



## Información sobre Inocuidad de Alimentos



### Carne de Cerdo de la Granja a la Mesa

*Aunque la carne de cerdo es la carne que más se consume en el mundo, su consumo en los Estados Unidos disminuyó en los 1970. Esto se debió a que su alto contenido de grasa preocupaba a los consumidores que, conscientes de mantener una buena salud, prefirieron escoger carnes más magras. Hoy en día los cerdos tienen muy poca grasa, gracias a los avances logrados en la genética, la crianza y la alimentación.. A continuación encontrará más información sobre esta "carne roja".*

#### ¿Qué es carne de cerdo?

Ésta es carne es proveniente de cerdos adultos criados domésticamente. La domesticación de marranos (cerdos jóvenes) para la alimentación data desde cerca del año 7000 A.C. en el Medio Oriente. Sin embargo, existe evidencia de que el hombre de la Edad de Piedra comía carne de jabalí, el antepasado de los cerdos de hoy, y la receta de cocina, para carne de cerdo, más antigua que se ha preservado hasta la actualidad proviene de la China y tiene por lo menos 2000 años de existencia.

Los cerdos fueron importados a de Florida por Hernando de Soto en el año 1525 y en seguida se convirtieron en la carne más popular en los Estados Unidos. Durante el siglo XIX, conforme se iba urbanizando el país y la gente empezaba a vivir lejos de las haciendas, el "cerdo salado" (carne de cerdo que se preparaba con grandes cantidades de sal para preser-varlo) se convirtió en alimento esencial. La carne de cerdo ha continuado siendo una parte importante de nuestra dieta desde ese entonces.

La carne de cerdo se procesa de animales jóvenes (de 6 a 7 meses de edad) que pesan entre 175 y 240 libras (79.5 y 109 kilogramos). La mayor parte del cerdo se cura y utiliza en la producción de jamones, tocino y salchichas. La carne no curada se llama "cerdo fresco".

#### ¿Se pueden utilizar antibióticos y hormonas en la crianza de cerdos?

Los antibióticos se utilizan para prevenir o curar enfermedades en los cerdos. Se exige un periodo de espera desde cuando se administra el antibiótico hasta el momento en que es legal matar el animal. De esta manera se asegura que los antibióticos hayan desaparecido del organismo del cerdo y la carne esté libre de residuos.

El Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés) toma muestras al azar durante la matanza para verificar la ausencia de residuos. Los resultados de este sistema de control han mostrado un porcentaje muy bajo de violaciones relativas a residuos.

No se utilizan hormonas en la crianza de cerdos.

#### ¿Cómo se inspecciona la carne de cerdo?

Toda la carne de cerdo vendida en las tiendas minoristas ha sido inspeccionada, para verificar que sea inocua y de buena calidad, ya sea por el USDA o por los sistemas estatales, los cuales están provistos de normas iguales a las del gobierno federal. Cada animal, y sus órganos internos, es examinado para detectar signos de enfermedad. El sello de inspección anuncia que el cerdo ha sido "inspeccionado y aprobado por el USDA" y garantiza la inocuidad y la ausencia de enfermedades.

## ¿Se clasifica la carne de cerdo?

Si bien la inspección es obligatoria, la clasificación basada en la calidad es voluntaria y los establecimientos que desean tener carne de cerdo clasificada pagan por este servicio. La clasificación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para el cerdo se aplica solamente a dos niveles de calidad: "Acceptable" (aceptable) y "Utility" (utilitaria). La calidad "Acceptable" es la única que se encuentra en las tiendas de comestibles. Ésta debe presentar mayor proporción de carne magra que de grasa y hueso. La carne de cerdo clasificada como "Utility" se utiliza mayormente en productos procesados y no se encuentra a la venta en las tiendas de comestibles.

## ¿Qué se debe buscar al comprar carne de cerdo?

Cuando compre carne de cerdo, busque cortes que tengan poca grasa en el exterior y que presenten una carne firme de color gris rosáceo. Para que la carne de cerdo tenga mejor sabor y sea más tierna, ésta debe contener una pequeña proporción de grasa veteada en la carne.

