



Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos  
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

## Información sobre Inocuidad de Alimentos



PhotoDisc

# Carne de Ternero de la Granja a la Mesa

*La carne de ternero es usualmente asociada con la cocina internacional, como italiana, francesa, alemana, suiza, húngara y de la república checa. Las personas que cocinan en el hogar, disfrutan preparando carne de cordero para ocasiones especiales o para comidas informales como parrilladas. La carne de cordero es inspeccionada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) o por el estado. A continuación presentamos algunos datos informativos acerca de la carne del ternero.*

### ¿Qué es la carne de ternero?

**Ternero:** es la carne de un becerro o una res joven. Un becerro ternero se cría hasta aproximadamente 16 a 18 semanas de edad, pesando 450 libras. Los terneros machos de la industria lechera se utilizan en la producción de la carne de ternero. Las vacas lecheras deben procrear para poder seguir produciendo leche, pero los terneros machos ofrecen poco o ningún beneficio a los rancheros de la industria lechera. Un pequeño porcentaje de éstos se crían hasta la madurez y son usados para la reproducción.

**Becerro:** es un animal bovino joven, de cualquier sexo, que no ha alcanzado la pubertad (hasta aproximadamente 9 meses de edad) y tiene un peso máximo de 750 libras.

**Terneros "Bob":** Cerca del quince por ciento de terneros que se llevan al mercado tienen hasta 3 semanas de edad o 150 libras de peso. Éstos son los llamados terneros "Bob".

**Terneros "alimentados en forma especial":** terneros alimentados con leche o fórmula especial, usualmente con dietas nutricionales, balanceadas, a base de soya o leche. Estas dietas, especialmente controladas, contienen hierro y otros 40 elementos nutritivos, a incluir aminoácidos, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas. La mayoría de los terneros son "alimentados en forma especial".

### ¿Cómo se alojan los terneros?

Los establos modernos de hoy en día para terneros, con ambiente controlado, proveen lugares sanitarios y seguros para la crianza del animal. Los establos son alumbrados con luz artificial y natural y mantienen una circulación constante de aire fresco.

Los terneros tienen asignados compartimientos individuales dentro del establo. Estos compartimientos proveen un ambiente seguro donde los terneros pueden pararse, estrecharse, acicalarse y acostarse en posición natural. Estos espacios son invaluable para la salud de los animales. Éstos permiten que los terneros sean atendidos en forma individual. El piso del compartimiento ofrece aperturas para la disposición de desperdicios en forma eficiente.

### ¿Cómo son criados los terneros?

Los terneros son atendidos individualmente y provistos de cuidados especiales. También reciben una fórmula que reemplaza la leche y suministra todas las vitaminas y minerales que los animales requieren (40 en total). Los terneros son usualmente separados de las vacas a los tres días de nacidos, permitiendo el control de enfermedades y la supervisión de las vacas lecheras para problemas en la ubre.

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos es la agencia de salud pública dentro del Departamento de Agricultura de los EE.UU. responsable por asegurar que el suministro comercial de carnes, aves y productos de huevo de la nación sean inocuos, de buena calidad, y se etiqueten y empaquen de manera correcta.

**Línea de Información sobre  
Carnes y Aves  
1-888-MPHotline  
(1-888-674-6854)**

Los compartimientos individuales permiten a los ganaderos y los médicos veterinarios supervisar de cerca el progreso de cada ternero y tratarlo adecuadamente con antibióticos específicos y aprobados por el gobierno. Los ganaderos supervisan cada ternero para descubrir deficiencias de salud, como anemia. El alimento es controlado para que satisfaga las necesidades de hierro del ternero. Los productos de salud utilizados para los terneros son productos aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos, antes que el producto salga al mercado. El FDA también regula las etiquetas del producto, la dosis asignada y el tiempo que se debe dar para que el producto sea completamente eliminado del sistema del ternero.

### **¿Cómo se inspeccionan los terneros?**

Todo paquete de carne de ternero que se encuentra a la venta, ha sido inspeccionado por el USDA o por inspectores estatales, que se rigen por estatutos iguales a los del gobierno federal, para asegurar la sanidad del alimento. Cada ternero y sus órganos internos son examinados por signos de enfermedad. Estas inspecciones aseguran que la carne de ternero esta sana, libre de enfermedades, correctamente etiquetada y empacada.

### **¿Se le asignan grados de calidad a la carne de ternero?**

A la carne y la canal de ternero se le asignan grados de calidad mediante una evaluación compuesta de dos factores de grados generales: la proporción de tejido magro, graso y óseo en la canal y la calidad del tejido magro. Además, el color de la canal magra es la clave para diferenciar entre carne de ternero, de res joven y de res adulta.

Existen cinco categorías de carne de ternero: óptima, preferida, buena, estándar y utilitaria.

