



Información sobre Inocuidad de Alimentos



La Carne de Cordero de la Granja hasta la Mesa

El cordero es la especie de carne más vieja de los animales domesticados. Éste ha sido criado por los humanos en el Medio Oriente comenzando desde hace 9,000 años atrás. En muchos países, la carne de cordero es la mayor fuente de carne que se consume. Muchos americanos piensan que la carne de cordero es un alimento que solo se come durante la primavera, pero ésta se puede disfrutar durante todo el año. La siguiente información contesta muchas preguntas sobre la carne de cordero hechas por personas que llaman a la Línea de Información.

¿Qué es la carne de cordero?

La carne de cordero es carne proveniente de una oveja menor de un año de edad. Muchos son traídos al comercio de 6 a 8 meses de vida. Si la frase "cordero de primavera" aparece en una etiqueta del paquete de carne, significa que el cordero se llevo a la matanza entre marzo y octubre. Este término proviene de mucho tiempo atrás, cuando los corderos nacían en invierno, en medio de un invierno difícil, con poca probabilidad de sobrevivir hasta el próximo año. Hoy en día, con condiciones más protegidas en la cría de animales domésticos, el disfrutar de la carne de cordero no está confinado a una época en particular del año.

Un cordero pesa alrededor de 120 libras (54.43 kg.) y ofrece aproximadamente 60 a 72 libras (27 a 33 kg.) de cortes comerciales de carne de cordero, lo cual incluye hueso y grasa.

La carne de carnero es carne proveniente de una oveja mayor de un año de edad. Es usual que sea menos tierna y tiene un sabor más fuerte que la carne de cordero.

¿Cómo son criados los corderos?

Durante el destete, los corderos se comienzan a alimentar gradualmente de forraje o grano crudo molido. Son criados con heno y comida que contiene maíz, cebada, mijo (una especie de sorgo) y /o trigo suplementados con vitaminas y minerales. Los corderos son usualmente "terminados" (crecen hasta la madurez) en corrales de engorde, donde son alimentados con comida especialmente formulada.

¿Cómo se inspecciona la carne de cordero?

Toda la carne de cordero que se encuentra en las tiendas de venta al por menor es ya sea inspeccionada en cuanto a sanidad por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) o inspeccionada por los sistemas del estado, los cuales tienen estándares iguales a los del gobierno federal. Cada cordero y sus órganos internos son inspeccionados por cualquier señal de enfermedad. El sello de "Pasado e Inspeccionado por el USDA" asegura que la carne de cordero es sana y libre de enfermedades.

¿Qué significan la categoría por grados de calidad?

La inspección es obligatoria, pero la asignación de grados de calidad es un servicio voluntario y la planta paga por tener sus carnes asignadas para calidad. La carne de cordero clasificada por grado del USDA, que se vende a nivel de tiendas minoristas es Óptima, Preferida y Buena. Las categorías de calidad más bajas (Utilitaria y Cortada) son mayormente molidas o

utilizadas para productos procesados de carne. Las tiendas minoristas pueden utilizar otros términos, los cuales deben ser diferentes a los grados usados por el USDA.

La carne de cordero clasificada como Óptima por el USDA tiene abundante aspecto marmóreo, por lo que es el grado más tierno y con más sabor. Sin embargo, es el de un mayor contenido de grasa. La mayoría de la carne de cordero clasificada por grado de calidad y que se encuentran en los supermercados es USDA Preferida o USDA Buena. Los contenidos de proteínas, vitaminas y minerales en la carne de cordero son similares en todos los grados.

¿Cómo se diferencian los cortes de cordero que no han sido clasificados en grados de calidad?

Toda carne de cordero es inspeccionada en cuanto a sanidad. La calidad total de las carne de cordero no clasificadas por grado podría ser mayor o menor que la mayoría de los grados de calidad del gobierno encontrados en los mercados de ventas al por menor.

¿Se pueden usar hormonas y antibióticos para la crianza de los corderos?

Se podría usar Zeronal, una hormona sintética, para promover un crecimiento eficiente en corderos criados en corrales de engorde. La hormona es implantada en la oreja del cordero y se va liberando con el tiempo por 30 días. Se exige un periodo de reposo de 40 días antes de matar el animal.

