



DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS CONGELADOS A-G-19

La forma en que su comedor o cocina maneja los alimentos afecta la salud de los comensales y la calidad de las comidas que sirve. Seguir las directrices o guías para guardar, descongelar y cocinar alimentos congelados ayudará a prevenir el crecimiento de bacterias peligrosas que ponen a los comensales en riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos. Esta guía detalla las mejores prácticas para guardar alimentos congelados y templar y descongelar diferentes proteínas.

Manipulación de alimentos congelados

► Todos los alimentos congelados deben enviarse, recibirse y guardarse en el congelador hasta su uso.

- Rechace cualquier alimento que muestre signos de daño por agua o de descongelación y recongelación.
 - **Daños por agua.** Hay líquidos o manchas de agua en la base de la caja o en el embalaje.
 - **Descongelación y recongelación (uso indebido de tiempo y temperatura).** Hay cristales de hielo o líquidos congelados en los alimentos o en el envase. La carne se ve marrón (color café) y gris, en vez de roja.
- Etiquete los alimentos con la fecha completa de recepción (mes/día/año) para seguir el método FIFO (First in First Out) (“primero en entrar, primero en salir”). Use una etiqueta con la fecha o simplemente escriba la fecha en la caja.



- Acepte únicamente alimentos congelados que provengan de recipientes/fabricas aprobadas.
- Asegúrese de que las unidades de congelador estén funcionando a la temperatura adecuada: 0 °F (–18 °C).
- Rotar el inventario del congelador según FIFO: guarde los artículos del congelador más antiguos adelante del inventario más nuevo y utilice primero los productos más antiguos.



DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

- NO USAR:
 - Pescado grasoso de más de 3 meses (por ejemplo, atún, salmón, caballa, trucha, etc.)
 - Carne molida cruda de más de 4 meses.
 - Pescado magro de más de 6 meses (por ejemplo, fletán, bacalao, eglefino, tilapia, etc.)
 - Asados, filetes o chuletas crudos de más de 12 meses
 - Aves crudas de más de 12 meses



La edad de la carne, las aves y el pescado comienza a contar desde el día recibido. Asegúrese de que la fecha esté claramente marcada en la caja.

- No sobrecargue los congeladores.
 - Guardar demasiados alimentos impide la circulación de aire y puede causar que los congeladores no alcancen la temperatura óptima. Esto puede provocar descongelaciones y recongelaciones involuntarias.



► Congelar alimentos no elimina los patógenos (bacterias mortales). Los alimentos expuestos a la temperatura de "zona de peligro" (5°–57°C [41°–135°F]) comenzarán a desarrollar patógenos. Para reducir el riesgo, NUNCA descongele alimentos a temperatura ambiente. SIEMPRE descongele los alimentos congelados correctamente utilizando uno de los siguientes métodos:

- **Refrigeración.** Descongele los alimentos en refrigeración a 5 °C (41 °F) o menos. Este es el método más sencillo y seguro.
- **Agua corriente.** Sumerja los alimentos en bolsas de plástico o envases herméticos en agua corriente fría a 21 °C (70 °F) o menos.
- **Microondas.** Utilice este método solo si los alimentos se cocinarán inmediatamente después de descongelarlos.



DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

- **Cocina.** Los alimentos se pueden cocinar directamente desde congelados, como horneando una chuleta de pollo empanizada.
- ▶ NUNCA vuelva a congelar alimentos congelados que hayan sido descongelados.
- ▶ Cocine y sirva los alimentos descongelados dentro de las 24 horas.
- ▶ Los tiempos y temperaturas de cocción dependen de si se empieza con alimentos congelados o descongelados. Las recetas del Servicio de Recetas de las Fuerzas Armadas (AFRS) indican claramente si el alimento congelado debe descongelarse antes de cocinarlo.
- ▶ Artículos preparados congelados:
 - Alimentos rebozados o preempanados, listos para usar (RTU), como carnes, aves, pescados y verduras
 - Ejemplos: papas fritas, aros de cebolla, tiras de pollo, palitos de pescado
 - Verduras congeladas rápidamente de forma individual (IQF)
- ▶ Artículos preparados a partir de alimentos descongelados:
 - Carne molida de res o pavo, pechugas de pollo, filetes de pescado y asados
 - Huevos líquidos

Instrucciones de guardado y manipulación

Muchos productos congelados contienen dos instrucciones de manipulación: uno para cuando se recibe un producto y se debe guardar y otro para cuando se utiliza.

- ▶ Las instrucciones de guardado para productos congelados recomiendan mantener el producto congelado hasta que esté listo para descongelarlo y usarlo.
- ▶ Una buena regla a seguir:
 - Si un producto llega congelado, guárdelo en el congelador.
 - Si un producto llega frío (NO congelado), guárdelo en el refrigerador.
- ▶ Las instrucciones de manipulación de productos congelados incluirán un paso de descongelación ANTES de cocinarlos o aconsejarán “cocinarlos desde congelados”.



DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

Consulte siempre las instrucciones del fabricante para obtener instrucciones específicas de almacenamiento y manipulación.

Si no se proporciona ninguna, siga las prácticas e instrucciones comunes en los ejemplos siguientes.

