

## **Manejo Adecuado de las Comidas Para Llevar**

### **Entrenamiento en Salud y Seguridad – 2 Horas(FY 2016)**

Para recibir 2 horas de crédito para este entrenamiento por favor haga lo siguiente:

1. Leer el “entrenamiento de USDA Training” titulado “Manejo Adecuado de las Comidas Para Llevar”

2. Haga lo siguiente actividad (con los niños de suficiente de edad):

A. Utilizando un artículo del refrigerador, como una taza de leche y un termómetro para alimentos rellene el siguiente gráfico con la temperatura registrada en un lapso de tiempo de 2 horas.

Artículo	Primera temperatura	15 Mins	30 Mins	1 Hora	2 Horas

- B. Ahora repita la prueba anterior utilizando un artículo recién cocinado.  
Anote los resultados siguientes:

Artículo	Primera temperatura	15 Mins	30 Mins	1 Hora	2 Horas

C. Círculo los tiempos en los que la comida entra primero la "Zona bacteriana" (40 ° F -140 ° F). Revise los resultados para ver cómo las bacterias rápidamente pueden empezar a crecer.

3. Después de completar la actividad, responder a todas las preguntas de revisión en el Formulario de Revisión (ya sea por línea o a mano para enviar por correo).

Disfrute utilizando este entrenamiento!



## **United States Department of Agriculture**

Food Safety and Inspection Service

### **Manejo Adecuado de las Comidas Para Llevar**

#### **Comidas Para Llevar y Comidas de Reparto**

Comidas para días feriados, al aire libre, durante eventos deportivos o simplemente para días ocupados.

En el mundo tan ocupado de hoy, las comidas para llevar y las comidas de reparto están muy populares. Algunas de estas comidas se compran calientes y otras, frías. Por lo general, las comidas de restaurantes para comidas ligeras se consumen al momento. Las comidas para llevar se pueden comprar por anticipado, para consumir más tarde, tal como una bandeja con alimentos surtidos o una comida completa para un día feriado. No importa la ocasión, más y más personas están dependiendo de otros para la preparación de sus comidas.

*Los alimentos perecederos pueden causar enfermedades cuando no son manejados adecuadamente. El manejo adecuado de los alimentos y de las sobras es esencial para asegurar que sus alimentos se mantengan sanos.*

#### **La regla de 2 horas**

Para que los alimentos calientes permanezcan sanos, se deben mantener a una temperatura interna de 140 °F (60 °C) o más alta. Los alimentos fríos se deben mantener a 40 °F (4.4 °C) o menos. Las bacterias crecen rápidamente entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C). Deseche todo alimento perecedero, como carnes, aves, huevos y cazuelas, que hayan permanecidos a temperatura ambiente por más de dos horas o una hora a temperaturas por encima de 90 °F (32.22 °C).

**¡Mantenga CALIENTES los alimentos CALIENTES!**

**¡Mantenga FRÍOS los alimentos FRÍOS!**

Si no va a comer inmediatamente la comida para llevar o la comida de reparto, siga estas pautas y asegúrese que los alimentos se mantengan sanos hasta el momento de comerlos.

Comidas para llevar o comidas de reparto calientes

Una vez que las comidas se cocinan, se deben mantener calientes a una temperatura interna de 140 °F (60 °C) o más alta. Es peligroso el mantener los alimentos solo tibios, entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C). Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de los alimentos. Se puede utilizar un horno precalentado, platos calentadores precalentados u ollas eléctricas de cocción lenta.

Si planea comer más tarde, separe la comida para llevar o comida de reparto en porciones más pequeñas o en pedazos, y luego colocarlas en recipientes poco hondos y refrigerarlas.

## Comidas para llevar o comidas de reparto frías o refrigeradas

Las comidas frías se deben mantener a 40 °F (4.4 °C) o menos.

Las comidas perecederas se deben refrigerar lo más pronto posible, siempre dentro de 2 horas de comprarlas o recibirlas en el hogar. Si los alimentos están a una temperatura ambiente por encima de 90 °F (32.22 °C), refrigérelos dentro de 1 hora.

Los alimentos fríos se deben mantener fríos en la mesa del bufé, colocándolos sobre recipientes con hielo. Use bandejas pequeñas y frecuentemente reemplácelas con nuevas bandejas con alimentos refrigerados, en lugar de añadir alimentos frescos a la misma bandeja.

Una alternativa simple cuando no hay un refrigerador disponible, es usar una nevera portátil con bastante hielo o bloques de gel congelados cuando las comidas para llevar o comidas de reparto se compran frías para un evento al aire libre, como un paseo campestre, un evento deportivo o un bufé en el patio. Mantenga la nevera portátil bajo la sombra lo más posible.

Recuerde la regla de las dos horas cuando retire los alimentos de la nevera portátil. Deseche todo alimento perecedero que haya permanecido a temperatura ambiente por más de 2 horas o 1 hora si la temperatura del aire está por encima de 90 °F (32.22 °C).

### ¿Sobras?

Deseche todo alimento perecedero, tal como carnes, aves, huevos y cazuelas, que se hayan dejado a temperatura ambiente por más de 2 horas o 1 hora si la temperatura del aire está por encima de 90 °F (32.22 °C). Ésto incluye las sobras que se llevan del restaurante al hogar. Algunas excepciones de la regla son galletas dulces, galletas de soda, pan y frutas intactas.

