



Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

Enfoque Sobre la Carne Molida de Res

Las preguntas relacionadas con “carne molida” o con “carne de hamburguesa” han figurado siempre entre los cinco temas más comunes que se consultan a la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. A continuación presentamos las preguntas más comunes

¿Cuál es la diferencia entre “carne de hamburguesa” y “carne molida de res”?

La diferencia reside en que se puede añadir grasa de res a “la carne de hamburguesa”, pero no a la “carne molida de res”, siempre y cuando la carne sea molida y empaquetada en una planta procesadora inspeccionada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en inglés). Es aceptable que, como máximo, un 30% del peso del producto sea grasa, ya se trate de “carne de hamburguesa” o “carne molida de res”. Ambos productos pueden tener condimentos, pero no se les puede añadir agua, fosfatos, aglutinantes o sustancias para expandir el volumen. Estos productos deben ser etiquetados de conformidad con los Reglamentos Federales de Etiquetas y Estándares y llevar el sello de inspección del USDA.

La mayor parte del volumen de carne molida se muele y empaqueta en los mercados y carnicerías locales y no en las plantas procesadoras de alimentos que están bajo la inspección del USDA. A pesar de eso, las tiendas y carnicerías tienen la obligación de seguir los reglamentos federales que estipulan el contenido de grasa. La mayoría de los estados y ciudades imponen sus propios estándares respecto de la carne molida empaquetada en las tiendas, pero, por ley, estos no pueden ser menos estrictos que los federales. De acuerdo a la ley federal, los productos de las tiendas o carnicerías locales que contengan más del 30% del peso en grasa, se considerarán adulterados.

¿Se inspecciona y se asigna categorías a la carne molida?

Toda carne que es transportada y vendida en el comercio interestatal debe ser inspeccionada federalmente. Los cortes más grandes se envían generalmente a las tiendas locales donde son molidos. Al Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos le compete cumplir las obligaciones del USDA, conforme al Decreto Federal de Inspección de Carnes. Estas leyes protegen a los consumidores al velar por que los productos de carnes sean sanos, no estén adulterados y estén apropiadamente marcados, etiquetados y empaquetados.

Las carnes que son transportadas y vendidas dentro del mismo estado están sujetas a la inspección estatal. Los programas estatales de inspección deben de imponer requerimientos que sean, por lo menos, iguales a los de las leyes de inspección federal.

Las categorías son asignadas solamente como un estándar de calidad. Una compañía puede voluntariamente emplear a un inspector federal para que certifique la calidad de su producto. Según el USDA, las categorías de carne de res son: “Prime” (óptima), “Choice” (preferido),

“Select” (selecto), “Standard” (promedio), “Commercial” (comercial), “Utility” (utilitario), “Cutter” (cortado) y “Canner” (para enlatados). El Servicio de Mercadotecnia Agrícola del USDA establece tales categorías. Sin embargo, debe señalarse que la mayoría de las carnes molidas no está clasificada.

¿De qué cortes de res se preparan la “carne molida de res” y la “carne de hamburguesa”?

Generalmente, la carne de res molida se prepara utilizando los cortes menos tiernos y menos populares de la res, pero también se pueden usar pedazos de cortes más tiernos. El proceso de moler ablanda las carnes y la grasa hace que se reduzca la sequedad y mejore el sabor.

¿Cuál es la importancia de la fecha “de venta” en el paquete?

Las fechas “de venta” sirven de guía a los vendedores minoristas. Aunque muchos productos llevan estas fechas “de venta”, el marcar fechas de vencimiento no es un requerimiento federal. Si bien estas fechas son útiles para los minoristas, éstas sólo son fiables si los alimentos se han mantenido a las temperaturas apropiadas durante su almacenamiento y manipulación. Para mantener una calidad óptima, el USDA recomienda a los consumidores cocinar o congelar la carne molida dentro de los dos días que siguen a su compra.

¿Qué significa la etiqueta de manipulación correcta que viene ahora en los paquetes de carnes y de aves?

Una etiqueta con instrucciones para la manipulación debe estar presente en todo paquete de carne y aves crudos, o que hayan sido parcialmente cocidos de antemano (no listos para el consumo). La etiqueta explica la manera correcta de almacenar, preparar y manipular los productos de carnes y aves crudas en el hogar.

¿Qué clase de bacterias se encuentran en la carne de res molida?

Las bacterias se encuentran en todo el medio ambiente. Cualquier alimento de origen animal puede contener bacterias. Las bacterias patógenas como *Salmonella*, *Escherichia coli* O157:H7, *Campylobacter jejuni*, *Listeria monocitógenas* y *Stafilococo áureo*, causan enfermedades. Estas bacterias dañinas no se pueden ni ver ni oler.

¿Son peligrosas?

