Factores Sobre la Seguridad de los Alimentos

Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos

La Coccion sin Riesgos en el Horno de Microondas

Información para los Consumidores

Los hornos de microondas juegan un papel importante a la hora de preparar la comida, pero se debe poner un cuidado especial cuando se cocinan o recalientan carnes, aves, pescado y huevos de manera que su preparación sea sin riesgos. Los hornos de microondas pueden cocer los alimentos en forma desigual, dejando “zonas frías” donde es posible que sobrevivan bacterias causantes de enfermedades. Por esta razón es importante seguir las recomendaciones indicadas adelante acerca de la utilización sin riesgos de los hornos de microondas, con la finalidad de prevenir las intoxicaciones alimentarias.

La Cocina con Microondas

- Coloque los alimentos en forma pareja en un plato hondo cubierto y añada un poco de líquido si fuera necesario. Cubra el plato con una tapa o envoltura de plástico; deje la envoltura o la tapa floja para que el vapor pueda escapar. El calor húmedo que se produce destruirá las bacterias dañinas y garantizará la cocción uniforme de los alimentos. Las bolsas para cocinar también hacen que los alimentos se cocinen de manera uniforme y sin riesgos. No permita que la envoltura de plástico toque los alimentos durante la cocción en el horno de microondas.

- No cocine trozos grandes de carne a la máxima potencia (100%). Los trozos grandes de carne se deben de cocinar a una potencia media (50%) durante tiempo más largo. Esto permite que el calor llegue al centro del trozo sin cocer demasiado las partes externas.

- Revuelva o haga girar los alimentos a la mitad del tiempo de cocción con objeto de eliminar las zonas frías donde las bacterias dañinas pueden sobrevivir y para que los alimentos se cuezan de forma más pareja.

- Cuando cueza parcialmente alimentos en el microondas con la intención de terminar su cocción a la parrilla o en un horno corriente, es importante que se transfieran inmediatamente los alimentos del horno de microondas a esos otros modos decocción. Nunca se debe cocer alimentos parcialmente y guardarlos para usarlos más tarde.

- Use un termómetro para alimentos o la sonda de medir temperaturas del horno para verificar si los alimentos han alcanzado una temperatura adecuada. Coloque el termómetro en la parte más gruesa de la carne o ave – que no esté cerca del hueso o de la grasa – y en la

parte más profunda del muslo de las aves que se cuecen enteras. Los tiempos de cocimiento pueden ser distintos porque los hornos varían en cuanto a potencias. Compruebe la temperatura en varias partes con la finalidad de asegurarse que las carnes rojas alcancen 160 ºF, las aves enteras 180 ºF. El pescado se debe poder desmenuzar fácilmente con un tenedor. Después de que los alimentos se hayan terminado de cocinar, siempre déjelos reposar durante algún tiempo, lo que permite que éstos terminen de cocinarse, antes de verificar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.

- No se recomienda cocer aves enteras y rellenas en el horno de microondas debido a que es probable que el relleno no alcance las temperaturas adecuadas para destruir las bacterias dañinas.

Descongelación en el Horno de Microondas

- Saque los alimentos de su envoltura antes de descongelarlos. No use bandejas de espuma plástica ni envolturas de plástico porque no están hechas para resistir temperaturas altas. Si estos materiales llegan a derretirse o dañarse, podrían mezclarse elementos químicos dañinos con los alimentos.

- Cueza las carnes, aves, platos con huevos, y pescados, inmediatamente después de haber sido descongelados en el horno de microondas ya que ciertas partes de los alimentos congelados pueden empezar a cocerse durante la descongelación. No guarde alimentos parcialmente cocidos para usarlos más tarde.

Recalentar Comida en el Horno de Microondas

- Cubra los alimentos con una tapa o con envoltura plástica apta para ser usada en hornos de microondas con el fin de contener el vapor y facilitar un recalentamiento parejo sin riesgos.

- Caliente los alimentos listos para comer, tales como salchichas hotdog, fiambres, jamón cocido completamente y sobras, hasta que emitan vapor.

- Después de recalentar el alimento en el horno de microondas, espere unos minutos antes de servirlos. Luego, use un termómetro limpio para asegurarse que los alimentos hayan alcanzado 165 ºF.

Recipientes y Envolturas

- Use sólo recipientes que hayan sido fabricados especialmente para ser usados en los hornos de microondas. Los recipientes de vidrio, de cerámica y toda clase de plásticos, deberán llevar una etiqueta que diga que pueden usarse en los hornos de microondas.

- Los recipientes de plástico que contienen margarina, crema batida, comidas para llevar de los restaurantes, y otros recipientes que están hechos para utilizarse una sola vez, no se deben de usar en los hornos de microondas. Estos recipientes se pueden deformar o derretir, dando lugar a que, elementos químicos dañinos se mezclen probablemente con los alimentos.

- Las envolturas de plástico, papel encerado, bolsas para cocinar, papel de pergamino y toallas blancas de papel para hornos de microondas, se pueden usar sin peligro. No permita que la envoltura de plástico toque los alimentos durante la cocción en el horno de microondas.
- En el horno de microondas, nunca use las bolsas de plástico muy fino, las bolsas de papel marrón o de plástico de los supermercados, periódicos ni el papel de aluminio**.**

Para mayor información, contacte:

Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA:

1-800-535-4555 (llamada gratis en todo el país)

1-800-256-7072 para personas con dificultad para oir (TTY)

Página Web de FSIS: www.fsis.usda.gov

"El USDA provee igualdad de oportunidad y de empleo."