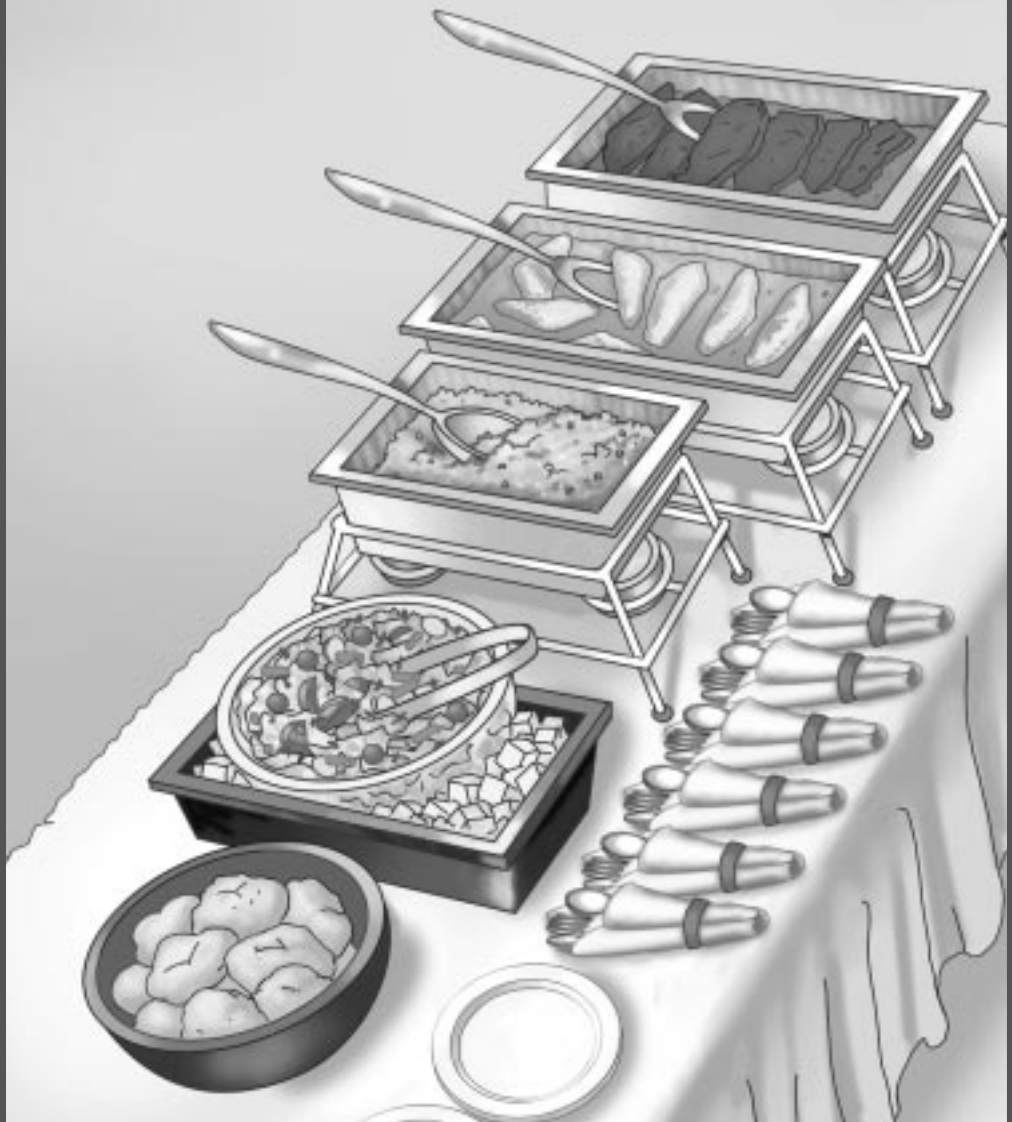


Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos

Cocinando para Grupos

Guía de Seguridad Alimentaria
para Voluntarios





Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades sobre la raza, el color de la piel, la nacionalidad de origen, el sexo, la religión, la edad, la condición física, las creencias políticas, las inclinaciones sexuales, o el estado civil o familiar. (No todas las bases prohibidas se aplican a todos los programas). Las personas con discapacidades que requieren medios alternativos para la comunicación de información del programa (Braille, letras de imprenta grandes, audiocintas, etc.) deben ponerse en contacto con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar un queja por discriminación, escribir al Director de la Oficina de Derechos Civiles de la USDA, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llamar al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

Indice

Introducción **3**

Enfermedades transmitidas por los alimentos: lo que se necesita saber **5**

 ¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos? **5**

 ¿Cómo se introduce la bacteria en la comida? **6**

 ¿Qué hacer si se sospecha una enfermedad transmitida por los alimentos? **6**

Combata a BAC!TM **8**

Planificar **9**

Comprar **9**

Guardar los alimentos **10**

Preparar los alimentos **11**

Cocinar **14**

Temperaturas internas de cocción **16**

Zona de peligro **20**

Enfriar los alimentos **21**

Transportar alimentos **22**

Recalentar alimentos **23**

Mantener calientes los alimentos **24**

Mantener los alimentos fríos **25**

Servir los alimentos **26**

 Mantenerlos fríos **26**

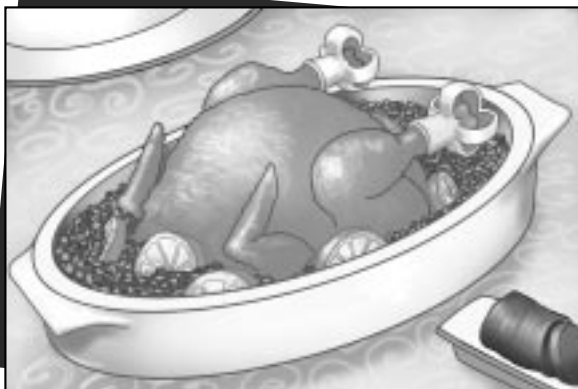
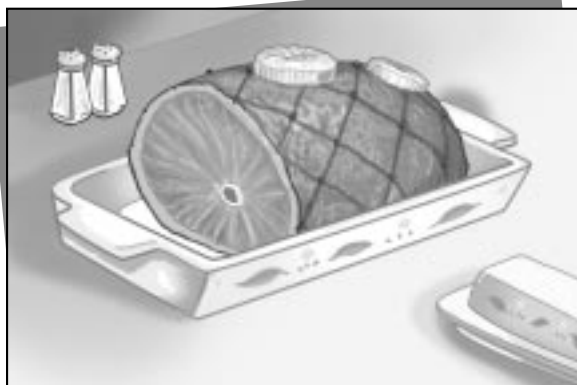
 Mantenerlos calientes **27**

Al terminar **28**

Tabla de almacenamiento en frío **29**

Tabla de almacenamiento en estante **37**

Recursos adicionales **38**





Introducción

El objetivo de este folleto es asistir a los voluntarios a preparar y servir alimentos de manera segura para grandes grupos como reuniones familiares, comidas de iglesia y reuniones comunitarias. Estas comidas pueden ser preparadas en los hogares de los voluntarios y llevarse a la reunión del caso, o prepararse y servirse en la reunión.


