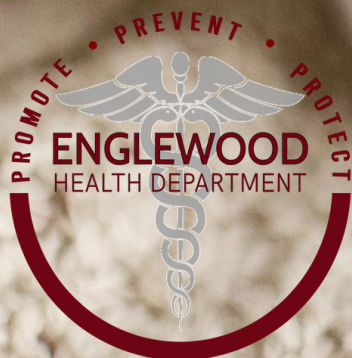


EDICIÓN OTOÑO/INVIERNO 2025

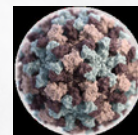
# ALIMENTO PARA EL *Pensamiento*





# Norovirus: información para los trabajadores de sector alimentario

Los norovirus se propagan fácilmente y pueden hacer enfermar gravemente a las personas con diarrea, vómitos y dolor de estómago. Todos los trabajadores del sector alimentario deben saber cómo prevenir la propagación de los norovirus.



## Los alimentos contaminados con norovirus pueden hacer enfermar a las personas

En los Estados Unidos, los norovirus son una de las principales causas de enfermedad por alimentos contaminados. Los norovirus causan alrededor del 50 % de todos los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos. La mayoría de los brotes de norovirus notificados son causados por personas que tocan o preparan alimentos cuando están enfermas, o a veces por alimentos que provienen de agua contaminada. Debido a que este virus es muy pequeño y se propaga fácilmente, solo hace falta una muy pequeña cantidad para contaminar los alimentos y enfermar a alguien.

Los alimentos pueden contaminarse con norovirus cuando:

- Las personas infectadas tienen heces o vómito en las manos y tocan los alimentos.
- Se ponen alimentos sobre mesones o superficies que tienen heces o vómito infecciosos.
- Gotas diminutas de vómito de una persona infectada se esparcen por el aire y caen en los alimentos o superficies, como sobre los mesones.
- Hay heces (caca) o vómito en áreas donde se cultivan o cosechan alimentos.

## Las personas que manipulan alimentos que estén enfermas por norovirus pueden propagar los virus a otras personas

Las personas enfermas por norovirus pueden liberar miles de millones de partículas de estos virus en sus heces (caca) o vómito. El momento en que una persona es más contagiosa:

- cuando está enferma por norovirus y
- durante los primeros días después de recuperarse de la enfermedad.

Si una persona trabaja con alimentos cuando está enferma por norovirus, puede contaminar fácilmente los alimentos y las bebidas que toque. Las personas que los consuman pueden contraer norovirus y enfermarse.

**Los norovirus causan alrededor del 50 % de todos los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos**

Cualquier alimento servido crudo o manipulado después de haberlo cocinado puede contaminarse con norovirus.



## 5 Consejos para evitar la propagación de norovirus

### 1. Cuando esté enfermo, no prepare, sirva, o toque los alimentos de otras personas

Los trabajadores del sector alimentario deben quedarse en casa cuando estén enfermos y por lo menos durante 48 horas después de que desaparezcan los síntomas.

Esto también se aplica a las personas enfermas que trabajen en escuelas, guarderías infantiles, establecimientos de atención médica y otros lugares donde puedan exponer a otros a los norovirus.

Infórmele a su jefe si tiene síntomas de enfermedad por norovirus o si ha estado enfermo recientemente.

Para mayor información vea el Código de Alimentos de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) (<http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/RetailFoodProtection/FoodCode/>).

### 2. Practique buena higiene de las manos

Siempre lávese las manos cuidadosamente con agua y jabón, especialmente:

- después de ir al baño o cambiar pañales, y
- antes de comer y preparar o manipular alimentos.

Los limpiadores de manos a base de alcohol pueden usarse adicionalmente al lavado de manos. Sin embargo, no deben sustituir el lavado con agua y jabón.

Además, los trabajadores del sector alimentario deberían evitar tocar alimentos, especialmente los alimentos listos para comer, con las manos descubiertas, y en su lugar usar guantes o pinzas. Aun así debe lavarse las manos antes y después de usar guantes para prevenir la contaminación cruzada.

