

# Cocinar los alimentos con seguridad



## Recursos:

USDA Food and Inspection Service—[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

*Kitchen Companion—Be Food Safe*, USDA Food and Inspection Service

Food Safety.Gov

The Food and Drug Administration Outreach and Information Center—[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

De acuerdo a la ley federal y la póliza del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución es prohibido a discriminar a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o incapacidad. Para registrar una queja de discriminación, escriba al USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor e empleador de oportunidades iguales.

# ¡A su salud!

## Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas

Expertos en seguridad de alimentos están de acuerdo que los alimentos son cocidos correctamente y seguros cuando son cocidos durante un tiempo largo y a una temperatura alta suficiente para matar las bacterias dañinas que causan intoxicaciones.

Use un termómetro de alimentos para asegurarse de que los alimentos han sido cocidos a una temperatura interna segura. En adición, te evitaras sobre cocinarlos, terminando con una comida segura y sabrosa.

*Tipos comunes de termómetros disponibles;*

### Termómetro para el horno:

- Lee en 1-2 minutos.



- Coloque en la parte más gruesa de los alimentos al menos 2-2½ pulgadas de profundidad.
- Use para asados y guisos.
- No es apropiado para alimentos finos como hamburguesas.
- Se mantiene adentro del alimento hasta que se cocine.
- Conducción de calor del metal puede causar falsa lectura alta.

### Termómetro de lectura instantánea :

- Lee en 15-20 segundos.



- Coloque en la parte más gruesa de los alimentos al menos 2-2½ pulgadas de profundidad.
- Use para asados y guisos.
- Use para alimentos más finos colocándolo por el lado de adentro del alimento (chuletas o hamburguesas).
- No se mantiene adentro del alimento a lo que se cocina.
- Use para comprobar la temperatura interna de alimentos al final del tiempo de cocción
- **Durante las revisiones al hogar Febrero del 2012 a Mayo del 2012, su monitor de Yours for Children le dará un termómetro de lectura instantánea GRATIS como parte de este adiestramiento.**

### Termómetro emergente “Pop-up”:



- Comúnmente usado para asar pavos y pollos enteros.
- Sale hacia fuera una vez que el alimento llega a su temperatura final.
- Se recomienda siempre verificar la temperatura interna con un termómetro de alimentos convencionales cuando se usa un termómetro emergente.

## USDA revisa las temperaturas de cocción recomendadas

Desde Mayo del 2011, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) revisó las temperaturas de cocción recomendadas para algunas carnes. Hay una recomendación adicional para permitir cortes enteros de carne un “tiempo de descanso” al menos tres minutos después de cocinar antes de cortar o consumir.

Ahora sólo hay 3 temperaturas para recordar cuando cocine:

- 145°F para carnes enteras con un “tiempo de descanso” de tres minutos.
- 160°F para todas las carnes molidas y huevos.
- 165°F para toda ave (incluyendo molidas), guisos, estofados y sobrantes.

El “tiempo de descanso” es la cantidad de tiempo que la carne se encuentra después de que se ha removido de la parrilla, horno, u otra fuente de calor. Durante los tres minutos, la temperatura se mantiene constante o sigue aumentando, destruyendo las bacterias dañinas. Durante el tiempo de descanso los jugos de la carne cocida se redistribución en la carne y no se pierden al cortar demasiado pronto. Usted tendrá una comida más sabrosa y más segura.

**La aparición** de la carne no es un indicador confiable de cocción segura o de riesgo. Sólo usando un termómetro de alimentos puede determinar si la carne ha alcanzado una temperatura adecuada para destruir las bacterias que causan intoxicaciones.

Las nuevas recomendaciones aclaran percepciones de largo tiempo sobre la cocción de carne de cerdo. Históricamente, los consumidores ven cualquier color rosa en el cerdo como un signo de que la carne no esta cocida adecuadamente. Sin embargo, la cocción segura de carne de cerdo es 145°F y al descansar tres minutos todavía puede conservar un color rosado. Cerdo curado, tal como jamón, siempre se mantendrá un color rosado después de ser cocido.

El color de la hamburguesa no es ningún indicador de cocción. El color de la carne molida cocinada puede ser muy variable.



- Algunas carne molida puede parecer que han perdido todo el color rosado antes de que este totalmente cocinado. Si ya está un poco marrón carne molida cruda, puede tener un aspecto completamente cocido antes de que alcance una temperatura segura.
- Algunas carnes molidas magras pueden permanecer rosadas a temperaturas muy por encima de los 160°F al final de la temperatura de cocinar.

