

## INSTRUCCIONES PARA ENFRIAR LA COMIDA

### INTRODUCCION

Enfriar apropiadamente comidas cocinadas es una defensa crítica para prevenir enfermedades de comida.

### ACCION CRITICA

Comidas cocinadas que no sean servidas inmediatamente deben enfriarse rápidamente y guardarse en el refrigerador. Asegure que la comida tenga una temperatura interna de 41° F o menos.

Advertencia: Si la comida se mantiene a una temperatura más alta antes de guardarla, se puede crear un ambiente para el crecimiento de bacteria. El enfriamiento lento permite que la bacteria se multiplique rápidamente, y causa un potencial peligro.

### FACTORES QUE AFECTAN EL ENFRIAMIENTO

El mayor factor que afecta la velocidad en la cual la comida se enfria es el peso. Generalmente, entre más densa esté la comida y la cantidad de comida sea más grande, se tomará más tiempo para que se enfrie la comida.

### METODOS PARA EL ENFRIAMIENTO

Las siguientes son maneras efectivas para enfriar la comida rápida y apropiadamente:

- Reduzca el peso de la comida
- Utilice cazuelas con poca profundidad
- Utilice un baño de hielo
- Adapte las recetas
- Utilice un aparato para enfriamiento rápido

### REDUZCA EL PESO DE LA COMIDA

Reduzca la cantidad total de la comida. Partes grandes, como un guajolote entero, carnes asadas, o guisados, deben dividirse a partes más pequeñas para que ayude a enfriar la comida más rápido. Entre más pequeñas las partes, más rápido será el tiempo de enfriamiento.

### UTILICE CAZUELAS CON Poca PROFUNDIDAD

Utilice cazuelas con poca profundidad para enfriar las comidas, especialmente si las comidas son espesas como los frijoles refritos.

- La cazuela no debe tener más de 4 pulgadas de alto y la comida no más de 2 pulgadas de profundidad.
- Cuando esté enfriando la comida, manténgala descubierta si no es peligroso, o un poco descubierta para permitir que escape el calor.
- No encime las cazuelas. Encimando las cazuelas impide que el aire fresco circule alrededor de las cazuelas para que el calor se pueda quitar rápidamente de la comida.

### UTILICE UN BAÑO DE HIELO

Un baño de hielo es efectivo para enfriar sopas y guisados. Este método ayuda a reducir la temperatura de la comida rápidamente y con seguridad.

- Llene un recipiente grande o fregadero con hielo y un poco de agua para hacer aguanieve.
- Ponga el platillo que se va a enfriar sobre el baño de hielo.
- Meneé la comida frecuentemente para evitar puntos calientes y para aumentar el enfriamiento.

### ADAPTE LAS RECETAS

Usted puede reducir el tiempo para enfriar la comida adaptando sus recetas. Cuando enfrie comidas como sopas:

- Reduzca la cantidad original de agua o líquido que requiere la receta.
- Póngale hielo en el último paso de la preparación.

Si se requiere más enfriamiento antes de guardar la comida, utilice un baño de hielo o recipientes con poca profundidad.

### UTILICE UN APARATO PARA ENFRIAMIENTO RAPIDO

Un aparato para enfriamiento rápido utiliza tecnología avanzada para enfriar la comida rápidamente. Aunque este método es más caro que otros métodos, algunos comercios quizá tengan acceso a un Aparato comercial Para Enfriamiento Rápido que puede enfriar la comida rápido y eficientemente.

### SUGERENCIAS UTILES

Las siguientes son sugerencias adicionales para recordar cuando esté enfriando la comida.

- Verifique las temperaturas. Utilice un termómetro calibrado para anotar las temperaturas cuando esté enfriando para asegurar que la temperatura interna de la comida se enfrie de la siguiente manera:  
**140°F a 70°F dentro de 2 horas; y después  
70°F a 41°F o abajo, dentro de 4 horas**
- Utilice recipientes de acero inoxidable en lugar de recipientes de plástico para guardar la comida. El metal ayuda a enfriar la comida más rápido que el plástico.
- Siempre marque los recipientes de la comida con información importante como la hora y fecha de preparación.

### LA CALIBRACION DEL TERMOMETRO UTILIZANDO EL METODO DE HIELO

Sumerja el registro del termómetro por lo menos dos pulgadas en un vaso de hielo molido finamente. Agregue agua fría para sacar el aire. Espere por lo menos 30 segundos. El medidor deberá registrar 32°F; si no, ajústelo según sea necesario.

Para más información, llame al Servicio de Salubridad Ambiental al teléfono (831) 454-2022. El Especialista de Salubridad Ambiental quien evalúa su comercio le puede ayudar a poner métodos de enfriamiento apropiados para los artículos específicos de su menú y las necesidades de su comercio de comida.