

La carne molida, menudencias, ave y mariscos requieren especial cuidado para guardarlos en el refrigerador y hay que ponerlos siempre en la parte más fría. Tenga siempre cuidado de que las carnes crudas no goteen sangre sobre los alimentos cocidos guardados a nivel más bajo, porque con esto transmiten a los alimentos cocidos gérmenes que causan envenenamiento alimenticio.



SPANISH  
17 FEBRUARY 1997

## ¿Qué alimentos se deben mantener en el refrigerador?

Which Foods Should You Keep in the Fridge

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

**REVIEWED**  
**August 2001**  
NSW Multicultural Health Communication Service

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## ¿Qué alimentos se deben mantener en el refrigerador?

Aunque todo el mundo sabe la importancia de mantener la carne, pescado, aves y productos lácteos en el refrigerador, muchas personas no se dan cuenta de que se debe aplicar la misma regla a muchos otros alimentos tales como el arroz y los fideos. No hay necesidad de refrigerar el arroz crudo y los fideos secos, pero el arroz y fideos que han sido cocinados, o los fideos frescos, necesitan refrigeración. Si dichos alimentos se dejan sobre la mesa de la cocina, en una olla sobre la cocina toda la noche, o en el mostrador de un negocio o restaurant, se pueden desarrollar en ellos gérmenes que hacen que la gente se enferme. Lo mismo sucede con los dulces chinos hechos de sago, las masas chinas y cualquier alimento preparado con mayonesa tal como ensaladas y sandwiches, los cuales se deben mantener en el refrigerador hasta el momento de consumirlos.

¿Qué hay que hacer si uno está comprando estos alimentos en un negocio de comestibles y observa que los tienen en exhibición sobre el mostrador en vez de tenerlos guardados en el refrigerador? Explique al dueño del negocio que desea alimentos que hayan estado guardados en el refrigerador. Si no tiene alimentos refrigerados disponibles, cómprelos en otro negocio donde los vendan directamente del refrigerador. (Mantener estos alimentos en el refrigerador no significa que no estén frescos. Muchos alimentos frescos se guardan normalmente en el refrigerador por razones de seguridad).

La mayoría de los casos de envenenamiento alimenticio se deben a haber comido alimentos que se han dejado mucho tiempo fuera del refrigerador. Aunque los envenenamientos alimenticios pueden ocurrir en cualquier época del año, son más comunes durante los meses calurosos del verano. Es por eso que cualquier persona que cocine en la casa o en un restaurant o tienda debe saber cómo mantener los alimentos en condiciones seguras. La regla más

sencilla de recordar es que los alimentos se deben mantener muy calientes o muy fríos. La razón es que las temperaturas muy altas o muy bajas matan a los gérmenes que causan envenenamiento alimenticio. Los gérmenes pueden desarrollarse rápidamente en los alimentos que se dejan a temperatura ambiente. Recuerde que el gusto, olor y apariencia de los alimentos no siempre nos indica si un alimento está “descompuesto”. Puede verse bien y tener buen sabor y olor, a la vez que estar contaminado con gérmenes que pueden hacer que usted se enferme.

Si sirve comida fría, sívala directamente del refrigerador, especialmente cuando se trate de mariscos, carne, pollo, verduras, ensaladas, ensaladas de arroz, y postres o tortas que contengan crema.

¿Qué hay que hacer si usted recién ha cocinado un guiso que necesita refrigerar para servirlo más tarde? ¿Puede ponerlo en el refrigerador cuando todavía está caliente? Sí, puede hacerlo, pero hay que guardarlo de alguna manera que permita un enfriamiento rápido en el refrigerador. Se puede lograr esto poniendo la comida en una fuente baja grande, o dividiéndola en porciones pequeñas y refrigerándola en envases pequeños y poco profundos. Si usted ha comprado un pollo en un “takeaway” para comerlo más tarde en la casa, es mejor sacarlo de la bolsa de papel aluminio y cortarlo en pedazos chicos antes de refrigerarlo. Las sobras de alimentos en conserva también se deben poner en envases con tapa y guardarlas en el refrigerador inmediatamente.

Si saca carne, pollo o pescado del congelador, deje que se descongelen lentamente dentro del refrigerador, o descongélelos en el horno de microondas. Dejar que los alimentos se descongelen fuera del refrigerador da a los gérmenes la oportunidad de crecer. No congele de nuevo carne, pollo o pescado que hayan sido descongelados. Puede mantenerlos en el refrigerador hasta 24 horas o cocinarlos inmediatamente.