***Sólo el uso correcto de un termómetro de alimentos determina que esta cocido.***

## Temperaturas y colocacion del termómetro para varios alimentos

**El termómetro de alimentos debe colocarse en la parte más gruesa del alimento, y no se debe tocar hueso, grasa, o coyunturas.** Empiece a verificar la temperatura hacia el final de la cocción, pero antes que el alimento este “hecha”. Asegúrese de limpiar el termómetro de alimentos con agua jabonosa caliente antes y después de cada uso.

	<b>Alimentos</b>	<b>Seguridad prudente Temperatura internar</b>	<b>Tiempo de descanso</b>
	Chuletas de cerdo Costillas Pernil	<b>145°F</b>	<b>Por lo menos 3 minutos</b>
	Carne de asar Filete de res Cordero Ternera	<b>145°F</b>	<b>Por lo menos 3 minutos</b>
	Pescado Todo tipos	<b>145°F</b>	<b>N/A</b>
	Carne molida de res, de cerdo, cordero y ternera	<b>160°F</b>	<b>N/A</b>

	Alimentos	Seguridad prudente Temperatura interna	Tiempo de descanso
	Platos de huevos	<b>160° F</b>	<b>N/A</b>
	Carne molida de pavo & pollo Estofados y guisos	<b>165°F</b>	<b>N/A</b>
	Sobrantes	<b>165°F</b>	<b>N/A</b>
	Pechugas de pollo y pavo	<b>165°F</b>	<b>N/A</b>
	Piernas, carderas, y alas de aves	<b>165°F</b>	<b>N/A</b>
	Pollo entero	<b>165°F</b>	<b>20 minutos para cortar fácil</b>
	Pavo entero	<b>165°F</b>	<b>20 minutos para cortar fácil</b>

# Consejos para cocinar seguramente en el horno de microondas

## Cocinar:

- ✓ Organice los elementos de alimentos a un nivel en un plato cubierto y añada algún líquido si es necesario. Cubra el plato con una tapa o envoltura de plástico; afloje o desfogar la tapa o la envoltura para permitir que se escape el vapor. El calor húmedo creado ayudará a destruir las bacterias. Bolsas de cocina también proporcionan cocción segura y pareja.
- ✓ No cocine trozos grandes de carne a alta potencia (100%). Grandes trozos de carne deben ser cocidas en potencia mediana (50%) por un tiempo prolongado. Esto permite que el centro llegue a la temperatura adecuada sin sobre cocer las zonas externas.
- ✓ Agite o gire los alimentos a través del tiempo en el microonda para eliminar espacios fríos.
- ✓ Cuando cocine parcialmente un alimento en el microonda para terminar la cocción en la parrilla o el horno convencional, es importante transferir inmediatamente los alimentos del microonda a la otra fuente de calor. Nunca cocine parcialmente alimentos y almacén para uso después.
- ✓ Caliente los alimentos listos para comer como los hot dogs, carnes frías de sándwich, jamón completamente cocido, y sobrantes hasta que estén bien calientes.
- ✓ No se recomienda cocinar todo las aves en una microonda. El relleno no puede alcanzar la temperatura necesaria para destruir las bacterias. Use un termómetro de alimentos para comprobar que las temperaturas internas de acuerdo a las listas en las páginas 3 y 4.

## Descongelar:

Remueva el alimento del paquete antes de descongelar. No use bandejas de espuma y envolturas de plástico ya que no son estables a altas temperaturas. Fusión o deformación puede causar sustancias químicas nocivas al migrar a los alimentos. Cocine los alimentos inmediatamente después de descongelar en una microonda porque algunas áreas de los alimentos congelados pueden empezar a cocinarse durante el proceso de descongelación. No mantenga alimentos parcialmente cocidos para uso después. Cubra los alimentos con una tapa o envoltura de plástico seguro para uso en el microondas para mantener el calor y la humedad.

## Contenedores y plásticos:

- ✓ Sólo use ollas que fabricadas especialmente para uso en microondas. Vidrio, cerámica, y contenedores plásticos deben ser rotulados para uso en microondas.
- ✓ Contenedores plásticos como tinas de margarina o para alimentos rápidos cocidos no se deben usar en el microondas. Estos contenedores se pueden deformar o derretir, posiblemente causando sustancias químicas nocivas a migrarse a los alimentos.
- ✓ Envolturas plásticas seguras para uso en el microonda, papel de cera, bolsas de cocinar, papel pergamino, y toallas de papel blanco deben ser seguros para usar.

