



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

Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

Carne Molida de Res e Inocuidad de Alimentos

Las preguntas acerca de la "carne molida de res" o de "hamburguesa" siempre han sido una de las cinco preguntas, con relación a los alimentos, que más frecuentemente recibe la Línea de Información de Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE. UU). Aquí les mostramos las preguntas más frecuentes.

¿Cuál es la diferencia entre la carne para "hamburguesa" y la "carne molida de res"?

La grasa de carne de res puede ser añadida a la de "hamburguesa" pero no a la "carne molida de res". Un máximo de 30% de grasa es permitido en cualquiera de las dos, hamburguesa o carne molida de res. Ambas, hamburguesas o carne molida de res, pueden contener condimentos, pero agua, fosfatos, ligas o féculas alimentarias, no deben ser añadidos. El etiquetado de los productos de carne debe cumplir con el Acta de Inspección Federal de Carnes [conocida en inglés como Federal Meat Inspection Act (FMIA)] y con las regulaciones de inspección para carnes y los requerimientos de etiquetado.

Muchos de los estados y ciudades establecen los estándares para la carne molida de res empacada en la tienda, los cuales por ley no pueden estar por debajo de los estándares Federales. Si los productos encontrados en las tiendas al detalle contienen más de un 30% de grasa, éstos son considerados como "mal etiquetados" o no etiquetados correctamente bajo la ley Federal.

¿Es la carne molida de res inspeccionada y clasificada?

Toda carne transportada y vendida en el comercio intraestatal debe ser inspeccionada federalmente. El Servicio de Inspección e Inocuidad de los Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés) ejecuta las responsabilidades del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), bajo el Acta de Inspección Federal de Carnes. Estas leyes protegen al consumidor al asegurar que los productos sean sanos, no adulterados y que sean etiquetados y empacados correctamente.

Para la carne que será transportada y vendida dentro del mismo estado, la inspección estatal aplicaría. Los programas de inspección estatal deben poner en vigor los requerimientos para al menos igualar las leyes de inspección Federal.

La carne molida de res exportada a los EE. UU., proveniente de naciones elegibles aprobadas por el USDA, deben cumplir con todos los estándares de inocuidad aplicados a los alimentos producidos en los Estados Unidos. Éstos deben emplear medidas sanitarias equivalentes que proveen el mismo nivel de protección contra los peligros asociados con los alimentos, así como se logra a nivel doméstico.

Los grados son asignados solamente como estándares de calidad. Para una compañía, es voluntario emplear un Inspector de Grados de Calidad Federal para certificar la calidad de su producto. Los grados de carne son

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)

USDA "Óptima" ("Prime"), "Preferido" ("Choice"), "Selecto" ("Select"), "Promedio" ("Standard"), "Comercial" ("Commercial"), "Utilitario" ("Utility"), "Cortado" ("Cutre") y "Para enlatados" ("Canner"). Éstos se basan en el Servicio de Mercadeo Agrícola del Departamento de Agricultura de los EE. UU. La mayoría de la carne de res no es graduada o clasificada.

Generalmente, la carne molida está hecha de la carne menos tierna y de cortes de carne de res menos populares. Pedazos de cortes más tiernos pueden también ser utilizados. El moler tenderiza la carne y la grasa reduce su sequedad y mejora el sabor.

¿De qué cortes de carne están hechas la carne molida y las hamburguesas?

Las fechas de "Vender antes de" (conocida en inglés como "Sell-By") son guías para las tiendas al detalle. Aunque muchos de los productos llevan las fechas de "Vender antes de", el fechado de los productos no es un requerimiento federal. Mientras estas fechas son útiles para el detallista, éstas son sólo confiables si el alimento se ha mantenido a una temperatura adecuada durante su almacenaje y manejo. El USDA sugiere que los consumidores cocinen o congelen la carne molida de res dentro de 2 días después de comprado para máxima calidad.

¿Qué significa la etiqueta del manejo adecuado en los paquetes de carne molida de res?

Una etiqueta del manejo adecuado debe estar incluida en todos los empaques de carnes crudas o parcialmente cocidas (no listas para comer) y de aves. La etiqueta le dice al consumidor cómo almacenar, preparar y manejar los productos de carne de res y de aves, crudos en el hogar.

¿Qué significa la etiqueta del País de Origen en los paquetes de carne de res molida?

La etiqueta del País de Origen [conocida en inglés como "Country of Origin" (COOL)] no es un asunto de inocuidad de alimentos. Es una ley que requiere que las etiquetas en los paquetes de ciertos alimentos lleven los nombres del país de donde se originaron los alimentos. El FSIS del USDA requiere por ley el etiquetado de la carne molida de res.

¿Qué clase de bacterias se pueden encontrar en la carne molida de res? ¿Son éstas dañinas?

Las bacterias se encuentran dondequiera en nuestro ambiente. Cualquier alimento de origen animal puede contener bacterias. Las bacterias patogénicas, como *Salmonella*, *Escherichia coli* O157:H7, *Campylobacter jejuni*, *Listeria monocytogenes* y *Staphylococcus aureus* causan enfermedades. Estas bacterias dañinas no se pueden ver ni oler en el alimento.