### 3. Lave las frutas y las verduras, y cocine bien los pescados y mariscos

Lave las frutas y las verduras cuidadosamente antes de prepararlas y comerlas. Cocine bien las ostras y los demás mariscos antes de comerlos.

Cocinarlos bien es importante porque los norovirus pueden sobrevivir a temperaturas de hasta 145 °F (62 °C) y a la rápida cocción al vapor que frecuentemente se usa para los mariscos.

Los alimentos que podrían estar contaminados con norovirus deben ser desechados.

### 4. Limpie y desinfecte las superficies contaminadas

Después de vomitar o tener diarrea, limpie y desinfecte inmediatamente todas las superficies contaminadas. Use una solución de blanqueador con cloro (bleach) con una concentración de 1000 a 5000 partes por millón (mezcle de 5 a 25 cucharadas de cloro de uso doméstico en un galón de agua; esto es aproximadamente 5.25 % de cloro), o también puede usar otros desinfectantes que estén registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) como eficaces contra los norovirus.

Consulte la lista de desinfectantes de la EPA registrados como eficaces contra los norovirus: ([https://www.epa.gov/sites/production/files/2016-06/documents/list\\_g\\_norovirus.pdf](https://www.epa.gov/sites/production/files/2016-06/documents/list_g_norovirus.pdf)).

### ¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójesse las manos con agua corriente (tibia o fría) y enjabónelas.
2. Frótese las manos hasta formar espuma y restriéguelas bien; asegúrese también de restregar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Siga frotándose las manos por lo menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee la canción "Cumpleaños feliz" dos veces de principio a fin.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

Consulte la página del lavado de las manos de los CDC: (<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html>)



Consulte el sitio web de los norovirus de los CDC para mayor información en <https://www.cdc.gov/norovirus/index-sp.html>



## ¿Sabía usted que...?

**Las cortadoras de embutidos que se usan generalmente para cortar carnes rojas, quesos, frutas y verduras en los establecimientos minoristas y de alimentos pueden ser difíciles o imposibles de limpiar y desinfectar apropiadamente luego de usarlas durante un tiempo. Si no se hace adecuadamente, todas las superficies de una cortadora de carne pueden contaminar los alimentos y causar enfermedades o la muerte.**

- La acumulación de residuos de alimentos y microorganismos que causan enfermedades, presentes en las áreas de las cortadoras de embutidos que son difíciles de limpiar y desinfectar, se ha vinculado con brotes recientes de enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Las consecuencias son el brote de enfermedades graves y la posterior hospitalización.
- Muchas uniones entre las piezas y componentes que se conectan en una cortadora de embutidos están selladas con selladores y juntas.

Estas uniones se pueden desgastar, degradar, o desprender debido al uso continuo y al proceso de limpieza al que se someten las cortadoras de embutidos. A medida que los sellos y juntas se degradan, se pueden crear espacios que pueden atrapar residuos y humedad, lo que puede impedir que las áreas se limpien y desinfecten adecuadamente bajo condiciones normales de limpieza.

## Las áreas problemáticas de las cortadoras de embutidos que son difíciles de limpiar

### LAS FLECHAS SEÑALAN LAS ÁREAS CLAVES DE ATENCIÓN

Observe cuidadosamente estas áreas por si hay grietas, piezas que falten, estén rotas o sueltas.



Acumulación de residuos de alimentos en el soporte de la protección del anillo.

Soporte de la protección del anillo

Cubre cuchilla

Acumulación de residuos de alimentos en el interior del cubre cuchilla en la pieza blanca de plástico.

Mango de la cortadora

Las superficies debajo del mango de la cortadora pueden acumular residuos de alimentos y se deben revisar para evitar la acumulación de ellos.

## Lo que USTED puede hacer

**LIMPIE y DESINFECTE las cortadoras de embutidos según las instrucciones del fabricante al menos una vez cada cuatro horas para evitar la proliferación de bacterias que causan enfermedades.**

- Mantenga las instrucciones a la vista, cerca de la ubicación de la cortadora y síguelas cuidadosamente.
- Sólo limpiar la cortadora con un trapo para retirar los residuos visibles no reemplaza a la limpieza y desinfección total del equipo.