## Ollas de cocción lenta y la seguridad alimentaria

En cualquier momento del año, una olla de cocción lenta le puede hacer la vida un poco más cómoda porque al planear con anticipación, ahorrará tiempo después. Una olla de cocción lenta toma menos electricidad que un horno convencional. El invierno no es la única vez de pensar en usar una olla de cocción lenta. En verano, usando este electrodoméstico puede evitar introducir calor adicional de un horno caliente en su cocina.



### ¿Es seguro la olla de cocción lenta?

- Si, la olla independientemente cocina alimentos lentamente a baja temperatura, generalmente entre 170°F y 280°F. El caliente bajo ayuda cortes de carnes menos costosos y magros a quedar tiernos y encogerse menos.
- El calor directo de la olla, tiempo más largo de cocción, y vapor creado dentro del contenedor herméticamente cubierto se combinan para hacer un proceso seguro para cocinar alimentos en la olla de cocción lenta.

### Comienzo seguro:

- Mantenga los alimentos perecederos refrigerados hasta el tiempo de preparación. Pueda que desee cortar carne y vegetales por adelantado y guardarlos separados en el refrigerador. Refrigeración constante de ingredientes asegura que las bacterias no obtengan un "comienzo" durante las primeras horas de la cocción.

### Ingredientes de descongelación:

- Siempre descongele carnes y aves antes de ponerlos en una olla de cocción lenta.
- Elija hacer alimentos con un contenido de humedad alta como chili, sopa, guisos o salsa de tomate.
- Si usa una comida de cocina lenta comercialmente congelada, prepare de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta.

### Use la cantidad adecuada de alimentos:

- Vegetales se cocinan más lentamente que las carnes y aves en una olla de cocción lenta, así que si usas una mezcla de ingredientes, empiece primero con los vegetales. Después, agregue la carne y la cantidad deseada de líquido, tal como caldo, agua, salsa de barbacoa.
- Mantenga la tapa en su lugar, destape sólo para comprobar si la ya esta cocido.

### Ubicación:

- Si es posible, cocine a temperatura alta por la primera hora de tiempo de cocción, entonces póngalo en temperatura baja por el resto del tiempo.
- Si se va por el día, es seguro cocinar alimentos a potencia baja todo el tiempo.
- Mientras se está cocinando los alimentos y una vez que se cocine, alimentos permanecerán seguro después que la olla de cocción lenta este funcionando. Si la electricidad se va y usted no esta en la casa durante todo el proceso de cocción lento, vote los alimentos aunque se vea cocinada.



## Consejos para cocinar seguro Grill

Cocinar a la parrilla al aire libre era sólo una actividad de verano, pero más estadounidenses están asando todo el año. Es importante seguir las directrices de seguridad alimentaria que son específicas de alimentos a la plancha.



- ✓ Completamente descongele carnes y aves antes de asar a la parrilla para asegurar la cocina pareja.
- ✓ Carnes pueden ser marinadas en el refrigerado hasta 2 días.
- ✓ Si algunas de los escabeches es para usarse como salsa sobre los alimentos cocidos, reservar una parte del escabeche antes de añadir carne cruda o ave.
- ✓ Si algunos de los escabeche son re-usados en carnes o aves, asegúrese de que el adobo se hierva primero para destruir cualquier bacteria.
- ✓ Asegúrese de que los utensilios y platos estén limpios. No ponga las carnes cocidas en el mismo plato empleado para las carnes crudas.
- ✓ Pre-cocinar los alimentos parcialmente en el microondas o estufa es una buena manera de reducir el tiempo de asar a la parrilla. Asegúrese de que los alimentos vayan inmediatamente a la parrilla precalentada para completar la cocción.
- ✓ Cocine completamente usando un termómetro de alimentos a temperaturas indicadas en los gráficos en las páginas 3 & 4.
- ✓ Mantenga las carnes cocidas calientes a todo momento, poniéndolas al lado de la parrilla o la carne cocida puede mantenerse caliente en un horno a aproximadamente 200°F.
- ✓ Refrigere los sobrantes rápidamente en recipientes llanos.
- ✓ Descarte cualquier comida dejado a temperatura ambiental por más de 2 horas (1 hora si la temperatura exterior está mayor de 90°F).
- ✓ Si usa un fumador, la temperatura en el fumador debe mantenerse en 250°F a 300°F por seguridad. Use un termómetro de alimentos para asegurarse que los alimentos han alcanzado una temperatura interna segura.

