



## Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

### Estar Listo versus Inocuo

*Es difícil pensar en los días de fiestas sin pensar en comida - en el jamón asado y la carne de falda (cecina) con salsa, o tal vez hasta en un pavo frito picante. Y no olvide las cremosas papas majadas, las tartas, las galletas y todos los demás gustos para la temporada de fiestas. Con estos pensamientos tan emocionantes de comida para las fiestas viene la presión – la presión para preparar todo bien hecho y de mantener la comida inocua para todos nuestros invitados.*

Las galletas y papas majadas son relativamente fáciles de hacer, pero ¿sabe usted si el pavo o el asado de res están cocidos completamente? ¿Será lo mismo estar “hecho” que estar “inocuo”? La Alianza para la Educación en Seguridad de Alimentos ha lanzado una campaña de inocuidad de alimentos en conjunto con la Iniciativa en la Inocuidad de los Alimentos del Presidente Clinton. Esta campaña de ¡Combata a BAC!®, recomienda cuatro principios básicos que son críticos para la inocuidad de los alimentos:

- Limpiar: Lavarse las manos y lavar las superficies con frecuencia
- Separar: No propagar las bacterias
- Cocinar: Cocinar a temperaturas adecuadas
- Enfriar: Refrigerar inmediatamente

Estos cuatro principios son considerados por los expertos en inocuidad de los alimentos como puntos críticos de control para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Un punto crítico de control es un proceso o práctica de manejo que ha sido identificado como esencial o crítico para la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos. Estas prácticas, las cuales previenen o controlan las bacterias dañinas asociadas con enfermedades transmitidas por alimentos, están bajo el control directo del consumidor. Estos son los que compran, almacenan, preparan, cocinan, sirven y manejan los sobrantes de comida. El fracasar al tomar acción apropiada en estos puntos críticos de control podría resultar en la transmisión de enfermedades transmitidas por alimentos.

#### Cocinar: un punto crítico de control

Expertos en inocuidad de alimentos están de acuerdo que los alimentos son cocinados adecuadamente, cuando éstos son calentados por tiempo suficiente y a una temperatura lo suficientemente elevada para matar las bacterias que causan enfermedades transmitidas por alimentos. ¿Cómo usted puede decir que los alimentos están calentados completamente? La única forma segura

es utilizando un termómetro de alimentos, el cual mide la temperatura interna de las carnes y aves cocidas. Hay diferentes alimentos, como las aves, que dan signos visuales de estar bien hechos, pero otros alimentos no, como la carne molida de res.

#### ¿Qué es un alimento que está “hecho”?

El diccionario Webster define alimento “hecho” como la condición de un alimento, que ha sido cocinado hasta un grado deseado. Mientras que los expertos en inocuidad de alimentos enfatizan basarse en la temperatura interna para asegurar la destrucción de los patógenos en los alimentos; estar “hecho”, refleja cualidades subjetivas como la apariencia, textura y sabor óptimo de la comida. Investigaciones recientes han demostrado que estos indicadores no son seguros para la inocuidad. Sólo usando un termómetro de alimentos es una manera confiable de asegurar la destrucción de las bacterias. Los signos visuales de un alimento hecho deben ser reservados para situaciones en las cuales el punto de estar hecho es alcanzado después que el alimento alcance una temperatura adecuada.

#### ¿Qué es un alimento que está “Inocuidad”?

##### Aves

Por razones de preferencia personal, los consumidores pueden escoger el cocinar las aves a temperaturas más elevadas. Use un termómetro de alimentos para asegurar que las carnes de res o de aves hayan alcanzado las temperaturas internas mínimas adecuadas.

A pesar que un pollo o un pavo entero y pedazos de aves indican visualmente que se han cocinado completamente, un ave rellena no. No hay forma que un consumidor pueda decir, basándose en los jugos, la ternura o el color del pellejo, ni moviendo el muslo, si el centro del relleno ha alcanzado 165 °F (73.9 °C). Sólo verificando la temperatura interna de ambos, del ave y del relleno, con un termómetro de alimentos, el consumidor puede

## Estar Listo versus Inocuo

asegurar que su producto se haya cocinado completamente.

### Carne de Res

Los asados de carne de res cocidos hasta 160 °F (73.9 °C) pueden generalmente tener un poco de color rosa en la carne, y que los jugos no sean rosas o rojos. A temperaturas más bajas de 160 °F (71.1 °C), el centro del asado será de color rosa o rojo, dependiendo de la temperatura interna. Un asado de carne, cocido hasta 145 °F (62.8 °C) en el centro puede ser considerado inocuo ya que el exterior del asado pudo haber alcanzado temperaturas suficientemente altas para destruir bacterias, a menos que el asado esté enrollado o sea uno tenderizado mecánicamente. Un consumidor no podrá ser capaz de determinar si el asado con un color rosado por dentro, ha alcanzado la temperatura mínima interna de 145 °F (62.8 °C) sin usar un termómetro de alimentos.

### Cerdo

Los asados de cerdo están inocuos cuando se cocinan a 160 °F (71.1 °C) aún cuando el centro del asado está algo rosa. Las chuletas de cerdo pueden tener un trazo de color rosa a esta temperatura. De nuevo, un consumidor no podría determinar visualmente si el asado de cerdo que estaba rosa en el centro ha alcanzado una temperatura adecuada.

### Carne molida y aves

Investigaciones indican que el color de la carne y el color de los jugos no son indicadores precisos de estar bien hechos. La carne molida de res puede tornarse color marrón antes de haber alcanzado la temperatura a la cual las bacterias son destruidas. Un consumidor que esta preparando hamburguesas y dependiendo de los signos visuales para determinar la inocuidad de la carne, usando

el color marrón como indicador, esta tomando el riesgo de que microorganismos patogénicos puedan sobrevivir. Una hamburguesa cocinada hasta 160 °F (71.1 °C), medida con un termómetro de alimentos a través de todo el alimento, estará sana – sin importar el color.

### Platos combinados

Los guisos y otros platos combinados deben ser cocinados hasta 165 °F (73.9 °C), medido con un termómetro de alimentos. Estos platos están tradicionalmente preparados con comidas ya cocidas, y entonces calentados para combinar todos los sabores. Sin embargo, las bacterias patogénicas podrían sobrevivir si los ingredientes de carnes y aves en el guiso, fueron cocidos hasta estar meramente de color marrón y si el guiso no fue calentado completamente, especialmente si el plato se ha preparado con anticipación y refrigerado. Estos platos no presentan signos visuales de estar bien hechos. La descripción visual “hasta que esté caliente y emita vapor” es difícil de verificar. La única manera de que el consumidor puede estar seguro de que se han calentado a la temperatura adecuada es usando un termómetro para alimentos.

### No más adivinanzas (conjeturas)

Usando un termómetro de alimentos preciso, elimina las adivinanzas a la hora de cocinar. No corte más su pavo o asado de carne para ver si está hecho. Simplemente coloque el termómetro en el alimento hasta que éste indique temperatura alcanzada. Usted sabrá si éste necesita cocinarse unos minutos más o si ya está cocinado. Esto es de buena ayuda, especialmente con los platos combinados como lasaña o cazuelas de huevos, que podrían tornarse marrón por encima antes de que el calor haya pasado a través del mismo.

Al usar un termómetro de alimentos con frecuencia, los consumidores pueden asegurar que sus alimentos están bien hechos, como también inocuos

## ¿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 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, en español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp).

Envíe sus preguntas por correo electrónico al [MPHotline.fsis@usda.gov](mailto:MPHotline.fsis@usda.gov).

### ¡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](http://PregunteleKaren.gov)