## Cortes de carne de cerdo para la venta al por menor

Existen cuatro cortes básicos (principales) en que se divide el cerdo: paleta, lomo, costillar y pierna.

### Paleta

- Punta de la paleta (pecho delantero), asado o filete
- Filete de paleta (paletilla)
- Paletilla de Boston sin hueso, asado
- "Picnic" pernil delantero ahumado
- Ppatas ahumadas
- Carne molida de cerdo para embutidos

### Costillares

- Punta de la costilla/costillas de espalda
- Tocino

### Lomo

- Lomo entero sin hueso (cortado en forma de "mariposa")
- Asado de lomo
- Filete de solomillo
- Solomillo, asado
- Costillas al estilo campestre
- Chuletas

### Pierna

- Jamón/ fresco o ahumado y curado

## ¿Cuánta carne de cerdo se consume en los E.E.U.U.?

Según datos del Servicio de Investigación Económica del USDA, los promedios de consumo por persona en los años que figuran abajo fueron los siguientes:

1970: 48 libras (21.60 kg)	1990: 46 libras (21.20 kg)
1975: 39 libras (17.55 kg)	1995: 48 libras (21.77 kg)
1980: 52 libras (23.40 kg)	2000: 47 libras (21.32 kg)
1985: 48 libras (21.60 kg)	2008: 46 libras (20.87 kg)

## ¿Qué significa "Natural"?

Toda carne fresca es considerada como "natural". Los productos etiquetados "Naturales" no pueden contener ningún saborizante o condimento artificial, ni ingrediente químico colorante o conservante, así como ningún otro ingrediente artificial o sintético. Además, el producto y sus ingredientes sólo deben haber sido procesados mínimamente (por ejemplo: molidos). Todo producto llamado natural debe llevar una explicación breve de lo que significa el término "natural".

## ¿Por qué se considera la carne de cerdo como "carne roja"?

El oxígeno es transportado por las células rojas de la sangre y depositado en los músculos. Una de las proteínas de la carne, la mioglobina, atrapa el oxígeno en el músculo. La cantidad de mioglobina en los músculos de los animales determina el color de la carne. La carne

de cerdo se considera “roja” porque contiene más mioglobina que la carne de pollo o de pescado. Cuando se cocina carne fresca de cerdo, ésta se vuelve más pálida pero aún así continúa siendo “roja”. Los cerdos están clasificados como ganado junto con los terneros, las ovejas y las reses. Todo ganado es considerado “carne roja”.

### Fecha de la carne de cerdo

Las normas federales no estipulan que los productos sean fechados (por ejemplo poner una fecha junto a lemas como “vender hasta” o “usar hasta”). Sin embargo, muchas tiendas y procesadores pueden fechar los paquetes de carne cruda de cerdo, de manera voluntaria. Utilice o congele los productos que tengan una fecha de “vender hasta” dentro de los 3 a 5 días que sigan a su compra. Si el fabricante ha puesto una fecha “de usar hasta”, guíese por ella. Siempre es bueno comprar los productos antes de que se venza la fecha. **No tiene importancia que la fecha se venza después de haber congelado la carne de cerdo porque todos los alimentos debidamente congelados se mantienen inocuos en el congelador.**

### ¿Qué organismos transmitidos por alimentos están asociados con la carne de cerdo?

La carne de cerdo se debe cocer adecuadamente para eliminar parásitos y bacterias, causantes de enfermedades, que puedan estar presentes en ella. Las personas que comen carne de cerdo cocida de manera inadecuada pueden contraer triquinosis, la cual es causada por el parásito llamado *Trichinella spiralis*. Se ha hecho mucho progreso en lo que respecta a la reducción de la triquinosis en los cerdos alimentados a base de granos y la incidencia de ésta en seres humanos ha disminuido enormemente desde 1950. Hoy en día se puede disfrutar de la carne de cerdo cocinada hasta una temperatura interna 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.

