

# DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL HEALTH County of Riverside

**BOLETIN INFORMATIVO NO. 28-08-DES** 

DIVISIÓN DE SERVICIOS AMBIENTALES DEL DISTRITO LOCAL

### **DIRECTIVAS PARA COCINAR Y RE-CALENTAR LOS ALIMENTOS**

Los estudios demuestran que la cocción y el recalentamiento inadecuados de los alimentos son unos de los factores más frecuentes responsables de las enfermedades transmitidas por alimentos.

#### **Cocinando:**

Durante la cocción, los tipos de alimentos enumerados en la tabla a continuación deben alcanzar temperaturas internas especificas durante los tiempos especificados para minimizar el crecimiento de bacterias. Para fines de mantener los alimentos calientes, deben mantenerse a una temperatura superior a 135 ° F. Cuando verifique la



temperatura de un producto alimenticio, use siempre un termómetro de sonda de metal; asegúrese de limpiarlo y desinfectarlo entre cada uso. Verifique la temperatura en la porción más gruesa del producto.

#### **Recalentamiento:**

No recalentar los alimentos de manera adecuada, también puede causar enfermedades transmitidas por alimentos.

Recaliente todos los alimentos previamente cocinados a una temperatura interna de por lo menos 165 ° F durante 15 segundos



Si se vuelven a calentar en el microondas, los alimentos se deben cubrir, rotar o revolver, y dejar reposar tapados durante al menos 2 minutos después del recalentamiento.

Si la comida se va a mantener caliente, debe recalentarse rápidamente a 165 ° F (no más de 2 horas) ANTES de colocarla en una unidad para mantener la comida caliente. Una vez que se ha recalentado y transferido adecuadamente a la unidad para mantener la comida caliente, debe mantenerse a una temperatura mínima de 135 ° F.

Los alimentos listos para comer de un recipiente sellado herméticamente o paquetes de alimentos intactos de una planta de procesamiento de alimentos aprobada, solo necesitan ser recalentados a 135 ° F para mantenerlos calientes ya que los alimentos han sido procesados comercialmente.

\*Documento disponible en un formato alternativo a pedido publico

Page **1** of **2** Rev (06/20)

Durante la cocción, los tipos de alimentos enumerados en la tabla a continuación deben alcanzar las temperaturas internas indicadas durante al menos los tiempos especificados para minimizar el crecimiento de bacteria

## **TEMPERATURAS INTERNAS AL COCINAR**

Utilize un Térmometro de Sonda para Tomar la Temperatura Interna de la Comida

			<u></u>				
Frutas y	Huevos hechos a la	Mariscos	Pedazo individuales de Carne	Huevos	Carne Molida y	Carne de Aves y	Comidas
Vegetales	orden		(Carne, ternera, cordero, Puerco)	Mezclados	Salchichas	Carnes Rellenas	Recalentadas

La temperatura de la comida no se puede medir al tocarla—use su térmometro de sonda!