**Realice una revisión de rutina del estado de las uniones, los sellos y las juntas, para confirmar su integridad mientras la cortadora se encuentra ensamblada (o sea, antes de separar las piezas). Luego proceda a limpiar y desinfectarla.**

- Observe las áreas difíciles de alcanzar en busca de acumulaciones de alimento y de líquido.

**Si un sello o junta está roto, perdido, suelto, defectuoso o no ejecuta su función, deje de utilizar la cortadora inmediatamente y comuníquese con el fabricante para su reparación o reemplazo.**

- Un representante de servicio técnico autorizado del fabricante debe realizar todas las reparaciones o puede utilizar equipos de reparación proporcionados por el fabricante original.

**Realice el mantenimiento profesional a la cortadora, de acuerdo con el programa recomendado por el fabricante.**

- Asegúrese de que el mantenimiento incluya la revisión de todas las uniones y el reemplazo de rutina de sellos y juntas.
- El mantenimiento apropiado puede requerir que todos los componentes se retiren y luego se vuelvan a instalar, junto con la colocación adecuada de los sellos y juntas.



## Alergias alimentarias: lo que necesita saber



**Millones de estadounidenses tienen alergias alimentarias y pueden experimentar reacciones adversas a los productos que contienen alérgenos alimentarios. La mayoría de las reacciones provocan síntomas leves, pero algunas son graves e incluso pueden ser mortales.**

Sibien se están **desarrollando** nuevos tratamientos, no existe una cura para las alergias alimentarias. Las formas importantes de prevenir efectos adversos graves para la salud incluyen el diagnóstico médico para averiguar qué alimentos causan que una persona tenga una reacción alérgica y evitar estrictamente esos alimentos.

### ¿Cuáles son los alérgenos alimentarios principales?

Aunque muchos alimentos diferentes pueden provocar reacciones alérgicas, **Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act, FALCPA)** de 2004 identificó ocho alimentos como alérgenos alimentarios principales: leche, huevos, pescado, mariscos crustáceos, frutos secos, cacahuates, trigo y soja.

El 23 de abril de 2021, se promulgó la Ley de Seguridad, Tratamiento, Educación e Investigación de las Alergias Alimentarias (**Food Allergy Safety, Treatment, Education, and Research, FASTER**), que declara al sésamo como el noveno alérgeno alimentario principal reconocido por los Estados Unidos. El cambio entró en vigor el 1.º de enero de 2023. Aunque el requisito de que el sésamo aparezca en la etiqueta como alérgeno entró en vigor a partir del 1.º de enero de 2023, aún se pueden encontrar productos alimenticios a la venta que no lo incluyen como tal en la etiqueta. Lea más sobre la fase de transición en **“Allergic to Sesame? Food Labels Now Must List Sesame as an allergen”** (¿Es alérgico al sésamo? Las etiquetas de los alimentos ahora deben incluir al sésamo como alérgeno).

1. Leche
2. Huevos
3. Pescado (p. ej., lubina, platija, bacalao)
4. Mariscos crustáceos (p. ej., cangrejo, langosta, camarones)
5. Frutos secos (p. ej., almendras, nueces, pecanas)
6. Cacahuates
7. Trigo
8. Soja
9. Sésamo

## Etiquetado de alérgenos

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) aplica la FALCPA en el etiquetado de los alimentos que la agencia regula, que incluyen todos los alimentos excepto aves de corral, la mayoría de las carnes, ciertos productos a base de huevo y la mayoría de las bebidas alcohólicas (todas las cuales están reguladas por otras agencias federales).

La FALCPA exige que las etiquetas de los alimentos identifiquen con claridad los

nombres de las fuentes alimentarias de cualquier ingrediente que sea uno



nueve alérgenos alimentarios principales o que contenga proteínas derivadas de uno de estos. El etiquetado adecuado ayuda a los consumidores alérgicos a identificar los alimentos o ingredientes que deben evitar.