La categorización de calidad es voluntaria y la empresa paga por los servicios si quiere que se le asignen grados de calidad a la carne de cordero.

Cuando a la carne de ternero se le asignan grados, se le estampa con una marca morada en forma de escudo directamente en la canal. Sin embargo, como la carne es cortada en pedazos pequeños para la venta minorista, esto puede no permitir visualizar el sello del USDA en los paquetes de carne de la tienda. En su lugar, los mercaderes minoristas colocan sellos con el grado asignado por el USDA en los paquetes individuales de carne. Además, los grados de calidad y los sellos de inspección podrían aparecer en las bolsas que contienen los cortes grandes de carne.

### **¿Se usan hormonas y antibióticos en la crianza de terneros?**

Se pueden administrar antibióticos en la crianza de terneros para prevenir o curar enfermedades. La Penicilina no es usada en la crianza de terneros y la Tetraciclina ha sido aprobada pero no se usa a menudo.

No se usan hormonas en la crianza de terneros. A pesar que se usan hormonas que promueven el crecimiento en ganado ruminante, nunca han sido aprobadas para usarse en terneros.

### **¿Se usa el Clenbuterol en la crianza de terneros?**

El uso de Clenbuterol para la crianza de terneros es ilegal en los Estados Unidos. El Clenbuterol no es una hormona, sino una droga que promueve el crecimiento en los compuestos perteneciente a la clase beta-antagonista.

Los residuos de Clenbuterol pueden afectar la función de los pulmones y el corazón en personas que ingieren hígado o carne de un animal que ha recibido la sustancia. Por esta razón, el USDA considera inaceptable todo residuo de Clenbuterol en la carne. Hasta el momento, no se han reportado, en los Estados Unidos, casos de alguna enfermedad relacionada a Clenbuterol.

### **Cortes de carne de ternero para la venta minorista**

Existen siete cortes básicos en los que se separa la carne de ternero: pierna (cuarto trasero), solomillo, lomo, costillar, hombro (corte delantero), antebrazo y pecho. Cuando el comprador examina el paquete de carne de ternero, la etiqueta del paquete le puede ayudar a identificar el corte incluido.

Por ejemplo, un paquete etiquetado como "chuleta de costillar de ternero", identifica la carne del paquete como "carne de ternero", del corte primario o de un corte de venta al por mayor proveniente de la "costilla" y el nombre del corte para la venta minorista es "chuleta." Esta información ayuda a los consumidores a decidir como prepararla. En la actualidad, los cortes que mas comúnmente se encuentran en el mercado incluyen chuletas de costillar, chuletas de lomo, chuletilla, carne de ternero para guisos, filetes de brazo, filetes de paletilla, asado de costillar, pecho, muslo y filete redondo.

### ¿Cuánto se consume de la carne de ternero?

De acuerdo con el Servicio de Investigación Económica (ERS, por sus siglas en inglés) del USDA, en el 2008 los norteamericanos consumieron aproximadamente .3 libras de carne de ternero por persona al año. El consumo de carne de ternero fue una vez tan alto como 8.6 libras por persona en el 1944. El último año que el consumo estuvo por encima de una libra por persona fue en el 1988.

### ¿Qué significa el término "Natural"?

Toda carne fresca cualifica como "natural". Los productos que llevan el término "natural" en la etiqueta no pueden contener ningún sabor artificial o saborizante, ingrediente colorante, preservativo químico u otro ingrediente sintético o artificial, ni el producto o sus ingredientes hayan sido procesados mas de lo mínimo (por ejemplo, molido). Todos los productos que alegan ser naturales deberían ser acompañados de una declaración breve explicando lo que implica con el término "natural".

### El color de la carne de ternero

*La carne de ternero esta clasificada como carne "roja", pero el color típico de la carne magra en la canal de ternero es rosado grisáceo. El color típico de la carne de ternero joven es rojo grisáceo.*

### Fechas en los productos de carne de ternero

Las regulaciones federales no requieren fechas en la carne de ternero. Sin embargo, muchas tiendas y plantas procesadoras fechan en forma voluntaria los productos de carne de ternero, sean crudos o procesados. Si aparece una fecha en el paquete, ésta debe estar acompañada de una frase explicando su significado.

Observe si el fabricante ha determinado una fecha "usar hasta". Esta fecha asegura la mejor calidad del producto. Después de vencida la fecha, el producto todavía se puede usar pero la calidad empieza a deteriorarse. Por esta razón es bueno comprar los productos antes que se venza la fecha.

