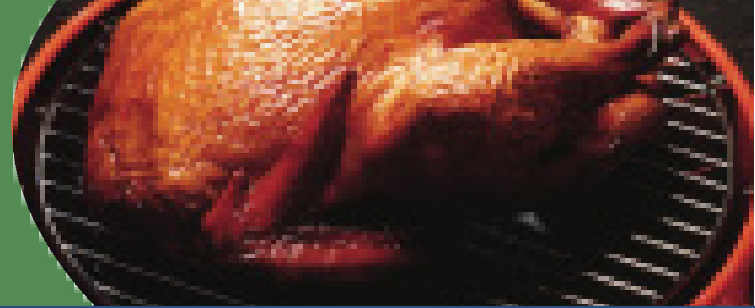




## Información sobre Inocuidad de Alimentos



### Ahumado de Carnes y Aves

*Donde hay humo, el resultado es carnes y aves muy sabrosas. El uso de un ahumador es un modo de impregnar un sabor natural de humo a los cortes grandes de carnes, aves enteras y pechugas de pavo. Esta técnica de cocción lenta permite también que la carne se mantenga suave.*

**Ahumar** es una cocción de alimentos de lenta en forma indirecta sobre el fuego. Este proceso se puede realizar mediante un "ahumador", que es un aparato para cocinar al aire libre diseñado especialmente para ahumar. También se puede ahumar en una parrilla cubierta colocando una cacerola con agua debajo de la parrilla que contiene las carnes.

#### Descongele las carnes antes de ahumarlas

Descongele las carnes o aves completamente antes de ahumarlas. Dado que la técnica de ahumado consiste en cocer los alimentos a temperaturas bajas, el descongelar las carnes en el ahumador tomará mucho tiempo, lo cual hará que los alimentos permanezcan en la "zona peligrosa" [las temperaturas entre 40 (4.4 °C) y 140 °F (60 °C)] donde las bacterias dañinas pueden proliferar. Por otra parte, las carnes descongeladas se cuecen más uniformemente.

Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Es esencial que las carnes y aves se mantengan frías durante la descongelación para prevenir la proliferación de bacterias dañinas. La mejor manera de descongelar carnes y aves sin riesgo es hacerlo en el refrigerador. Cuézalas o vuelva a congelarlas en un plazo de 2 días.

Para descongelar más rápidamente también se puede usar el horno de microondas. Ahume las carnes de inmediato ya que algunas partes pueden haber empezado a cocinarse durante la descongelación.

Los alimentos también se pueden descongelar en agua fría. Antes de sumergir los alimentos, asegúrese que el lavadero o recipiente donde los colocará esté limpio. Hay dos métodos para descongelar de este modo:

1. Sumergir totalmente un paquete de alimentos envuelto herméticamente. Cambiar el agua cada 30 minutos.

2. Coloque los alimentos envueltos de manera hermética bajo el chorro continuo de agua fría potable. Si las carnes se han descongelado por completo, cuézalas de inmediato.

#### Marine las carnes en el refrigerador

Algunas recetas indican que se debe marinar o adobar las carnes o aves por varias horas o días, ya sea para darles mejor sabor o para volverlas más tiernas. El ácido del adobo o marinada macera los tejidos conectores de las carnes.

Los alimentos deben marinarse siempre en el refrigerador, no sobre el mostrador. Antes de poner a marinar las carnes y aves, separe una porción del líquido si va a usar una parte para preparar una salsa para los alimentos ya cocidos. No coloque carnes y aves crudas en ésta. El líquido en que se han marinado carnes y aves crudas no puede volverse a utilizar una segunda vez con alimentos ya cocidos, a menos que lo hierva antes para destruir cualquier bacteria que pudiera estar presente.

#### Cocción parcial

Algunas personas prefieren cocer parcialmente los alimentos en el horno de microondas o sobre la hornilla para reducir el tiempo de ahumar. Cueza de antemano las carnes y aves parcialmente sólo si las va a llevar inmediatamente del horno de microondas o de la cocina al ahumador precalentado. La cocción parcial de alimentos permite que las bacterias dañinas sobrevivan y se proliferen hasta el punto que no se destruirán cuando termine la cocción del alimento. Una vez que los alimentos están en el ahumador, cuézalos hasta que alcancen una temperatura interna adecuada, verificada con un termómetro para alimentos.

## Utilización del ahumador

Cueza los alimentos solamente en ahumadores contruidos con materiales aprobados para usarse con carnes y aves. No ahume alimentos en recipientes improvisados como latas de acero galvanizado u otros materiales no indicados para cocinar. Su uso puede resultar en la contaminación por residuos químicos.