La información suministrada en esta publicación se concibió como una guía para consumidores que van a preparar alimentos para grupos numerosos.

Para más información, y a fin de asegurar que todas las regulaciones o recomendaciones estatales para la preparación de alimentos se acaten, por favor póngase en contacto con su departamento de salud local o estatal.

El personal del servicio de alimentos debe estar consciente de que esta guía fue preparada para el uso exclusivo de los consumidores. La información que contiene esta guía no refleja las recomendaciones incluidas en el Código de Alimentos de la FDA (Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos), o en el código alimentario de su estado. El personal de la industria alimentaria debe de ponerse en contacto con su departamento de salud local o estatal para obtener información acerca de las recomendaciones y reglamentos que rigen la preparación de alimentos en locales de venta minorista o institucionales.

Si no se tiene cuidado en la preparación de alimentos, las consecuencias pueden ser graves para todos, especialmente para los infantes, los ancianos, las mujeres embarazadas y las personas con el sistema inmunológico debilitado. Por esta razón resulta importante que los voluntarios tengan cuidado especial al preparar y servir comida a grupos numerosos.





Enfermedades transmitidas por los alimentos: lo que se necesita saber

¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?

Las enfermedades transmitidas por los alimentos se presentan con síntomas semejantes a los de la influenza, tales como náusea, vómito, diarrea o fiebre; por esta razón es posible que muchas personas no reconozcan que la enfermedad es ocasionada por bacterias u otros agentes patógenos presentes en la comida.

Miles de tipos de bacterias están presentes de forma natural en el medio ambiente. No todas las bacterias ocasionan enfermedades a los seres humanos. Por ejemplo, algunas bacterias se emplean de manera benéfica para la producción de queso y yogurt.

Las bacterias que causan enfermedades se llaman patógenas. Cuando ciertos agentes patógenos se introducen en los alimentos, pueden ocasionar enfermedades transmitidas por los alimentos. Cada año ocurren millones de casos de estas enfermedades. La mayoría de dichos casos pueden prevenirse. La cocción o el proceso apropiado de los alimentos destruye las bacterias.

La edad y la condición física ponen a algunas personas en mayor riesgo que otras, sin importar qué tipo de bacteria se trate. Los niños muy pequeños, las mujeres embarazadas, las personas de edad y la gente con sistemas inmunológicos débiles corren mayores riesgos con cualquier patógeno. Algunas personas se pueden enfermar tras la ingestión de una pequeña cantidad de bacterias dañinas, mientras que otras pueden permanecer libres de síntomas después de haber consumido miles de estas.

¿Cómo se introduce la bacteria en la comida?


Las bacterias pueden estar presentes en los productos alimenticios al momento de comprarlos. Por ejemplo, el pollo sin hueso y la carne molida envueltos en plástico fueron antes parte de pollos y reses vivos. La carne cruda de res, aves, pescados y mariscos, así como los huevos crudos, no son estériles. Tampoco lo son las verduras y frutas frescas como la lechuga, los tomates, los retoños y los melones.

Los alimentos, incluso aquellos que han sido cocinados con seguridad y las comidas listas para el consumo, pueden contaminarse al entrar en contacto con bacteria transferidas por productos crudos, jugos de carnes u otros productos contaminados, o a causa de la mala higiene personal de algunos integrantes de la industria alimentaria.

¿Qué hacer si se sospecha una enfermedad transmitida por los alimentos?

Siga estas pautas generales:

- Preserve la evidencia. Si hay disponible una porción de la comida sospechada, envuélvala bien, márkela con la palabra "PELIGRO" y congélela. Guarde todos los envases tales como latas, recipientes y cajas. Escriba el tipo de comida, la fecha y otras marcas de identificación del envase, el tiempo de su consumo y el tiempo en que se manifestaron los síntomas. Guarde todos los productos idénticos que hayan quedado sin abrir.

- 
- Busque tratamiento en la medida de lo necesario. Si la víctima forma parte de un grupo "a riesgo", busque cuidado médico inmediato. De igual manera, si los síntomas persisten o son graves (tales como diarrea con sangre, náusea y vómito en exceso o fiebre alta), llame a su médico.
 - Llame al departamento de salud local si la comida en sospecha fue servida en una reunión numerosa, un restaurante u otro establecimiento de servicio de alimentos, o si se trata de un producto comercial.
 - Llame a la línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), en caso de que se trate de un producto inspeccionado por el USDA y usted tiene todo el envase.

Combata a BAC!TM

Cuando se prepare para un acontecimiento social, recuerde que puede haber un enemigo invisible listo para atacar. Este enemigo es BAC (bacteria) y puede provocar enfermedades. Siguiendo nuestros cuatro pasos sencillos, tendrá el poder de combatirlo (Combata a BAC!TM) y mantener la seguridad de sus alimentos.

Limpiar—Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina.

Separar —Impida la contaminación cruzada.

Cocinar —Utilice la temperatura adecuada.

Enfriar —Refrigere rápidamente.

Combata a BAC!TM es una campaña educativa dirigida al consumidor que está patrocinada por la Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos. Esta Alianza es un esfuerzo conjunto de los sectores público y privado, de la industria, del Gobierno y de grupos de consumidores, creada para educar al público sobre el manejo seguro de los alimentos con el fin de reducir las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Puede hallar más información acerca de Combata a BAC!TM en www.fightbac.org



Planificar

Nombre como encargada a una persona confiable. La persona encargada debe ponerse en contacto con el departamento de salud local para obtener información sobre las reglas y reglamentos que rigen la manera de preparar y servir comida para grupos. Esta persona debe proporcionar instrucciones a los voluntarios, contestar preguntas y supervisar la preparación, servicio y limpieza del acontecimiento.