Cuando la carne es molida, más carne es expuesta a bacterias dañinas. Las bacterias se pueden multiplicar rápidamente en la "Zona de Peligro" – temperaturas entre los 40 y los 140°F. Para mantener bajos los niveles de bacterias, almacene la carne molida a 40°F (4.4 °C) o menos y utilícela dentro de 2 días o congélela. Para destruir las bacterias dañinas, cocine la carne molida de res a una temperatura mínima adecuada de 160°F (71.1 °C).

Otras bacterias causan deterioro en los alimentos. Bacterias que causan deterioro, generalmente no son dañinas, pero sí causarán que el alimento se deteriore o pierda calidad al desarrollar mal olor o se sienta pegajosa en el exterior.

¿Por qué la bacteria *E. coli* O157:H7 es de particular interés en la carne molida de res?

E. coli O157:H7 puede colonizar los intestinos de los animales, lo cual puede contaminar el músculo de la carne al sacrificar el animal.

O157:H7 es una cepa de *E. coli* que produce grandes cantidades de una potente toxina que se forma en el intestino, causando daño severo a la mucosa intestinal. Dicha enfermedad producida por esta bacteria se conoce como colitis hemorrágica (HUS, Hemolytic Uremic Syndrome por sus siglas en inglés).

E. coli O157:H7 sobrevive en temperaturas de refrigerador y de congelador. Una vez invade el alimento, dicha bacteria puede multiplicarse lentamente a temperaturas de refrigerador tan bajas como 44°F (6.7 °C). La dosis infecciosa es desconocida, pero científicos creen que sólo toma un pequeño número de células de esta cepa de *E. coli* para causar una enfermedad seria y hasta la muerte, especialmente en niños. La bacteria es destruida cocinando los alimentos hasta que queden bien cocidos.

Las enfermedades causadas por *E. coli* O157:H7 han estado relacionadas con el consumo de carne molida de res cruda. Leche cruda, cidra de manzanas, salchichas curadas secas, espinaca fresca y asados de carnes sin cocinar también han sido implicados.

¿Pueden las bacterias propagarse de una superficie a otra?

Sí. Esto se conoce como propagación de bacterias. Las bacterias en los jugos de las carnes crudas pueden contaminar los alimentos que se han cocinado adecuadamente o los alimentos que no se cocinarán, como los ingredientes para ensaladas. Las bacterias también pueden estar presentes en el equipo de cocina, las manos y hasta en el aire.

Para evitar la propagación de las bacterias, lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de manejar la carne de res para asegurarse de no propagar las bacterias. No reuse ningún material de empaque. Utilice jabón y agua caliente para lavar los utensilios y superficies, las cuales han estado en contacto con la carne cruda. Los utensilios y superficies pueden desinfectarse con una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin olor, por cada galón de agua. No coloque las hamburguesas cocidas en el mismo plato que previamente contenían las hamburguesas crudas.

¿Cuál es la mejor manera para manejar carne molida de res al comprarla?

En la tienda, escoja un paquete que no tenga la envoltura rasgada y que se sienta frío al contacto. Si es posible, coloque el paquete dentro de una bolsa de plástico para que los jugos no goteen sobre otros alimentos. Coloque la carne molida de res en su carrito de compras al final de la compra. Separe las carnes crudas de los alimentos ya cocidos en su carrito de compras. Pídale al cajero que coloque las carnes, aves y pescados crudos en una bolsa separada del resto de la compra.

Planifique ir directamente de la tienda a su hogar. Podría llevar consigo una neverita portátil con hielo para los alimentos perecederos

¿Cuál es la mejor manera de almacenar la carne molida de res en el hogar?

Refrigere o congele la carne molida de res tan pronto como pueda después de haberla comprado. Esto preserva la frescura y disminuye el crecimiento de bacterias. Si la carne se va a utilizar rápidamente, ésta se puede refrigerar y congelar en su paquete original.

Si la carne es refrigerada, manténgala a 40°F (4.4 °C) o menos y utilícela dentro de 1 a 2 días.

Para congelar la carne por un tiempo prolongado, envuelva el paquete original con una envoltura de plástico grueso, papel de aluminio, papel especial para congelador o bolsas de plástico resistentes para congelar. La carne molida de res es inocua indefinidamente si se mantiene congelada, pero con el tiempo perderá su calidad. Es mejor si se utiliza dentro de 4 meses. Identifique los paquetes con la fecha de cuando los colocó en el congelador para determinar el tiempo de almacenaje.

¿Cuál es la mejor manera de descongelar la carne molida de res?

La mejor manera para descongelar la carne molida de res es en el refrigerador. El mantener la carne fría mientras se está descongelando es esencial para prevenir el crecimiento de bacterias. Cocínela o vuelva congelarla dentro de 1 a 2 días.

