

# Cómo enfriar los alimentos correctamente

## ¿Por qué nos preocupa enfriar los alimentos correctamente?

Cuando los alimentos cocinados se almacenan y se enfrían incorrectamente, las bacterias pueden comenzar a crecer y sobrevivir a temperaturas frías. Enfriar los alimentos de manera adecuada ayuda a garantizar la seguridad alimentaria, lo que previene enfermedades, y ayuda a mantener a las personas saludables.

## Cómo enfriar los alimentos correctamente utilizando el proceso de enfriamiento de dos etapas:

- Divida las porciones grandes: divida sopas, guisos o cazuelas en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido.
- Utilice contenedores poco profundos: los alimentos no deben tener más de unas pulgadas de profundidad al enfriarse.
- Revuelva y destape: remueva el alimento ocasionalmente para liberar el calor y déjelo destapado hasta que la comida deje de desprender vapor.
- Use una varita de hielo: esto ayudará a enfriar grandes cantidades de sopa y otros alimentos desde el interior del alimento hacia el exterior.
- Use un baño de hielo: coloque la olla o el recipiente en un tazón más grande de agua helada y revuelva para bajar la temperatura rápidamente.
- Colóquelo en el refrigerador o el congelador para bajar la temperatura rápidamente.
- Mida la temperatura: de los alimentos que se están enfriando y marque el temporizador cuando la comida alcance 135 °F y anote el tiempo. Use varios de los métodos anteriores juntos para obtener los mejores resultados sobre cómo enfriar los alimentos. Asegúrese de que la comida esté a 70°F por un máximo de 2 horas. Anote el tiempo que tardó en alcanzar los 70°F y luego después de un máximo de 4 horas más asegúrese de que la comida enfriada alcanzó 41°F.



**Para obtener más información, consulte:** [www.cdc.gov/food-safety/prevention/index.html](http://www.cdc.gov/food-safety/prevention/index.html).



Health Whys

Un mensaje de salud pública de

**BlueRidgeHD.org**

Síganos en  
Facebook



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta"!