HERRAMIENTAS, CONSEJOS E INFORMACIÓN PARA LA COCINA ~

Temperaturas para alimentos calientes y fríos

Mantener la temperatura de los alimentos y los equipos es muy importante para la seguridad de los alimentos. Sabemos que las bacterias crecen rápidamente entre 41 ºF y 135 ºF: el rango de temperatura conocido como la zona de peligro de temperatura. En cada paso, desde recibir hasta servir, es importante limitar el tiempo en que los alimentos están en la zona de peligro de temperatura.

Todos tienen la responsabilidad de mantener los alimentos seguros y fuera de la zona de peligro de temperatura.

No se olvide de seguir los requisitos del departamento de salud local o estatal

Tome medidas activas para reducir la cantidad de tiempo que se conservan los alimentos en la zona de peligro de temperatura:

- Reciba, prepare, conserve, sirva y refrigere los alimentos a temperaturas apropiadas.
- Use un termómetro limpio, desinfectado y calibrado para medir la temperatura de los alimentos.
- Registre las temperaturas.
- Mantenga registros de la temperatura.

Mantener la temperatura apropiada:

- Asegurará que los alimentos sean seguros para que los niños los puedan comer.
- Disminuirá el crecimiento de bacterias. Las bacterias se multiplican rápidamente en los alimentos cuando están en la zona de peligro de temperatura, lo cual hace que no sea seguro consumir los alimentos.
- Mantendrá la calidad de los alimentos.

Alimentos potencialmente peligrosos (PHFs, por sus siglas en inglés)

Los alimentos potencialmente peligros son aquellos que requieren que se controle el tiempo y la temperatura para evitar el crecimiento de bacterias. Los siguientes alimentos se consideran PHFs:

- **Alimentos de origen animal que están crudos o que han sido expuestos al calor. Algunos ejemplos son: huevos, leche, carne de res y carne de aves de corral.**
- **Alimentos de origen vegetal que han sido expuestos al calor. Algunos ejemplos son: arroz cocido, papas hervidas y fideos hervidos.**
- **Brotes de semillas crudos**
- **Melones cortados, además de sandía, cantalupo y melón amarillo y melón blanco.**
- **Ajos y mezclas de aceites**

MANTENGA LAS TEMPERATURAS EN CADA PASO OPERATIVO EN EL FLUJO DE ALIMENTOS DESDE RECIBIR HASTA ALMACENAR

Recibir: reciba los alimentos refrigerados a 41°F o menos y los alimentos congelados a 0°F o menos. Asegúrese de registrar las temperaturas cuando reciba los alimentos.
Almacenar: almacene los alimentos refrigerados a 41°F o menos y los alimentos congelados a 0°F o menos. Las áreas de almacenamiento seco deben mantenerse a 50°F hasta 70°F.
Preparar: cocinar en tandas alimentos calientes y fríos es la mejor manera de limitar el tiempo. Limite el tiempo de preparación de cualquier tanda de alimentos para que los ingredientes no estén a temperatura ambiente por más de 30 minutos antes de cocinar, servir o devolver al refrigerador. Supervise el tiempo y la temperatura de los alimentos durante la preparación. Use un termómetro limpio, desinfectado y calibrado para medir la temperatura. Tome por lo menos 2 temperaturas internas de los alimentos en varias etapas de la preparación. Supervise la cantidad de tiempo que los alimentos están en la zona de peligro de temperatura. No debe ser por más de 4 horas. Deseche alimentos que se hayan conservado en la zona de peligro de temperatura por más de 4 horas.
Cocinar: la temperatura apropiada para cocinar alimentos está de acuerdo con las temperaturas que matarán las bacterias relacionadas con ese alimento específico. Es importante saber cuáles son los requisitos de temperatura para los artículos del menú que se usarán en su programa de nutrición infantil. Revise las temperaturas de los alimentos con termómetros limpios, desinfectados y calibrados. Tome por lo menos 2 temperaturas internas de cada tanda de alimentos. Registre la temperatura y la hora en que se midió la temperatura. Tome medidas correctivas si no se alcanzan las temperaturas apropiadas.

145°F durante 15 segundos

- Carne de res, puerco y mariscos

165°F durante 15 segundos

- Aves de corral
- Carne de res, puerco o mariscos rellenos
- Pasta rellena de carne de res, huevos, puerco o mariscos (lasaña/manicotti)

155°F durante 15 segundos

- Productos molidas que contengan carne de res, puerco o pescado
- Nuggets o palitos de pescado
- Bistec en cubos o Salisbury

135°F durante 15 segundos

- Frutas o verduras frescas, congeladas o enlatadas cocidas para mantenerse calientes
- Alimentos listos para comer que han sido procesados comercialmente y provienen directamente del empaque intacto del procesador de alimentos

Conservar: Programe la producción de alimentos para disminuir el tiempo en que se mantienen los alimentos en la línea para servir. Conserve los alimentos fríos a 41°F o menos y los alimentos calientes a 135°F o más. Registre la temperatura y la hora en que se midió la temperatura. Deseche alimentos que se hayan conservado en la zona de peligro de temperatura por más de 4 horas.
Servir: La comida que se sirva fría, sírvala fría y sirve la comida que es caliente, caliente. Mantenga la comida fría a menos de 41°F y la comida caliente a más de 135°F. Revise y mantenga la temperatura adecuada. Registre la temperatura y la hora en que se midió la temperatura. Cubra los alimentos entre intervalos para servir.
Enfriar: enfríe los alimentos lo más rápido posible. El Código de Alimentos de la FDA requiere que los alimentos se enfríen de 135°F a 70°F en el plazo de 2 horas y de 70°F a 41°F en el plazo de 4 horas. Si los alimentos no se enfrían de 135°F a 70°F en el plazo de 2 horas, se deben recalentar a 165°F durante 15 segundos y se debe reiniciar el proceso de enfriamiento. Registre la temperatura y la hora en que se midió la temperatura. Tome acción para acelerar el proceso de enfriamiento al dividir los alimentos en porciones más pequeñas usando baños de agua helada, usando una pala de hielo y revolviendo.
Recalentar: Recaliente todos los alimentos sobrantes a 165°F durante 15 segundos en el plazo de 2 horas.
Transportar: Transporte los alimentos fríos a 41°F o menos y los alimentos calientes a 135°F o más.