Los antibióticos pueden ser usados para prevenir o tratar enfermedades en los corderos. Se requiere un periodo de reposo recomendado desde el tiempo en que se le administran los antibióticos al animal hasta que es legal matarlo. Ésto es para que los residuos puedan salir del sistema del animal. El Servicio de Inspección e Inocuidad de los Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés) recoge muestras al azar de cordero al momento de la matanza y hace pruebas de residuo basadas en límites impuestos por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). La data recopilada por este programa de supervisión ha demostrado un bien bajo porcentaje de violaciones de residuos.

¿Qué debo observar cuando escoja la carne de cordero?

La carne de cordero usualmente es tierna porque proviene de animales menores de un año de edad. Sin embargo, verifique que la carne tenga un buen aspecto marmóreo (tiras blancas de grasa dentro del músculo de la carne) y carne que tenga una textura fina y debe ser firme. El color de la carne debe ser rosado y la grasa debe ser firme, blanca y no muy gruesa. Los grados de calidad del USDA son una guía confiable.

Cortes de carne fresca de cordero de venta al por menor

La carne de cordero se separa en cinco cortes básicos primarios (o primordiales): cuarto delantero, costillar delantero, carne de la parte inferior del muslo/pecho, lomo y pierna. Se recomienda que los paquetes de carne fresca de cordero comprados en el supermercado estén etiquetados con el tipo de corte primordial y con el producto, por ejemplo "asado de cuarto delantero" o "chuleta de lomo".

¿Qué es el "costillar" de la carne de cordero?

El "costillar" son las costillas enteras (sin dividir) principales de la canal del animal (a veces llamadas costillar de hotel), las cuales incluyen desde la costilla 6 a la 12. El costillar se divide para formar dos asados de costillas principales. Un "asado en corona de cordero" se forma cuando se cosen juntos dos asados de costillas formando un círculo o corona.

¿Qué son chuletas de cordero?

Las chuletas pueden ser de varios cortes primordiales. Chuletas del "lomo" o chuletas de "costilla" son las más tiernas. Las chuletas de "paleta" y "pierna delantera" (provenientes del cuarto delantero), así como también las chuletas de "solomillo" (de la pierna) son mas baratas pero pueden ser igual de tiernas, aunque no son igualmente atractivas porque la carne es separada por bandas de tejido conectivo.

- ¿Qué es la “membrana”?** La membrana es la cubierta fina, parecida a papel, que se encuentra sobre la grasa exterior. No debe ser removida de los asados y piernas porque ayuda que estos cortes mantengan su forma y jugosidad durante la cocción. En los mercados, usualmente se remueve esta membrana en los cortes pequeños, como las chuletas.
- ¿Cuánta carne de cordero se consume?** De acuerdo con el Servicio de Investigación Económica del USDA, cada americano consume aproximadamente 0.8 libras (0.36 kg) de carne de cordero anualmente.
- ¿Qué significa el término “Natural”?** Toda carne fresca cualifica como “natural”. Los productos etiquetado como “natural” no pueden contener ningún sabor artificial o saborizantes, ingredientes con colorantes, preservativos químicos ni ningún otro ingrediente artificial o sintético. Además, el producto y sus ingredientes no deben ser procesados mas de lo mínimo (por ejemplo, molido). Todo producto que reclame ser natural, debe estar acompañado por una declaración breve en la etiqueta que explique lo que término “natural” significa.
- ¿Cómo y por qué algunas carnes de cordero son añejadas?** La carne de cordero es añejada para desarrollar más terneza y sabor. Usualmente solo las costillas y lomo de carne de cordero de alta calidad son añejados, y son mayormente vendidos a restaurantes. El proceso de añejar la carne se hace comercialmente y bajo temperatura y humedad controlada. USDA no recomienda añejar la carne de cordero en el refrigerador de la casa, ya que este proceso puede durar de 10 días a 6 semanas.
- ¿Por qué a la carne de cordero se le llama carne “roja”?** El oxígeno es transportado a los músculos por medio de las células rojas de la sangre. La mioglobina, una de las proteínas encontradas en la carne, retiene el oxígeno en el músculo. La cantidad de mioglobina en el músculo del animal determina el color de la carne. La carne de cordero es llamada carne “roja” porque contiene más mioglobina que la carne de pollo o pescado. Otras carnes “rojas” son la carne de res, ternera y cerdo.
- Aditivos** Los aditivos no están permitidos en carne de cordero fresca. Si la carne se procesa, ciertos aditivos como MSG, sal o eritorbato de sodio deben ser incluidos en la etiqueta.
- Fechas en los productos de carne de cordero** No es requerido bajo regulación federal que los productos incluyan una fecha en el empaque. Sin embargo, muchas tiendas y plantas procesadoras podrían incluir voluntariamente fechas en los paquetes de carne cruda de cordero o de productos de cordero procesados. Si se incluye una fecha de calendario en el producto, inmediatamente al lado de la fecha debe aparecer una frase describiendo el significado de la fecha, como “vender hasta” o usar antes de”.
- Con la excepción de la fecha “usar hasta”, las fechas en productos no siempre se refieren a el almacenaje en el hogar y a su uso después de la compra. Las fechas “usar hasta” se refieren usualmente a el periodo de tiempo en que el producto tiene su mejor calidad y no son fechas de inocuidad. Pero aun si la fecha expira mientras el producto esta almacenado en el hogar, el producto estará inocuo, sano y de buena calidad (si se maneja adecuadamente y mantiene a 40 °F (4.4 °C) o menos). Si el producto tiene una fecha “usar hasta”, sigala. Si el producto tiene una fecha “vender hasta” o no tiene fecha, cueza o congele el producto siguiendo las recomendaciones indicadas en al sección “Tiempos de Almacenaje” de esta publicación.
- Lavar la carne de cordero** No es necesario lavar la carne cruda de cordero antes de la cocción porque crea el peligro de propagar bacterias y no es necesario. Cualquier bacteria que puede estar presente se destruirá por medio de la cocción.

