

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteínica
avicultura
nutrición
pata y muslo
dentado



Enero 2022

COCCIÓN CORRECTA PARA GARANTIZAR COMIDAS SEGURAS.

Los microorganismos pueden estar normalmente presentes en los alimentos naturales y algunos de ellos son o pueden ser dañinos para la salud de las personas, de manera que es importante eliminarlos para evitar las denominadas “Enfermedades Transmitidas por Alimentos” (ETAs). En el caso de los alimentos que necesariamente se consumen cocidos, la cocción correcta es la forma de garantizar que los mismos sean seguros al momento del consumo. Desde CINCAP, les contamos más acerca de la importancia de una correcta cocción de la carne de pollo.

¿A qué se hace referencia cuando se habla de “cocción correcta”?

Un alimento está correctamente cocido cuando ha sido sometido por un determinado tiempo a temperaturas lo suficientemente altas como para eliminar todos los microorganismos potencialmente dañinos que podrían estar presentes. Este punto no necesariamente coincide con el punto de cocción de preferencia de las personas. Los consumidores pueden elegir continuar cocinando los alimentos hasta alcanzar temperaturas internas aún más altas que aquéllas consideradas seguras.

¿Cómo reconocer cuando la carne de pollo está correctamente cocida?

Al igual que cualquier otra carne, la carne de pollo debe ser siempre cocinada hasta alcanzar una temperatura interna mínima que se considera segura. Esta temperatura es aquélla que garantiza la destrucción de los microorganismos presentes, y en el caso del pollo es 74°C, tanto para aves enteras (en donde tal temperatura debe ser verificada en varios puntos), como trozadas, y preparaciones con carne de pollo picada, tales como hamburguesas, albóndigas o rellenos.

Lo ideal es usar un termómetro de alimentos para saber si los alimentos alcanzaron dicha temperatura.

De acuerdo al gusto de cada uno, puede optarse por cocinar la carne de pollo hasta que alcance temperaturas aún más altas, pero lo importante es asegurarse de que mínimamente se alcance la temperatura de seguridad de 74°C.

¿Cómo identificar que la carne de pollo está correctamente cocida si no se dispone de un termómetro de cocina?

Si no se dispone de un termómetro de cocina, es posible saber que la carne de pollo está correctamente cocida cuando su carne tiene un color blanco o parduzco (según el corte) homogéneo, y sus jugos son transparentes, sin presencia de jugos rosados o de vestigios rojos o rosados cerca de los huesos y las articulaciones. Este punto de cocción se logra cuando la temperatura interna del ave alcanza valores más altos que la temperatura mínima de seguridad, de manera que podemos tener la certeza de que la carne está correctamente cocida y que ha sobrepasado los 74°C.

Es importante señalar que los indicadores visuales, tales como el color de la carne o de los jugos, no son

perfectamente confiables en todos los casos y deben reservarse para situaciones en donde estos signos de que la comida “está cocida” se alcancen luego de que el alimento haya alcanzado la temperatura mínima segura, como es el caso de la carne de pollo.

Asimismo, otra ventaja del uso de termómetros en la cocina es que permiten evitar la sobrecocción de los alimentos, así como el tener que realizar cortes para ver el grado de cocción, permitiendo de esta manera obtener preparaciones mucho más jugosas y sabrosas.

¿La cocción correcta de los alimentos siempre garantiza que los mismos sean seguros para comer?

Si previo a la cocción las carnes fueron manipuladas en forma segura, la cocción correcta de las mismas determinará que sean seguras para comer. Sin embargo, si las carnes no fueron tratadas correctamente (por ejemplo, permanecieron a temperaturas de riesgo durante períodos muy largos), existe la posibilidad de que los microorganismos presentes no sólo hayan proliferado sino que también hayan producido sustancias tóxicas que también son responsables de Enfermedades de Transmisión Alimentaria. Estas toxinas son generalmente resistentes al calor, de manera que la cocción no las destruye. Esto puede suceder tanto en el caso de las carnes como en otros alimentos, tales como vegetales, legumbres, cereales, lácteos, etc. Por lo tanto, la manipulación previa es muy importante para garantizar que los alimentos sean seguros para comer incluso luego de ser cocinados.

¿Lavar las carnes previo a su cocción contribuye a eliminar los microorganismos presentes?

No, la cocción correcta por el método que sea (horneado, hervido, estofado, fritura, parrilla, plancha, etc.) es la forma de garantizar la eliminación de todos los microorganismos presentes en las carnes y otros alimentos que deben ser necesariamente cocinados para su consumo. Lavar las carnes no sólo no elimina los microorganismos sino que puede diseminarlos por las superficies de la cocina a través de las salpicaduras. Así, lavar las carnes, enjuagarlas, o sumergirlas en soluciones con sal o vinagre de alcohol no sólo no es necesario, sino que es riesgoso.

¿Cómo usar correctamente un termómetro de cocina para verificar el grado de cocción de la carne de pollo?

En el caso del pollo entero, es importante verificar la temperatura en varios puntos: en la parte interna del muslo y del ala, y en la parte más gruesa de la pechuga, insertando el termómetro hasta el centro de cada pieza y asegurándose de no tocar hueso, grasa, cartílago o la superficie de la asadera o recipiente de cocción.

Cuando se trabaja con presas de pollo, medir la temperatura en el centro de la parte más gruesa de la pieza, evitando el hueso, si lo hubiere. El termómetro puede insertarse desde los lados si fuese necesario.

Si se trata de un pollo entero relleno, verificar tanto la temperatura alcanzada por la carne en diferentes puntos como aquélla alcanzada por el relleno.

En el caso de piezas delgadas, como hamburguesas de pollo, por ejemplo, el termómetro debe insertarse desde el costado de la pieza

Limpiar el termómetro con agua caliente y detergente tanto antes como después de cada uso.

La carne de pollo es un alimento saludable.