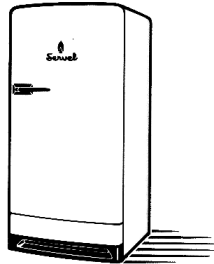


# La Descongelación Usando Métodos Aprobados

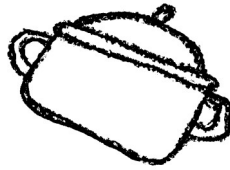
## Para Refrigerar

- \* Planifíquese con tiempo - los artículos grandes puede tomarse varios días para descongelarse
- \* Mantener la refrigeración a 41°F o menos
- \* También se conoce como "relajamiento"



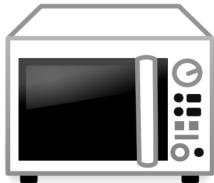
## Para Cocinar

- \* Se toma estando congelado, directamente para cocinar
- \* Excelente para alimentos pequeños (ej., camarones congelados)



## En Microondas (Para Cocinarse Inmediatamente)

- \* Debe introducirse inmediatamente al proceso normal de cocinado
- \* El proceso completo de cocinado puede ocurrir en un microondas



## Sumérjalo Completamente Bajo Agua Corriente Fría



- \* Asegúrese que el agua corriente fluya lo suficientemente rápido como para remover y desprender las partículas sueltas
- \* Asegúrese que todas las porciones del alimento estén completamente sumergidas bajo agua.
- \* El agua corriente debe estar fría; los alimentos no deben exceder los 41°F por más de 4 horas.

- Congelar solamente reduce el crecimiento de bacterias
- Al descongelar alimentos congelados, las partes de afuera aumentarán de temperatura más rápido que el centro
- ¡Mantenga los alimentos seguros! Como el descongelamiento normalmente dura más de cuatro horas, es muy importante descongelar los alimentos de forma correcta para que el crecimiento de bacterias sea limitado