Como manejar adecuadamente la carne de cordero

Carne de cordero cruda. Escoja la carne de cordero al final de la compra, justo antes de pasar a la caja del supermercado. Coloque los paquetes de carne de cordero cruda en bolsas plásticas desechables (si hay disponibles) para retener cualquier goteo que podría contaminar los alimentos cocidos o a las frutas y verduras que se comerán crudas, como en ensaladas.

Lleve inmediatamente la carne de cordero a la casa y refrigérela a 40 °F (4.4 °C) o menos. Use la carne molida de cordero o carne para guisar dentro de 1 a 2 días. Las chuletas de cordero, asados y filetes, dentro de 3 a 5 días o congele a 0 °F (-17.8 °C) o menos. Si se mantienen congeladas continuamente, se mantendrán inocuas indefinidamente.

Es inocuo congelar la carne de cordero en su paquete original o empacarla con otro tipo de envoltura. Sin embargo, si se va a congelar por mucho tiempo, envuelva nuevamente el paquete de plástico de carne de la tienda, el cual es poroso, con papel o bolsas de almacenaje para prevenir las "quemaduras por el frío", las cuales se ven como partes resacas de color marrón grisáceo causadas cuando el aire entra en contacto con la superficie de los alimentos. Corte las partes quemadas por el frío antes o después de la cocción de la carne de cordero. Aquellos productos que se han resacaado mucho, deberán ser eliminados por razones de calidad. Para la mejor calidad, use los asados, filetes y chuletas de cordero congeladas dentro de un periodo de 6 a 9 meses; carne molida de cordero, de 3 a 4 meses.

Carne de cordero ya preparada. Asegúrese que las comidas con carne de cordero completamente cocido o para llevar, como carne preparadas en pinchos, "Gyros" (emparedados de carne de cordero en pan pita) o comida china están calientes cuando las recoge. Use la carne de cordero cocida dentro de un plazo de 2 horas [1 hora si la temperatura es mayor de 90 °F (32.2 °C)] o refrigérela a 40 °F (4.4 °C) o menos en recipientes poco hondos y cubiertos. Consume dentro de un plazo de 3 a 4 días, ya sea fría o recalentada hasta 165 °F (73.9 °C) (caliente y emitiendo vapor). Puede congelar sin riesgo las comidas ya preparadas con carne de cordero. Para obtener la mejor calidad, debe usarla dentro de un plazo de 2 a 3 meses.

Descongelación inocua

Existen tres maneras de descongelar adecuadamente la carne de cordero: en el refrigerador, en agua fría y en el horno de microondas. Es mejor planificar para descongelar la carne lentamente y de manera inocua en el refrigerador. La carne molida de cordero, carne de guisar y los filetes podrían descogerse en un día. Las carnes con hueso y los asados enteros pueden tardarse 2 días o más.