## Cómo figuran los principales alérgenos alimentarios

La FALCPA exige que las etiquetas de los alimentos identifiquen los nombres de las fuentes alimentarias de todos los alérgenos alimentarios principales que se usan para elaborar los alimentos. Este requisito se cumple si el nombre común o habitual de un ingrediente (p. ej., suero de leche) que es un alérgeno alimentario principal ya identifica el nombre de la fuente alimentaria de ese alérgeno (es decir, leche). De lo contrario, el nombre de fuente alimentaria del alérgeno debe declararse al menos una vez en la etiqueta del alimento de una de estas dos maneras:

1. Entre paréntesis después del nombre del ingrediente en la lista de ingredientes.

Ejemplos: “lecitina (soja)”, “harina (trigo)” y “suero (leche)”.

– O –

2. Inmediatamente después o junto a la lista de ingredientes de la declaración “Contiene”.

Ejemplo: “Contiene trigo, leche y soja”.

## Conozca los síntomas de las alergias alimentarias

Si es alérgico a un alimento que consumió, puede experimentar una variedad de síntomas, los cuales no siempre están presentes ni son los mismos para todas las personas o reacciones y pueden variar según diversos factores, como la cantidad del alérgeno alimentario consumido.

Si es alérgico a un alimento que consumió, los síntomas pueden aparecer desde unos minutos hasta unas horas después.

Los síntomas de las alergias alimentarias (reacciones alérgicas) pueden incluir:

- Urticaria
- Enrojecimiento de la piel o sarpullido
- Sensación de hormigueo o comezón en la boca
- Hinchazón de la garganta
- Vómitos o diarrea
- Calambres abdominales
- Tos o sibilancias
- Mareos o aturdimiento
- Hinchazón de la cara, lengua o labios y cuerdas vocales
- Dificultad para respirar
- Pérdida del conocimiento



## Las alergias a los alimentos pueden ser mortales

Si bien la mayoría de los síntomas de las alergias alimentarias son leves y se limitan a molestias cutáneas o digestivas, algunos pueden progresar hasta convertirse en una reacción alérgica grave y potencialmente mortal llamada anafilaxia.

Esto puede ocasionar:

- estrechez de las vías respiratorias en los pulmones
- disminución severa de la presión arterial y conmoción (“choque anafiláctico”)
- asfixia por hinchazón de la garganta y la laringe

**Si tiene una alergia alimentaria conocida y comienza a tener síntomas de una reacción alérgica:**

- Detenga el consumo de la comida de inmediato.
- Evalúe la necesidad de un tratamiento de emergencia (como epinefrina).
- Busque atención médica.



**Los síntomas de la anafilaxia pueden comenzar siendo relativamente leves, pero, si no se tratan con prontitud, pueden ser mortales en poco tiempo.**

**Reconocer los síntomas iniciales de la anafilaxia y el momento para la pronta inyección de la epinefrina y aplicación de otros cuidados o intervenciones médicas pueden ayudar a prevenir consecuencias mortales.**

**Es importante entender que una reacción alérgica leve no siempre significa que la alergia sea leve. Cualquier reacción alérgica puede provocar anafilaxia. A las personas alérgicas se les enseña a controlar siempre los síntomas y a buscar atención médica si es necesario cuando se presentan los síntomas.**

## Qué hacer si se presentan síntomas

**La aparición de síntomas después de consumir ciertos alimentos puede ser una señal de alergia alimentaria. Deben evitarse los alimentos que causaron estos síntomas y la persona afectada debe ponerse en contacto con un proveedor de atención médica para la realización de las pruebas y la evaluación adecuadas.**

**Si usted o un ser querido tiene alergias alimentarias, siga estos 4 consejos para ayudar a reducir el riesgo de enfermarse:**

- 1. Lea siempre las etiquetas de los alimentos.**
- 2. Evite los alimentos que le producen alergia.**
- 3. Aprenda a reconocer los primeros síntomas de una reacción alérgica, en caso de consumo accidental.**
- 4. Sepa qué hacer en caso de que se produzca una reacción alérgica. Planifique tener acceso fácil a medidas de tratamiento y atención médica adecuadas.**



## Notificación de reacciones adversas y problemas de etiquetado

**Si usted o un miembro de su familia ha tenido una reacción alérgica después de consumir un alimento regulado por la FDA o un producto alimenticio con etiquetas poco claras o con un posible alérgeno, hable con su proveedor de atención médica. Guarde todos los paquetes de alimentos, ya que pueden contener información importante. Es posible que desee ponerse en contacto con el fabricante.**