Asegúrese de tener el equipo adecuado, incluyendo tablas para cortar, utensilios, termómetros para alimentos, vajilla de cocina recipientes poco hondos para almacenar, jabón y toallas de papel.

En las reuniones al aire libre, asegúrese de que dispone de una fuente de agua limpia. Si no existe esta fuente en el sitio, lleve agua para el lavado de las manos, de los utensilios y de los termómetros de alimentos. Cree un plan para el transporte de equipo de limpieza después de la reunión.

Planifique por anticipado para asegurar que habrá suficiente espacio de almacenamiento en el refrigerador y en el congelador.

Comprar

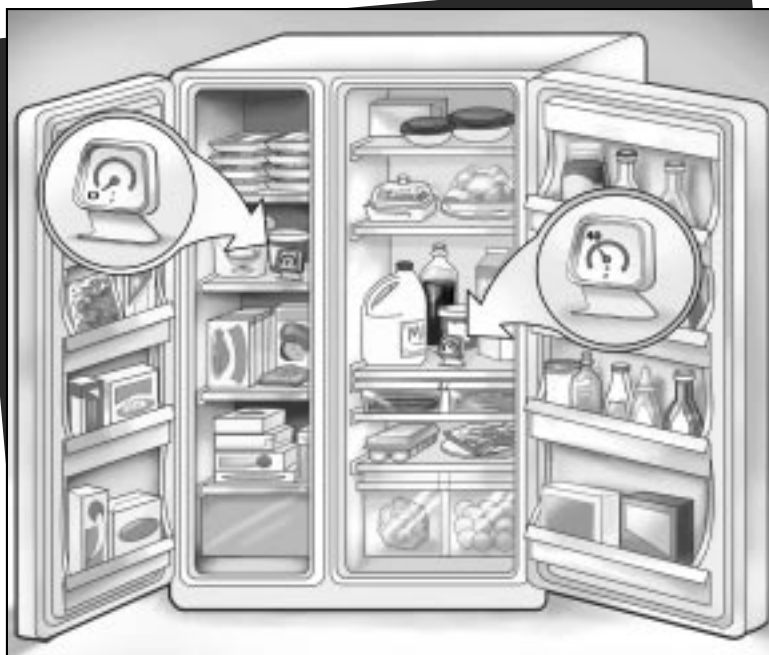
No compre alimentos enlatados cuyos recipientes tengan abolladuras, rajaduras o que estén hinchados. Estos son señales de alerta de que puede haber bacterias peligrosas cultivándose en la lata.

Separe las carnes, las aves, los pescados y mariscos crudos de otras comidas en su carrito del mercado y en su refrigeradora.

Compre los alimentos fríos en último lugar. Llévelos, de la tienda, inmediatamente a casa o al lugar. Si vive a más de 30 minutos de distancia, lleve una nevera con hielo o con geles comerciales congelados desde su casa; coloque los productos perecederos en esta.

Guardar los alimentos

Asegúrese que la temperatura en el refrigerador es de 40 °F o menos y que la temperatura del congelador es de 0 °F o menos. Compruebe estas temperaturas con un termómetro para refrigerador/congelador.



Refrigere o congele los productos perecederos, los alimentos preparados y las comidas sobrantes en un plazo de 2 horas desde la compra o la preparación. Coloque la carne, aves, pescados y mariscos crudos en recipientes en la refrigeradora para evitar que sus jugos caigan sobre otros alimentos. Los jugos de alimentos crudos pueden contener bacterias dañinas. Consulte la tabla de almacenamiento en frío en la página 29 para los tiempos de almacenamiento recomendados en la refrigeradora o el congelador.

Preparar los alimentos

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia. Las bacterias se pueden esparcir por la cocina y llegar a las tablas de cortar, utensilios y mostradores. Para evitar esto:



- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes y después de manipular los alimentos, y después de utilizar el baño, de cambiar pañales o tocar animales domésticos.
- Utilice toallas de papel o paños limpios para limpiar las superficies de la cocina o los líquidos que se hayan derramado. Lave los paños con frecuencia con el ciclo caliente de su lavadora.
- Lave las tablas de cortar, platos, utensilios y superficies con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de pasar al siguiente alimento. Puede utilizarse una solución de 1 cucharadita de lejía en un cuarto de agua para desinfectar las superficies y los utensilios lavados.



Cuando se utilicen tablas de cortar:

- Utilice siempre una tabla de cortar limpia
- Utilice una tabla de cortar para las verduras y frutas frescas y otra para la carne, aves, pescados y mariscos crudos.
- Cuando las tablas de cortar estén excesivamente desgastadas o tengan grietas difíciles de limpiar, deberá cambiarlas.




No descongele nunca a temperatura ambiente. Descongele los alimentos:

- En la refrigeradora.
- En el microondas, pero cocine el alimento de inmediato.

Los alimentos también pueden descongelarse en agua fría. Asegúrese de que el fregadero o recipiente que contiene los alimentos está limpio antes de sumergir los alimentos. Se pueden utilizar dos métodos para descongelar:

- Sumergir por completo el paquete envasado al vacío. Cambie el agua cada 30 minutos.
- Sumergir completamente el alimento en agua fría que corra en forma constante.

Refrigerar o cocinar el alimento inmediatamente después de descongelado.



Se pueden utilizar adobos para que los alimentos estén más tiernos o para añadir sabor. Cuando los utilice:

- Adobe siempre los alimentos en el refrigerador, no en el mostrador.
- Utilice recipientes de plástico, acero inoxidable o vidrio, especiales para alimentos cuando adobe.
- La salsa que se usa para adobar carne cruda, aves o pescados y mariscos no debe usarse en comidas cocidas a menos que se hierva antes de usarla.
- No vuelva a utilizar el adobo que usó para otras comidas.

Arroje a la basura cualquier masa o pan rallado luego que ha estado en contacto con alimentos crudos.

Prepare el relleno y colóquelo en la cavidad de las aves o en aperturas hechas en rebanadas gruesas de carne o pollo, poco antes de asar.

Lave las frutas y verduras con agua fría del grifo antes de su uso. Las frutas y verduras con cáscara gruesa pueden frotarse con un cepillo. No utilice jabón.

