

## Métodos de enfriamiento

### Hoja informativa

El Código alimentario exige que todos los alimentos cocidos no preparados para servicio inmediato se enfríen lo más rápido posible para eliminar la posibilidad de desarrollo de bacterias. Existen dos métodos para enfriar alimentos potencialmente riesgosos: el método de dos etapas (preferido) y el método de una etapa.

- El **método de dos etapas** reduce la temperatura interna del alimento cocido en dos etapas. El primer paso consiste en reducir la temperatura de 60 °C (135 °F) a 21 °C (70 °F) dentro de dos horas después de la preparación y de 21 °C (70 °F) a 5 °C (41°F) o menos en un período adicional de cuatro horas. El tiempo total de enfriamiento nunca debe superar las seis horas.
- El **método de una etapa** está diseñado para reducir la temperatura interna del alimento cocido de 60 °C (135 °F) a 5 °C (41°F) o menos dentro de las cuatro horas después de la preparación. Este método sólo se debe usar si el alimento está preparado con ingredientes a temperatura ambiente, como alimentos reconstituidos o atún envasado.

Cuando decida cómo enfriar mejor alimentos potencialmente riesgosos, tenga en cuenta los siguientes factores:

- El tamaño o la cantidad de alimento en enfriamiento;
- La densidad del alimento: un caldo es menos denso que un guiso, y
- El recipiente en el cual se almacena el alimento; las cacerolas poco profundas enfrían los alimentos más rápido que las cacerolas profundas.

Para facilitar el enfriamiento rápido de los alimentos cocidos, los siguientes métodos son recomendados por el Código alimentario:

- Colocación del alimento a enfriar en cacerolas poco profundas;
- Separación del alimento a enfriar en porciones más pequeñas o más delgadas;
- Uso de equipos de enfriamiento rápido como “enfriadores a chorro”;
- Agitación del alimento a enfriar en un recipiente colocado dentro de un baño de hielo;
- Uso de recipientes que faciliten la transferencia de calor;
- Adición de hielo como ingrediente del alimento cocido, o
- Una combinación de los métodos mencionados anteriormente.

La cosa más importante a recordar acerca del enfriamiento de los alimentos es que la temperatura de todos los alimentos cocidos debe reducirse a 5 °C (41 °F) o menos lo más rápido posible. Sin embargo, el tiempo de enfriamiento nunca debe superar el tiempo máximo permitido para el método seleccionado (cuatro horas para el método de una etapa o seis horas para el método de dos etapas). Colocar simplemente un artículo alimentario cocido en un refrigerador para enfriarlo puede no ser suficiente para reducir la amenaza de desarrollo de bacterias. Además, un artículo alimentario tibio o caliente colocado en un refrigerador puede en realidad aumentar la temperatura dentro de la unidad y poner en peligro la seguridad de otros alimentos almacenados. Una vez que el artículo alimentario se ha enfriado adecuadamente, se debe almacenar apropiadamente: tapado y etiquetado con la fecha en que se preparó el producto. Cuando se preparan alimentos empleando ingredientes cocidos, siempre use primero los productos más viejos.

**Para mayor información sobre cómo operar un establecimiento alimentario  
póngase en contacto con su departamento de salud local**