### ¿Qué organismos patógenos, transmitidos por los alimentos, están asociados con la carne de ternero?

*La Echericia coli puede colonizar los intestinos de los animales y puede contaminar la carne de los músculos al momento de la matanza. La E. coli O157:H7 es un tipo raro que produce grandes cantidades de una toxina muy potente que se acumula en los intestinos y causa daño severo a la mucosa intestinal. La enfermedad producida por éste se conoce como Colitis Hemorrágica y se caracteriza por diarrea con sangre. La E. coli O157:H7 se destruye fácilmente mediante cocción adecuada.*

*La Salmonella es una bacteria que puede causar enfermedades diarreicas en humanos y puede hallarse en los intestinos del ganado, aves, perros, gatos y otros animales de sangre caliente. Existen cerca de 2,000 especies de Salmonella. La congelación no destruye este microorganismo, pero si la cocción adecuada. Las bacterias Salmonella deben ser ingeridas para causar enfermedad. Estas no pueden penetrar la piel a través de una herida.*

### Como manejar y almacenar adecuadamente la carne de ternero

La carne fresca de ternero se mantiene fría durante el transporte a las tiendas de venta al por menor. Cuando va de compras, coloque los paquetes de carne de ternero dentro de bolsas plásticas desechables para contener goteos que puedan propagar contaminación a los alimentos cocidos o a las frutas y vegetales que serán consumidos crudos, como en ensaladas. Lleve la carne de ternero a su hogar inmediatamente y refrigérela a 40 °F (4.4 °C) o menos.

Utilice las chuletas y asados de ternero dentro de un plazo de 3 a 5 días y la carne molida o de carne para guisar de ternero, en un plazo de 1 a 2 días.

La carne de ternero se puede congelar a una temperatura de 0 F (-17.7 °C) o menos. Si se mantiene congelada, se mantendrá inocua indefinidamente aunque la calidad puede degenerar si se congela por mucho tiempo. Para obtener la mejor calidad, utilice las chuletas y asados dentro de un plazo de 4 a 6 meses y la carne molida o para guisar en un plazo de 3 a 4 meses.

**No importa si la fecha se vence una vez que el producto esta congelado porque los alimentos que están adecuadamente congelados se mantendrán inocuos.**

### **Enjuagar la carne de ternero**

No es necesario enjuagar la carne de ternero antes de la cocción. Cualquier bacteria que puede hallarse presente en la superficie será destruida durante la cocción. La carne mojada no se dora bien.

### **Descongelar Adecuadamente**

Existen tres métodos de descongelación sin riesgo que se pueden usar para descongelar la carne de ternero: en el refrigerador, en agua fría y en el horno de microondas. Cuando se descongela en el refrigerado, hay que calcular unas 4 a 7 horas por libra de peso para asados grandes; de 3 a 5 horas por libra de peso para asados pequeños; y 12 horas aproximadamente para costillas o chuletas de hombro (del cuarto delantero) de 1 pulgada de grosor. El tiempo de descongelación de la carne molida depende del grosor del paquete.

Para descongelar en agua fría, no desenvuelva la carne. Asegúrese que el paquete se mantenga herméticamente cerrado o colóquelo en una bolsa de plástico resistente al agua. Sumerja el paquete en agua fría, cambiando el agua cada 30 minutos para asegurar que la descongelación continúe. Los paquetes pequeños se pueden descongelar en menos de 1 hora, mientras que un asado de 3 a 4 libras puede demorar de 2 a 3 horas. Cuando se descongela en agua fría o en el horno de microondas, cueza la carne inmediatamente. Nunca descongele sobre el mostrador u otros lugares a temperatura ambiental.

La carne molida o para guisar se debe usar dentro de un plazo de 1 a 2 días. Otros cortes de ternero pueden mantenerse inocuos en el refrigerador por 3 a días antes de la cocción.

*Los alimentos descongelados en el horno de microondas o por el método de agua fría se deben de cocer antes de volver a congelarlos porque existe la posibilidad de que hayan permanecido a temperaturas por encima de 40° F (4.4 °C) en las que las bacterias se multiplican rápidamente.*

La carne de ternero congelada se puede cocer sin descongelar en el horno, la hornilla o parrilla. Dependiendo del tamaño de la carne, calcule el tiempo de cocción necesario, agregando la mitad o un tercio más del tiempo de cocción de la carne congelada. Dore la carne congelada mas apartada de la fuente de calor; si va a freír o escalfar, precaliente primero la salten. No cueza la carne de ternero congelada en una olla eléctrica de cocción lenta.

### **Marinar**

Se puede marinar la carne de ternero en el refrigerador hasta por 5 días cuando se trata de chuletas, asados o filetes. La carne picada o de guisar se puede marinar por 1 o 2 días. Hierva la salsa de marinar antes de usarla con la carne cocida. Deseche la salsa de marinar sobrante.

### **Irradiación**

La irradiación no ha sido aprobada para uso en productos de carne de ternero.