Otros organismos que se pueden encontrar en la carne de cerdo, así como también en otras carnes y aves, son *Escherichia coli*, *Salmonella*, *Staphylococcus aureus* y *Listeria monocitogenes*. Todos éstos se destruyen mediante la manipulación adecuada y la cocción completa.

### Enjuagar la carne de cerdo

No es necesario enjuagar la carne de cerdo antes de cocinarla. Cualquier bacteria que pueda existir en la superficie se destruirá con la cocción.

### Cómo manipular adecuadamente la carne de cerdo

**Carne de cerdo cruda.** Escoja la carne de cerdo al final de la compra, justo antes de pasar a la caja del supermercado. Si es posible, coloque los paquetes de carne de cerdo cruda en bolsas de plástico para evitar que los jugos chorreen y propaguen la contaminación a los alimentos cocidos o a las verduras y frutas. Lleve inmediatamente la carne a la casa y refrigérela a 40 °F (4.4 °C), utilícela dentro de un plazo de 3 a 5 días o congélela a 0 °F (-17.7 °C).

**Carne de cerdo cocida.** Asegúrese que las comidas con carne de cerdo listas para llevar (que están ya cocinadas)[m1], como comidas chinas o costillas de cerdo, estén calientes cuando los recoja. Utilice la carne de cerdo cocida dentro de un plazo de 2 horas (1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F [32.2 °C]) o refrigérela a 40 °F (4.4 °C) o a una temperatura menor, en recipientes cubiertos y poco hondos. Esta carne se debe consumir dentro de un plazo de 3 a 4 días, ya sea fría o calentada hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F [73.9 °C] (debe estar caliente y humeante). Los platos cocidos de carne de cerdo se pueden congelar sin riesgo. Para obtener lo mejor en cuanto a calidad, se debe utilizar la carne de cerdo dentro de un plazo de 3 meses.

## Descongelación inocua

La carne de cerdo se puede descongelar de tres maneras inocuas: en el refrigerador, en baño de agua fría (en una bolsa impermeable de plástico, herméticamente cerrada) y en el horno de microondas. Nunca descongele sobre el mostrador o en otros sitios.

Lo más conveniente es planificar de antemano a fin de que se pueda descongelar la carne en forma inocua en el refrigerador. Una vez descongelada con este método, la carne de cerdo se mantendrá inocua por un plazo de 3 a 5 días antes de cocinarla. Si durante este plazo usted decide no utilizar la carne de cerdo, **ésta se puede volver a congelar sin riesgo sin necesidad de cocinarla previamente.**

Cuando se descongela en el horno de microondas, la carne de cerdo se debe de cocinar inmediatamente porque algunas partes de la carne pueden haberse comenzado a cocer durante la descongelación por microondas. No se recomienda guardar alimentos parcialmente cocidos para utilizarlos después porque las bacterias que podrían estar presentes pueden no haberse destruido. **Los alimentos descongelados en el horno de microondas o por el método de agua fría se deben de cocinar antes de volverlos a congelar porque pueden haberse mantenido a temperaturas por encima de 40 °F (4.4 °C).**

La carne de cerdo congelada se puede poner a cocinar sin riesgo alguno, ya sea en el horno regular, sobre la hornilla o en la barbacoa, sin que se necesite descongelarla primero; sin embargo cabe notar que el tiempo de cocimiento será aproximadamente un 50% más largo. Use un termómetro para alimentos para verificar la cocción adecuada. No cueza la carne de cerdo congelada en una olla eléctrica de cocción lenta.

## Carne de cerdo marinada

La carne de cerdo se debe marinar en la refrigeradora en un recipiente cubierto, hasta por un plazo máximo de 5 días. Haga hervir el adobo usado antes de untarlo en la carne de cerdo ya cocida. Deseche toda sobra del adobo que no haya hervido.

## Irradiación

La irradiación en dosis bajas de la carne de cerdo ha sido aprobada por la FDA y el USDA/FSIS para controlar la triquina. Hay que señalar que la carne de cerdo no queda esterilizada con la irradiación por lo que se debe manipular de manera adecuada. La triquina puede permanecer viva pero será incapaz de reproducirse. Los paquetes de carne de cerdo irradiada deben estar rotulados con el símbolo de irradiación y el aviso de "Tratada con irradiación" o "Tratada mediante irradiación" en la etiqueta de manera que puedan ser fácilmente reconocidos en la tienda.



