Steve Troxler
Commissioner

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

Joseph W. Reardon
Director

El Horno de Microondas y La Comida de su Bebé

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida de la comunidad Hispana informa en esta ocasión sobre la forma segura de utilizar el horno de microondas.

¿Cómo funciona el horno de micro ondas?

El horno de microondas funciona en base a ondas electromagnéticas como las de la radio, pero tienen una longitud de onda mucho más pequeña. La radiación que llega a los alimentos a través de estas micro ondas es de 2.45 GHz.

Esta micro onda es más eficientes con los líquidos y menos eficientes con las grasas, azucares o hielo. Esto se debe a que la micro onda empuja los extremos de las moléculas en direcciones opuestas, haciendo que éstas tiendan a girar y golpearse o rozarse entre ellas violentamente, lo que se traduce en calor.

Las moléculas de otros materiales que no son polares, como las grasas, no se calientan tanto como el agua. Tampoco el hielo se calienta mucho porque, las moléculas están en posiciones fijas y no tienen movilidad para rozarse entre ellas. Por eso, al descongelar un trozo de carne, el trozo menos congelado (donde el agua ya es líquida) empieza a calentarse mucho más rápido. Por ello, para descongelar el trozo, hay que calentarlo muy lentamente, así el calor que llega de la onda a la zona descongelada se propaga y descongela el resto.

El horno de micro ondas se utiliza por lo general para ahorrar tiempo y no para darle mejor calidad a la comida. Los chef profesionales no gustan de cocinar con micro ondas debido a que no pueden conseguir la temperatura necesaria para conseguir el punto de caramelo y algunos otros requerimientos definitivos cuando se trata del buen comer.

4000 Reedy Creek Road
1070 Mail Service Center, Raleigh, North Carolina 27699-1070 ● (919) 733-7366 ● Fax (919) 733-6801
An Equal Opportunity Affirmative Action Employer

La Cocción con el Horno de micro ondas No Es Pareja

La cocción desigual con el horno de micro ondas se debe en parte a que la radiación electromagnética se distribuye de un modo desigual y, en parte, debido a que diferentes tipos de alimentos absorben diferentes rangos de energía. Esta es una realidad muy riesgosa.

Si los alimentos no están bien cocidos puede producirse contaminación de los alimentos pues las bacterias no morirán. Es por ello que el horno de micro ondas se utiliza por lo general para recalentar alimentos y no para cocinarlos.

Riesgos

Quemaduras

Con el horno de micro ondas, a diferencia de los métodos de cocción convencionales no se obtienen las señales de cocción a altas temperaturas y, podemos quemarnos como consecuencia de tener una impresión incorrecta.

Líquidos sobre calentados

En el horno de micro ondas los líquidos al hervir no hacen burbujas y, cuando los retiramos del horno pueden de pronto erupcionar y quemarnos la piel.

Calor transmitido de la comida a los contenedores

Los contenedores de comida, incluso los diseñados para micro ondas, pueden calentarse excesivamente en ciertas partes debido al calor que reciben de los alimentos.

Explosión de los contenedores de alimentos cerrados

Tanto los contenedores cerrados como los huevos, pueden explotar cuando se les calienta en el horno de micro ondas, debido a la presión que el vapor ejerce.

Por otro lado, los alimentos que se calientan por un tiempo demasiado largo pueden producir fuego. Por lo general esto se advierte en los manuales.

Los Metales Pueden Actuar Como Antena

Cualquier objeto que contenga metal puede ocasionar chispas eléctricas si se le coloca en el horno de micro ondas.

Si usted observa que salen chispas del horno inmediatamente abra la puerta del horno. Abrir la puerta del horno no produce ningún tipo de riesgo.

Otra situación que puede crear una reacción eléctrica es prender el horno de micro ondas sin ningún alimento que absorba la radiación.

.

No Caliente los Biberones en el Horno de Micro ondas

El horno de micro ondas no es recomendable para calentar los biberones de su bebé, ya que al tocar la botella puede parecer que esta fría y sin embargo el liquido puede estar extremadamente caliente y quemar la boca de su bebe. Por otro lado, la botella puede explotar debido al vapor que se genera al interior de la botella cerrada.

Otra razón de gran importancia es que el micro ondas puede ocasionar ligeros cambios en la leche de su bebe. En el caso de las leches de formula pueden perderse ciertas vitaminas y, en el caso de la leche materna, pueden perderse ciertas propiedades que protegen a su bebe.

Minimice los Riesgos cuando Cocine con Horno de Micro ondas

- Asegúrese de que sus alimentos estén plenamente cocidos para que las bacterias mueran. Recuerde que la "zona de peligro" se encuentra entre los 40 F y los 140 F.
- Para asegurarse de que sus alimentos estén plenamente cocidos córtelos en pedazos pequeños y parar el micro ondas a la mitad de la cocción para remover o rotar los alimentos.
- Cubra los alimentos con una tapa para micro ondas.
- Siga las instrucciones sobre los tiempos de cocción.
- Remueva los líquidos para evitar que se sobre calienten. Para ello detenga el micro ondas por un momento antes del tiempo señalado.
- Utilice siempre contenedores adecuados para micro ondas.
- Utilice guantes o agarraderas para sacar la comida del micro ondas.

Para Mayor Información Comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366