



# CONTROL DE TEMPERATURA



# INTRODUCCIÓN

## OBJETIVO

Analizar la importancia de la seguridad y el control de la temperatura de los alimentos en el negocio de servicio de alimentos.

## MENSAJES CLAVE:

- Ilustrar las temperaturas de cocción internas adecuadas para diversas formas de alimentos
- Definir la zona de peligro de temperatura
- Comprender cómo enfriar los alimentos cocidos de forma adecuada y cómo recalentar de forma correcta las sobras

Nota importante: puede que las reglamentaciones locales y estatales para tu cocina sean diferentes de las descritas en esta presentación. Sigue todas las reglamentaciones pertinentes a tu negocio.



# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CONTROL DE LA TEMPERATURA?

Cuando la temperatura no se controla de forma correcta, las bacterias pueden crecer a niveles peligrosos. Algunos de los tipos de bacterias son *Estafilococo aureus*, *Salmonella enteritidis*, *Escherichia coli* O157:H7 y *Campylobacter*; todos estos pueden causar enfermedades si se ingieren.

## ¿QUÉ ES LA ZONA DE PELIGRO DE TEMPERATURA?

### **Entre 40 °F y 140 °F**

Esto se considera la zona de peligro, porque las bacterias crecen más rápidamente en este rango. De hecho, estas pueden duplicarse en número en tan solo 20 minutos.

[https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/danger-zone-40-f-140-f/CT\\_Index](https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/danger-zone-40-f-140-f/CT_Index)



# ¿CUÁL ES LA TEMPERATURA INTERNA MÍNIMA SEGURA?

CARNE/CARNES BLANCAS/MARISCOS	TEMPERATURA DE COCCIÓN INTERNA MÍNIMA
Jamón precocido	165 °F *en plantas inspeccionadas por el USDA - 140 °F
Jamón crudo	145 °F
Pescado y mariscos	145 °F
Carne de res, cerdo, cordero, asados, bistecs, chuletas	145 °F
Platos con huevo y carne picada	160 °F
Carne blanca, relleno, cazuelas	165 °F

Al asar carne de res y carnes blancas, usa una temperatura del horno no inferior a 325 °F

[https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/danger-zone-40-f-140-f/CT\\_Index](https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/danger-zone-40-f-140-f/CT_Index)

# ALMACENAMIENTO Y RECALENTAMIENTO DE SOBRAS

Las bacterias pueden volver a introducirse en los alimentos después de cocinarlos de manera segura; por lo tanto, es importante que las sobras se enfríen, guarden y recalienten de forma correcta.

## ALMACENAMIENTO DE SOBRAS

Existen 3 métodos principales para enfriar los alimentos cocidos de forma adecuada:

Paletas de hielo

Baños de agua helada

Abatidores de temperatura

## RECALENTAMIENTO DE SOBRAS

Debes recalentar los alimentos por completo a una temperatura interna de 165 °F y mantener esa temperatura durante 15 segundos. Desecha los alimentos que no comiste luego de 2 horas.

Usar un horno de microondas es una forma de recalentar los alimentos. Te recomendamos cubrir y rotar los alimentos para que se calienten de forma uniforme.

No utilices equipos de retención de calor para recalentar los alimentos.

[Proper-Ways-To-Cool-Food.pdf \(servsafe.com\)](#)

[Kitchen/Food Service Observation \(cms.gov\)](#)

# CONCLUSIONES CLAVE

- ✓ Las bacterias pueden crecer a niveles peligrosos cuando la temperatura no se controla de forma correcta.
- ✓ Las bacterias crecen más rápido entre 40 °F y 140 °F, por lo que se considera la zona de peligro de temperatura.
- ✓ Es importante que las sobras se enfríen, guarden y recalienten de forma adecuada, ya que las bacterias pueden volver a introducirse en los alimentos incluso después de que se cocinen de manera segura.

---

## REFERENCIAS

"Danger Zone." USDA Food Safety and Inspection Service, junio de 2017, [www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/danger-zone-40-f-140-f/CT\\_Index](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/danger-zone-40-f-140-f/CT_Index).

Proper-Ways-To-Cool-Food.pdf (servsafe.com)

Kitchen/Food Service Observation (cms.gov)

# PRUEBA DE CONTROL DE TEMPERATURA

1. ¿Qué es la zona de peligro de temperatura?

- ☐ 35 °F – 135 °F
- ☐ 40 °F – 140 °F
- ☐ 37 °F – 120 °F
- ☐ 50 °F – 160 °F

2. ¿Por qué es importante el control de la temperatura?

- ☐ Si la temperatura no está regulada de forma correcta, las bacterias pueden crecer rápidamente en los alimentos crudos.
- ☐ Si la temperatura no se controla, las bacterias que crecen pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos si estos se ingieren
- ☐ Las bacterias pueden volver a introducirse en los alimentos incluso después de que se cocinan de manera segura
- ☐ Todas las opciones anteriores

3. ¿Cuál es un método común para almacenar las sobras de forma adecuada?

- ☐ Revuelve los alimentos calientes con paletas de hielo antes de guardarlos en el refrigerador
- ☐ Tapa el contenedor de inmediato y colócalo en la cámara frigorífica
- ☐ Deja los alimentos descubiertos en la mesada durante 4 horas hasta que se hayan enfriado.
- ☐ Vierte hielo en el alimento hasta que se enfríe.

4. ¿Cuál es la temperatura de cocción interna mínima para los filetes de salmón?

- ☐ 140 °F
- ☐ 155 °F
- ☐ 165 °F
- ☐ 145 °F

5. Al recalentar los alimentos, ¿a qué temperatura interna se deben calentar?

- ☐ 165 °F durante 15 segundos en un plazo de 2 horas
- ☐ 155 °F durante 15 segundos en un plazo de 2 horas
- ☐ 165 °F durante 15 segundos en un plazo de 4 horas
- ☐ 145 °F durante 15 segundos en un plazo de 4 horas