## Cocción parcial

Nunca dore o cueza parcialmente la carne de cerdo para luego refrigerarla y terminarla de cocer en otro momento porque las bacterias existentes no se habrán destruido. Lo que sí se puede hacer es cocer parcialmente la carne de cerdo en la hornilla o en el horno de microondas para terminarla de cocer **inmediatamente** después en la parrilla.

## La cocción adecuada

Para proteger la salud, el USDA recomienda que se cocine la carne de cerdo molida, en croquetas o en mezclas como la utilizada para los moldes de carne molida, hasta que ésta alcance una temperatura interna de 160 °F (71.1 °C). Cocina todos los filetes, chuletas y asados de carne cruda de cerdo 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.

Los tiempos de cocción aproximados que deberán usarse cuando se cocina carne de cerdo figuran en la tabla de la página siguiente. Estos tiempos han sido compilados de diversas fuentes. Los tiempos se han calculado tomando como base carne de puerco refrigerada a 40 °F (4.4 °C). No se olvide que los aparatos electrodomésticos y las parrillas varían en cuanto al calor que generan. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de la carne de cerdo y comprobar que haya alcanzado la temperatura adecuada y esté cocida completamente.

### ¿Puede la carne de cerdo que se ha cocido adecuadamente tener un color rosado?

Las carnes de músculos cocidas pueden quedar rosadas aún cuando hayan alcanzado una temperatura interna adecuada. Si la carne fresca de puerco ha alcanzado 160 °F (71.11 °C) en toda su dimensión, aunque se vea rosada en el centro, se considera inocua. El color rosado puede ser el resultado del método de cocimiento o de los ingredientes añadidos.

### Instrucciones para horno de microondas:

- Cuando cueza pedazos desiguales de carne de cerdo, colóquelos en el plato o rejilla de manera que las partes más gruesas y anchas queden hacia afuera y las partes más an-gostas o delgadas hacia el centro del plato. Cueza la carne de cerdo a media (50%) o tres cuartos (75%) de potencia.
- Coloque los asados en una bolsa para horno o en un recipiente con tapa.
- Siga los tiempos de cocción indicados en el manual del fabricante del horno de microondas
- Use un termómetro para alimentos en varios puntos para verificar si la carne ya está cocida y asegurarse de que la temperatura interna ha alcanzado los niveles arriba mencionados.
- Para consultar los tiempos de almacenamiento, refiérase a la siguiente tabla.

### Almacenaje en Casa para la Carne Fresca de Cerdo

PRODUCTO	REFRIGERADOR a 40 °F(4.4 °C)	CONGELADOR a 0 °F(-17.8 °C)
Cerdo fresco, asados, filetes, chuletas o costillas	3 a 5 días	4 a 6 meses
Hígado o vísceras frescos de cerdo	1 a 2 días	3 a 4 meses
Cerdo cocido en casa, sopas, guisos o platos al horno	3 a 4 días	2 a 3 meses
Comidas de preparación rápida preparadas en la tienda	1 a 2 días	2 a 3 meses
Comidas listas congeladas	Manténgalas congeladas antes de cocinarlas	3 a 4 meses
Productos de cerdo, enlatados, mantenidos en la despensa	2 a 5 años en la despensa Una vez abiertos, 3 a 4 días	Una vez abiertos, 2 a 3 meses

**CARNE DE CERDO FRESCO (crudo): Tabla para una cocción adecuada.**

*Cocina todos los filetes, chuletas y asados de carne cruda de cerdo 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.*

