



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

## Información sobre Inocuidad de Alimentos



# La Cocción sin Riesgos en el Horno de Microondas

**L**os 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 de cocción. 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 que los alimentos hayan alcanzado una temperatura interna mínima adecuada.

Los tiempos de cocción pueden ser distintos porque los hornos de microondas varían en potencia y eficiencia. Antes de verificar la temperatura interna con un termómetro para alimentos, siempre permita un tiempo de reposo, lo que permite completar la cocción.

Use un termómetro para alimentos para verificar las temperaturas internas. Cueza los alimentos hasta alcanzar las siguientes temperaturas internas mínimas adecuadas:

- Cocina todos los asados, filetes y chuletas, de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, 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.
- Cocina la carne molida de res, cerdo, cordero, y ternero hasta una temperatura de 160 °F (71.1 °C), al medir con un termómetro para alimentos.
- Las cazuelas y comidas a base de huevo deben alcanzar 160 °F (71.1 °C).
- Las sobras se deben calentar hasta alcanzar 165 °F (73.9 °C).
- No se recomienda cocinar aves enteras, con relleno, en el horno de microondas. Cocina el relleno por separado hasta alcanzar 165 °F (73.9 °C).

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)**

## Microwave Ovens and Food Safety

- Todas las aves deberán alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C) al medir con un termómetro para alimentos.

### 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 °F.

### 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.

## ¿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**.

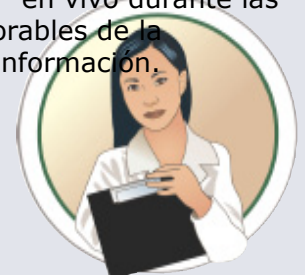


La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, es Español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp)

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

### ¡Pregúntale 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.



**PregunteleaKaren.gov**