Una vez que el producto crudo se descongela, se mantendrá inocua en el refrigerador por un plazo de 3 a 5 (para asados, filetes y chuletas) y por 1 a 2 días para la carne molida de cordero antes de cocerlas. Si durante este plazo decide no usar la carne de cordero, puede congelarla nuevamente sin riesgo y sin haberla cocido.

Para descongelar la carne de cordero en agua fría, no remueva la envoltura. Asegúrese que el paquete está sellado o colóquelo dentro de una bolsa completamente sellada. Sumerja la carne de cordero en agua fría y cambie el agua cada 30 minutos para que continúe la descongelación. Los paquetes pequeños de carne pueden descongelarse en una hora o menos. Un asado que pese 3 a 4 libras puede tomar de 2 a 3 horas.

Planifique cocinar la carne de cordero inmediatamente después de descongelarla en agua fría o el horno de microondas. Nunca descongele sobre el mostrador o cualquier otro lugar a temperatura ambiental.

Los alimentos descongelados en el horno de microondas o mediante el método de agua fría, deberán ser cocidos antes de volverlos a congelar, porque podrían potencialmente haberse mantenidos a temperaturas por encima de 40 °F (4.4 °C) donde las bacterias se multiplican rápidamente.

La carne de cordero congelada se puede cocinar sin riesgo en el horno, estufa o en la parrilla sin tener que descongelarla antes, pero el tiempo de cocción será aproximadamente un 50 % mas largo. No cueza carne de cordero congelada en una olla eléctrica de cocción lento.

Marinar

Los asados, filetes o chuletas de cordero se pueden marinar en el refrigerador hasta 5 días. La carne de cordero en cubos o de guisar se puede marinar hasta 2 días. Haga hervir la marinada usada antes de untarla en la carne de cordero ya cocida. Deseche toda la marinada sobrante no cocida.

Tiempo de almacenaje

Ya que las fechas en los productos no son una buena guía de su inocuidad, ¿cuánto tiempo puede el consumidor almacenar el alimento y aun usarlo cuando todavía tiene su mejor calidad? Siga las siguientes pautas:

- Compre el producto antes que la fecha expire.
- Siga las recomendaciones de manejo en el producto.
- Mantenga la carne de cordero en su paquete hasta el momento de usarla.
- Refrigere asados, filetes y chuletas de carne de cordero por un plazo de 3 a 5 días (carne molida o de guisar de cordero, por 1 a 2 días) y de 3 a 4 días después de cocida.
- Si el producto tiene una fecha "usar antes de", sígala.
- Si el producto tiene una fecha "vender hasta" o no tiene fecha, cueza o congele el producto dentro del tiempo recomendado anteriormente.
- Una vez un producto perecedero se congela, no importa si la fecha expira porque los alimentos que se mantienen congelados continuamente están inocuos indefinidamente.
- Para mejor calidad, use los asados, filetes y chuletas congeladas de carne de cordero dentro de un plazo de 6 a 9 meses; carne de cordero molida, por 3 a 4 meses.

Cocción parcial

NUNCA dore o cueza parcialmente la carne de cordero para luego refrigerarla y terminarla de cocer en otro momento porque las bacterias presentes no se habrán destruido. Es inocuo cocer parcialmente o usar el horno de microondas para la carne de cordero antes de transferirla **inmediatamente** a la parrilla u horno convencional caliente para terminar su cocción.

Cuanto puedo obtener por carne de cordero cocida

Después de cocer la carne de pierna con hueso o un asado de cordero, 1 libra de peso crudo rendirá de 8 a 9 onzas en carne comestible. La carne molida o cortes de carne de cordero deshuesado rendirá 10.5 onzas de carne comestible.

TIEMPOS APROXIMADOS PARA LA COCCIÓN DE LA CARNE DE CORDERO

Para inocuidad, el USDA recomienda cocer croquetas y mezclas (como pasteles de carne molida) de carne molida de cordero hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 160 °F (71.1 °C), medido con un termómetro para alimentos. Sin embargo, los pedazos enteros de carne, como asados, filetes y chuletas podrían cocinarse hasta 145 °F [62.8 °C] (semicruda), 160 °F [71.1 °C] (punto medio) o 170 °F [76.7 °C] (bien cocido). Para tiempos de cocción aproximados para usar al planear una comida, refiérase a la tabla siguiente, que contiene información recopilada de varias fuentes.

Los tiempos están basados en carne de cordero que ha estado a una temperatura de refrigerador [40 °F (4.4 °C)]. Recuerde que el calor generado por los aparatos electrodomésticos y las parrillas en el exterior varía. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de la carne cordero.

