



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Aves: Baños en Solución, Salmueras y Marinadas

La gente está buscando siempre nuevas y más interesantes maneras de preparar comidas clásicas como los de pollo y pavo. Hay varios métodos que se han vuelto populares en los años recientes, las cuales requieren el uso de un líquido para cambiar o mejorar el sabor, gusto, terneza o textura de las aves. Varios líquidos pueden ser añadidos a las aves por muchos métodos como inyección, marinada, salmuera o baños en solución. Los consumidores pueden comprar productos de aves crudos que han sido marinados, bañados en solución o en salmuera.

Marinar

El verbo "marinar" significa remojar los alimentos en una marinada. Una marinada es una salsa ácida y con sabor en la que se remoja el alimento para enriquecer su sabor o hacerlo más tierno.

De acuerdo a la Enciclopedia de Cocina "Woman's Day", "Las marinadas comenzaron como simples salmueras para conservar los pescados. En usos modernos, una marinada consiste en aceite de cocina, un ácido (vinagre, jugo de limón o vino) y especias. Mientras el alimento se mantiene en la mezcla, el ácido y el aceite transfieren los sabores deliciosos de las especias a el alimento. "El ácido también actúa como ablandador."

El ácido de la marinada causa la degradación de los tejidos de carne de aves. Esto tiene un efecto ablandador. La degradación de los tejidos también causa que el ave absorba más líquido, haciéndola más jugosa. El uso de demasiado vinagre o salsa picante en una marinada puede tener el efecto contrario y hacer que la carne se vuelva fibrosa y dura.

En Salmuera

El verbo "en salmuera" significa tratar con o remojar en salmuera. La salmuera es una solución fuerte de sal y agua. Se podría añadir un edulcorante como azúcar, melaza, miel o jarabe de maíz para sabor y mejorar el dorado.

De acuerdo con reportes del profesor de Ciencias Avícolas de la Universidad A & M de Tejas, Dr. Alan Sams, la sal tiene dos efectos en las aves. "Esta disuelve la proteína del músculo y la sal y la proteína reducen la pérdida de humedad durante la cocción. Ésto hace que la carne sea más jugosa, más tierna y aumenta el sabor. Los niveles bajos de sal mejoran otros sabores naturales del ave."

Bañado en solución

El verbo "bañado en solución" significa mojar la carne u otro alimento durante la cocción. Mantequilla derretida u otra grasa, jugos de carnes, o líquidos como caldo se echan con cuchara o con brocha sobre los alimentos mientras se cuecen para mantenerlos húmedos. También se puede usar un bombillo de succión para rociar el líquido sobre el alimento. El baño en solución añade sabor y color, y previene que el ave se reseque.

Los consumidores pueden comprar productos avícolas crudos que ya han sido marinados o bañados en solución o en salmuera. Estos productos han sido inyectados o marinados con una solución que contiene mantequilla u otra grasa comestible, en caldo, extracto o agua, más especias, saborizantes, colorantes u otras sustancias aprobadas. Si usted ve términos como "bañado en solución" (en inglés "basted" or "self basted"), "marinado" o "para sabor" en la etiqueta de un producto avícola crudo, significa que se le ha añadido una solución durante el procesamiento (hasta un 3% del peso para aves con hueso y hasta un 8% del peso para aves deshuesadas).

Preparación sin Riesgo

Marinar

Las aves enteras o en presas puede marinarse mediante su inmersión completa en la marinada. Para ayudar a que la marinada penetre en el ave, puede usar un tenedor para hacer hoyos al azar en la carne. También puede usar un utensilio inyector con aguja.

Las aves se pueden refrigerar en la marinada hasta dos días. Para facilitar la limpieza, use bolsas de plástico, especiales para uso con alimentos, para la

marinada y deséchelas después de terminar de marinar. Para marinar los alimentos, también se pueden usar recipientes aprobados para usar con alimentos de plástico, de acero inoxidable o de vidrio. Cubra la carne de ave mientras es marinada en el refrigerador. No use la marinada que se usó con la carne de ave cruda como aderezo a menos que la hierva primero para destruir las bacterias. Cuando desee rellenar las aves, marínelas primero. Cueza inmediatamente después de rellenarlas.

En Salmuera

Para preparar una solución de salmuera para aves, añada 3/4 de taza de sal a 1 galón de agua o 3 cucharadas de sal a un cuarto de galón de agua. Para obtener el mejor sabor, use cloruro de sodio (sal de mesa). Añada un endulzador si desea. Coloque la solución de salmuera en recipientes aprobados para alimentos de plástico, de acero inoxidable o de vidrio. Sumerge completamente el ave en la solución y almacénela tapada en el refrigerador. Para mejores resultados, refrigérela por lo menos durante la noche. Las aves se pueden dejar en el refrigerador hasta por dos días después de descongeladas o compradas frescas. Retire el ave de la salmuera. Deseche la solución después de usarla. Si va a rellenar el ave, remójela en salmuera primero. Cuézala inmediatamente después de rellenarla.

Bañado en solución

Si baña el ave en solución, recuerde que cada vez que se abre la puerta del horno, la temperatura de este disminuye y puede necesitar más tiempo de cocción.

Use siempre utensilios limpios para evitar propagar la contaminación.

Información general sobre la preparación del pavo

Cocción adecuada

Gradúe la temperatura del horno a no menos de 325 °F (162.77 °C). Un ave entera y en partes resultan inocuas cuando se cuecen hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C), medido con un termómetro de alimentos. Verifique la temperatura interna en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. Los consumidores pueden preferir continuar la cocción del ave hasta alcanzar temperaturas más altas de acuerdo al gusto personal.

Para obtener una inocuidad óptima, no rellene el ave entera. Si decide rellenar el ave entera, el centro del relleno debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C).

Almacenaje de sobras

Extraiga todo el relleno de la cavidad del ave y corte el ave entera o las presas grandes en trozos pequeños. Refrigere las sobras en recipientes llanos dentro de un plazo de 2 horas después de la cocción. Use las sobras del ave y del relleno dentro de un plazo de 3 a 4 días o congele estos alimentos. Recaliente completamente las sobras hasta una temperatura de 165 °F (73.88 °C).

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea esta abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (Inglés y Español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la pagina electrónica, es Español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp.

Envíe sus preguntas por correo electrónico al MPHotline.fsis@usda.gov.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



AskKaren.gov