



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Cuando se Asan otras Carnes para las Fiestas

No cabe duda que el pavo es la carne preferida para las fiestas. De un total de 266 millones de pavos producidos en 2006, un 30% del total fueron servidos durante los días festivos. Sin embargo, varias otras carnes son también tradicionales durante las fiestas. Algunas familias prefieren asado de costillar; otras jamón; y otras le piden al carnicero que les prepare un asado de cordero en corona.

Si en la familia hay un cazador, es posible que sirvan el producto de la caza, como pato, venado o faisán. Algunas familias pequeñas pueden escoger aves de menor tamaño que un pavo (como un capón, pato, ganso o gallinita "cornish") o un corte menor de carne como solomillo de cerdo o asado de ternera.

Cualquiera que sea su preferencia, tenga un termómetro para alimentos a la mano para verificar que las carnes alcancen la temperatura adecuada. Para las comidas especiales durante los días feriados, el cocinero quiere que todo esté perfecto... y perfectamente inocuo.

La Inocuidad de las Carnes Especiales para las Fiestas

Cuando escoja la carne para las fiestas, sepa que toda carne de res, oveja, cerdo, ternera o aves, que se venden en los mercados, ha sido inspeccionada en cuanto a salubridad por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés) o por los sistemas de inspección estatal. Una vez que la lleve a casa, refrigérela inmediatamente y cueza o congele las aves frescas en un plazo de uno a dos días, las otras carnes frescas en 3 a 5 días.

Existen dos tipos de jamón: completamente cocidos y los que se deben cocer. Los jamones completamente cocidos se pueden comer fríos o calentados hasta alcanzar una temperatura interna de 140 °F (60 °C). Cuando se almacenan estos jamones, guíese por la fecha de uso en los jamones sellados en las plantas; use los jamones envueltos en la tienda dentro de un plazo de 3 a 5 días. Los jamones que se deben "cocer antes de comer" deben cocerse hasta alcanzar una temperatura interna de 145 °F (62.8 °C) para destruir las bacterias dañinas que puedan estar presentes. Éstos se deben consumir dentro de un plazo de 7 días.

Los animales silvestres de caza, producto de la cacería, se deben manipular en forma inocua y con mucho cuidado porque es obvio que no han sido inspeccionados por los sistemas federal o estatal. Estos animales se pueden encontrar infectados por parásitos como *Trichinella* y *Toxoplasma*. La manipulación impropia puede causar contaminación bacteriana, así como también, mal sabor.

Visceren la caza inmediatamente después de matar el animal. La carne se debe enfriar lo más pronto posible; manténganla a temperaturas por debajo de 40 °F (4.4 °C) hasta que la puedan cocer o congelar. **Para mayor información sobre animales de caza, llame a las oficinas de extensión cooperativa del condado o del estado.**

El Asado

Debido a que las fiestas son ocasiones especiales, la gente tiende a gastar más dinero para comprar carnes especiales. Estas carnes y aves de lujo pueden ser más caras por ser excepcionalmente tiernas.

El método recomendado para cocer carnes tiernas es el asado. Para asar, la carne se coloca sobre una rejilla dentro de un molde poco hondo, sin tapa, y se cuece por medio de calor seco indirecto en el horno. Para mantener la carne tierna y limitar el encogimiento debido a la evaporación de humedad, se debe usar el horno a una temperatura moderadamente lenta de 325 °F (162.77 °C).

El USDA no recomienda cocer las carnes y aves en un horno ajustado a temperaturas por debajo de 325 °F (162.77 °C) porque los alimentos podrían permanecer en la "Zona de Peligro" [temperaturas entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C)] por mucho tiempo. Las bacterias que pudieran estar presentes se multiplican rápidamente a estas temperaturas."

Las carnes deshuesadas y enrolladas requieren más tiempo de cocción por libra de peso que las que contiene huesos porque toma más tiempo para que el calor penetre todo el grosor de las carnes sólidas.

Información Preliminar de las Carnes para Fiestas

Carne de res: Hoy en día la carne de res y ternero es más magra así que el cocinarla demasiado puede secar la carne. Cocina todos los filetes y asados de carne cruda de res y de ternero, hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimentos, antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores pueden escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.

