

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

TEMA: COMO DESCONGELAR CORRECTAMENTE LAS COMIDAS

¡Ay! Ha llegado en casa y olvidó descongelar algo para la cena.

Hay tres maneras seguras de descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el microondas.

Descongelación en el refrigerador

Planificación de antemano es la clave de este método debido al largo tiempo involucrado. Una cosa congelada grande como un pavo requiere por lo menos un día (24 horas) por cada 5 libras de peso. Incluso pequeñas cantidades de alimentos congelados – como una libra de carne molida o pechugas de pollo sin hueso – requieren un día completo para descongelar. Al descongelar alimentos en el refrigerador, hay variables a tener en cuenta.

Después de descongelar en el refrigerador, los alimentos tales como carne molida, carne para caldo, carne de ave y mariscos deben permanecer seguros y de buena calidad por uno o dos días más antes de cocinar; cortes de carne roja (como chuletas y filetes de carne de vaca, cerdo o cordero) de 3 a 5 días. Los alimentos descongelados en el refrigerador pueden volver a congelarse sin cocinar, aunque puede haber cierta pérdida de calidad.

Descongelación en agua fría

Este método es más rápido que la descongelación en el refrigerador, pero requiere más atención. La comida debe estar en un paquete impermeable o bolsa de plástico. Si la bolsa gotea, las bacterias del aire o del entorno podrían introducirse en el alimento. Además, el tejido de la carne puede absorber agua, dando como resultado un producto acuoso.

La bolsa debe sumergirse en agua fría, cambiando el agua cada 30 minutos para que continúe descongelándose. Los pequeños paquetes de carne, aves o mariscos – alrededor de una libra – pueden descongelarse en una hora o menos. Un paquete de 3 a 4 libras puede tomar de 2 a 3 horas. Para pavos enteros, descongele unos 30 minutos por libra. Si se descongela completamente, la comida debe ser cocida inmediatamente.

Los alimentos descongelados por el método de agua fría deben ser cocidos antes de volver a congelar.

Descongelación por microondas

Al descongelar alimentos en un microondas, planee cocinarlo inmediatamente después de descongelar porque algunas áreas de los alimentos pueden calentarse y comenzar a cocinar durante el proceso de descongelación (trayendo los alimentos a temperaturas de “Zona de Peligro”). No se recomienda mantener alimentos parcialmente cocinados porque ninguna bacteria presente no habría sido destruida y, de hecho, los alimentos pueden haber alcanzado temperaturas óptimas para que las bacterias crezcan.

Después de descongelar en el microondas, siempre cocine inmediatamente después, ya sea de cocción por microondas, por horno convencional o asado a la parrilla.

Los alimentos descongelados en el microondas se deben cocinar antes de volver a congelar.

Cocinar sin descongelar

Cuando no hay tiempo suficiente para descongelar los alimentos congelados, o simplemente tiene prisa, recuerde: es seguro cocinar alimentos del estado congelado. La cocción tardará aproximadamente un 50% más que el tiempo recomendado para la carne y aves de corral completamente descongelados o frescos.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en www.LCDHD.org y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.

Fuente: <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/the-big-thaw-safe-defrosting-methods-for-consumers/bigthaw2>