Los alimentos no deben probarse hasta que alcancen un nivel de temperatura interna segura. Consulte la tabla de temperaturas de cocción interna en la página 16 para las temperaturas de seguridad recomendadas. Use un utensilio limpio cada vez que pruebe la comida, en caso contrario, podría contaminar el alimento.

Cocinar

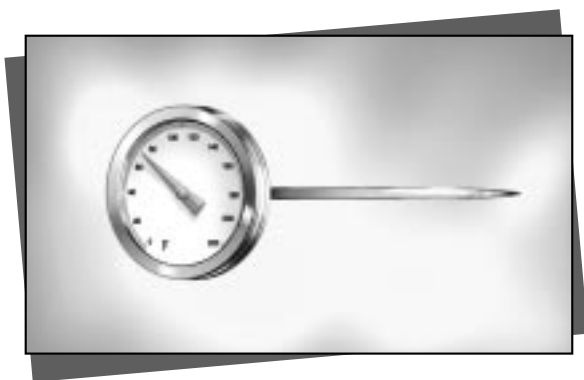
Utilice un termómetro para alimentos para comprobar la temperatura interna de la carne, las aves, los guisos y otros alimentos. Compruebe la temperatura en varios lugares para asegurarse de que los alimentos se calienten de manera uniforme. Lave el termómetro con agua caliente jabonosa después de su uso.

Se dispone de varios tipos de termómetros, incluyendo:

- **A prueba de horno**—inserte de 2 a 2 1/2 pulgadas de profundidad en la parte más gruesa del alimento al comienzo del tiempo de cocción. Permanecerá en su interior durante todo el proceso de cocción y no es adecuado para alimentos delgados.



- **Lectura instantánea por dial**—no diseñados para permanecer en el alimento durante la cocción. Inserte la sonda en toda la longitud del dispositivo sensor, normalmente de 2 a 2 1/2 pulgadas. Cuando mida la temperatura de un alimento de poco espesor, como una hamburguesa o pechuga de pollo sin hueso, inserte la sonda de lado con el dispositivo sensor en el centro. Son necesarios de 15 a 20 segundos para que aparezca la temperatura de manera exacta.



- **Lectura instantánea digital**—no diseñados para permanecer en el alimento durante la cocción. El dispositivo sensor de calor está en la punta de la sonda. Coloque la punta de la sonda en el centro de la parte más gruesa del alimento, por lo menos a una profundidad de 1/2 pulgada. Son necesarios aproximadamente 10 segundos para que aparezca la temperatura exacta.



Temperaturas Internas de Cocción

| Producto | °F |
|--|--|
| Huevos y platos a base de huevos | |
| Huevos | Cueza hasta que las yemas y claras estén firmes. |
| Guisos de huevos | 160 |
| Salsas de huevos, flanes | 160 |
| Carne molida y mezclas | |
| Pavo, pollo | 165 |
| Vaca, ternera, cordero, cerdo | 160 |
| Carne de res, ternera, cordero frescos | |
| Medio crudo | 145 |
| Punto medio | 160 |
| Bien cocido | 170 |
| Carne de cerdo fresco | |
| Punto medio | 160 |
| Bien cocido | 170 |
| Jamón | |
| Fresco (crudo) | 160 |
| Precocinado (para recalentar) | 140 |
| Asado de res | |
| Cocinado comercialmente, envasado al vacío, y listo para comer | 140 |



| Producto | °F |
|---|---|
| Aves | |
| Pollo, pavo—entero | 180 |
| Pollo, pavo—carne oscura | 180 |
| Aves—pechuga | 170 |
| Pato y ganso | 180 |
| Relleno | |
| Cocinado solo o en el ave | 165 |
| Salsas, sopas, adobos | |
| Utilizados con carne, ave o pescado crudo | Hacer hervir. |
| Pescados y Mariscos | |
| Pescados con aleta | Cocer hasta que estén opacos y se escamen fácilmente con un tenedor. |
| Camarón, langosta, cangrejo | Deben ponerse de color rojo y la carne debe ponerse de color perla opaco. |
| Vieiras y moluscos | Debe ponerse blanco lechosos u opacos y firmes. |
| Almejas, mejillones, ostras | Cocer hasta que se abra la concha. |
| Sobras | 165 |



Nota: Estas temperaturas se recomiendan para la cocina de los consumidores. No se recomiendan para la preparación en procesamiento, instituciones o la industria alimentaria. Los trabajadores de la industria alimentaria deben consultar los códigos alimentarios de sus estados o localidades, o el departamento de salud.

Nunca cocine parcialmente para terminar la cocción más tarde, ya que esto aumenta el riesgo de cultivo bacteriano en los alimentos. Las bacterias mueren cuando los alimentos alcanzan una temperatura interna segura.

No utilice recetas en que los huevos permanezcan crudos o parcialmente cocidos. Los huevos deben prepararse inmediatamente después de romper el cascarón. Cuando sea posible, utilice huevos pasteurizados en lugar de huevos crudos en la cocción de estos platos.

Al preparar los alimentos en el horno, póngalo por lo menos a 325 °F. Caliente los alimentos hasta que alcancen la temperatura segura recomendada. Compruebe la temperatura interna en varios lugares con un termómetro.

Si se utiliza un horno de convección para preparar los alimentos, se puede reducir la temperatura del horno 25 °F. Para más información, consulte las instrucciones del fabricante.





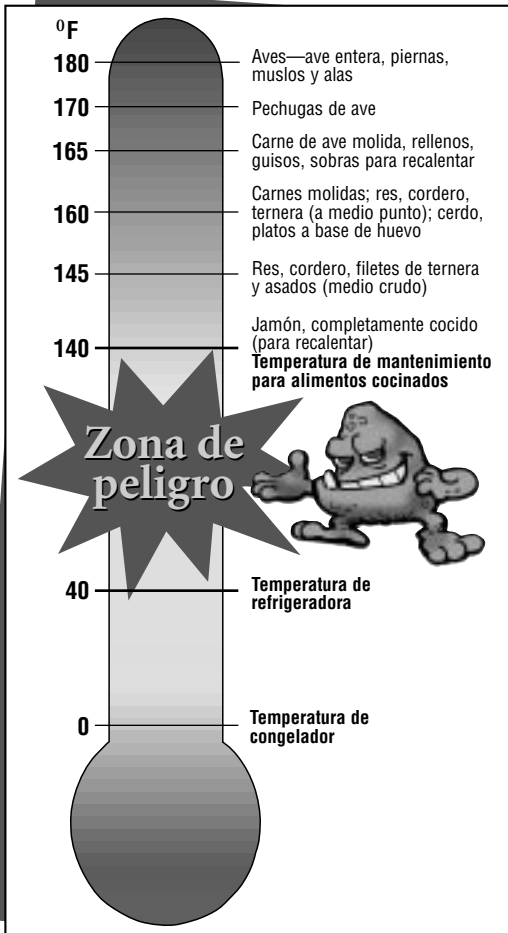
Se puede utilizar un horno de microondas para preparar los alimentos, pero hay que asegurarse de que los alimentos alcancen una temperatura segura en todas partes.