**Además, informe la sospecha de reacción o los problemas de etiquetado a la FDA de una de las siguientes maneras:**

- **Los consumidores y fabricantes pueden presentar informes en los que se detallan las reacciones al producto u otras quejas a un [coordinador de la FDA de quejas del consumidor](#) del estado en el que se compró el alimento. Llame a la FDA al 1-888-SAFEFOOD.**
- **[Envíe un informe](#) mediante el formulario de presentación de informes en línea MedWatch de la FDA para consumidores.**

**Los informes enviados a la FDA deben incluir la mayor cantidad de información posible:**

- **¿Quién informa el incidente y quién resultó afectado? Indique nombres, direcciones y números de teléfono.**
- **Nombre y dirección del lugar donde se compró el producto.**

- **Descripción clara de la reacción, que incluya:**
  - Fecha en la que se produjo la reacción.
  - Todos los síntomas experimentados.
  - tiempo transcurrido después de haber consumido o ingerido el producto en que se produjo la reacción.
  - Medicamentos que se usaron para tratar los síntomas.
  - Si la reacción requirió más atención médica y, de ser así, de qué tipo. Proporcione información de contacto del médico u hospital.
- **Descripción completa del producto, que incluya:**
  - Fecha de la compra.
  - Cualquier código o marca de identificación en la etiqueta o envase, como número de lote, fecha de caducidad y código universal de producto (Universal Product Code, UPC).
  - Fotos del producto, etiqueta, declaración de ingredientes y código de lote.

**Los informes de los consumidores sobre los efectos adversos ayudan a la FDA a identificar los productos problemáticos y a proteger mejor a todos los consumidores.**

**Para obtener más información sobre las alergias alimentarias, visite:**

**<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/food-allergies>**



# SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA ANAFILAXIA

La anafilaxia es una reacción alérgica grave que aparece rápidamente y puede poner en peligro la vida del paciente.

Las reacciones anafilácticas más frecuentes son a alimentos, veneno, medicamentos y látex.

Los signos y síntomas de la anafilaxia que pueden aparecer solos (\*) o en cualquier combinación tras la exposición a un alérgeno incluyen:

## BOCA:

picor, hormigueo,  
hinchazón de los  
labios/lengua/paladar  
(techo de la boca)

## \* GARGANTA:

ronquera, opresión en la  
garganta, dificultad  
en la deglución, tos seca,  
estridor (sonido fuerte y  
agudo al inspirar)

## \* PULMONES:

dificultad para respirar,  
sibilancias, tos, dolor  
torácico, opresión

## ESTÓMAGO:

dolor abdominal,  
náuseas, vómitos, diarrea

## SNC/CEREBRO:

ansiedad, pánico,  
sensación de fatalidad

## OJOS/NARIZ:

goteo nasal, congestión  
nasal, estornudos,  
ojos rojos y llorosos,  
picor de ojos,  
ojos hinchados

## PIEL:

urticaria u otras  
erupciones,  
enrojecimiento/ rubor,  
picor, hinchazón

## \* CIRCULACIÓN/CORAZÓN:

dolor torácico, tensión  
baja, color azul pálido,  
arterial baja, pulso débil,  
mareos o desmayos,  
letargo (falta de energía)

## \* SÍNTOMAS INMEDIATOS Y POTENCIALMENTE MORTALES

Consulte a un alergólogo colegiado para obtener un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento.

Aunque la mayoría de las personas que experimentan anafilaxia presentan síntomas cutáneos, algunos de los casos más graves no presentan erupción cutánea, urticaria, hinchazón

La EPINEFRINA es el tratamiento de primera línea para la anafilaxia

Los antihistamínicos, inhaladores y otros tratamientos sólo deben utilizarse como tratamiento secundario.

LLEVAR SIEMPRE DOS (2) dispositivos de epinefrina en todo momento

Cuando usted, o alguien que conozca, empiece a experimentar síntomas, ¡llame al 9-1-1 INMEDIATAMENTE!

