

# Métodos de Enfriamiento

## Hoja de Información

Algunas veces es necesario preparar o cocinar alimentos por anticipado y almacenarlos para su uso posterior. Se deben seguir ciertos pasos a fin de evitar que las bacterias transmitidas por los alimentos crezcan durante el proceso de enfriamiento. Existen dos métodos para enfriar de forma segura alimentos potencialmente peligrosos: el método de una fase y el de dos fases.

- El *método de dos fases* reduce la temperatura interna del alimento cocinado en dos pasos. El primer paso es reducir la temperatura de 135°F a 70°F en un lapso de dos horas después de la preparación; el segundo paso es reducir la temperatura de 70°F a 41°F o menos en un periodo adicional de cuatro horas. El tiempo total de enfriamiento nunca debe exceder las seis horas.
- El *método de una fase* está diseñado para reducir la temperatura interna del alimento preparado de 70°F a 41°F o menos en un lapso de cuatro horas después de la preparación. Este método solo debe usarse si el alimento está preparado con ingredientes a temperatura ambiente, tales como atún enlatado o alimentos reconstituidos como leche en polvo.

Al decidir cuál es la mejor manera de enfriar alimentos potencialmente peligrosos, considere los siguientes factores:

- El tamaño y cantidad del alimento que se enfriará,
- La densidad del alimento (un caldo es menos denso que un guiso), y
- El envase en el que se está conservando el alimento (las cacerolas poco profundas enfrían los alimentos más rápido que aquellas profundas).

Estas son algunas de las medidas que pueden adoptarse para acelerar el proceso de enfriamiento:

- Coloque el alimento que se enfriará en cacerolas poco profundas,
- Separe el alimento que se enfriará en porciones más pequeñas o delgadas,
- Use equipos de enfriamiento rápido, tales como “blast chillers”,
- Revuelva el alimento que se enfriará en un envase colocado en un baño de agua con hielo,
- Use envases de almacenamiento de metal cuando sea posible; transfieren el calor más rápidamente,
- No cubra el envase con una tapa o envoltorio de plástico mientras se encuentra en el refrigerador o congelador hasta que el alimento se haya enfriado, alcanzado una temperatura de 41°F, o
- Agregue hielo como ingrediente al alimento cocinado.

Lo más importante que se debe recordar con relación al enfriamiento de alimentos es que la temperatura de todos los alimentos cocinados debe reducirse lo más rápido posible a 41°F o menos. El solo colocar un alimento cocinado en un refrigerador para que se enfríe no es suficiente para reducir la amenaza de crecimiento bacteriano. Es necesario usar un termómetro de alimentos para medir las temperaturas regularmente mientras los alimentos se enfrían y para adoptar medidas para acelerar el proceso si el alimento no se enfría lo suficientemente rápido. Se recomienda que se lleve un registro de enfriamiento para controlar las temperaturas de enfriamiento de alimentos, sin importar el método de enfriamiento usado. Una vez que el alimento se ha enfriado adecuadamente, se debe almacenar de forma apropiada –cubierto y etiquetado con la fecha de preparación y la fecha de vencimiento. Los registros de enfriamiento se encuentran disponibles en el sitio web del Departamento de Salud en [www.fairfaxcounty.gov/hd/food/foodtrain.htm](http://www.fairfaxcounty.gov/hd/food/foodtrain.htm). Para obtener más información relacionada con el enfriamiento visite el sitio web o llame al 703-246-2444, TTY 711.

(Spanish)



**Fairfax County Health Department**

Division of Environmental Health

Food Safety Section

10777 Main Street, Suite 111, Fairfax, VA 22030

Phone: 703-246-2444 TTY: 711 Fax: 703-385-9568

[www.fairfaxcounty.gov/hd](http://www.fairfaxcounty.gov/hd)