Cuando se muele carne, una superficie más extensa de ésta queda expuesta a bacterias dañinas. Las bacterias se multiplican rápidamente en la “zona peligrosa”, esto es entre temperaturas de 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C). Para mantener baja la cantidad de bacterias, almacene la carne molida a 40 °F (4.4 °C) o a una temperatura menor y cocínela dentro de un plazo de 2 días o congélela. Para destruir las bacterias dañinas, cueza la carne molida hasta que alcance una temperatura interna de 160 °F (71.11 °C).

Otras bacterias provocan la descomposición de los alimentos. Por lo general estas bacterias no son dañinas, pero hacen que los alimentos se descompongan o que se deteriore su calidad ya que producen mal olor y vuelven pegajosas las partes externas.

¿Por qué la presencia de la bacteria *E. coli* O157:H7 en la carne de res molida causa particular preocupación?

E. coli O157:H7 puede colonizar los intestinos de los animales y esto puede contaminar la carne muscular durante la matanza. O157:H7 es una cepa de *E. coli* que produce grandes cantidades de una toxina potente que se acumula en los intestinos causando mucho daño a la mucosa intestinal. La enfermedad producida por esta bacteria se llama Colitis Hemorrágica.

E. coli O157:H7 sobrevive en las temperaturas del refrigerador y del congelador. Una vez que invade los alimentos, se puede continuar multiplicando lentamente a temperaturas tan bajas como 44 °F (6.66 °C). No se conoce la cantidad de toxina necesaria para producir la enfermedad, pero la mayoría de los científicos cree que sólo se necesitan unas cuantas

bacterias de esta cepa para ocasionar una enfermedad grave y hasta la muerte, especialmente en niños. Estas bacterias se destruyen cocinando los alimentos hasta que queden bien cocidos.

La enfermedad causada por la cepa *E. coli* O157:H7 ha sido relacionada con el consumo de carne de res molida medio cruda. También se cree que es provocada por el consumo de leche cruda, sidra, salchicha curada al seco y asado de carne de res medio crudo.

¿Se puede propagar la bacteria de una superficie a otra?

Sí. Esto se llama propagación de la contaminación. Las bacterias existentes en los jugos de las carnes crudas pueden contaminar los alimentos que ya están cocidos o los que no necesitan cocimiento como los ingredientes para las ensaladas. Las bacterias también pueden estar presentes en el equipo de cocina, en las manos y hasta en el aire.

Para evitar la propagación de la contaminación, lávese las manos antes y después de manipular la carne de res molida para asegurarse que no propagará la bacteria. No vuelva a usar ninguno de los materiales de envoltura de los paquetes. Utilice agua caliente y jabón para lavar los utensilios y las superficies que entren en contacto con la carne cruda. No coloque las hamburguesas cocidas en la misma fuente en que se colocaron las crudas.

¿Cuándo se compra carne de res molida, cuál es la mejor manera de manipularla?

En la tienda, escoja un paquete que no tenga rasgada la envoltura y que se sienta frío al tacto. Si es posible, colóquelo dentro de una bolsa de plástico para que los jugos que puedan gotear no lo hagan sobre otros alimentos. Ponga la carne de res molida en su carrito de compras al final de la compra. Separe la carne cruda de los alimentos cocidos y listos para el consumo. Pídale al cajero que coloque las carnes, aves y pescados crudos en una bolsa separada del resto de su compra.

Después de que salga de la tienda, lleve todo a casa rápidamente. La carne de res molida y los demás alimentos perecederos se pueden colocar en una nevera portátil con hielo, paquetes comerciales de gel congelados u otra fuente de enfriamiento. Refrigere los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas o 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.22 °C).

¿Cómo se debe almacenar la carne de res molida en la casa?

Refrigere o congele la carne de res molida tan pronto como sea posible después de la compra. De ese modo se conserva fresca y se retarda el crecimiento de las bacterias.

Si la carne se va a utilizar en un futuro cercano, se puede refrigerar o congelar en el paquete original. Si refrigera la carne molida, manténgala a 40° F (4.4 °C) o menos y cocínala dentro de un plazo de 2 días.

Para congelar por largo tiempo, envuelva el paquete original con envoltura de plástico grueso, papel de aluminio, papel especial para congelador o bolsas de plástico especiales para congelar. Si se mantiene congelada, la carne de res molida se mantiene sana indefinidamente, pero su calidad se deteriora con el tiempo. Lo más recomendable es cocinarla dentro de un plazo de 4 meses. Marque los paquetes con la fecha en que los coloca en el congelador para que pueda determinar el tiempo de almacenamiento sin problema.

¿Cuál es la mejor manera de descongelar la carne de res molida?

La mejor manera de descongelar la carne de res molida para que no resulte peligrosa para la salud es en el refrigerador. Es esencial que la carne se mantenga fría durante la descongelación para impedir el crecimiento de bacterias. Cueza o vuélvala a congelar dentro de un plazo de 1 a 2 días.

