



# Descongelar usando métodos aprobados

## En refrigeración

- Planifique con antelación – los artículos grandes pueden tomar varios días para descongelarse.
- Manténgase refrigerado a 41°F/5°C o menos.
- El pescado congelado envasado al vacío debe retirarse de su embalaje antes de descongelarse en refrigeración.



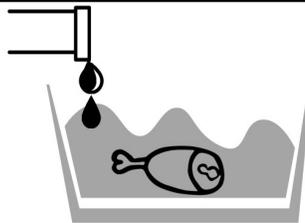
## Como parte de la cocción

- Llevado directamente del congelador a la cocina.
- Útil para comidas de tamaño pequeño (por ejemplo, camarones congelados).



## En microondas (Para cocinarse inmediatamente)

- Para ser transferido inmediatamente a un proceso de cocción convencional.
- El proceso de cocción puede realizarse enteramente en microondas.



## Sumergido totalmente en agua corriente fría

- Asegúrese de que el agua fluya lo suficientemente rápido para remover cualquier partícula flotante.
- Asegúrese de que todas las porciones de comida estén totalmente sumergidas en el agua.
- El agua corriente a 70° F/21° C o menos; monitorear activamente los alimentos para que no superen los 41°F/5° C.
- El pescado congelado envasado al vacío debe retirarse de su paquete antes o inmediatamente después de haber terminado de descongelarse.

• Al descongelar alimentos, las partes exteriores se descongelarán más rápido que el centro.

• ¡Mantenga los alimentos seguros! Dado que descongelar por lo general toma más de cuatro horas, es muy importante descongelar los alimentos apropiadamente para limitar el crecimiento bacteriano.