CORTE	GROSOR O PESO	TIEMPO DE COCIMIENTO	TEMPERATURA INTERNA MÍNIMA Y TIEMPO DE REPOSO
<b>Asar al horno:</b> Regule la temperatura del horno a 350 °F (176.7 °C). Ponga el asado en una fuente poco honda sin tapa.			
Asado de lomo, con o sin hueso	2 a 5 libras (900 g to 2.250 kg)	20 a 30 minutos por libra (40 a 60 min por kg)	145 °F (62.8 °C) y permita un tiempo de reposo de 3 minutos
Asado en corona	4 a 6 libras (1.800 a 2.700 kg)	20 a 30 min por libra (40 a 60 min por kg)	
Pierna entera (jamón fresco) con hueso	12 a 16 libras (4.500 a 5.400 kg)	22 a 26 min por libra (44 a 52 min por kg)	
Media pierna (jamón fresco) con hueso	5 a 8 libras (2.250 a 3.600 kg)	35 a 40 min por libra (70 a 80 min por kg)	
Corte de la paleta a lo Boston	3 a 6 libras (1.360 a 2.720 kg)	45 min por libra (90 min por kg)	
Asado de lomo (asar de 425 a 450 °F)	½ a 1½ libras (227 a 680 g)	20 a 30 min tiempo total	
Costillar (de espalda, del centro o costado)	2 a 4 libras (999 g a 1.818 kg)	1½ a 2 horas tiempo total	
<b>Asar a la parrilla:</b> (dentro del horno o al aire libre) a 4 pulgadas (10.16 cm) del fuego (en la parrilla) o de la fuente de calor (en el horno).			
Chuletas de lomo, con o sin hueso	3/4 de pulgada a 1 1/2 pulgadas (1.9 a 3.81 cm)	6 a 8 min o 12 a 16 min tiempo total	145 °F (62.8 °C) y permita un tiempo de reposo de 3 minutos
Lomo	1/2 a 1 1/2 libras (227 a 680 g)	15 a 25 minutos tiempo total	
Costillas de todo tipo (a fuego indirecto)	2 a 4 libras (999 g a 1.818 kg)	1 1/2 a 2 horas tiempo total	
Croquetas de carne molida de cerdo	1/2 pulgada (1.27 cm)	8 a 10 min tiempo total	160 °F (71.1 °C)

# Inocuidad de la carne de cerdo

CORTE	GROSOR O PESO	TIEMPO DE COCIMIENTO	TEMPERATURA INTERNA MÍNIMA Y TIEMPO DE REPOSO
<b>Freir</b> en la sartén sobre la hornilla			
Chuletas de lomo o chuletas pequeñas	1/4 a 3/4 de pulgada (.635 a 1.905 cm)	3 a 4 min o 7 a 8 min tiempo total	145 °F (62.8 °C) y permita un tiempo de reposo de 3 minutos
Medallones de lomo	1/4 a 1/2 pulgada (.635 a 1.27 cm)	4 a 8 min tiempo total	
Croquetas de carne de cerdo molida	1/2 pulgada (1.27 cm)	8 a 10 min tiempo total	160 °F (71.1 °C)
<b>Hervir</b> (en olla tapada, a fuego lento, con líquido)			
Chuletas, chuletas sin hueso, medallones y cortes para guisos	1/4 a 1 pulgada (.635 a 2.54 cm)	10 a 25 min tiempo total	145 °F (62.8 °C) y permita un tiempo de reposo de 3 minutos
Corte del cuarto trasero a lo Boston, sin hueso	3 a 6 libras (1.363 a 2.727 kg)	2 a 2 1/2 horas tiempo total	
Todo tipo de costillas	2 a 4 libras (999 g a 1.818 kg)	1 1/2 a 2 horas tiempo total	160 °F (71.1 °C)
<b>Guisar:</b> Tape la olla, haga hervir en líquido a fuego lento			145 °F (62.8 °C) y permita un tiempo de reposo de 3 minutos
Todo tipo de costillas	2 a 4 libras (999 g a 1.818 kg)	2 a 2 1/2 horas tiempo total	
Trozos para guisos (cubos)	1 pulgada (2.54 cm)	45 a 60 min tiempo total	160 °F (71.1 °C)

NOTA: Los tiempos de cocimiento han sido compilados de diversas fuentes.

## ¿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](mailto: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.



[PregunteleKaren.gov](http://PregunteleKaren.gov)