

# Seguridad Alimentaria y Seguridad en la Cocina

## Usar los Microondas de Manera Segura



Los microondas son una excelente manera de ahorrar tiempo y energía mientras conserva el sabor y los nutrientes clave de tus comidas favoritas. Para preparar alimentos de gran sabor usando tu microondas, sigue estos consejos.

### Usa los Recipientes Aptos para Microondas

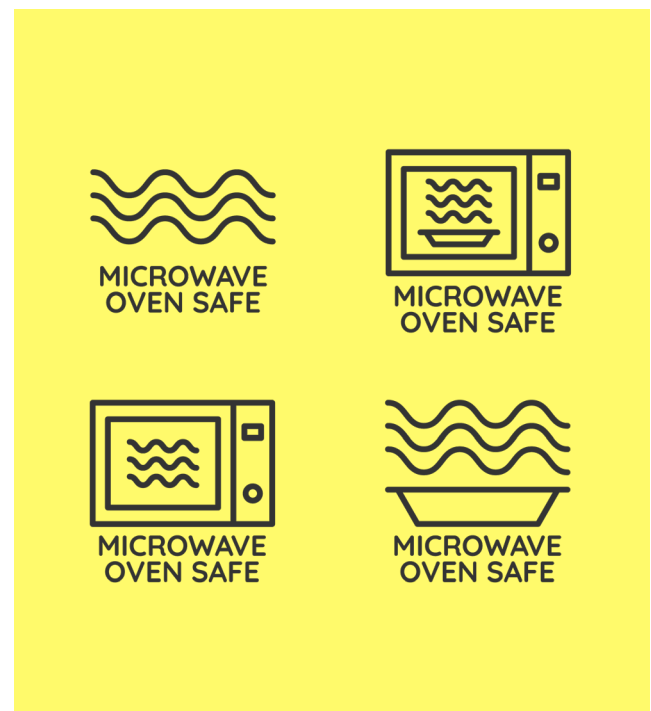
Cuando calientes o recalientes alimentos, usa solo los recipientes aptos para microondas. Los recipientes aptos para microondas se prueban para garantizar que cumplan con los estándares y especificaciones establecidos por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).

Los científicos han documentado que pequeñas cantidades de productos químicos, como el bisfenol A y los ftalatos, pueden transferirse de los envases a los alimentos. Por lo tanto, es importante utilizar únicamente los recipientes diseñados para el microondas.

- No utilices recipientes de espuma de poliestireno para llevar. Muchos de estos no están diseñados para usarse en los microondas.
- No reutilices los envases de alimentos preparados para microondas. Estos recipientes están diseñados para usarse solo una vez, y el calentamiento repetido hará que el recipiente sea menos seguro.
- No uses las envolturas de plástico u otros plásticos a menos que estén etiquetados como aptos para microondas.

El grado en que los productos químicos se filtren en los alimentos durante el microondas variará. Los alimentos con un mayor contenido de grasa, como las carnes y el queso, tienen más probabilidades de causar la lixiviación que los alimentos menos grasos.

¿No estás seguro(a) si tu recipiente es apto para microondas? Busca el símbolo en el fondo del recipiente para ver si es apto para microondas.



## Cubre la Comida

Cubre los alimentos con una tapa apta para microondas o una envoltura de plástico apta para microondas. Cubrir los alimentos mantendrá un calentamiento uniforme mientras retiene la humedad y el contenido de nutrientes. Las tapas deben quedar holgadas durante el proceso de cocción para evitar la acumulación de presión y permitir la ventilación. Deja suficiente espacio entre la parte superior del recipiente y la comida para evitar que la comida toque la tapa.



## Preven los Incendios

- No cocines demasiado los alimentos, ya que esto puede provocar incendios.
- No dejes el microondas desatendido mientras está en uso.
- Nunca uses un microondas para calentar objetos que no estén diseñados para el microondas.
- Puede producirse un incendio cuando el papel sobrecalentado se expone a los alimentos grasos.

## Cocina los Alimentos de Forma Segura

Los tiempos de cocción pueden variar porque los microondas varían en potencia y eficiencia. Revuelve o da vuelta a los alimentos a la mitad del tiempo de cocción en el microondas para permitir una cocción uniforme y eliminar los puntos fríos donde pueden sobrevivir las bacterias dañinas.

- No cocines los cortes de carne grandes a alta potencia (100%).
- Para evitar la cocción excesiva de los bordes exteriores y permitir que el calor llegue al centro, cocina los cortes de carne grandes a potencia media (50%) durante un período más largo.
- Al cocinar los alimentos con pieles o cubiertas exteriores, como las papas, las salchichas, y los hot dogs, perfora la piel exterior. Esto evitará que los alimentos exploten por la acumulación de presión.
- Utiliza un termómetro para alimentos para comprobar que los alimentos han alcanzado una temperatura interna mínima segura después de cocinarlos.
  - Carnes molidas: 160 F
  - Carne fresca de res, cerdo, cordero, filetes de ternera, chuletas, rostizados: 145 F
  - Aves de corral: 165 F
  - Huevos y platos de huevos, como tortillas, quiche: 160 F
  - Pescado: 145 F
  - Recalentar todas las sobras: 165 F



## Descongelar los Alimentos en el Microondas

Usar un microondas es una forma segura y rápida de descongelar los alimentos. Antes de descongelar los alimentos, retíralos del empaque, incluso las bandejas de espuma y la envoltura de plástico.

- Para descongelar, elige la opción de descongelación en tu microondas o usa el microondas al 30% de potencia. Puedes descongelar a cualquier nivel de potencia; sin embargo, un nivel de potencia más bajo evita que los alimentos comiencen a cocinarse durante el proceso de descongelación.
- Observa los alimentos atentamente mientras se descongelan; da vuelta y reorganiza los alimentos según sea necesario.
- Al descongelar las piezas o las partes individuales de los alimentos, como las costillas o el pollo, separa las piezas lo antes posible para evitar que se cocinen las piezas exteriores.
- Al descongelar las carnes molidas, raspa las partes exteriores descongeladas continuamente mientras se ablandan. Después de retirar la comida, coloca la porción congelada restante en un recipiente apto para microondas y continúa con este proceso.

Durante el proceso de descongelación, algunas áreas de los alimentos congelados pueden comenzar a cocinarse o alcanzar temperaturas en las que las bacterias dañinas se activan y se multiplican en cantidades peligrosas. Por lo tanto, inmediatamente después de descongelar en el microondas, cocina completamente la carne, las aves, los guisos, y el pescado. Nunca se debe cocinar parcialmente los alimentos y guardarlos para más tarde.

## Tiempo de Reposo

Después de que el microondas pare de cocinar, la comida continúa cocinándose. Este proceso se llama el tiempo de reposo. Durante este tiempo, la temperatura de los alimentos aumenta varios grados. Por lo tanto, deja reposar los alimentos durante al menos 3 minutos después de sacarlos del microondas antes de servirlos.

## Llama tu Oficina de Extensión Local

Ponte en contacto con tu oficina de Extensión local con tus preguntas sobre la seguridad alimentaria: [go.illinois.edu/FindLExtension](https://go.illinois.edu/FindLExtension).

## Referencia (en inglés)

- [Cooking with Microwave Ovens](#). (Cocinar con Hornos Microondas.) USDA Food Safety and Inspection Service.

Modificado marzo 2025



**Illinois Extension**  
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

[extension.illinois.edu](https://extension.illinois.edu)