- Revuelva los alimentos o hágalos girar a la mitad de la cocción para eliminar las zonas frías y para una cocción más pareja. Cúbralos.
- Se puede realizar una cocción parcial en el horno de microondas solamente si los alimentos se van a terminar de cocinar inmediatamente, en la estufa, en la parrilla o en un horno convencional.
- Utilice un termómetro para alimentos o la sonda de temperatura del horno para asegurarse de que los alimentos han alcanzado una temperatura segura. Compruebe la temperatura en varios lugares.
- Observe los tiempos de reposo de las recetas para que se complete la cocción.
- Consulte las instrucciones del fabricante.

Para información sobre tiempos de cocción de grandes cantidades de alimentos, póngase en contacto con su departamento de salud. Consulte en la biblioteca y librería locales libros sobre cómo cocinar grandes cantidades de alimentos.

Zona de peligro

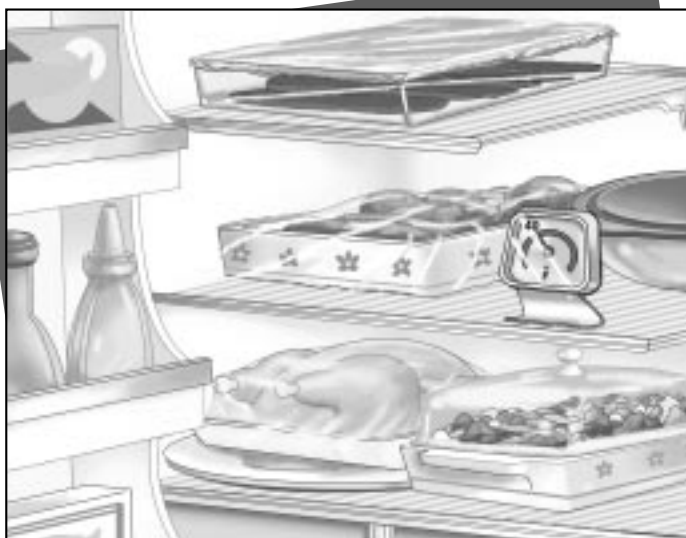
Las bacterias se multiplican rápidamente entre 40 y 140 °F. Para mantener los alimentos fuera de esta "zona de peligro", mantenga los alimentos fríos y calientes a las temperaturas respectivas. Mantenga los alimentos fríos en la refrigeradora, en neveras o sobre hielo en la línea de servicio. Mantenga los alimentos calientes en el horno, en platos calentados o en mesas de vapor precalentadas, bandejas calientes y/u ollas eléctricas de cocción lenta.



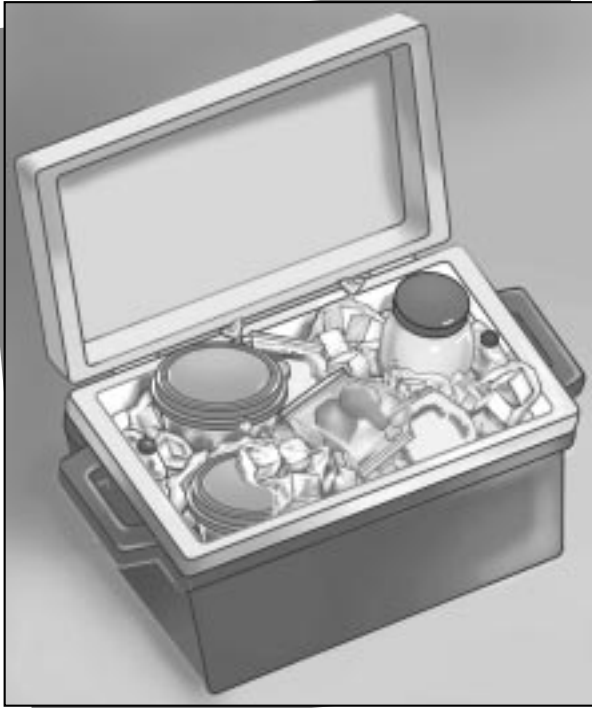
No deje nunca los alimentos en la "zona de peligro" durante más de 2 horas; 1 hora a temperaturas por encima de 90 °F.

Enfriar los alimentos

- Coloque la comida en la refrigeradora.
- No llene en exceso la refrigeradora. El aire frío debe circular para mantener los alimentos seguros.
- Divida los alimentos y colóquelos en recipientes poco profundos. Rebane el asado de res o el jamón y colóquelo en forma de capas en recipientes en porciones adecuadas para servir.
- Divida el pavo en porciones o rodajas más pequeñas y refrigérello. Retire el relleno de la cavidad antes de refrigerar.
- Ponga las sopas o guisos en recipientes poco profundos. Para enfriar rápidamente, colóquelos en un baño de agua con hielo y revuélvalos.
- Cubra los alimentos cocidos y póngales etiqueta. Indique la fecha de preparación en la etiqueta.



Transportar alimentos



Mantenga fríos los alimentos fríos. Coloque los alimentos fríos en una nevera con hielo o geles comerciales congelados. Emplee bastante cantidad de hielo o geles comerciales congelados. Los alimentos fríos deben mantenerse a 40 °F o menos.

Los alimentos calientes deben mantenerse calientes, a 140 °F o más. Envuélvalos bien y colóquelos en un recipiente aislante.

Recalentar alimentos

Caliente los alimentos cocinados, envasados al vacío comercialmente y listos para consumir, como jamón y asados, a 140 °F.