### **Cocción Parcial**

Nunca dore ni cueza parcialmente la carne de ternero para refrigerarla y terminarla en otro momento porque las bacterias que pudieran estar presentes no se habrán destruidos. Se puede cocer parcialmente o usar el horno de microondas para descongelar la carne, siempre que se vaya a terminar de cocer inmediatamente en la parrilla precalentada.

## La cocción de carne de ternero

Para inocuidad, el USDA recomienda cocer la carne molida de ternero hasta una temperatura interna mínima adecuada de 160 °F (71.1 °C). Cocina todos los filetes, chuletas y asados de carne cruda de ternera 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.

Existen dos métodos básicos para la cocción de carne de ternero: con calor seco o con calor húmedo. Los cortes tiernos, como chuletitas, croquetas y chuletas de costilla o lomo, se pueden preparar mediante métodos de calor seco, tales como asado al horno, parrilla, plancha, barbacoa o sofreír. Los métodos de calor húmedo, como dorar o ablandar a fuego lento y con tapa o hervir a fuego lento también pueden usarse con estos cortes.

Los cortes menos tiernos, como el corte a través de la parte inferior del muslo, carne para guisar, filete de muslo y pecho de ternero, generalmente requieren métodos de calor húmedo. Al marinar y ablandar los cortes menos tiernos para macerar el tejido conectivo, se hace posible el uso de métodos de calor seco. Vea la siguiente tabla para tiempos aproximados de cocción.

**Tiempos aproximados para la cocción de carne de ternero**

Tipo de corte de ternero	Tamaño	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura interna mínima y tiempo de reposo
Asado de costillar	4-5 lb	Asar al horno a 325 °F (162.8 °C)	25-27 min/lb*	145 °F (62.8 °C) y con tiempo de reposo de al menos 3 minutos
Lomo	3-4 lb	Asar al horno a 325 °F (162.8 °C)	34-36 min/lb*	
Chuletas de lomo/ Chuletas de Costilla	1 pulgada de grosor (2.54 cm) o 8 oz (224 g)	Dorar o asar a la parrilla	7 min por lado	145 °F (62.8 °C) y con tiempo de reposo de al menos 3 minutos
Chuletitas	1/8" de grosor (.32 cm) 1/4" de grosor (.64 cm)	Freír en salten+	3-4 min 5-6 min	
Filetes de paleta o pierna delantera	3/4" de grosor (1.9 cm)	Dorar o asar a la parrilla	7 min por lado	145 °F (62.8 °C) y con tiempo de reposo de al menos 3 minutos
Filete de corte trasero	1/4" de grosor (.64 cm) 1/2" de grosor (1.27 cm)	Asar tapado y con poco agua**	30 min 45 min	
Pecho deshuesado relleno	2-2.5 lb 4-4.5 lb	Asar tapado y con poco agua**	1 ¼-1 ½ hrs 2-2 ½ hrs	
Corte a través de la parte inferior del muslo	1 1/2" de grosor	Cubrir con liquido y hervir a fuego lento	1-1 ¼ hrs	145 °F (62.8 °C) y con tiempo de reposo de al menos 3 minutos
Carne para guisar	Piezas de 1-1 1/2"	Cubrir con liquido y hervir a fuego lento	45-60 min	
Hamburguesas de carne molida	1/2" de grosor, 4 oz	Dorar/parrilla/Freír en salten	6-7 min por lado	160 °F (71.1 °C)

\* Freír en salten, es un método rápido de cocción, también llamado "sofreír". La carne se cocina, en pequeñas cantidades, con aceite caliente a fuego medio alto.

\*\* Las carnes menos tiernas se asan con poco agua o hierven a fuego lento en una acerola tapada.



## Instrucciones para el horno de microondas:

- Cuando cueza piezas de carne de ternero de diferente tamaño, colóquelas en un plato o parrilla de manera que las partes más gruesas queden hacia el borde del plato y las partes más delgadas hacia el centro. Cueza usando una potencia mediana o medio alta.
- Coloque los asados en una bolsa para hornear o en un recipiente con tapa.
- Siga las instrucciones del fabricante del horno de microondas para los tiempos de cocción.
- Use un termómetro para alimentos para verificar, en varios lugares, que la temperatura haya alcanzado los niveles enumerados en la tabla anterior.

## Sobras

Refrigere rápidamente las sobras (a 40 °F (4.4 °C) o menos) en recipientes llanos. Deseche cualquier alimento que haya permanecido afuera por más de 2 horas [1 hora si la temperatura es mayor de 90 °F (32.2 °C)]. Úselas dentro de un plazo de 3 a 4 días, frías o recalentadas hasta 165 °F (73.9 °C); (caliente y emitiendo vapor). Es inocuo congelar las comidas con ternera ya preparadas. Para mejor calidad, úselas dentro de 4 meses.

## ¿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](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp)

### ¡Pregúntele 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**

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