Corte de carne de cordero	Tamaño	Método de Cocción	Tiempo de Cocción	Temperatura Interna
Pierna de cordero, con hueso	5 a 7 lbs	Asar al horno 325 °F (190.5 °C)	20 a 25 min./lb.** 25 a 30 min./lb. 30 a 35 min./lb.	Mediocrudo 145 °F (62.8 °C) Punto medio 160 °F (71.1°C) Bien cocido 170 °F (76.7 °C)
Pierna de cordero, con hueso	7 a 9 lbs	Asar al horno 325 °F (190.5 °C)	15 a 20 min./lb. 20 a 25 min./lb. 25 a 30 min./lb.	Mediocrudo 145 °F (62.8 °C) Punto medio 160 °F (71.1°C) Bien cocido 170 °F (76.7 °C)
Pierna de cordero, deshuesado, enrollado	4 a 7 lbs	Asar al horno 325 °F (190.5 °C)	25 a 30 min./lb. 30 a 35 min./lb. 35 a 40 min./lb.	Mediocrudo 145 °F (62.8 °C) Punto medio 160 °F (71.1°C) Bien cocido 170 °F (76.7 °C)
Asado de cuarto delantero, o mitad de la parte inferior del muslo	3 a 4 lbs	Asar al horno 325 °F (190.5 °C)	30 a 35 min./lb. 40 a 45 min./lb. 45 a 50 min./lb.	Mediocrudo 145 °F (62.8 °C) Punto medio 160 °F (71.1°C) Bien cocido 170 °F (76.7 °C)
Carne en cubos, para pincho	Con un grosor de 1 a 1 ½"	Dorar o a la parrilla	8 a 12 min.	Punto medio 160 °F (71.1°C)
Croquetas de cordero	Con un grosor de 2"	Dorar o a la parrilla	5 a 8 min.	Punto medio 160 °F (71.1°C)
Chuletas, costillas o lomo	Con un grosor de 1 a 1 ½"	Dorar o a la parrilla	7 a 11 min. 15 a 19 min.	Mediocrudo 145 °F (62.8 °C) Punto medio 160 °F (71.1°C)
Filetes de pierna	Con un grosor de ¾"	Dorar o a la parrilla (4" lejos del calor)	14 a 18 min.	Mediocrudo 145 °F (62.8 °C) Punto medio 160 °F (71.1°C)
Carne para guiso, en piezas	Con un grosor de 1 a 1 ½"	Cubra con líquido, hierva a fuego lento	1 1/2 a 2 horas	Punto medio 160 °F (71.1°C)
Carne de la parte inferior del muslo en pedazos	¾ a 1lb	Cubra con líquido, hierva a fuego lento	1 1/2 a 2 horas	Punto medio 160 °F (71.1°C)
Carne del pecho, enrollada	1 ½ a 2lbs	Método de calor húmedo* 325 °F (190.5 °C)	1 1/2 a 2 horas	Punto medio 160 °F (71.1°C)

*Método de calor húmedo-Asar o hervir a fuego lento la carne en un envase tapado y con poca agua.

** min/lb = min/0.45 kg.

En el horno de microondas

Para preparar carne de cordero en el horno de microondas, refiérase al manual del horno de microondas y verifique con un termómetro para alimentos.

Para consultar los tiempos de almacenamiento, refiérase a la siguiente tabla.

PRODUCTO	REFRIGERADOR a 40 °F (4.4 °C)	CONGELADOR a 0 °F (-17.8 °C)
Cordero fresco, Filetes Chuletas Asados	3 a 5 días 3 a 5 días 3 a 5 días	6 a 12 meses 4 a 6 meses 4 a 12 meses
Hígado o vísceras frescos de cordero	1 a 2 días	3 a 4 meses
Cordero cocido en casa, sopas, guisos o platos al horno	3 a 4 días	2 a 3 meses
Comidas de preparación rápida preparadas en la tienda	1 a 2 días	2 a 3 meses
Comidas listas congeladas	Manténgalas congeladas antes de cocinarlas	3 a 4 meses
Productos de cordero, enlatados, mantenidos en la despensa	2 a 5 años en la despensa Una vez abiertos, 3 a 4 días	Una vez abiertos, 2 a 3 meses

¿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.

¡Pregúntale a Karen!

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



www.fsis.usda.gov