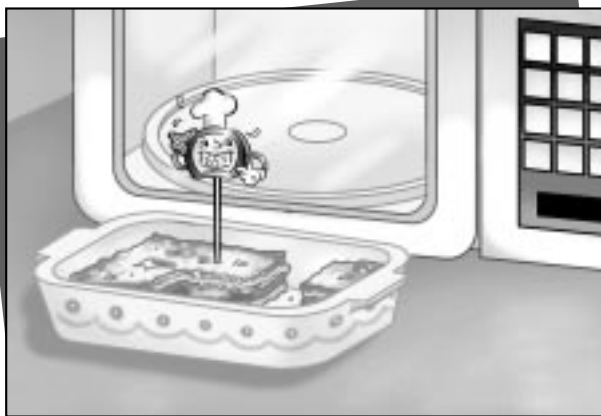
Las comidas que han sido cocinadas con anticipación y enfriadas deben recalentarse por lo menos a 165 °F.

Recaliente las sobras por completo por lo menos a 165 °F. Recaliente las salsas, sopas y salsas de carne cocidas hasta que hiervan.

Sobre la estufa—Coloque los alimentos en una cacerola y caliente por completo. Al quedar lista, la comida debe alcanzar por lo menos los 165 °F en un termómetro de alimentos.

En el horno—Coloque los alimentos en el horno a una temperatura no inferior a 325 °F. Utilice un termómetro de alimentos para comprobar la temperatura interna de los alimentos.

En el horno de microondas—Revuelva, cubra y haga girar los alimentos completamente cocinados para un calentamiento uniforme. Caliente los alimentos hasta que alcancen por lo menos 165 °F en forma pareja.



En ollas eléctricas de cocción lenta, mesas de vapor precalentadas, o platos calentados—no es recomendable

No se recomienda recalentar las sobras en ollas eléctricas de cocción lenta, mesas de vapor precalentadas, o platos calentados, ya que los alimentos pueden permanecer en la "zona de peligro", entre 40 y 140 °F por mucho tiempo. Las bacterias se multiplican rápidamente a estas temperaturas.

Mantener calientes los alimentos

Una vez que los alimentos se cuecen o recalientan, deben mantenerse calientes a 140 °F o más. Los alimentos pueden mantenerse en el horno o en la línea de servicio en platos calentados o en mesas de vapor precalentadas, bandejas calientes y/u ollas eléctricas de cocción lenta. Mantenga siempre los alimentos calientes a la temperatura adecuada.

Mantener calientes los alimentos durante mucho tiempo puede reducir la calidad de la comida.



Mantener fríos los alimentos

Guarde los alimentos en la refrigeradora a 40 °F o menos. Si no hay suficiente espacio en el refrigerador, coloque los alimentos en neveras con hielo o con geles comerciales congelados. Mantener siempre los alimentos fríos a la temperatura adecuada.



Servir los alimentos

Utilice recipientes y utensilios limpios para guardar y servir la comida.

Cuando un plato está vacío o casi vacío, sustitúyalo por otro recipiente fresco de alimento, retirando el recipiente anterior.

Mantenerlo frío

Coloque los alimentos fríos en recipientes sobre hielo. Mantenga los alimentos fríos a una temperatura de 40 °F o menos.

Los alimentos que se dividirán en porciones y se servirán en la línea de distribución deben colocarse en un recipiente poco profundo. Coloque este recipiente dentro de una cacerola honda llena parcialmente de hielo para mantener fríos los alimentos.

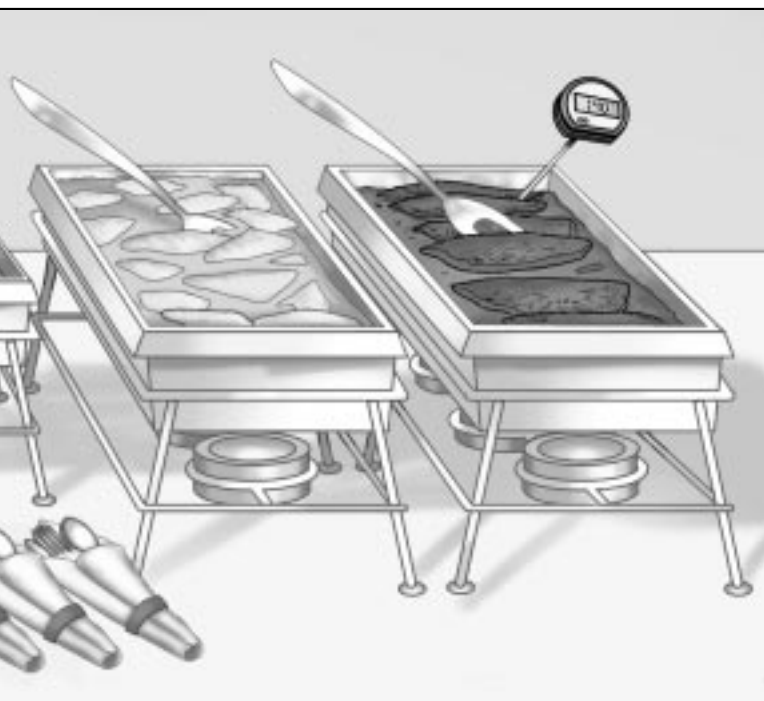


Los alimentos como ensalada de pollo y postres en platos individuales se pueden colocar también directamente sobre hielo, o en un recipiente poco profundo colocado en una cacerola profunda llena de hielo. Quite el agua cuando se derrita el hielo y ponga más hielo frecuentemente.

Mantenerlo caliente

Una vez que los alimentos estén completamente calentados en la estufa, el horno de convección o el de microondas, mantenga los alimentos calientes utilizando una fuente de calor. Ponga la comida en platos calientes o mesas de vapor precalentadas, bandejas calientes y/u ollas eléctricas de cocción lenta.

Compruebe la temperatura frecuentemente para asegurarse de que los alimentos están a una temperatura de 140 °F o más.



Al terminar

- Deseche cualquier alimento que se haya dejado a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- Refrigere o congele inmediatamente las sobras en recipientes poco profundos.



La información suministrada en esta publicación fue concebida como una guía para consumidores que van a preparar alimentos para grupos numerosos. Para obtener información adicional, y a fin de asegurar que todos los reglamentos o recomendaciones estatales para la preparación y servicios de alimentos se acaten, por favor póngase en contacto con su departamento de salud local o estatal.

