



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Cecina de Res y la Inocuidad Alimentaria

Para la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), la llegada de la primavera usualmente significa el despertar de muchas preguntas, a través del país, relacionadas con la preparación de la cena de San Patrick, sobre un manejo, almacenaje y preparación adecuada de la carne de res en salmuera y de todos los recortes de carnes. Pero la inocuidad alimentaria implica muchas más que "la suerte del Irlandés."

¿Qué es "cecina"?

"Cecina" es una forma de curado (no tiene ninguna relación con el maíz). El nombre proviene de tiempos Anglosajones, antes de la refrigeración. En aquellos días, la carne se curaba en seco con "granos" (conocida en inglés como "corn") gruesos de sal. Se rozaban pelotillas de sal, algunas del grande de una mazorca de maíz, dentro de la carne de res para protegerla de putrefacción y preservarla.

Hoy en día, la salmuera (el uso de agua salada) ha reemplazado el curado seco con sal, pero el nombre "cecina de res" (en inglés conocido como "corned beef") todavía se usa, en vez de res "en salmuera" o "en jugo de pepinillo". Las especias comúnmente usadas para darle el sabor distintivo a la cecina de res son granos de pimienta y hojas de laurel. Por supuesto, estas especias pueden variar de acuerdo a la región.

Fecha en el empaque y tiempos de almacenaje

La cecina de res no cocida, en bolsas pequeñas o saquillos, con jugos de salmuera de pepinillo que llevan una fecha "vender hasta" o sin fecha, se pueden almacenar en el refrigerador por 5 a 7 días, sin abrir. Los productos cerrados que llevan una fecha "usar hasta" pueden almacenarse en el refrigerador hasta la fecha.

La cecina de res cruda del pecho del animal, sin agua y bien empacado, puede ser congelada por 1 mes, para mejor calidad. Si congela por demasiado tiempo, el sabor y la textura disminuirá, pero el producto todavía estará sano. Después de la cocción, la cecina de res puede refrigerarse por aproximadamente de 3 a 4 días y congelarse por aproximadamente de 2 a 3 meses.

Preparación

La cecina de res esta hecha de uno de los cortes de res menos tiernos, como carne de pecho, de cuadril o del cuarto trasero. Por esta razón, requiere una cocción con calor húmedo por un largo tiempo. Mantenga en mente la inocuidad alimentaria cuando prepare cecina de res. Ésta se puede cocinar encima de la estufa o dentro del horno, en el horno de microondas o en una olla de cocción lenta.

Una buena indicación de que esta cocido es si "se puede picar con un tenedor" pero use un termómetro para alimentos para estar seguro. Esto hasta que la cecina de res alcance una temperatura interna mínima adecuada de 160 °F (71.1 °C).

La cecina de res puede tener un color rosado aún después de estar cocida. Esto no significa que no este lista. Se usa nitrato para el proceso de curado. Ésto hace que los pigmentos se adhieran a la carne y afecten su color.

Permita que la carne de pecho repose por aproximadamente 10 minutos después de removerla del calor. Esto permite que sea más fácil rebanarlo y es mejor rebanarlo diagonalmente, a través de las fibras de la carne.

Cocción

El USDA no recomienda, como mejor, a ningún método de cocción en particular. A continuación hay métodos de varias fuentes de información. Los tiempos de cocción están basados en cecina de res que no este congelada al momento de comenzar la cocción. Una buena indicación de que esta cocido es si "se puede picar con un tenedor" pero use un termómetro para alimentos para estar seguro. _Cocina la cecina de res cruda 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.

- **En el horno:** Ajuste el horno a 350 °F (176.7 °C) o no menor de 325 °F (162.7 °C). Coloque la carne de pecho con la capa de grasa hacia arriba. Apenas cubra la carne con agua (aproximadamente 1 pulgada) y mantenga el recipiente cubierto durante el tiempo de cocción. Permita aproximadamente 1 hora por libra.
- **En el horno, con una bolsa de cocción:** Ajuste su horno a 325 °F (162.8 °C). Añada 1 cucharada de harina y media taza de agua en la bolsa. Siga las instrucciones del fabricante para cerrar la bolsa. Planee cocinar una carne de 2 a 3 libras por 2 ½ a 3 horas. Para una carne de 3 a 5 libras, planee cocinar por 3 a 3 ½ horas.
- **En la estufa:** Coloque la carne de pecho con la capa de grasa hacia arriba en una olla grande y cúbralo con agua. Haga hervir el agua, entonces baje el fuego y hierva a fuego lento, permitiendo aproximadamente 1 hora por libra. Los vegetales se pueden añadir durante los últimos 20 a 30 minutos de la cocción. Cuezalos vegetales hasta la ternura deseada.
- **En una olla de cocción lento:** Si usa tubérculos como lo son las papas y zanahorias, colóquelas en el fondo de la olla de cocción lenta. Corte la carne de pecho en pedazos similares para asegurar una cocción completa. Coloque la carne de pecho encima de los vegetales (si usa vegetales) o al fondo de la olla de cocción. Añada 1 taza y 1/2 de agua o suficiente para cubrir la carne. Cubre y cueza a fuego alto por la primera hora de la cocción.

- **En el horno de microondas:** Calcule un tiempo de cocción de 20 a 30 minutos por libra. Coloque la carne de pecho en una cacerola grande y añada 1 taza y 1/2 de agua. Cubra con tapa o con una envoltura de plástico dejando una apertura y caliente en el horno de microondas a fuego medio bajo (una potencia de 30 por ciento) por la mitad del tiempo estimado. Voltee la carne y rote el plato. Caliente en el horno de microondas a fuego alto por el resto del tiempo hasta que pueda cortar con un tenedor. Los vegetales se pueden añadir durante los últimos 30 minutos de la cocción.

Cocinar con anticipación

Algunos consumidores prefieren cocinar la cecina de res con anticipación. Es más fácil cortar la carne de res en pedazos uniformes cuando ésta está fría. El cocinar con anticipación también hace más fácil recalentar y servir luego.

Después de cocinar una cecina de res entera, corte en varios pedazos para que se enfríe rápidamente o rebánelo, si desea. Coloque la carne de res en un envase pequeño y llano, con tapa, y enfríe rápidamente en el refrigerador.

Sobras

Cualquier cecina de res que sobró de una cena debe ser refrigerada prontamente dentro de 2 horas después de la cocción. Use la cecina de res que cocinó con anticipación o las sobras dentro de 3 a 4 días o congélela por 2 a 3 meses. Recaliente las sobras hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F (73.9 °C), al medir con un termómetro para alimentos.

¿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

Envíe sus preguntas por correo electrónico al **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