**FAACT**  
Food Allergy & Anaphylaxis  
Connection Team  
AWARENESS • ADVOCACY • EDUCATION  
[FoodAllergyAwareness.org](http://FoodAllergyAwareness.org)

*La voz de la  
concienciación sobre  
las alergias alimentarias*

## CUADRO COMPLETO

# Aspectos básicos de la seguridad alimentaria



## TEMPERATURAS DE COCCIÓN

Temperaturas internas mínimas de cocción requeridas

Estas temperaturas se basan en la guía del Código alimentario de la FDA:  
[fda.gov/food/retail-food-protection/fda-food-code](https://www.fda.gov/food/retail-food-protection/fda-food-code)

INGREDIENTE	DETALLES	TEMP. INTERNAS MÍNIMAS DE COCCIÓN	TIEMPO
Aves de corral	Carne de pollo, pavo o pato entera o molida	165°F (74°C)	<1 segundo (instantáneo)
Relleno	Preparado con pescado, carne o aves de corral	165°F (74°C)	<1 segundo (instantáneo)
Carne rellena	Mariscos, aves de corral o pasta	165°F (74°C)	<1 segundo (instantáneo)
Platos que incluyen ingredientes TCS previamente cocinados	Guisos, quiches y pasteles de carne	165°F (74°C)	<1 segundo (instantáneo)
Carne molida	Carne de res, cerdo y otras	155°F (68°C)	17 segundos
Mariscos molidos		155°F (68°C)	17 segundos
Pescados y mariscos	Pescado, moluscos y crustáceos	145°F (63°C)	15 segundos
Cerdo, res, ternera, cordero		Filetes o chuletas: 145°F (63°C) Asado: 145°F (63°C)	Filetes o chuletas: 15 segundos Asado: 4 minutos
Huevos en cascarón	Para servir de inmediato	145°F (63°C)	15 segundos
Frutas, vegetales, cereales	Arroz, pasta y legumbres (p. ej., frijoles, frijoles refritos) que se mantendrán calientes para el ser vicio	Para mantenimiento en caliente: 155°F (68°C) 135°F (57°C) 135°F (57°C)	17 segundos No hay tiempo mínimo
Comida lista para consumir comercialmente procesada y envasada	Incluidos los jamones precocidos		No hay tiempo mínimo



## Cuadros de asado de res, cordero, cerdo y ternera



### Asado de carne y aves

Los cuadros a continuación enumeran los tiempos de cocción recomendados, pero siempre se debe usar un termómetro para alimentos para asegurarse de que la carne y las aves hayan alcanzado una temperatura interna mínima segura. Al asar carnes y aves, ajuste la temperatura del horno a 325°F o más.

Estas son las pautas proporcionadas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos [foodsafety.gov/food-safety-charts/meat-poultry-charts](https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/meat-poultry-charts)



Res

Tipo	Peso	Horno (°F)	Tiempo
Costilla asada, con hueso	4 a 6 lb	325	23 a 25 min/lb
Costilla asada, sin hueso	4 a 6 lb	425	28 a 33 min/lb
Asado redondo o de cuadril	2 ½ a 4 lb	325	30 a 35 min/lb
Filete de lomo asado, entero	4 a 6 lb	325	45 a 60 minutos en total



Cerdo

Tipo	Peso	Horno (°F)	Tiempo
Lomo asado, con o sin hueso	2 a 5 lb	350	20 min/lb
Asado de corona	10 lb	350	12 min/lb
Filete de lomo	½ a 1 ½ lb	425-450	20 a 27 minutos en total
Colilla de Boston	3 a 6 lb	350	45 min/lb
Costillas	2 a 4 lb	350	1 ½ a 2 horas (o hasta que al pinchar esté tierno)



Cordero

Tipo	Peso	Horno (°F)	Tiempo
Pata, con hueso	5 a 7 lb	325	20 a 25 min/lb
Pata, sin hueso	7 a 9 lb	325	10 a 15 min/lb
Pata, sin hueso, enrollada	4 a 7 lb	325	25 a 30 min/lb
Paleta asada	3 a 4 lb	325	30 a 35 min/lb



