

Termómetro de Alimentos

Todos necesitamos un termómetro en la cocina

¿Porqué usar un termómetro en la cocina?

- Un termómetro para alimentos ayuda a mantener las temperaturas apropiadas de los alimentos a prevenir la sobre cocción y a prevenir las intoxicaciones por alimentos.
- Un termómetro es el único que le puede asegurar que la comida este cocinada sin riesgos.

¿Cuándo usar un termómetro?

- Un termómetro debe usarse siempre que prepare o cocine carne, pollo, pescado cacerolas réyenos, réyenos, huevos, y platillos con huevo.

¿Donde debo insertar un termómetro en los alimentos?

- Inserte el termómetro en la parte más gruesa de la carne, siempre retirados de las orillas del sartén y retirado de hueso, grasa o gordo.
- Pollo: Insértelo en el muslo cerca de la pechuga del pollo o pavo, pero que no toque el hueso.
- Carne de res molida o pavo: Inserte en el área más gruesa y de lado, en carnes delgadas como tortas de carne de ½ pulgada se cocinan parejas. La carne dorada no quiere decir que este sin riesgo para comer.
- Res, puerco, cordero, ternera, jamón, asado, bistec, chuleta: Cheque la temperatura en diferentes partes en los cortes irregulares.
- Réyenos, platillos con huevos: Insértelo en las partes más gruesas.

Consejos de seguridad

- Cuando recaliente alimentos, la temperatura necesita alcanzar 165° F o que hierva y salga vapor. Las sopas y salsas se necesitan hervir bien.
- Después de cada uso, lave la sección del termómetro que se inserto con agua caliente y jabón.

¿Cómo debo de usar un termómetro?

Un termómetro a prueba de horno: Se debe de insertar de 2- a 2½ - pulgadas en la parte más gruesa del alimento. Ponga la comida en el horno. Mantenga el termómetro en la comida mientras se está cocinando.



Un termómetro que se lee al instante: Saque la comida del horno. Inserte el termómetro de 2 a 2½ - pulgadas en la parte más gruesa de la comida. Quite el termómetro después que lo leyó. Ponga la comida en el horno si requiere de más cocción.



¿Qué temperatura debo de usar para saber si el alimento esta sin riesgo para comerlo?

| | |
|--|--|
| Carne de res, ternera, borrego, puerco | 160 F |
| Pollo Carne de pollo o pavo molida | 165 F |
| Pollo o pavo entero | 165 F |
| Partes de pollo | 165 F |
| Jamón | 145 F |
| Relleno (cocínelo por separado) | 165 F |
| Platillos de huevo como flan | 160 F |
| Huevos | Cocínelos hasta que la yema y clara estén firmes |
| Pescado Filete grueso | 145 F |
| Filete delgado | se desmenuce con un tenedor |
| Sobrantes de cacerola | 165 F |
| Salchicha, Carnes frías, cortes fríos y otras comidas del deli | Caliente hasta que hierva* |

*Aunque bien cocidas, estas se pueden contaminar con bacteria (*Listeria monocytogenes*). La gente que está más vulnerable a esta bacteria son la mujer embarazada, bebés, adultos mayores y aquellos con el sistema inmunológico débil.

Calibrando un termómetro para alimentos

- Calibrando un termómetro es cuando usted checa si está midiendo la temperatura correctamente.
- ¿Qué tan seguido se debe de calibrar un termómetro? Cuando se cae y cuando lo compra. Si lo usa muy seguido chéquelos una vez al mes. Si no lo a usado por un largo tiempo, chéquelos otra vez.

El método del agua con hielo

- Llene un vaso grande de hielo triturado.
- Agregue agua hasta arriba tapando el hielo y mueva bien. Meta la punta del termómetro mínimo 2 pulgadas. No deje que el termómetro toque los lados o el fondo de vaso. Espere 30 segundos antes de ajustar. (Algunos termómetros pueden ser ajustados dándole vueltas al tornillo que está debajo de la cabeza del termómetro).
- Sin que saque la punta del termómetro del hielo, detenga el tornillo de ajuste y de vuelta a la cabeza para que la aguja apunte en 32° F.

¿Buscando información acerca de comida, nutrición salud? Entre en línea a missourifamilies.org/. Adapted from: Pass the Taste Test...Use a Thermometer!, University of Nebraska Cooperative Extension and on latest information from FightBAC online at fightbac.org/content/view/93/2/ accessed 6/09