Para descongelar la carne molida de res más rápidamente, usted puede descongelarla en el horno de microondas o en agua fría. Si utiliza el horno de microondas, cocine la carne molida inmediatamente ya que algunas áreas pueden empezar a cocinarse al descongelarse en el horno. Para descongelar en agua fría, coloque la carne en una bolsa de plástico impermeable y sumérgala, cambiando el agua cada 30 minutos. Cocine la carne inmediatamente. No vuelva a congelar carne molida de res cruda descongelada en agua fría o en el microondas a menos que la cocine primero.

Nunca deje la carne molida de res ni otro alimento perecedero a temperatura ambiental por más de 2 horas (1 hora a 90°F (32.2 °C) o más).

¿Es peligroso comer carne molida de res cruda o medio cruda?

Sí. La carne cruda o medio cruda puede contener bacterias dañinas. El USDA recomienda no comer ni probar carne molida de res cruda o medio cruda. Para asegurarse que las bacterias son destruidas, cocine los pasteles de carne, las albóndigas y las hamburguesas alcancen la temperatura interna mínima adecuada de 160°F. Utilice un termómetro de alimentos para verificar que la temperatura haya alcanzado la temperatura adecuada.

¿Existen personas con mayor riesgo al comer carne molida de res cruda o medio cruda o que ha sido manejada inadecuadamente?

Los niños pequeños, los ancianos y la gente que tiene el sistema inmunológico débil debido a cáncer, enfermedades del riñón u otras enfermedades tienen más riesgos y son más susceptibles a las enfermedades asociadas con los alimentos contaminados. Los síntomas de enfermedades transmitidas por los alimentos—como las diarreas y vómitos, los cuales causan deshidratación—pueden ser muy serios. Las prácticas del buen manejo de los alimentos en el hogar o en cualquier lugar donde se sirvan alimentos son especialmente importantes para las personas que pertenecen al grupo de “alto riesgo”.

¿Son inocuas las hamburguesas preparadas en el horno de microondas?

Sí, si son cocidas de forma apropiada para destruir las bacterias dañinas. Debido a que el microondas no cocina los alimentos de forma uniforme como en los métodos convencionales, el cubrir las hamburguesas mientras se cocinan puede ayudar a que se calienten de forma uniforme. Voltee las hamburguesas y rótelas a medio ciclo de cocción. Permita que las hamburguesas reposen de 1 a 2 minutos para que se terminen de cocinar. Luego, utilice un termómetro de alimentos para verificar que la temperatura interna sea de 160 °F (71.1 °C).

¿Es inocuo el cocinar parcialmente la carne molida de res para utilizarla más tarde?

No. El cocinar parcialmente los alimentos, con anticipación, permite que bacterias dañinas sobrevivan y se multipliquen al punto que la cocción subsiguiente no las puede destruir.

¿Puedo refrigerar o congelar las sobras de hamburguesas cocidas? ¿Cómo debo recalentarlas?

Si la carne molida de res es refrigerada rápidamente después de cocinarla [dentro de 2 horas, 1 hora si la temperatura es mayor de los 90°F (32.22°C)], se puede refrigerar de 3 a 4 días. Si la congela, mantendrá su calidad por lo menos por 4 meses.

Al recalentar hamburguesas o cacerolas que contienen carne molida que están cocidas completamente, asegúrese de que alcancen la temperatura de 165 °F (73.9 °C).

¿Por qué los paquetes de carne molida de res pre-empacadas tienen un color rojo afuera y a veces un color marrón grisáceo opaco en el centro?

El oxígeno del aire reacciona con los pigmentos de la carne para formar un color rojo brillante, el cual es usualmente visto en la superficie de la carne que compra en el mercado. El pigmento responsable por el color rojo en la carne es la oximioglobina, una sustancia que se encuentra en todos los animales de sangre caliente. La carne recién cortada es de un color morado púrpura. El interior de la carne puede ser de color marrón grisáceo, debido a la falta de oxígeno. Sin embargo, si toda la carne del paquete se ha vuelto gris o marrón, es probable que ya haya empezado a descomponerse.

¿Por qué la carne molida de res libera tanto "jugo" mientras se cocina?

Al preparar carne molida de res, algunas tiendas al detalle muelen la carne mientras aún está congelada. Los cristales de hielo en la carne molida rompen las membranas celulares, permitiendo el escape de los jugos al cocinar la carne. Lo mismo ocurre cuando la carne molida se congela en el hogar.

¿Qué causa que las hamburguesas se encojan al cocinarlas?

Toda carne se reduce en tamaño y en peso al cocinarla. El cuánto se encoja la carne dependerá de su contenido de grasa y de humedad, la temperatura a la cual la carne se cocina y cómo es cocinada. Básicamente, cuanto más alta la temperatura de cocción, más se reduce el tamaño. El cocinar la carne molida de res a temperaturas moderadas evita una mayor reducción del tamaño y ayuda a retener los jugos y el sabor. El sobre cocinar extrae mas grasa y jugo de la carne, lo cual causa que el producto se torne seco y con menos sabor.

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



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, en español, del FSIS, 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, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



AskKaren.gov