Carne de cordero: Técnicamente, “cordero de primavera” es la carne de corderos llevados al matadero desde marzo hasta la primera semana de octubre. El término proviene de tiempos antiguos cuando los corderos nacidos durante un invierno severo tenían muy poca probabilidad de sobrevivir hasta el año siguiente. En la actualidad, las condiciones de la crianza de animales están más protegidas de tal manera que es posible gozar de la carne de “cordero” (oveja de cerca de un año de edad) durante todo el año.

Algunas personas pueden considerar que la carne de cordero es grasosa. Sin embargo, cuando a los cortes de pierna y lomo de cordero se le recorta toda la grasa visible, quedan con un contenido de grasa igual que los cortes magros de carne de lomo de res y de cerdo. La carne de cordero tiene una membrana fina que la cubre y que se quita en los cortes de filetes y chuletas a la venta al por menor. Esta membrana se deja en los asados de pierna para retener la forma del corte.

Cocina todos los filetes, chuletas y asados de carne cruda de cordero hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimentos, antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores pueden escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.

Carne de Cerdo: Actualmente, los cerdos son 50% más magros de lo que eran hace veinticinco años atrás y, por ello, se cuecen más rápido y pueden ressecarse si se cocinan demasiado. Años atrás, cuando la carne de cerdo tenía más grasa de la que tiene hoy día, la carne se podía sobre cocer y permanecer más o menos tierna y sabrosa.

Cocina todos los filetes, chuletas y asados de carne cruda de cerdo hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un

termómetro para alimentos, antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores pueden escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.

Animales de caza: Para quitarle el sabor tan fuerte que tienen estos animales, se puede remojar la carne o ave en una solución de una cucharada de sal o una taza de vinagre por un cuarto de galón de agua (1L). Prepare suficiente solución como para cubrir toda la carne y déjela en el refrigerador hasta el otro día. Deseche la solución antes de cocinar.

Los animales de caza son más magros que sus equivalentes domésticos. Recorte toda la grasa visible porque en ésta puede residir el sabor fuerte. Luego, asen los cortes tiernos de venado y las aves de caza (sin pellejo) envueltos en una tela cruda remojada en aceite o en tiras de tocino para prevenir que la carne se reseque. Colóquenlos sobre una rejilla en un molde poco hondo y ásenlos a 325 °F (162.77 °C).

Para una carne tierna e inocua, las aves de caza son inocuas cuando se cuecen hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C), medido con un termómetro para alimentos. Verifique la temperatura en la parte más profunda del muslo y del ala, y en la parte más gruesa de la pechuga.

Pato y Ganso: La mayoría de los patos domésticos son de la raza llamada Pekín Blanco. El término pato “Long Island” es un nombre comercial. La cría doméstica tiene bastante grasa. La grasa no es deseable en el pato cocido aunque ésta sea de gran ayuda para flotar cuando nadan. Por lo tanto, es recomendable que se perfore el pellejo del pato entero para que la mayoría de la grasa escape.

Aún cuando los gansos domésticos son más grandes que los patos, ambos se cocinan de la misma manera. Las bolsas para hornos son útiles para asar estas aves porque mantienen la grasa circunscrita y fácil de desechar, permitiendo que el horno se mantenga limpio.

Capones y gallinitas “cornish”: Estas aves de lujo son pollos. Las gallinitas “cornish” son pollos parrilleros pequeños que pesan de una a dos libras (de 450 a 900 gramos). Capones son los pollos machos, castrados, que pesan de cuatro a siete libras (1.8 a 3.6 kilos) y presentan abundante y tierna carne blanca. Los capones se asan como cualquier otro pollo.

TABLA DE ASADOS PARA FIESTAS

Para tiempos de cocimiento aproximados, usados para planificar comidas, use la siguiente tabla que ha sido compilada de varias fuentes de información. Cocina todos los asados, filetes y chuletas, de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimentos antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores pueden escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.