El personal del servicio de alimentos tiene el deber de ponerse en contacto con su departamento de salud local o estatal para obtener información acerca de las recomendaciones y reglamentos que rigen la preparación de alimentos en locales de venta minorista o institucionales.

Tabla de almacenamiento en frío*

Nota: Estos límites de tiempo cortos, pero seguros, servirán para impedir que los alimentos refrigerados se arruinen o se hagan peligrosos para consumir.

Debido a que la congelación mantiene indefinidamente la seguridad de los alimentos, los tiempos recomendados de almacenamiento se refieren sólo a la calidad.

| Producto | Refrigeradora (40 °F) | Congelador (0 °F) |
|---|--------------------------|----------------------|
| Huevos | | |
| Frescos, en el cascarón | 3 a 5 semanas | No congelar |
| Yemas y claras crudas | 2 a 4 días | 1 año |
| Huevos duros | 1 semana | No se congelan bien |
| Huevos líquidos pasteurizados, sustitutos de huevo, abiertos | 3 días | No se congelan bien |
| no abiertos | 10 días | 1 año |
| Mayonesa | | |
| comercial, refrigerar después de su apertura | 2 meses | No se congela |
| Productos de la fiambrería y productos envasados al vacío | | |
| Ensaladas de huevos, pollo, jamón, atún, macarrones, preparado comercialmente (o hecho en casa) | 3 a 5 días | No se congelan bien |

CONTINUA 

| Producto | Refrigeradora (40 °F) | Congelador (0 °F) |
|----------|--------------------------|----------------------|
|----------|--------------------------|----------------------|

"Hot dogs" y fiambres

| | | |
|-------------------------------|-----------|-------------|
| "Hot dogs," envase abierto | 1 semana | 1 a 2 meses |
| envase cerrado | 2 semanas | 1 a 2 meses |

| | | |
|-----------------------------|------------|-------------|
| Fiambres, envase abierto | 3 a 5 días | 1 a 2 meses |
| envase cerrado | 2 semanas | 1 a 2 meses |

Tocino & salchichas

| | | |
|--------|--------|-------|
| Tocino | 7 días | 1 mes |
|--------|--------|-------|

| | | |
|--|------------|-------------|
| Salchichas, crudas, de pollo, pavo, cerdo, res | 1 a 2 días | 1 a 2 meses |
|--|------------|-------------|

| | | |
|---|--------|-------------|
| Chorizos ahumados para desayuno, croquetas | 7 días | 1 a 2 meses |
|---|--------|-------------|

| | | |
|--|---------------|-------------|
| Salchichas duras— salchichón, charqui | 2 a 3 semanas | 1 a 2 meses |
|--|---------------|-------------|

Salchichas con etiqueta "Manténgase refrigerado"

| | | |
|---------|-----------|-------------|
| Abierta | 3 semanas | 1 a 2 meses |
| Cerrada | 3 meses | 1 a 2 meses |

Jamón, cecina de res

| | | |
|--|------------|-------------|
| Cecina de res, en bolsa con jugos encurtidos | 5 a 7 días | Seco, 1 mes |
|--|------------|-------------|



| Producto | Refrigeradora (40 °F) | Congelador (0 °F) |
|--|---|----------------------|
| <i>Jamón, cecina de res (cont.)</i> | | |
| Jamón, enlatado—con etiqueta "Manténgase Refrigerado" | | |
| Abierto | 3 a 5 días | 1 a 2 meses |
| cerrado | 6 a 9 meses | No se congela |
| Jamón, completamente cocinado, envasado al vacío en la planta, sin fecha, cerrado | | |
| | 2 semanas | 1 a 2 meses |
| Jamón, completamente cocinado, envasado al vacío en la planta, con fecha, cerrado | | |
| | "consumir antes de" fecha en el envase | 1 a 2 meses |
| Jamón completamente cocinado—entero | | |
| | 7 días | 1 a 2 meses |
| Jamón, completamente cocinado—mitad | | |
| | 3 a 5 días | 1 a 2 meses |
| Jamón, completamente cocinado—lonchas | | |
| | 3 a 4 días | 1 a 2 meses |
| <i>Hamburguesa, carne molida y carne picada</i> | | |
| Hamburguesa y carne picada | | |
| | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |
| Pavo, ternera, cerdo, cordero molidos y mezclas de estos | | |
| | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |
| <i>Carne fresca de ternera, res, cordero, cerdo</i> | | |
| Filetes | | |
| | 3 a 5 días | 6 a 12 meses |

| Producto | Refrigeradora (40 °F) | Congelador (0 °F) |
|---|--------------------------|------------------------|
| Carne fresca de ternera, res, cordero, cerdo (cont.) | | |
| Chuletas | 3 a 5 días | 4 a 6 meses |
| Asados | 3 a 5 días | 4 to 12 months |
| Vísceras—lengua, hígado, corazón, riñones, menudillos | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |
| Chuletas de cerdo, de cordero o pechuga de pollo crudas rellenas | 1 día | No se congelan bien |
| Sopas y guisos | | |
| Con verduras o carne | 3 a 4 días | 2 a 3 meses |
| Sobras de carne | | |
| Carne cocinada y guisos de carne | 3 a 4 días | 2 a 3 meses |
| Salsa y caldo de carne | 1 a 2 días | 2 a 3 meses |
| Aves frescas | | |
| Pollo o pavo, entero | 1 a 2 días | 1 año |
| Pollo o pavo, en presas | | 1 a 2 días 9 meses |
| Menudillos | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |



| Producto | Refrigeradora (40 °F) | Congelador (0 °F) |
|-----------------------------------|--------------------------|----------------------|
| Aves cocinadas | | |
| Pollo frito | 3 a 4 días | 4 meses |
| Guisos de pollo cocinados | 3 a 4 días | 4 a 6 meses |
| Presas, solas | 3 a 4 días | 4 meses |
| Presas cubiertas con caldo, salsa | 1 a 2 días | 6 meses |
| Trocitos de pollo, croquetas | 1 a 2 días | 1 a 3 meses |
| Pizza | | |
| Pizza | 3 a 4 días | 1 a 2 meses |
| Relleno | | |
| Relleno—cocinado | 3 a 4 días | 1 month |


