



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Daniel L. Ragan  
Director

## **Ventajas y Desventajas de las 3 Formas Seguras de Descongelar Alimentos**

Algunas formas de descongelar alimentos, como dejarlos fuera de la refrigeradora a temperatura ambiente, no son seguras, ya que a temperatura ambiente las bacterias que producen enfermedades alimenticias se desarrollan con facilidad.

Las 3 formas seguras de descongelar alimentos son las siguientes:

### **1. Agua Fría:**

La ventaja de este método es que es rápido. Paquetes pequeños de carne o pollo congelado (1 libra aproximadamente) se pueden descongelar en menos de una hora. Para cantidades más grandes, descongelar toma aproximadamente 30 minutos por libra del alimento.

Las dos grandes desventajas de este método es que utilizarlo correctamente requiere más esfuerzo de su parte y, que una vez descongelado el alimento debe cocinarlo pronto.

Usted necesita saber que nunca debe utilizarse agua caliente para descongelar un alimento, ya que los bordes del mismo pueden calentarse y alcanzar una temperatura en la que las bacterias podrían desarrollarse con facilidad.

Para descongelar apropiadamente usted debe sumergir la bolsa con el alimento en agua fría. Y, debe cambiar el agua cada 30 minutos para que se mantenga en la temperatura correcta.

### **2. Micro ondas:**

La ventaja de utilizar este método para descongelar es la forma más rápida de hacerlo.

La desventaja es que los bordes de la comida se pueden cocinar mientras que el resto del alimento se mantiene congelado.

Para evitar este problema es necesario rotar el alimento durante el proceso. Si usted esta descongelando un paquete de carne, pollo o pescado trozados, sepárelos o retírelos conforme se van descongelando

### **3. Refrigeradora:**

Una de las ventajas de este método es que es muy sencillo, de hecho la forma más fácil de descongelar un alimento. Simplemente se coloca el alimento en el refrigerador.

Otra de las ventajas de este método es que una vez descongelado el alimento no tiene que cocinarlo de inmediato, si cambia de planes, no hay problema. El pollo, el pescado y la carne molida que ha sido ya descongelada pueden mantenerse en la refrigeradora hasta dos días antes de cocinarse.

La desventaja de este método es que toma mucho mas tiempo que los otros métodos. Por lo general toma un día entero descongelar una cantidad pequeña de comida. Descongelar 5 libras toma aproximadamente 24 horas.

Desde la perspectiva de la seguridad de los alimentos, este método es el más seguro.

Es importante conocer que la comida que esta en la refrigeradora puede contaminarse con alguna bacteria y sin embargo oler bien y verse normal. El olor de la refrigeradora no es un indicativo de peligro. Existen bacterias que pueden generar mal olor en la comida y sin embargo no crean enfermedades alimenticias, mientras que otras, no dan ningún tipo de señal y pueden enfermarnos seriamente. Estas bacterias peligrosas crecen dentro del refrigerador sobre todo si la temperatura no es la correcta. Es decir si la temperatura es mayor de 40 F. No es recomendable ubicar las carnes en la puerta del refrigerador debido a que cuando la puerta se abra la temperatura puede alterarse. Para mantener la temperatura del refrigerador en 40 F lo mejor es no abrir la puerta muy a menudo.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-741-2818**