

Seguridad Alimentaria y Seguridad en la Cocina

Seguridad de Alimentos para Llevar



Cuando consideras la seguridad alimentaria de los alimentos para llevar, concéntrate en tres pasos para mantener los alimentos seguros: Limpiar, Cocinar, y Enfriar.

Limpiar

- Lávate las manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos. Enjuaga las frutas y los vegetales frescos que acompañan la comida.

Cocinar

- Mantén calientes los alimentos calientes. Si una comida se recibe caliente, cómela de inmediato o mantenla caliente a 140 F o más hasta que estés listo(a) para comerla. Siempre usa un termómetro para alimentos para asegurarte de que los alimentos estén a una temperatura segura.
- Regla de las Dos Horas: Los alimentos cocinados no deben reposar a temperatura ambiente durante más de dos horas. Solo se necesitan dos horas para que las bacterias dañinas se multipliquen a una cantidad que podría causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Cómo mantener la “comida caliente” caliente en casa de manera segura:

- Transfiere los alimentos de los recipientes de comida para llevar a una sartén, una olla, o una cacerola, y mantén los alimentos calientes en la estufa.
- Utiliza el horno. Precalienta el horno y coloca los alimentos en una sartén o en un plato apto para usarse en el horno. Cubre con papel de aluminio para evitar que los alimentos se sequen.
- Coloca los alimentos cocinados en una olla de cocción lenta precalentada para mantenerlos calientes. Nunca recalientes los alimentos en una olla de cocción lenta fría.

Recalentar la Comida

Si la comida no se va a comer de inmediato, divídela en porciones más pequeñas y guárdala en el refrigerador. Usa los recipientes poco profundos y aptos para alimentos que no tengan más de cuatro pulgadas de profundidad. Usa un termómetro para alimentos para recalentar los alimentos a 165 F, sin importar el alimento o el método.

- Microondas: Cubre y gira los alimentos para que se cocinen de manera uniforme.
- Cuando recalientes las salsas espesas, las salsas, y las sopas, déjalas hervir.
- Guarda las sobras en el refrigerador durante 3 a 4 días.

¿Puedo recalentar los alimentos en todos los electrodomésticos de la cocina?

- Seguro para recalentar: En el horno a no menos de 325 F, en la estufa, en el microondas
- No es seguro para recalentar: En una olla de cocción lenta, en un chafer/una bufetera

Enfriar

Si una comida se recibe fría, debe mantenerse a 40 F o menos.

Cómo mantener la “comida fría” fría de manera segura en casa:

- Mantén el refrigerador a 40 F o menos.
- Guarda los alimentos inmediatamente en el refrigerador hasta que los use. Si no haya un refrigerador, almacena los alimentos fríos en porciones pequeñas rodeados de hielo o bolsas de hielo.
- Verifica la temperatura de los alimentos con un termómetro para alimentos para asegurar que los alimentos se mantengan a 40 F o menos.



Consejos de Seguridad Alimentaria para los Recipientes de Comida para Llevar

- Saca los alimentos de los recipientes o de las bolsas con cubiertos limpios o pinzas, y colócalos en un plato, en un tazón, o en los recipientes de almacenamiento limpios antes de comer.
- Desecha los recipientes y las bolsas inmediatamente.
- Limpia y desinfecta todas las superficies con las que haya entrado en contacto el embalaje. Aprende a crear tu propio desinfectante en go.illinois.edu/Bleach (en inglés).
- Lávate las manos con agua y jabón antes de comer.

Temperaturas Importantes

- 40 F: Temperatura del refrigerador y de almacenamiento para los alimentos fríos y las sobras
- 140 F: Temperatura para mantener calientes los alimentos calientes
- 165 F: Temperatura para recalentar todos los alimentos

Alimentos para Almacenar en el Refrigerador

- Carne, aves, y pescado crudos o cocinados, incluso las carnes frías, los huevos, y la ensalada de atún
- Productos lácteos, como el requesón, la crema agria, el yogur, y la leche
- Frutas y verduras frescas, peladas, y/o cortadas
- Vegetales cocinados, pasta, y arroz

Llama tu Oficina de Extensión Local

Ponte en contacto con tu oficina de Extensión local con tus preguntas sobre la seguridad alimentaria:

go.illinois.edu/FindILExtension.

Recursos (en inglés)

- [Safe Handling of Take-Out Foods](#) (Manejo Seguro de los Alimentos para Llevar), USDA Food Safety and Inspection Service
- [Tips for Meal Kit and Food Delivery Safety](#) (Consejos para la Seguridad Alimentaria del Kit de Comida y la Entrega de Alimentos), Food Safety.gov

Modificado marzo 2025



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu