



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

Ollas de Cocción Lenta y la Seguridad de Alimentos

La olla de cocción lenta es de gran ayuda. Consume menos electricidad, ya que cocina los alimentos lentamente a una temperatura baja y, si usted planea lo que va a cocinar con anticipación usted puede tener sus alimentos listos al volver a casa del trabajo.

Estas ollas por lo general cocinan a una temperatura que oscila entre los 170 F y los 280 F y esta temperatura baja además de ahorrar energía eléctrica permite que las carnes magras se mantengan jugosas, suaves y no se encojan.

Las ollas de cocción lenta si son bien usadas resultan bastante seguras. El calor que se desprende de la olla combinado con el vapor que esta olla genera mata a las bacterias, es por esto que el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos las considera seguras. Sin embargo, hay ciertos hechos que usted necesita conocer para que pueda tener una experiencia saludable cuando use este tipo de ollas.

La forma de empezar a cocinar de manera segura es por supuesto lavar bien la olla antes de usarla, lavarse las manos, lavar y desinfectar tanto los utensilios que se van utilizar como el área de trabajo. Y, lavarse las manos antes de empezar a cocinar y durante la preparación de los alimentos.

Siempre descongele sus carnes antes de ponerlas en la olla de cocción lenta. La mejor forma de descongelarlas es poniéndolas el día anterior en la refrigeradora. También, deje en la refrigeradora los ingredientes que va a utilizar que son perecibles hasta el momento en que va a utilizarlos. Si corta con anticipación las carnes y los vegetales que va a utilizar guárdelos en el refrigerador por separado; las ollas de cocción lenta toman varias horas hasta alcanzar una temperatura segura que mate a las bacterias.

Es recomendable cocinar en este tipo de ellos alimentos que contengan mucha humedad, tales como chiles, sopas, salsa de espaguetis, etc. Llene la olla a no menos de la mitad y no más de las dos terceras parte.

Los vegetales se cocinan mas lentamente que las carnes en estos tipos de ollas, así es que si va a utilizarlos, ponga primero los vegetales y luego las carnes. Luego añada el agua o el líquido que vaya a utilizar. Tape la olla y solo destápela para remover los alimentos o, para revisar si están listos.

La mayoría de las ollas de cocción lenta tienen dos o más velocidades. Los alimentos toman distinto tiempo en prepararse según la velocidad que se utilice. Si los alimentos se van a cocinar durante todo el día o toda la noche es mejor emplear la velocidad mas baja, también es mejor emplear la velocidad mas baja cuando las carnes son duras.

Una vez que los alimentos ya están preparados, no hay riesgo que se queden en la olla siempre que la misma este en funcionamiento.

El único tipo de alimento que no se recomienda cocinar en una olla de cocción lenta son los fréjoles, sobre todo los blancos y los fréjoles riñón rojos. La razón es que estos fréjoles tanto cuando están crudos como cuando se cocinan a 176 F pueden causar un síndrome que le enfermara por 3-4 horas con nausea, vomito, diarrea y dolor de estomago. Las olla de cocción lenta cocinan los fréjoles a una temperatura de 170 F. De acuerdo con la Administración de Alimentos de los Estados Unidos esta es la razón por la cual algunas personas han enfermado con este síndrome, que es todavía desconocido, luego de comer fréjoles preparados en olla de cocción lenta.

En cuanto a los alimentos sobrantes, no se recomienda recalentarlos en las ollas de cocción lenta. Guarde las sobras de sus alimentos en el refrigerador antes de dos horas y recalíentelas en la estufa, el micro ondas, o en un horno convencional a 165 F. Una vez que sus alimentos sobrantes ya fueron recalentados puede ponerlos en la olla de cocción lenta para que se mantengan calientes hasta el momento de servirlos. Primero caliente la olla de cocción lenta de modo que pueda mantener el calor hasta el momento de servir.

Si usted antes de salir de casa dejo alimentos cocinándose en esta olla y se va la energía eléctrica donde usted vive, al volver tire los alimentos a la basura aun si se ven ya listos para comerse. Si usted esta en casa y se va la electricidad termine de cocinar sus alimentos en una estufa a gas o en la parrilla. Si usted esta en casa y se va la energía eléctrica justo después de que sus alimentos ya están cocidos usted puede dejarlos en la olla de cocción lenta sin ningún peligro siempre que sea por menos de dos horas.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-0733-7366