Ternera

Tipo	Peso	Horno (°F)	Tiempo
Costillas asadas	4 a 5 lb	325	25 a 27 min/lb
Lomo	3 a 4 lb	325	34 a 36 min/lb



## Cuadro de cocción de jamón

(ajuste la temperatura del horno a 325°F)

### JAMÓN CAMPESTRE

Tipo	Horno (°F)
Entero o medio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remojar de 4 a 12 horas en el refrigerador.</li> <li>2. Cubrir con agua, luego hervir de 20 a 25 minutos por libra.</li> <li>3. Escurrir el jamón y cocinar a 400°F durante 15 minutos para que se dore.</li> </ol>

### JAMÓN AHUMADO, COCINAR ANTES DE COMER

Tipo	Peso 10	Tiempo 18 a
Entero, con hueso	a 14 lb 5	20 min/lb 22 a
Mitad, con hueso	a 7 lb 3 a	25 min/lb 35 a
Porción de pierna o trasero, con hueso	4 lb	40 min/lb
Paleta, sin hueso	5 a 8 lb 2	30 a 35 min/lb
Rollo de paleta (trasero), sin hueso	a 4 lb	35 a 40 min/lb

### JAMÓN AHUMADO, COCINADO

Tipo	Peso 10	Tiempo
Entero, con hueso	a 14 lb 5	15 a 18 min/lb
Mitad, con hueso	a 7 lb 5 a	18 a 24 min/lb
Paleta, sin hueso	8 lb	25 a 30 min/lb
Jamón enlatado, sin hueso	3 a 10 lb	15 a 20 min/lb
Envasado al vacío, sin hueso	6 a 12 lb	10 a 15 min/lb
Corte en espiral, entero o mitad	7 a 9 lb	10 a 18 min/lb







## Cuadro de asado de aves

(Para aves sin rellenar. Agregarle 15 a 30 minutos para las rellenas).

Tipo	Tamaño	Horno (°F)	Tiempo
Pollo, entero	3 a 4 lb 5 a 7 lb	350	h 2 a 2 ¼ h
Pollo, mitades de pechuga, con hueso	6 a 8 oz	350	30 a 40 minutos
Pollo, mitades de pechuga, sin hueso	4 oz	350	20 a 30 minutos
Capón, entero		350	2 a 3 h 50 a
Gallina de Cornualles, entera	18 a 24 oz	350	60 minutos 30 a
Pato, entero (no rellenar)	4 a 6 lb	350	35 min/lb 1 ¼ a 1
Pato, muslos o patas		325	½ h 2 ½ a 3 h
Ganso joven, entero	8 a 12 lb	325	2 horas
Ganso joven, en trozos o cortado		325	



## Cuadro de asado de pavo

(Fijar la temperatura del horno a 325°F)

Tamaño del pavo	Sin rellenar	Relleno	No
4 a 6 lb (pechuga)	1 ½ a 2 ¼ h	suele aplicar 3 a	
6 a 8 lb (pechuga)	2 ¼ a 3 ¼ h	3 ½ h 3 a 3 ½ h	
8 a 12 lb	2 ¾ a 3 h	3 ½ a 4 h 4 a 4	
12 a 14 lb	3 a 3 ¾ h	¼ h 4 ¼ a 4	
14 a 18 lb	3 ¾ a 4 ¼ h	¾ h 4 ¾ a 5 ¼ h	
18 a 20 lb	4 ¼ a 4 ½ h		
20 a 24 lb	4 ½ a 5 h		

# Propietarios/Administradores de Establecimientos de Alimentos, ¿están interesados en que sus manipuladores de alimentos obtengan la certificación de manipulador de alimentos?

Por favor, póngase en contacto con el Departamento de Salud para organizar una clase que se llevará a cabo en el Departamento de Salud o en su establecimiento de alimentos. Si registra ocho manipuladores de alimentos o más, se puede proporcionar una demostración de habilidades gratuita en su establecimiento. Póngase en contacto con Priscilla Lewis, Sr. Especialista en Salud Ambiental Registrada o Susy Rodríguez, LHOC Al 201-568-3450 Ext 510 o 520.

**¡ESTAMOS AQUÍ  
PARA  
AYUDARTE!**

