



**Consejo Profesional de Médicos Veterinarios**

**Ley Nacional 14.072**

Pasco 760 – C.P. 1219 – CABA

Tel: 5263-2451 – [info@cpmv.org.ar](mailto:info@cpmv.org.ar) – [www.cpmv.org.ar](http://www.cpmv.org.ar)

# INFORME

## COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS CÁRNICOS

Lunes 09 de septiembre de 2024

Este Consejo Profesional ha recibido una consulta en relación a la publicación de un artículo de noticias acerca de la correcta cocción de una hamburguesa y, en consecuencia, la Dra. Mariana Inés Buffoni Almeida, actual **Prosecretaria** de este Organismo y **Presidente** de la Comisión de **Alimentos**, realizó un informe con el objeto de despejar dudas al respecto.

### INFORME:

El artículo en cuestión hace mención a que “hay que colocar las hamburguesas en el horno caliente durante 5-10 minutos hasta asegurar la cocción completa del alimento”.

A mi entender, el artículo no está haciendo apología a comer hamburguesas crudas, ni mal cocidas.

El jugo de la cocción, está presente en todos los alimentos de origen cárnico que, además de sangre, es un conjunto de elementos obtenido de la **destrucción celular** ante la cocción y los **cambios químicos** y **físicos** de los alimentos.

Lo importante, con respecto a la cocción de las carnes en general y de la carne picada en particular, es el **punto de cocción** de las mismas **en el corazón del corte** o hamburguesa que debe ser superior a los 68° (entre 68° y 72°), para asegurar de esta manera la destrucción de los microorganismos.

En los cortes de músculos enteros (como vacío, cuadril, entraña, tapa de asado etc.) el lugar de peligro su **cara externa**, ya que toma contacto con las superficies. Por ello, debe tener **buena cocción externa** ya que, se presupone, es estéril si proviene de un animal sano al momento del sacrificio.

Con 68° en el centro está más que bien para asegurar su inocuidad.



## Consejo Profesional de Médicos Veterinarios

### Ley Nacional 14.072

Pasco 760 – C.P. 1219 – CABA

Tel: 5263-2451 – [info@cpmv.org.ar](mailto:info@cpmv.org.ar) – [www.cpmv.org.ar](http://www.cpmv.org.ar)

El problema de la carne cruda es que proviene de un montón de retazos de carnes que han estado en contacto con diferentes superficies, o de un corte (la paleta por ejemplo) que, al pasarlo por la máquina de picar carne, **se mezcla lo exterior con el interior**, sumándole la falta de higiene (o una deficiencia de ella) de la picadora, transformándose en un **caldo de cultivo** para el desarrollo de cualquier microorganismo nocivo.

No hay que olvidar que la **E. Coli O157:H7** es un habitante normal del sistema digestivo de los rumiantes, así que, las buenas prácticas, deben ya instalarse en el matadero al momento del despanzamiento y de la suelta del aparato digestivo.

Por ende, si una hamburguesa **no se cuece correctamente** entre 68° y 72° en su **centro**, y, al cortarla, desprende sangre o líquido sanguinolento, se la considera **peligrosa para su ingestión**.

Con respecto a las **ETAs**, las franjas etarias más sensibles son: los niños hasta los 10-12 años, los adultos mayores a 65 años, gente inmunocomprometida (independientemente de la causa) y mujeres en gestación.

La **E. Coli O157:H7** es una bacteria que tiene mucha afinidad en estas franjas etarias pero, con la **temperatura correcta** y el **tiempo de cocción** (ya que no todos los alimentos se cocinan con el mismo tiempo) es destruida totalmente. Los **signos** de la enfermedad causada por la E. Coli son: **fiebre, diarrea, vómitos, dolor de cabeza**, los más suaves, y puede ir mutando a diarrea con sangre, mucosa y falla renal, hasta producir, incluso, a la muerte.

Estas bacterias también se pueden contraer por la **ingestión de frutas y verduras mal lavadas**, alimentos orgánicos sin certificaciones, agua contaminada, mal lavado de manos, etc.

Por ello, **toda prevención es importante y siempre suma**.

  
Dra. Mariana Inés **Buffoni Almeida** –M.N.  
**Prosecretaria** – CPMV  
**Presidente** – Comisión de Alimentos