Internal Cooking Temperatures: Restaurant Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Es importante utilizar un termómetro alimentario para medir con precisión la temperatura interna de los alimentos. En un restaurante, también es importante capacitar al personal sobre las temperaturas de cocción adecuadas y controlarlas para garantizar que los alimentos se cocinan siempre a la temperatura adecuada.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE NO COCINAR LOS ALIMENTOS A LA TEMPERATURA INTERNA CORRECTA

- **Riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos:** Si los alimentos no se cocinan a la temperatura interna correcta, las bacterias dañinas y otros microorganismos pueden sobrevivir y causar enfermedades transmitidas por los alimentos.
- **Contaminación cruzada:** Si los alimentos crudos y cocinados entran en contacto durante la preparación o la cocción, puede producirse una contaminación cruzada.
- **Cocción irregular:** Si los alimentos no se cocinan a la temperatura interna correcta, pueden quedar poco hechos o cocinados de forma irregular.
- **Responsabilidad legal:** Si un restaurante sirve alimentos poco hechos o mal cocinados y los clientes enferman a consecuencia de ello, el restaurante puede ser responsable de cualquier daño o acción legal que se emprenda contra él.
- **Crecimiento bacteriano:** Los alimentos almacenados a temperaturas demasiado elevadas pueden favorecer la proliferación de bacterias nocivas, como la Salmonella y la

E. coli. Esto puede provocar intoxicaciones alimentarias y otras enfermedades graves.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS DE PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS PARA RESTAURANTES

Utilice un termómetro para alimentos

- Introduzca el termómetro por la parte más gruesa de la carne, hasta el centro, sin tocar ningún hueso.
- En el caso de las hamburguesas, introduzca el termómetro alimentario por el lateral de la hamburguesa.
- Compruebe cada trozo por separado si tiene más de un trozo.
- Utilice un termómetro digital para obtener lecturas más precisas.

Limpieza y preparación

- Limpie el termómetro para alimentos con agua tibia y jabón antes de cada uso.
- Lávese siempre las manos antes y después de tocar carne cruda.
- Lávese las manos con jabón y agua caliente durante al menos 15 segundos, o con un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Si ha utilizado un plato o utensilios para manipular alimentos crudos, no vuelva a utilizarlos hasta que los haya lavado.
- Utilice tablas de cortar distintas para los productos frescos y la carne cruda.
- Utilice toallitas de papel para limpiar las superficies de la cocina o cambie los paños de cocina a diario.
- Desinfecte las encimeras, las tablas de cortar y los utensilios antes y después de preparar la comida.
- Mantenga fríos los alimentos fríos y calientes los calientes, para que los alimentos nunca alcancen la “zona de peligro de temperatura”, donde las bacterias pueden crecer rápidamente y causar intoxicaciones alimentarias.

MEJORES TEMPERATURAS INTERNAS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Aves de corral: El pollo, el pavo, el pato y otras aves de corral deben cocinarse a una temperatura interna de al menos 165°F (74°C) para matar cualquier bacteria dañina que pueda estar presente.

Carne de vacuno, cerdo y cordero: La carne picada de ternera, cerdo y cordero debe cocinarse a una temperatura interna de al menos 160 °F (71 °C) para garantizar la destrucción de bacterias nocivas como E. coli y Salmonella.

Pescado: El pescado debe cocinarse a una temperatura interna de al menos 145 °F (63 °C) para eliminar cualquier bacteria nociva que pueda estar presente.

Huevos: Los platos de huevos, como los huevos revueltos o las tortillas, deben cocinarse hasta que las yemas y las claras estén firmes. Los huevos deben cocinarse a una temperatura interna de al menos 160°F (71°C).

Sobras: Al recalentar las sobras, deben calentarse a una temperatura interna de al menos 165°F (74°C) para matar cualquier bacteria que pueda haber crecido en la comida.

CONSEJOS PARA EVITAR PROBLEMAS CON LA TEMPERATURA INTERNA DE COCCIÓN

Utilice un termómetro: Utilice un termómetro de alimentos para medir la temperatura interna de los alimentos cocinados, especialmente la carne, las aves y el pescado. Esto ayuda a garantizar que el alimento ha alcanzado la temperatura correcta para matar cualquier bacteria dañina.

Conozca las temperaturas recomendadas: Familiarícese con las temperaturas internas de cocción recomendadas para los distintos tipos de alimentos. Por ejemplo, la carne de vacuno debe cocinarse al menos a 145 °F, mientras que el pollo debe cocinarse al menos a 165 °F.

Cocine bien los alimentos: Asegúrese de que los alimentos se cocinan hasta el centro. Esto es especialmente importante en el

caso de cortes grandes de carne o aves, que pueden tardar más en cocinarse.

Evite la contaminación cruzada: Evite la contaminación cruzada utilizando tablas de cortar, utensilios y platos distintos para los alimentos crudos y los cocinados.7

Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los fríos: Mantenga las temperaturas adecuadas para los alimentos cocinados manteniendo los alimentos calientes (por encima de 140 °F) y los alimentos fríos (por debajo de 40 °F).

Capacite al personal: Capacite a todo el personal sobre la importancia de las temperaturas internas de cocción y las técnicas adecuadas de manipulación de alimentos.

ÚLTIMAS CUATRO MEDIDAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Limpiar-Lávese las manos y las superficies con frecuencia.

Separar-Separe la carne cruda de otros alimentos.

Cocinar-Cocinar a la temperatura adecuada.

Enfríe-Refrigere los alimentos rápidamente.

CONCLUSIÓN

Siguiendo unas prácticas de seguridad alimentaria adecuadas, incluida la cocción de los alimentos a la temperatura interna correcta, los restaurantes pueden garantizar que sus clientes reciban alimentos deliciosos y seguros, protegiendo al mismo tiempo su salud.