CONTINUA 

| Producto | Refrigeradora (40 °F) | Congelador (0 °F) |
|--|--|----------------------|
| Bebidas y frutas | | |
| Jugos de fruta en envases de cartón, bebidas de frutas, ponche | 3 semanas sin abrir 7 a 10 días abierto | 8 a 12 meses |
| Productos lácteos | | |
| Mantequilla | 1 a 3 meses | 6 a 9 meses |
| Leche cortada | 7 a 14 días | 3 meses |
| Queso, duro (como Cheddar, suizo) | 6 meses, sin abrir 3 a 4 semanas, abierto | 6 meses |
| Queso blando (como Brie, Bel Paese) | 1 semana | 6 meses |
| Requesón, Ricotta | 1 semana | No se congela bien |
| Queso crema | 2 semanas | No se congela bien |
| Crema—Batida, ultrapasteurizada | 1 mes | No se congela |
| Crema—Batida, endulzada | 1 día | 1 a 2 meses |
| Crema batida genuina en lata aerosol | 3 a 4 semanas | No se congela |
| Imitación crema en lata aerosol | 3 meses | No se congela |

| Producto | Refrigeradora (40 °F) | Congelador (0 °F) |
|----------------------------------|--|----------------------|
| Productos lácteos (cont.) | | |
| Crema, mitad y mitad | 3 a 4 días | 4 meses |
| Ponche de huevo, comercial | 3 a 5 días | 6 meses |
| Margarina | 4 a 5 meses | 12 meses |
| Leche | 7 días | 3 meses |
| Pudín | fecha en envase; 2 días después de abrir | No se congela |
| Crema agria | 7 a 21 días | No se congela |
| Yogurt | 7 a 14 días | 1 a 2 meses |

Masa

| | | |
|---|--|-------------|
| Latas cilíndricas de panecillos, bizcochos, masa para pizza, etc. | Consumir hasta la fecha del envase | No congelar |
| Masa para pasteles lista para el horno | Consumir hasta la fecha del envase | 2 meses |
| Masa para galletas | Consumir hasta la fecha del envase abierto o cerrado | 2 meses |

CONTINUA 

| Producto | Refrigeradora (40 °F) | Congelador (0 °F) |
|--|---|----------------------------------|
| Pescado | | |
| Pescado blanco y magro (bacalao, platija, abadejo, lenguado, etc.) | 1 a 2 días | 6 meses |
| Pescado grasoso (pez azul, caballa, salmón, etc.) | 1 a 2 días | 2 a 3 meses |
| Pescado cocido | 3 a 4 días | 4 a 6 meses |
| Pescado ahumado | 14 días o fecha en el envase al vacío | 2 meses en el envase al vacío |

Mariscos

| | | |
|--|------------|-------------|
| Camarones, vieiras, langostinos, calamar, almejas sin concha, mejillones y ostras | 1 a 2 días | 3 a 6 meses |
| Almejas, mejillones, cangrejos, langostas y ostras vivas | 2 a 3 días | 2 a 3 meses |
| Marisco cocido | 3 a 4 días | 3 meses |

Nota: Los tiempos de almacenamiento son desde la compra a no ser que se especifique otra cosa en la tabla. No es importante si una fecha expira después de que el alimento esté congelado.

Tabla de alimentos estables*

| No perecederos | Cerrados en despensa | En refrigeradora después de abrir |
|----------------|-------------------------|--------------------------------------|
|----------------|-------------------------|--------------------------------------|

Productos enlatados, poco ácidos

| | | |
|---|------------|------------|
| tales como carne, ave, pescado, salsa de carne, estofado, sopas, frijoles, zanahorias, maíz, pasta, guisantes, patatas, espinacas | 2 a 5 años | 3 a 4 días |
|---|------------|------------|

Productos enlatados, muy ácidos

| | | |
|---|---------------|------------|
| tales como jugos, fruta, encurtidos, sauerkraut, sopa de tomate y alimentos en vinagre | 12 a 18 meses | 5 a 7 días |
|---|---------------|------------|

*Fuente de Información

Food Safety and Inspection Service
(Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos)

The Food Keeper. A Consumers Guide to Food Quality and Safe Handling. The Food Marketing Institute
(*El Guardián de los Alimentos. Guía del Consumidor acerca de la Calidad de los Alimentos y su Manejo Apropiado.* Instituto de Comercialización de Alimentos.)

Publicaciones relacionadas disponibles en el sitio web del FSIS:



*Thermy™ says "It's Safe to Bite When the Temperature is Right!"
Use a Food Thermometer*

*(Muerda sin cuidado si la temperatura ha alcanzado un nivel
adecuado!... Utilice el termómetro para alimentos)*

*Take the Guesswork Out of Roasting a Turkey
(Líbrese de las dudas cuando ase un pavo)*


*Roasting Those Other Holiday Meats
(Otras carnes asadas para los días feriados)*

*Slow Cooker Safety
(La seguridad de la cocción lenta)*

*Barbecue Food Safety
(Seguridad de los Alimentos a la Barbacoa)*

*Cooking Safely in the Microwave Oven
(La cocción sin Riesgos en el Horno de Microondas)*

*Safe Handling of Complete Meals to Go
(Manejo seguro de comidas completas para llevar)*



También hay información disponible sobre la Seguridad de los Alimentos en los siguientes sitios en Internet:

Food Safety and Inspection Service
(Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos)
<http://www.fsis.usda.gov>

Government Food Safety Information
(Información del Gobierno sobre Seguridad de los Alimentos)
<http://www.foodsafety.gov>

Food and Drug Administration
(Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos)
<http://www.fda.gov>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
<http://www.cdc.gov>

Partnership for Food Safety Education (Fight BAC!TM)
(Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos
(Combata a BAC!TM))
<http://www.fightbac.org>

USDA/FDA Foodborne Illness Education Information Center at
the National Agricultural Library
(Centro de Información para la Educación en Enfermedades
Transmitidas por los Alimentos de la USDA/FDA en la Biblioteca
Nacional de Agricultura)
<http://www.nalusda.gov/fnic/foodborne/foodborn.htm>

Para información adicional sobre la seguridad de los alimentos, póngase en contacto con:



Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA 1-800-535-4555; Washington, DC 202-720-3333; TTY 1-800-256-7072

Línea de Información sobre Alimentos de la FDA
1-888-SAFEFOOD

Servicio de Extensión Cooperativa del Condado/Estado o Departamento de Sanidad del Condado/Estado - el número de teléfono figura en las Páginas Azules de las Listas del Gobierno en su guía telefónica local.