

# The Importance of Properly Defrosting Food

Millions of people experience foodborne illness every year. Some cases of foodborne illness can be prevented by properly defrosting foods. By following proven safe food-handling techniques you can be the one that reduces the risk of foodborne illness.

**NEVER DEFROST FOOD AT ROOM TEMPERATURE, ON THE KITCHEN COUNTER TOP, OR IN STANDING WATER. FOLLOWING ONE OF THESE SIMPLE DEFROSTING TECHNIQUES WILL HELP PREVENT FOODBORNE ILLNESS:**



Place food in a refrigerator at 41°F or less. This is the safest and easiest way to defrost. Defrosting in the refrigerator takes a little more planning. Place food in the refrigerator well in advance of cooking. Or...



Place food under cold running water at 70°F or less for no more than 2 hours. Never defrost frozen potentially hazardous food in standing water. Bacteria can grow in the outer layers of food before the inside completely thaws. Or...

Use a microwave to defrost, if the food will be cooked immediately afterwards. Do not freeze the food again until after being cooked thoroughly. Or...



Defrost as part of the cooking process. Products such as frozen meat patties can be defrosted and cooked in a single step.

## La Importancia de la Correcta Descongelación de los Alimentos

**NUNCA DESCONGELE LOS ALIMENTOS A TEMPERATURA AMBIENTAL, SOBRE EL MOSTRADOR DE LA COCINA O EN AGUA ESTANCADA. SIGUIENDO UNA DE ESTAS SIMPLES TÉCNICAS DE DESCONGELACIÓN AYUDARA A PREVENIR ENFERMEDADES CAUSADAS POR ALIMENTOS:**

Millones de personas padecen de enfermedades causadas por alimentos cada año. Algunos casos de enfermedades causadas por alimentos pueden ser prevenidos descongelando los alimentos apropiadamente. Siguiendo técnicas aprobadas de manipulación de alimentos, usted puede ser el que reduce el riesgo de enfermedades causadas por alimentos.



**Coloque los alimentos en el refrigerador a 41°F o menos. Esta es la manera más segura y fácil de descongelación. Descongelar en el refrigerador toma un poco más de planificación. Coloque los alimentos en el refrigerador mucho antes de cocinarlos. O...**



**Coloque los alimentos en agua fría que este fluyendo a 70°F o menos por no más de dos horas. Nunca descongele alimentos potencialmente peligrosos en agua estancada. Las bacterias pueden crecer en las capas externas de los alimentos antes que el interior se descongele por completo. O...**

**Utilice un horno de microondas para descongelar los alimentos si se van a cocinar inmediatamente después de descongelarlos. No congele los alimentos de nuevo si no hasta después de haberlos cocinado completamente. O...**



**Descongele como parte del proceso de cocimiento. Productos tales como carne congelada para hamburguesas pueden ser descongelados y cocinados en un solo paso.**