### ¿Usar la parrillada ocasiona el riesgo de cáncer?

Algunos estudios sugieren que puede haber un riesgo de cáncer relacionado con el consumo de alimentos cocidos por métodos de alto calor como la parrilla y asadas. Basado en los resultados de la investigación actual, comer cantidades moderadas de alimentos a la plancha como carne, aves, y pescado cocidos sin carbonización a una temperatura segura no suponen un riesgo.

Para evitar carbonización, quite la grasa visible que puede provocar el estallido. Pre-cocine los alimentos como se describió anteriormente. Cocine los alimentos en el centro de la parrilla y mueva carbones para los lados para evitar goteo de grasa sobre ellas. Corte las porciones de carne carbonizadas.





## Huevos — cocinar seguramente

El huevo es una fuente económica nutritiva de proteína y hierro para los niños pequeños. Muchos métodos de cocción pueden ser usados para cocinar huevos de manera segura, incluyendo hervir, cocer hasta duros, revueltos, fritos y horneados.

Para asegurar la seguridad:

- 👍 El huevo debe estar cocido hasta que la yema esté firme.
- 👍 Revoltillo de huevo no debe quedar mojado.
- 👍 Huevos crudos y otros ingredientes, combinado de acuerdo a las instrucciones de la receta, deben ser cocidos inmediatamente o refrigerados y cocidos dentro de 24 horas.
- 👍 Guisos y otros platos que contengan huevos deben cocinarse a 160°F medido con un termómetro de alimentos en el centro del plato.
- 👍 Sirva huevos o platos que contengan huevos inmediatamente después de cocinar.
- 👍 Si el huevo se estilla mientras sea hervido hasta duro, es seguro.
- 👍 **Nunca coma huevos crudos.** Esto incluye batidos de leche con huevos crudos, aderezo de ensalada Ceasar, salsa holandesa, mayonesa hecha en casa, o cualquier otra receta en la que no se cocinan los ingredientes de huevo crudo.
- 👍 Si tu receta requiere huevos crudos, hágalo seguro al calentar los huevos en uno de los otros ingredientes líquidos en la receta a fuego lento, moviendo constantemente, hasta que la mezcla alcance 160°F medido con un termómetro de alimentos.
- 👍 Puede usar productos comerciales de huevos pasteurizados al preparar recetas que piden huevos crudos o cocidos.



### Huevos duros hervidos:

- Coloque los huevos en una sola capa en una cacerola y cubra por lo menos 1 pulgada de agua por encima del huevo.
- Cubra la cacerola, y ponga a hervir.
- Cuando hierva, remueva la cacerola del calor y permita que los huevos permanezcan en el agua caliente:
  - 12 minutos para huevos medianos
  - 15 minutos para huevos grandes
  - 18 minutos para huevos extra grande
- Coloca los huevos en agua fría de hielo hasta que se enfríen. Este último paso evita que las yemas se pongan verde. Pele y sirva inmediatamente o refrigere.

# “Cocínelo seguramente”

## Prácticas seguras para preparar alimentos pre envasados

A partir de Septiembre del 2011, el USDA comenzó una campaña para crear conciencia sobre la necesidad de seguir las instrucciones del paquete para plenamente cocinar los alimentos y evitar intoxicaciones.

La campana “Cook It Safe” fue diseñado para crear conciencia y corregir conceptos erróneos relacionados a la cocción de alimentos de conveniencia congelados o refrigerados, los cuales incluyen todo tipo de alimentos que se preparan para los niños, tales como los nuggets de pollo.

### 1. Lea y siga las instrucciones del paquete.

Alimentos congelados comercialmente pueden parecer que ya está listo para comer y simplemente necesita recalentarse. Sin embargo muchos contienen materias primas de los productos que deben ser cocidos completamente antes de comer. Leer las etiquetas del producto le informará a los consumidores si la comida debe ser recalentado o completamente cocida. El paquete puede indicar que la comida no debe ser cocida en un microonda y deben seguir estas instrucciones para cocinar los alimentos de forma segura.

Si las instrucciones del paquete para cocinar en microonda dice, cubrir, mover los alimentos permitiendo “Stand time” no ignore estos pasos, que contribuyen incluso a la cocción completa. Cubrir la comida atrapa humedad y eleva la temperatura. Remover los alimentos previene que se queden partes frías donde las bacterias pueden sobrevivir. “Stand time” el tiempo entre la retirada de alimentos procedentes de fuente de calor

y comer, permite que el alimento continúe a cocinarse por unos minutos adicionales. Ignorar estas partes claves de instrucciones de cocción puede permitir que las bacterias sobrevivan.