Antes de almacenar asados, jamones y pavos enteros en el refrigerador o congelador, éstos se deben de rebanar o cortar en trozos más pequeños. Las alas, piernas y muslos del pavo se pueden refrigerar enteras.

Refrigere o congele las sobras en recipientes poco hondos. Envuelva o cubra los alimentos.

### **ALMACENAJE EN EL REFRIGERADOR, A 40 °F (4.4 °C) O MENOS**

Carnes o aves cocidas	3 a 4 días
Pizza	3 a 4 días
Embutidos	3 a 5 días
Ensaladas de huevo. atún v	3 a 4 días

macarrones

Los alimentos que se mantienen en el refrigerador por un tiempo más largo, pueden comenzar a deteriorarse o volverse riesgosos. No los pruebe.

**ALMACENAJE EN EL  
CONGELADOR, A 0 °F (-17.8 °C)  
O MENOS**

Carnes o aves cocidas	2 a 6 meses
Pizza	1 a 2 meses
Embutidos	1 a 2 meses

Las ensaladas preparadas con mayonesa no se congelan bien.

Los alimentos que se congelan por tiempos más largos que los recomendados, permanecen sanos pero pueden secarse y perder el sabor.

**¡SI HAY DUDA, TÍRELO A LA BASURA!**

**Siga estas pautas para comidas para llevar o comidas de reparto que están cocidas, refrigeradas o congeladas**

**AL DESCONGELAR LOS ALIMENTOS**

Descongele las carnes o aves cocidas, envueltas, sobre una bandeja en el refrigerador. Permita 24 horas por cada 5 libras de peso (2.25 kg). Los paquetes pequeños de relleno, salsa de carne, papas, etc., cocidos, tomarán menos tiempo para descongelarse y se pueden transferir del congelador al refrigerador más adelante.

Una vez se descongelan las carnes, aves y platos acompañantes, cocidos, planee comerlos dentro de 3 a 4 días.

Los alimentos se pueden servir fríos o recalentados.

Los alimentos congelados se pueden colocar directamente en el horno sin descongelar.

**Verifique que el paquete contenga la marca de inspección del USDA o del estado.**

La marca de inspección en el paquete, le asegura que el producto fue preparado bajo condiciones controladas en un establecimiento sometido a inspección estatal o federal (USDA). Siga las instrucciones del paquete para descongelar, recalentar y almacenar.

## **AL RECALENTAR LOS ALIMENTOS**

Recaliente las comidas que contienen carne o aves hasta alcanzar una temperatura interna de por lo menos 165 °F (73.88 °C). Verifique siempre la temperatura interna de las comidas con un termómetro para alimentos.

Recaliente hasta hervir las salsas, sopas y salsas de carne.

Si usa el horno convencional para recalentar alimentos, gradúelo a no menos de 325 °F (162.77 °C).

NO es recomendable recalentar alimentos en las ollas eléctricas de cocción lenta ni en platos calentadores, debido a que pueden permanecer en la “Zona de Peligro” (entre 40 y 140 °F [4.4 y 60 °C]) por mucho tiempo.

Cuando use el horno de microondas para recalentar alimentos, cúbralos y hágalos rotar para que éstos se calienten uniformemente. Permita siempre un tiempo de reposo antes de verificar la temperatura interna del alimento.

Consulte con el manual de su horno de microondas para informarse sobre los tiempos de reposo y los niveles de potencia recomendados.

*Last Modified Jul 15, 2013*

Revision de entrenamiento para:

## **Manejo Adecuado de las Comidas Para Llevar**

*Por favor, devuelva este examen para recibir crédito por este entrenamiento.*

1. Bacterias pueden crecer rápidamente entre que temperaturas (seleccione las que aplican)
  - A. 50°F a 100°F
  - B. 40°F a 140°F
  - C. 40°F a 120°F
  - D. 50°F a 120°F
2. Una vez que los alimentos se cocinan se deben mantener a una temperatura interna de 140 ° F o más. V F
3. Los alimentos perecederos, deben desecharse cuando se dejan fuera del refrigerador durante más de:
  - A. 2 horas
  - B. 4 horas
  - C. 6 horas
4. Si planea comer más tarde, los alimentos para llevar u alimentos ordenados debe dividirse en porciones más pequeñas o pedazos, colocados en recipientes poco profundos, y refrigéralos. V F
5. La leche debe almacenarse en un contenedor a prueba de luz para mantener la mejor calidad. V F
6. Huevo, el atún y ensaladas de macarrones pueden comenzar a echar a perderse el plazo de 3-5 días, incluso en el refrigerador. V F
7. Las ensaladas hechas con mayonesa congelan bien. V F
8. ¿Durante cuánto tiempo se pueden almacenar en el congelador los embutidos?:
  - A. 1-2 Meses
  - B. 4-6 Meses
  - C. 1 Año
9. Una vez cocida la carne o aves de corral y otros platillos empiezan a descongelarse, planean comerlos dentro de:
  - A. 1 a 2 días.
  - B. 3 a 4 días.
  - C. 5 a 6 días.
  - D. 6 a 12 horas.
  - E. 1 semana.

10. ¿Cuáles son sus observaciones sobre la actividad realizada?

---

---

---