

Termómetro para los alimentos

- Los termómetros para electrodomésticos están hechos para ser dejados en el horno o en el refrigerador, e indicarnos si el equipo está funcionando con la temperatura correcta: el refrigerador entre 35° a 40° Fahrenheit, congelador entre 0° a 5° Fahrenheit y la temperatura del horno debería coincidir con la señalada en el reloj exterior.
- Los termómetros digitales o de lectura instantánea están diseñados para ser colocados dentro de los alimentos y poder leer la temperatura de los alimentos hacia el final de la cocción. Estos termómetros no se pueden dejar dentro del horno.
- Asegúrese que el termómetro esté **calibrado** antes de utilizarlo la primera vez y posteriormente también calíbrelo con frecuencia. Como calibrarlo: llene un vaso con hielo triturado. Agregue agua limpia del grifo hasta llenar el vaso y superar el contenido de hielo, y revuelva bien. Introduzca el tallo del termómetro hasta un mínimo de dos pulgadas (aprox. 5cm) dentro del vaso, sin tocar los lados ni el fondo. Espere un mínimo de 30 segundos antes de ajustar la temperatura. Sin remover el termómetro del vaso, sostenga la tuerca de ajuste (localizada justo debajo de la cabeza del termómetro) con una herramienta adecuada como ser una pinza pequeña y rote el cabezal suavemente hasta que el indicador lea 32° F.
- Cuando utilice un **termómetro de lectura instantánea**, revise el tallo del mismo buscando por una muesca u “hoyuelo” que indique cuán profundo el termómetro debería penetrar en el alimento (ej: carne) para obtener una lectura correcta. La temperatura tendría que registrarse en aproximadamente 15 segundos. Antes de revisar nuevamente la temperatura del alimento, limpie el tallo del termómetro con agua caliente y jabón.
- La lectura servirá, solamente, si el termómetro está colocado en el lugar adecuado dentro del producto. En general, el termómetro tendría que colocarse en la porción más gruesa del alimento. Inserte el tallo unas 2 pulgadas (5cm) aproximadamente dentro de la parte más gruesa del alimento y lejos del hueso, grasa o cartilago. En el caso de un ave entera, insértelo en la porción más profunda del muslo. Cuando el alimento a cocinar tiene forma irregular, como podría ser el caso de la carne asada, revise la temperatura en varios sectores del alimento. Si la carne no tiene el grosor suficiente para medir la temperatura desde su cara superior, inserte el termómetro en los costados.
- **Ejemplos de temperaturas seguras para las carnes:** ternera, cordero y puerco (160° F), carne blanca de ave molida (165° F), filetes y asado que han sido tiernizados, deshuesados, o pasado por el rodillo, etc. (160° F), filetes enteros (160° F), aves enteras (165° F en el muslo). Al pescado cocínelo al menos 5 minutos más luego que todas las partes hallan alcanzado una temperatura de 145° F para que se vea opaco, firme y se deshaga fácilmente con el tenedor.
- La mayoría de los termómetros le proporcionarán una lectura correcta dentro de un rango de 2-4 °F. Sin embargo, la lectura será correcta únicamente si el termómetro es calibrado adecuadamente y colocado en el lugar preciso dentro del alimento. Si no está insertado correctamente, o está en el área incorrecta, la lectura no reflejará la temperatura interna correcta del alimento. En general, el termómetro para alimentos tendría que ser colocado en la porción más gruesa del alimento, lejos del hueso, grasa o cartilago. RECUERDE: luego de cada uso lave el tallo del termómetro completamente con agua caliente y jabón.
- Para mayor información: www.fsis.usda.gov/oa/thermy/kitchen.htm

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.