Para descongelar la carne de res molida en forma rápida, se puede usar el horno de microondas o el método de agua fría. Si se usa el horno de microondas, se debe cocinar la carne inmediatamente porque algunas partes pueden haber empezado a cocerse durante la descongelación. Para descongelar en agua fría, coloque la carne en una bolsa de plástico impermeable y sumérgala, cambiando el agua cada 30 minutos. Cuézala inmediatamente. No vuelva a congelar la carne cruda que haya sido descongelada en agua o en el horno de microondas.

Nunca deje la carne de res molida u otro alimento perecedero a temperatura ambiente por más de 2 horas.

¿Es peligroso comer carne de res molida cruda o medio cruda?

Sí. La carne cruda o medio cruda puede contener bacterias dañinas. El USDA recomienda no comer o probar carne de res molida que esté cruda o medio cruda. Para estar seguro que las bacterias dañinas se hayan destruido, cueza los pasteles de carne, las albóndigas, guisos y croquetas hasta que alcancen una temperatura interna de 160 °F (71.11 °C). Utilice un termómetro para alimentos para verificar que hayan alcanzado la temperatura adecuada.

¿Existen personas que corren más riesgos al comer carne de res molida que está medio cruda o que ha sido mal manipulada?

Los niños pequeños, los ancianos y la gente que tiene el sistema inmunológico débil debido a cáncer, enfermedades del riñón u otras enfermedades, corren más riesgo y son más susceptibles a las enfermedades asociadas con los alimentos contaminados. Los síntomas de intoxicación alimentaria, tales como diarrea o vómito que pueden causar deshidratación, pueden ser muy graves. El observar buenas prácticas higiénicas cuando se manipulan los alimentos, ya sea en el hogar, ya sea en cualquier lugar donde se sirven comidas, es muy importante para las personas que pertenecen al grupo de alto riesgo.

¿Son inocuas las hamburguesas preparadas en el horno de microondas?

Sí, si se cuecen en forma apropiada para destruir las bacterias dañinas. Debido a que las microondas no cuecen los alimentos de la misma forma uniforme que lo hacen los métodos tradicionales de cocina, es necesario cubrir las hamburguesas durante la cocción para que el calor se distribuya en forma pareja. Hay que voltear las hamburguesas y hacerlas rotar en medio del ciclo de cocción. Permita que las hamburguesas reposen de 1 a 2 minutos para que se terminen de cocer. Luego use un termómetro para alimentos a fin de verificar que la temperatura interna haya alcanzado 160 °F (71.11 °C).

¿Es inocuo el cocinar parcialmente la carne de res molida para terminar la cocción más adelante?

No. El cocimiento parcial de alimentos por adelantado permite que las bacterias dañinas sobrevivan y se multipliquen de manera que la cocción subsiguiente no las puede destruir.

¿Se pueden refrigerar o congelar las sobras de hamburguesas?

Si la carne molida de res se refrigera rápidamente después de la cocción [dentro de un plazo de 2 horas; 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.22 °C)], se puede dejar por 3 o 4 días en el refrigerador sin problema. Si se congela, mantendrá la calidad por 4 meses, más o menos.

¿Cómo se deben calentar?

Cuando se calienten las croquetas ya cocidas o los guisos con carne molida de res, asegúrense que la temperatura interna haya alcanzado 160 °F (71.11 °C) o que la comida esté emitiendo vapor.

¿Por qué tienen los paquetes de carne de res molida un color rojo por fuera y, a veces, un color marrón grisáceo opaco en el centro?

El oxígeno del aire reacciona con los pigmentos de la carne formando un color rojo brillante que generalmente se puede observar en la superficie de la carne que se compra en el mercado. El pigmento responsable del color rojo de la carne es la oximyoglobina, una sustancia que se encuentra en todos los animales de sangre caliente. La carne recién cortada un color medio morado. El interior de la carne puede ser de color marrón grisáceo debido a la falta de oxígeno; sin embargo, si toda la carne del paquete se ha vuelto gris o marrón, es probable que ya se esté descomponiendo.

¿Por qué suelta la carne de res molida tanto jugo durante la cocción?

Algunas tiendas minoristas no esperan a que la carne se descongele para molerla. Los cristales de hielo en la carne congelada rompen las membranas celulares y permiten el escape de los jugos durante la cocción. Lo mismo ocurre cuando la carne molida se congela en casa.

¿Cuál es la causa de la reducción de tamaño de las croquetas durante la cocción?

Toda carne se reduce en tamaño y peso durante la cocción. La cantidad que se reduce depende del contenido de grasa y humedad, la temperatura a la que se cuece la carne y el tiempo de cocimiento. Básicamente, cuanto más alta la temperatura de cocción, más se reduce el tamaño. El cocimiento a temperaturas moderadas evita una mayor reducción del tamaño y ayuda a retener los jugos y el sabor. El cocinar demasiado extrae más grasa y jugo de la carne molida de res, lo cual causa que el producto se torne seco y un poco insípido.

¿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.



www.fsis.usda.gov