

# Mantener los alimentos seguros: Escoger y usar termómetros en casa<sup>1</sup>

Claudia Peñuela, Amarat Simonne e Isabel Valentin-Oquendo<sup>2</sup>

## Cocinar en casa necesita de medidas no sólo de ingredientes

La cocción apropiada de los alimentos a la temperatura interna segura es una de las formas más efectivas de prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Existe una gran variedad de termómetros para comprar y seleccionar el correcto para cuando cocine en casa de manera que usted y su familia estén seguros. Esta publicación proveerá información específica de cómo usar los diferentes termómetros en diferentes alimentos.

## Donde comenzar

Usar el termómetro correcto en la parte apropiada del alimento es importante para asegurar una lectura de temperatura precisa. La tabla 1 presenta los termómetros más comunes y métodos de uso. Siempre siga las instrucciones del fabricante.

## “Bueno, esto parece que ya esta...”

**Medir la temperatura en los alimentos con un termómetro es la única forma de saber si ha alcanzado la temperatura interna segura.** *El color de la carne no es un indicador confiable de que está bien cocida.* La carne puede

no haber alcanzado la temperatura adecuada o puede haberse sobre cocido. De ahí, lo importante de usar un termómetro en vez de depender solamente de sus ojos. ¡Con la ayuda de un termómetro los alimentos quedan cocinados correctamente, jugosos, gustosos y seguros para comer! A continuación algunas recomendaciones para medir la temperatura en diferentes alimentos.

## Carnes delgadas: hamburguesas, pechugas de pollo y chuletas de cerdo

- Si es posible use un termistor e inserte éste en la parte más gruesa, lejos de los huesos y la grasa.
- Si está usando un termómetro bimetálico insértelo 2 a 3 pulgadas, lo cual es usualmente su longitud a lo largo del área sensible.

## Carnes gruesas: res, cordero o cerdo asados

- Inserte el termómetro a la mitad por el centro de la carne, lejos del hueso.
- Para formas irregulares de alimentos, revise la temperatura en diferentes partes.

1. Este documento, FCS1083-Span, es uno de una serie de publicaciones del Family Youth and Community Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: septiembre 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Amarat Simonne, profesora, Isabel Valentin-Oquendo, anterior asistente de FNP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

## Aves

- **Entera:** Inserte el termómetro en la parte más gruesa, lejos del hueso. Un indicador de temperatura eyector (*pop-up timer*) para aves no es confiable para revisar si está bien cocido. Se debe usar un termómetro como ayuda adicional de una buena práctica para asegurarse de una temperatura interna segura.
- **Relleno:** El centro del relleno debe revisarse y alcanzar 165°F.
- **Presas como las piernas:** Inserte en la parte más gruesa de la carne mientras evita el hueso. Para formas irregulares revise en diferentes partes. Además, se necesita que los termómetros se inserten a los lados para conseguir una lectura precisa.

## Combinación de platos cazuelas al horno, sopas

- Inserte en la parte más gruesa del plato o en el centro.
- Revise en diferentes partes la temperatura para los platos que tiene como ingrediente huevo o carne molida.

## Temperaturas internas mínimas seguras

### Conclusión

- Cocine los alimentos a la temperatura adecuada utilizando un termómetro para alimentos.
- Use el termómetro apropiado para el alimento adecuado.

### Referencias

United States Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Appliances & Thermometer. *Use A Food Thermometer* [http://www.fsis.usda.gov/Fact\\_Sheets/Use\\_a\\_Food\\_Thermometer/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Use_a_Food_Thermometer/index.asp). Accessed January 12, 2011.

United States Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service [http://www.fsis.usda.gov/Fact\\_Sheets/Kitchen\\_Thermometers/index.asp#12](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Kitchen_Thermometers/index.asp#12). Accessed January 12, 2011.

Table 1. Termómetros comunes para alimentos y cómo se deben usar

Tipo de termómetro		Lugar y duración	Consideraciones
Dial	<b>Bimetálico de lectura instantánea</b>  Credits: Tyler Jones	2 a 2 ½ pulgadas dentro de la parte más gruesa del alimento 15 a 20 segundos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se usa para asados (roasts) y cazuelas (casseroles)</li> <li>Se puede usar en alimentos no muy gruesos siempre y cuando se inserte por los lados del alimento hacia el centro</li> <li>Se usa cuando ya casi es el final de la cocción</li> <li>No está diseñado para estar en el alimento durante la cocción</li> </ul>
	<b>Bimetálico a prueba de hornos</b>  Credits: iStockphoto	2 a 2 ½ pulgadas dentro de la parte más gruesa del alimento 1 a 2 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se usa para alimentos gruesos (asados) y alimentos con profundidad (cazuelas)</li> <li>No se usa para alimentos delgados (Menos de 3 pulgadas de grueso)</li> <li>Se debe medir la temperatura en más de un lugar</li> <li>Está diseñado para estar en el alimento durante la cocción</li> </ul>
Digital	<b>Termistor</b>  Credits: © Ryan McVay	Al menos ½ pulgada dentro del alimento 10 segundos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se puede usar en alimentos gruesos y delgados</li> <li>Algunos se pueden calibrar</li> <li>Se usa cuando ya casi es el final de la cocción</li> <li>No está diseñado para estar en el alimento durante la cocción</li> </ul>
	<b>Combinación tenedor-termómetro</b>  Credits: Tyler Jones	Al menos ¼ pulgada dentro de la parte más gruesa del alimento 2 a 10 segundos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apropiado para la mayoría de alimentos</li> <li>No se puede calibrar</li> <li>Se usa para la parrilla o en el horno</li> <li>Se usa cuando ya casi es el final de la cocción</li> <li>No está diseñado para estar en el alimento durante la cocción</li> </ul>

Table 2. Temperaturas internas mínimas seguras para los alimentos cocinados en casa

	Alimento
165°F	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aves: entera, por presas y molida</li> <li>Relleno (cocinado aparte o dentro del ave)</li> <li>Platos combinados y las sobras</li> <li>Alimentos cocinados en el microondas</li> </ul>
160°F	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne molida de res, cerdo, ternera y cordero</li> <li>Platos con huevo como ingrediente</li> </ul>
145 °F	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne de res, cerdo, ternera, cordero (en forma de filetes, asados y chuletas)*</li> <li>Pescado</li> </ul>

\*Todos los cortes de estas carnes necesitan un tiempo de reposo de 3-minutos antes de retirarlos de la fuente de calor. Durante estos tres minutos, la temperatura de la carne permanece constante y sigue en aumento, lo que destruye las bacterias nocivas.

Fuente: [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)