

# CONSEJOS PARA DESCONGELAR ALIMENTOS



Existen tres maneras seguras de descongelar los alimentos:

- en la nevera
- en agua fría
- utilizando el microondas

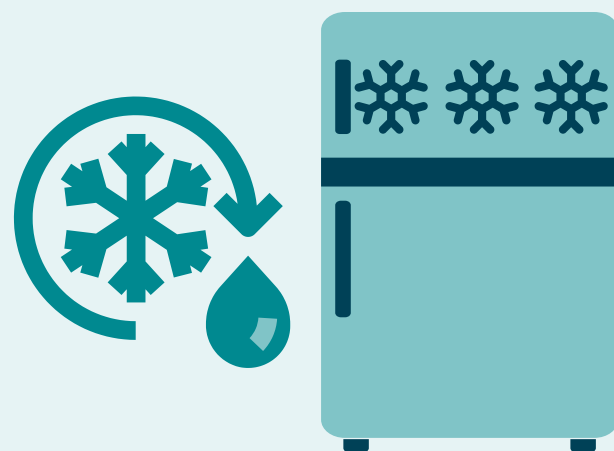


Para descongelar alimentos cocinados, lo puede hacer en el microondas.

**No se recomienda para descongelar alimentos crudos.**

Descongele a temperatura de refrigeración (dentro de la nevera).

**Evite descongelar los alimentos a temperatura ambiente.**



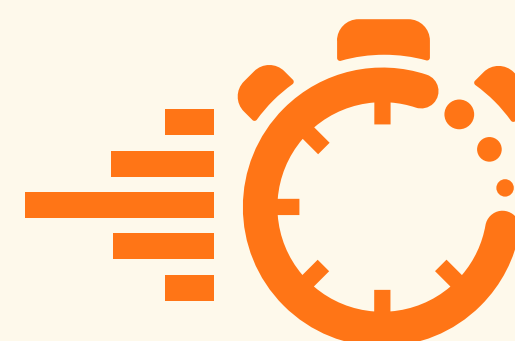
Al descongelar los alimentos **evite las contaminaciones cruzadas** con alimentos que se vayan a comer crudos.

Si descongela alimentos en agua fría, cambie el agua cada media hora para **asegurarse de que permanece fría.**



Coloque el producto en un recipiente con rejilla para que **no se mezcle con el líquido de la descongelación.**

**Evite la descongelación con agua caliente.**



En general, una vez estén descongelados los alimentos, **cocínelos inmediatamente.**



**Conselleria de Salut**

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - [www.seguretatalimentaria.caib.es](http://www.seguretatalimentaria.caib.es)