Tipo de carne roja	Horno °F (°C)	Tiempo, minutos/lb	Temperatura interna mínima y tiempo de reposo °F (°C)
Carne de res, fresca Res, asado de costillar, con hueso; de 4 a 8 lbs (3.6 a 1.8 kg)	325 (162.7)	23 a 30	145 °F (62.8 °C) y permita un tiempo de reposo de 3 minutos
Res, asado de costillar, deshuesado; 4 lbs (1.8 kg)		39 a 43	
Res, asado del cuarto trasero; de 2 a 3 lbs (1.4 a 0.9 kg)		20 a 22	
Res, solomillo asado, entero; de 4 lbs a 6 lbs (2.7 a 1.8 kg)	425 (218.3)	45 a 60 min total	
Res, solomillo asado, mitad; de 2 a 3 lbs (0.9 a 1.4 kg)		35 a 45 min total	
Cordero Cordero, pierna, con hueso; de 5 a 9 lbs (2.3 a 4.1 kg)	325	20 a 26	145 °F (62.8 °C) y permita un tiempo de reposo de 3 minutos
Cordero, pierna, deshuesado; de 4 a 7 lbs (1.8 a 3.2 kg)	325	26 a 30	
Cordero, asado en corona; 3 a 4 lbs (1.4 -1.8 kg)	375 (190.6)	20 a 30	
Carne de cerdo, fresca Cerdo, asado de lomo, con hueso: de 3 a 5 lbs (1.4 a 2.3 kg)	325	20 a 25	145 °F (62.8 °C) y permita un tiempo de reposo de 3 minutos
Cerdo, asado de lomo deshuesado: de 2 a 4 lbs (0.9 a 1.8 kg)	325	23 a 33	
Cerdo, asado de corona; de 6 a 10 lbs (2.7 a 4.5 kg)	325	20 a 25	
Cerdo, solomillo; de ½ a 1 ½ lbs (0.23 a 0.68 kg)	425 (218.3)	20 a 30 min total	
Carne de cerdo, curado Jamón, listo para cocer, con hueso; entero, de 14 lbs (6.3 kg) a 16 lbs (7.2 kg)	325 (162.7)	18 a 20 b	145 °F (62.8 °C) y permita un tiempo de reposo de 3 minutos
Jamón, listo para cocer, con hueso; mitad, de 7 lbs (3.2 kg) a 8 lbs (3.6 kg)	325	22 a 25	
Jamón, cocido, con hueso; entero, de 14 a 16 lbs (6.3 a 7.2 kg)	325	15 a 18	140 (60)
Jamón, cocido, con hueso; mitad, de 7 a 8 lbs (3.2 a 3.6 kg)	325	18 a 25	140 (60)
Jamón, cocido, deshuesado; de 3 a 4 lbs (1.4 a 1.8 kg)	325	27 a 33	140 (60)
Jamón, "del país" seco	(seguir las direcciones en la etiqueta)		
Ternera Ternera, asada deshuesada, cuadril o cuarto delantero; de 2 a 3 lbs (0.9 a 1.4 kg)	325 (162.7)	25 a 30	145 °F (62.8 °C) y permita un tiempo de reposo de 3 minutos
Ternera, asada con hueso, lomo, de 3 a 4 lbs (1.4 a 1.8 kg)	325	30 a 34	
Carne de Venado Venado, cuarto trasero, cuadril, lomo o asado de costillar, de 3 a 4 lbs (1.4 a 1.8 kg)	325	20 a 25	160 (71.1)

Tabla de Hornear Para Aves de Lujo

Para tiempos de cocción aproximados, usados para planificar comidas, use la siguiente tabla que ha sido compilada de varias fuentes de información. Utilice un termómetro para alimentos para determinar que las aves alcancen una temperatura interna mínima adecuada.

NOTA: estos tiempos se refieren a aves sin relleno. Añada de 15 a 30 minutos para aves rellenas. *La temperatura interna debe alcanzar 165 °F (73.88 °C) en el centro del relleno.*

Tipo de Ave	Horno °F (°C)	Tiempo	Temperatura interna °F (°C)
Capón , entero; de 4 a 8 lbs (1.8 a 3.6 kg)	375 (190.5)	20 a 30 min/lb	165 (73.9)
Gallinita cornish , entera, de 18 a 24 oz (0.50 a 0.68 kg)	350 (176.6)	50 a 60 min total	165
Pato , doméstico, entero	375	20 min/lb	165
Pato , silvestre, entero	350	18 a 20 min/lb	165
Ganso , doméstico o silvestre, entero	325 (162.7)	20 a 25 min/lb	165
Faisán , joven, entero, 2 lbs (0.9 kg)	350	30 min/lb	165
Codorniz , entera	425 (218.3)	20 min total	165

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevos, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**.



La Línea está 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 página 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 sobre la inocuidad de los alimentos, 24 horas del día/7 días a la semana, y "charlas" en vivo durante las horas laborables de la Línea de Información.



PregunteleKaren.gov