

Ficha técnica sobre seguridad de los alimentos

Cocción de los alimentos

INTRODUCCIÓN

La cocción es un punto crítico de control, o un punto en el que al alcanzar las temperaturas internas adecuadas podemos ayudar a que un alimento sea seguro para el consumo. Los cocineros deben conocer las temperaturas apropiadas para cocinar los alimentos, monitorear las temperaturas internas de cocción y registrar las temperaturas de cocción.

AQUÍ ESTÁ LA INFORMACIÓN CONCRETA

La temperatura apropiada para cocinar alimentos se basa en las temperaturas que matarán a las bacterias asociadas con ese alimento en específico. Esta es la razón por la que, por ejemplo, los productos de pollo/aves tienen una temperatura de cocción mayor que la de la carne de res. Es importante conocer los requerimientos de temperatura para los artículos del menú usados en su programa de nutrición escolar.

APLICACIÓN

Cocine los alimentos a la temperatura interna de cocción apropiada.

- 135 °F (57.2 °C) por 15 segundos
 - ◇ Frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados que se cocinan para mantenerlos calientes
 - ◇ Alimentos listos para consumo que han sido procesados comercialmente
- 145 °F (62.8 °C) por 15 segundos
 - ◇ Carne de res, cerdo y mariscos
- 155 °F (68.3 °C) por 15 segundos
 - ◇ Productos molidos que contengan res, cerdo o pescado
 - ◇ Croquetas o palitos de pescado
 - ◇ Filete a la Milanesa o bistec
 - ◇ Huevos cocidos para mantenimiento caliente
- 165 °F (73.9 °C) por 15 segundos
 - ◇ Carne de aves
 - ◇ Carne de res, cerdo o mariscos rellenos
 - ◇ Pasta rellena con res, huevos, cerdo o mariscos, como lasaña o manicotti

Vigile las temperaturas de cocción.

- Verifique las temperaturas de los alimentos con un termómetro limpio, desinfectado y calibrado.
- Evite insertar el termómetro en las concentraciones de grasa o cerca de los huesos cuando tome las temperaturas internas.
- Tome al menos dos temperaturas internas de cada lote de alimentos.





Cocción de los alimentos cont.

- Inserte el termómetro en la parte más gruesa del alimento, la cual está usualmente el centro.
- Registre la temperatura y la hora en que la temperatura fue verificada.

Tome acciones correctivas si las temperaturas apropiadas no fueron cumplidas, lo cual usualmente significa que la cocción continúa hasta que la temperatura en la parte más gruesa del alimento sea la apropiada.

Recuerde, siga los requerimientos del departamento de salud estatal o local.

Referencias

Departamento de salud y servicios humanos de los EE.UU., Administración de Medicamentos y Alimentos. (2013). *Código de alimentos*. College Park, MD: Autor.
U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, & Institute of Child Nutrition. (2016). *HACCP-based standard operating procedures*. University, MS: Autor.
U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, & Institute of Child Nutrition. (2016). *Seguridad de alimentos en las escuelas*. University, MS: Autor.
U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, & Institute of Child Nutrition. (2005). *Thermometer information resource*. University, MS: Autor.

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Cita bibliográfica sugerida:
Institute of Child Nutrition. (2016). *Cocción de los alimentos*. University, MS: Autor.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

Para mayor información, por favor póngase en contacto con helpdesk@theicn.org.