### Saber cuándo usar el microonda o el horno convencional

Es importante usar el electrodoméstico recomendado en las instrucciones del paquete de alimentos, aunque esas instrucciones llaman para la cocción en un horno convencional, horno tostador, o microonda. Instrucciones de cocción de paquete son calibradas para un tipo de electrodoméstico específico y no pueden ser intercambiados entre diferentes hornos.

Algunos alimentos comerciales son en forma irregular y varían en espesor, creando oportunidades para la cocción desigual en un microonda. Incluso un microonda con una mesa giratoria puede cocinar de forma desigual y dejar partes frías en alimentos crudos. Después de cocinar en cualquier tipo de electrodoméstico, siempre use un termómetro de alimento para asegurarse de que el alimento ha llegado a la temperatura recomendada de segura.

## Sepa la potencia del microonda antes de cocinar sus alimentos

Si la potencia del microonda es menor que el voltaje requerido en las instrucciones del paquete, tardará más tiempo de lo que especifica las instrucciones para cocinar el alimento a la temperatura interna segura. Cuanto mayor sea la potencia, cuanto más rápido el microonda cocinar los alimentos. Si no conoces la potencia de su microonda, mire dentro de la puerta, o en la placa de número de serie, o en el manual del propietario.



También puede probar el tiempo que tarda el microonda para calentar agua para estimar la potencia. Mida una taza de agua del grifo normal en un vaso de 2 tazas de medida. Añada muchos cubos de hielo y agite hasta que el agua este fría. Descarte los cubos de hielo y derrame agua extra para dejar sólo una taza. Establezca el microonda en potencia alta por cuatro minutos y mire el agua a través de la ventana para ver cuando hierve.

- Si el agua hierve en menos de 2 minutos, es un microonda de muy alta potencia de 1000 vatios o más.
- Si el agua hierve en aproximadamente 2½ minutos, es un microonda de alta potencia de unos 800 vatios o más.
- Si el agua hierve en 3 minutos, es un microonda de potencia media de unos 650 a 700 vatios.
- Si el agua hierve en más de 3 minutos o no por 4 minutos, es un microonda lento de 300 a 500 vatios.

Cuando use un microonda de alta potencia, use el tiempo mínimo recomendado en las instrucciones del paquete de cocción; use el tiempo máximo cuando use un microonda lento de cocción. El tiempo mínimo de cocción debe reducirse para voltajes muy altos. Cuando el microonda señala el final de la cocción, use un termómetro de alimentos para comprobar la temperatura interna de los alimentos.

## Siempre use un termómetro de alimentos para garantizar una temperatura interna segura

Para asegurar que el alimento ha alcanzado una temperatura lo suficientemente alta como para matar cualquier bacteria que pudiera estar presente, use un termómetro de alimentos y compruebe la comida en varios lugares. ¡Esto se aplica cuando se cocina en cualquier tipo de fuente de calor! Comprobar la temperatura interna segura asegura que las bacterias dañinas morirán. Use las listas de las páginas 3 y 4 de la mínima temperatura interna segura para diversos alimentos.



## Métodos para recalentar sobrantes:

- Use la estufa, horno (a no menos de 325°F), o microonda para recalentar la temperatura interna segura de 165°F.
- No use una olla de cocción lenta o caliente platos porque pueden permanecer demasiado tiempo a temperaturas inseguras donde las bacterias pueden multiplicarse.



# **Yours for Children, inc.**

303 - 313 Washington Street  
Auburn, MA 01501  
1-800-222-2731  
www.yoursforchildren.com

Non Profit Org.  
U.S. Postage  
PAID  
Permit No. 37  
Auburn, MA

## **Address Service Requested**

One hundred percent of the funding for this program and publication is provided by USDA and, therefore, any publications may be freely copied by USDA, the Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education, and by any other institutions under the Child and Adult Care Food Program. Please credit the listed source when given or **Yours for Children, Inc.** when not given.

**Cocinar los alimentos  
con seguridad  
Adiestramiento  
Requerido del 2012**

**PARA:**

## **Cocinar los alimentos con seguridad**

**Esto es un adiestramiento requerido de  
2 horas de crédito para el  
Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.**

**Finalización exitosa cumple su requerimiento de  
adiestramiento en seguridad alimentaria/higiene requerida.**

**Complete todas las preguntas del estudio de hogar y  
envíe a la oficina de YFCI dentro  
dos (2) semanas de recibo de este estudio al hogar.**