Descongelación: Retire las cajas de cartón de la caja y colóquelas en el refrigerador a una temperatura inferior a 4.4 °C (40 °F). Mantenga las cajas separadas para una correcta circulación del aire. Descongele en el refrigerador, sin abrir, entre 2 a 5 días.

Calentar: Calentar el producto a una temperatura interna de 74 °C (165 °F). Los tiempos y las temperaturas de calentamiento pueden variar según el equipo.

INSTRUCCIONES DE USO



INSTRUCCIONES DE GUARDDO



Si el paquete no incluye instrucciones de descongelación, utilice la tabla a continuación para decidir cuándo trasladar el artículo al refrigerador para que esté listo a tiempo para la preparación de la cena.

Por ejemplo, un pollo de 1,4 kg tarda entre 24 y 36 horas en descongelarse. Debe refrigerarse unos dos días antes de cocinarlo.





DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

Templado

Descongelar parcialmente (templar) cortes grandes de carne y otros alimentos es útil, especialmente si necesita cortar carne en trozos más pequeños o delgados. El templado permite que la parte exterior de la carne se descongele mientras que el interior se mantiene firme. Esto conserva la forma intacta y facilita el corte.

Descongelación

La descongelación es un paso clave en la planificación y preparación de comidas, especialmente al usar proteínas congeladas o productos listos para usar. Planificar con anticipación facilita la preparación de comidas a tiempo y de forma segura.



Consejo: revise su menú con una semana de anticipación para ver qué necesita descongelarse antes de preparar la comida.

Muchos alimentos precocinados y la mayoría de las verduras congeladas se pueden cocinar congelados, a menos que la receta indique que deben descongelarse (esto suele aplicarse solo a verduras y frutas). Generalmente, los alimentos que necesitan descongelarse son proteínas como huevos líquidos, carne, pescado y aves.

La tabla a continuación muestra el tiempo que tarda en descongelarse cortes comunes de carne, aves y pescado, según su peso y método de descongelación. Estas son guías generales, pero en los restaurantes, puede ser útil guardar la mayoría de las carnes congeladas en el refrigerador entre 24 y 72 horas antes de cocinarlas para asegurar una descongelación adecuada a tiempo para su servicio. Las piezas más pequeñas requieren aproximadamente 24 horas, mientras que los asados grandes o los pollos y pavos enteros necesitan 72 horas.

Tabla de descongelación

Pavo		
Peso	En el refrigerador	En agua fría (cambie el agua cada 30 minutos)
4 libras	1 día	2 horas
8 libras	2 días	4 horas
12 libras	3 días	6 horas



DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

16 libras	4 días	6–8 horas
20 libras	5 días	6–8 horas

Pollo		
Peso	En el refrigerador	En agua fría (cambie el agua cada 30 minutos)
Entero (1–3 libras)	24–36 horas	3 horas
Entero (4–9 libras)	24–48 horas	4–6 horas
Baquetas	12–24 horas	2–3 horas
Pechugas (1 libra)	12–16 horas	1–2 horas
Pechugas (3–4 libras)	24 horas	2–4 horas
Muslos	24 horas	2–4 horas
Refrigerador = 12 horas / 1 libra		
En agua = 1 hora / 1 libra		

Pescado		
Peso	En el refrigerador	En agua fría (cambie el agua cada 30 minutos)
Filetes (4–6 oz)	8–10 horas	30 minutos por libra



DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

Carne de res		
Peso	En el refrigerador	En agua fría (cambie el agua cada 30 minutos)
Asado (más de 5 libras)	24+ horas	2,5 horas
Asado (4–5 lb)	12–24 horas	2 horas
Asado (3–4 lb)	12–18 horas	1,5 horas
Asado (2–3 libras)	6–12 horas	1 hora
Asado (1–2 libras)	2–3 horas	30 minutos
Filete de falda (2 " de grosor, 5 libras)	48–60 horas	2–3 horas
Filete de falda (1,5 " de grosor, 5 libras)	36–48 horas	1,5–2,5 horas
Filete de falda (1 pulgada de grosor, 5 libras)	24–36 horas	1–2 horas
Carne molida (3–4 libras)	48–72 horas	2–4 horas
Carne molida (1–2 libras)	24–48 horas	1–2 horas
Carne molida = 24 horas / 1 libra		
Filete de falda = 6–8 horas / 1 libra		
Asado = 3 horas / 1 libra		



DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

Cerdo		
Peso	En el refrigerador	En agua fría (cambie el agua cada 30 minutos)
Asado (<2 libras)	12–24 horas	30–60 minutos
Asado (>2 libras)	48–72 horas	2–3 horas
Labios	10–12 horas	30 minutos
Carne molida de cerdo (1 libra)	12–18 horas	1–2 horas
Carne molida de cerdo (2 libras)	24–30 horas	2–3 horas
Carne molida de cerdo = 12 horas / 1 libra		
Asado = 12 horas / 1 libra		

Cordero		
Peso	En el refrigerador	En agua fría (cambie el agua cada 30 minutos)
Pierna (4–5 libras)	8–10 horas	4–6 horas
Pierna (5–9 libras)	12–16 horas	7–9 horas
Pierna (más de 9 libras)	24–48 horas	9–14 horas
Refrigerador = 24 horas / 5 libras		
En agua = 30 minutos / 1 libra		