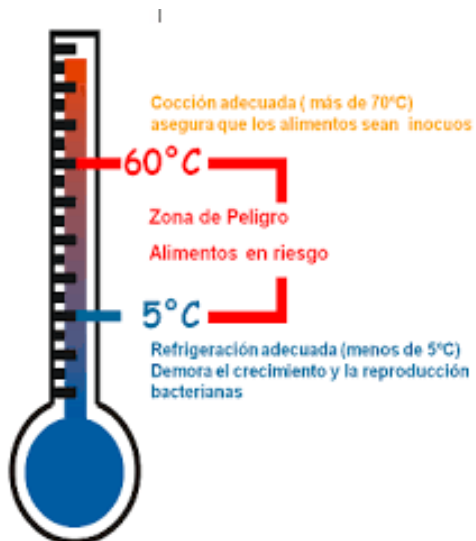


Mezclar o rotar los alimentos a la mitad de la cocción para evitar la formación de zonas frías en las que puedan desarrollarse bacterias perjudiciales.

RE-CONGELADO DE SOBRAS PREVIAMENTE CONGELADAS

El re-congelado de sobras no se recomienda.



LIPA, Laboratorio de Investigación en
Productos Agroindustriales. Facultad de Cs.
Agrarias y Forestales UNLP. Calle 60 y 119.
La Plata, Buenos Aires, Argentina.

Teléfono: (0221)- 4236758 Int. 441
Correo: lipa@agro.unlp.edu.ar

Sobras de alimentos: aspectos para su correcto uso



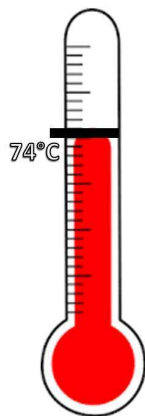
Facultad de
Ciencias Agrarias y
Forestales
Universidad
Nacional de La Plata

Sobras de alimentos: Aspectos para su correcto uso

Frecuentemente cuando cocinamos en casa quedan sobras de alimentos. Su manipulación segura es muy importante para reducir las enfermedades transmitidas por los alimentos contaminados.

1. COCCIÓN

El primer paso para tener sobras seguras es respetar las condiciones de higiene, elaboración y cocción descritas en el tríptico “Alimentación segura en casa”



2. EVITAR LA ZONA DE PELIGRO

Las bacterias crecen rápidamente entre 5 y 60 °C. Luego de la cocción en condiciones seguras los alimentos calientes deben mantenerse a 60 °C o más para prevenir el desarrollo de bacterias. Como máximo a las 2 horas de haberse cocinado o mantenido caliente las sobras de comida deben refrigerarse.

Los alimentos que hubieran permanecido a temperatura ambiente por más de 2 horas deben descartarse (1 hora si la temperatura es superior a 30 °C).

3. ENFRIADO

Para prevenir el crecimiento bacteriano es importante reducir la temperatura de las sobras rápidamente hasta 5 °C o menos. Para ello, dividir cantidades grandes de comida en porciones y contenedores pequeños. Una olla grande de sopa puede tomar varias horas para enfriarse lo que invita al desarrollo de bacterias que pueden causar intoxicaciones.



4. ENVASADO

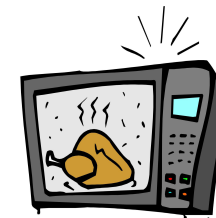
Colocar las sobras en envases cerrados para prevenir la contaminación cruzada, la pérdida de agua y la absorción de olores de otros alimentos.

4. ALMACENAJE

Las sobras de alimentos pueden mantenerse en heladera 3-4 días o en freezer por 3 o 4 meses.

5. DESCONGELADO

Las formas seguras de descongelar las sobras son: 1) en la heladera o 2) en el microondas. Si se congeló una cantidad grande y se desea usar sólo una porción la mejor forma es descongelar en la heladera, tomar la parte a utilizar y congelar la fracción que no se utilizará sin calentar.



6. RECALENTAMIENTO

Cuando se calienten sobras de alimentos asegurarse de llegar a los 74 °C. Las salsas, sopas y guisos deben llevarse a ebullición. Cubrir los alimentos durante el recalentamiento para que el vapor favorezca una distribución más uniforme del calor.