Cuando se usa un ahumador a carbón, compre barras de carbón comercial o astillas de madera aromática. Coloque el ahumador en un lugar bien alumbrado y ventilado lejos de árboles, maleza y edificios. Utilice solamente los productos para iniciar el fuego que estén aprobados y no use, por ejemplo, gasolina o trementina.

Siga las instrucciones del fabricante para encender el carbón o precalentar una parrilla, a gas o eléctrica, para cocinar al aire libre. Permita que el carbón se caliente al rojo vivo y produzca ceniza gris, esto toma de 10 a 20 minutos dependiendo de la cantidad. Coloque el carbón alrededor del recipiente que recoge la grasa y jugos que gotean de la carne durante el proceso de ahumado. Añada unas 15 barras de carbón cada hora, aproximadamente. El sabor a humo más satisfactorio se obtiene con el uso de astillas de madera de nogal, de manzano o de arce. Remoje las astillas en agua para prevenir que se produzcan llamaradas y añada al carbón una ½ taza de astillas, si lo desea.

## Utilización de una parrilla cubierta

Para ahumar carnes y aves en una parrilla cubierta, agrupe unas 50 barras de carbón en el centro de la rejilla. Cuando las barras de carbón se encuentren cubiertas de ceniza gris, sepárelas en dos pilas. Coloque una cacerola con agua entre las dos pilas y coloque los alimentos en la parrilla sobre la cacerola con agua. El agua impide las llamaradas que ocurren cuando la grasa y jugos de las carnes gotean sobre los carbones, y el vapor de agua ayuda a destruir las bacterias dañinas que pueden causar las enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Cierre la tapa de la parrilla y mantenga abiertas las rejillas de ventilación. Añada unas 10 barras de carbón cada hora para mantener la temperatura dentro de la parrilla.

## Use dos termómetros para asegurar un ahumado inocuo

Para asegurar que las carnes y aves se ahumen adecuadamente, usted necesitará dos tipos de termómetros: uno para los alimentos y otro para el ahumador. Es necesario un termómetro para supervisar la temperatura del aire dentro del ahumador o parrilla y asegurarse que el calor se mantenga a temperaturas entre 225 y 300 °F (107.2 y 148.8 °C) durante el proceso de cocción. Muchos ahumadores contienen termómetros ya integrados.

Use un termómetro de alimentos para verificar la temperatura de las carnes y aves. Puede usar un termómetro resistente a temperaturas de hornos y mantenerlo insertado en la carne durante la cocción. Use un termómetro de lectura instantáneo después de sacar la carne del ahumador.

El tiempo de cocción depende de muchas características: el tipo de carne, el tamaño y forma de la carne, la distancia de los alimentos a la fuente de calor, la temperatura del carbón y el clima. Puede tomar de 4 a 8 horas ahumar las carnes o aves, por lo que es preciso usar termómetros para supervisar las temperaturas.

Ahume los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada.

- Los filetes, asados y chuletas de res, ternero, y cordero, se pueden cocer hasta alcanzar 145 °F (62.8 °C).
- Todos los cortes de cerdo, hasta alcanzar 160 °F (71.1 °C).
- Las carnes molidas de res, ternero y cordero, hasta alcanzar 160 °F (71.1 °C).
- Todas las aves deben alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C).

Si va a usar una salsa, añádala durante los últimos 15 a 30 minutos del proceso de ahumar para prevenir que se doren demasiado o quemem.

## Refrigere rápidamente

Refrigere las carnes y aves dentro de un plazo de 2 horas después de sacarlas del ahumador. Corte la carne o ave en pedazos más pequeños o en tajadas, colóquelos en recipientes poco hondos, cúbralos y refrigérelos. Sírvalos dentro de un plazo de 4 días o congélelos para usarlos posteriormente.

## Prevención de enfermedades transmitidas a través de los alimentos

Siga los cuatro pasos de la campaña "Be Food Safe En Español" para prevenir las enfermedades transmitidas a través de alimentos durante el proceso de ahumado.

- **Limpiar** - Lávese las manos frecuentemente y lave a menudo las superficies de su cocina.
- **Separar** - Evite propagar la contaminación.
- **Cocinar** - Cocine hasta la temperatura adecuada.
- **Enfriar** - Refrigere rápidamente.

## ¿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)

### iPregúntale 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 laborales de la Línea de Información.



**PregunteleaKaren.gov**

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