Four Ways to Safely Thaw Foods

Freezing does not kill microorgamisms, but it does slow their growth. When you thaw frozen food, parts of the outer surface warm up enough to allow dangerous microorganisms to grow. Since it can take more than four hours to thaw most food, it is very important to thaw it properly, so dangerous microorganisms are not allowed to grow. Here are the four acceptable ways to thaw foods safely:

1. **Refrigerator**
   Thaw food in the refrigerator at 41°F or lower to keep dangerous microorganisms from growing. Plan ahead when thawing large items such as turkeys- they can take several days to thaw.

2. **Under Running Water**
   Thaw food submerged under running water at a temperature of 70°F or lower. The water flow must be strong enough to wash food particles into the overflow drain. Use the food prep sink only for this method.

3. **In a Microwave Oven**
   You can safely thaw food in a microwave oven if the food will be cooked immediately. Large items such as roasts or turkeys may not thaw well in a microwave.

5. **As Part of The Cooking Process**
   You can thaw food as part of the cooking process. For example, when you cook frozen hamburger patties on the grill, you thaw the hamburgers and then cook them to a minimum internal temperature of 155°F for 15 seconds all in one step.

CUATRO FORMAS DE DESCONGELAR CON SEGURIDAD

Para evitar que los alimentos congelados se vuelvan un área de reproducción de microorganismos durante el descongelamiento, asegurate de descongelarlos en una de las formas siguientes. Recuerda la regla de seguridad de alimentos basica: no dejes que los alimentos se mantengan en la zona de peligro entre 135°F y 41°F por más de quarto horas.

1. **Refrigerador**
   Descongela los alimentos en el refrigerador a una temperatura de no más de 41°F. Este método requiere planeamiento avanzado ya que alimentos grandes, como los pavos, pueden tomar de dos a cuatro dìas para descongelarse.

2. **Bajo El Chorro De Agua Potable**
   Sumerje el alimento congelado bajo el chorro de agua potable. El agua debe tener una temperature maxima de 70°F. Si usas este método, asegurate de que el fregadero y las áreas alrededor estan limpias y desinfectadas, que el producto no chorree en las superficies alrededor y que el chorro de agua es lo suficientemente rápido para que las particulas de alimento que se suelten se puedan ir con el agua.

3. **Horno De Microondas**
   Se el alimento se va a cocinar inmediatamente, puede descongelarse en el horno de microondas como parte de el proceso de cocción.

4. **Como Parte Del Cocimiento**
   Los alimentos se pueden descongelar como parte de el proceso de cocción siempre y cuando la temperatura final de el producto alcance la minima temperatura de cocción en un plazo máximo de quarto horas.