

# Prevenir el crecimiento de bacterias dañinas en los alimentos

## La zona de peligro de temperatura (41F - 135F)

- Los alimentos TCS (Control de Tiempo/Temperatura para Seguridad) mantenidos en la zona de temperatura peligrosa durante demasiado tiempo permitirán el crecimiento de bacterias dañinas que pueden enfermarlo.

## Formas de prevenir el crecimiento bacteriano en los alimentos

- Mantenga los alimentos fríos ( $\leq 41F$ )
- Mantenga la comida caliente ( $\geq 135F$ )
- Enfríe los alimentos calientes rápidamente (135F-70F dentro de las primeras 2 horas y 135F-41F dentro de un total de 6 horas)
- Métodos de enfriamiento :
  - Coloque los alimentos en recipientes poco profundos para crear más superficie y luego colóquelos en una hielera.
  - Déjelo descubierto o ventilado para permitir el intercambio de aire y luego colóquelo en un refrigerador.
  - Considere el uso de varillas de hielo y baños de hielo para ayudar en el proceso de enfriamiento.
  - Coloque los alimentos en el congelador para que se enfríen rápidamente.
  - Usar combinaciones de estos métodos siempre puede ser útil
- Enfríe los alimentos con los ingredientes de temperatura del ambiente hasta  $\leq 41F$  en 4 horas

## Marcado de fecha de alimentos listos para comer, control de tiempo/temperatura para seguridad (RTE-TCS)

- Algunas bacterias dañinas pueden crecer a un ritmo lento en condiciones de refrigeración (33F-41F)
- Marcar la fecha le permite realizar un seguimiento de cuándo se deben desechar los alimentos antes de que las bacterias dañinas tengan tiempo de crecer y alcanzar niveles dañinos que pueden enfermarlo.
- Marca de fecha de 7 días para alimentos RTE-TCS mantenidos fríos a  $\leq 41F$
- El tiempo comienza con el día de preparación de los alimentos O el día en que se abre el contenedor (es decir, productos enlatados, alimentos preparados comercialmente y envasados)
- Congelar los alimentos RTE-TCS detiene el reloj. Así que lleve un registro de las fechas antes y después de congelar la comida.
- Exención para marcar la fecha: algunas ensaladas delicatessen, pescado en conserva, productos curados con sal, salchichas, algunos quesos, lácteos cultivados (yogur, crema agria)