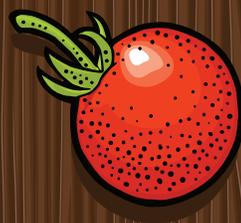




# ASAR Y ENFRIAR

**¡LIBERE EL SABOR DE LAS COMIDAS DE FORMA  
SEGURA AL COCINAR Y ASAR AIRE LIBRE!**

Carla L. Schwan, Kris Ingmundson, Ines Beltran



¡Prepárese para las emocionantes aventuras del verano a medida que los rayos del sol brillan más! ya sea que explore nuevos lugares o disfrute del calor en su patio, existe una cosa que todos queremos: alimentos seguros. Nadie, ni los principiantes, ni los expertos parrilleros deberían preocuparse por las enfermedades transmitidas por alimentos mientras cocinan al aire libre. ¡No se preocupe! Aquí le ofrecemos el plan perfecto: Los diez mejores consejos para que sus aventuras culinarias al aire libre sean deliciosas y seguras.

## 1. Elabore un plan

Asar a la parrilla de manera segura comienza no solo con la planificación de su menú, pero también con la seguridad alimentaria de sus suministros. En lo que decide qué alimentos va a asar, asegúrese de cómo mantendrá los platillos calientes o fríos, cómo los servirá de manera segura y cómo los protegerá de las plagas.



Las bebidas y los alimentos deben guardarse en hieleras separadas.



Al cocinar, los utensilios y los platos utilizados para las carnes crudas no se pueden volver a usar para alimentos ya cocinados.



Cuando sirva alimentos calientes al aire libre, use charolas calentadoras y combustible enlatado.



Para los alimentos fríos, use un recipiente con hielo que pueda contener la charola con el platillo a servir.

*Considere adquirir una pala para sacar el hielo que viene en bolsa para las bebidas.*

Aquí es cuando los números deben coincidir. Desde hieleras y contenedores hasta utensilios y tapas, pregúntese cuántos de cada uno necesitará para mantener sus alimentos seguros. Y hablando de números, ¡asegúrese de tener un termómetro para alimentos a la mano!

Y si sabe que no tendrá acceso a un fregadero al preparar, cocinar o servir, instale su propia estación de lavado de manos con agua limpia, jabón y un balde o lleve un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol. Planificar de antemano le ayudará a prepararse para asar a la parrilla de manera segura.

## 2. Haga la compra

### CUANDO ESTÉ EN LA TIENDA:

- Compre ingredientes que se vean frescos y perfectamente empacados.
- Use bolsas para carnes y aves, si su tienda las ofrece.
- Mantenga la carne y las aves crudas alejadas de otros productos en su carrito, en la banda al momento de pagar y en las bolsas de la compra.



### AL SALIR DE LA TIENDA:

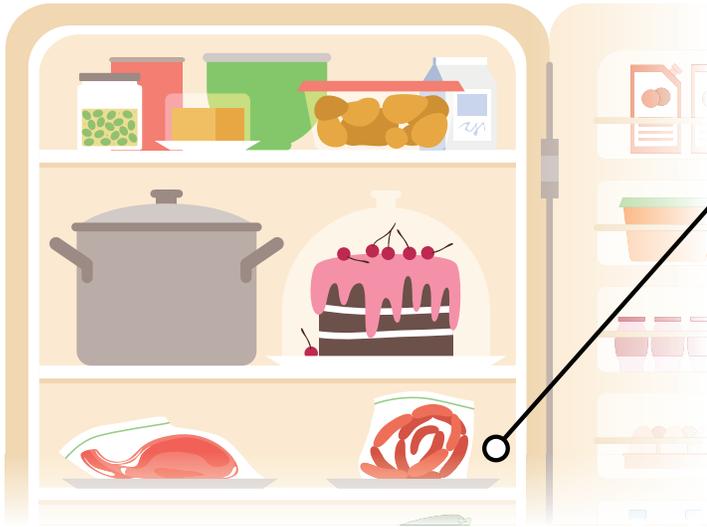
- Asegúrese de enfriar los artículos fríos a 40 °F o menos en las dos horas siguientes, o en la siguiente hora si la temperatura exterior supera los 90 °F.



- Si no regresa directamente a casa después de hacer la compra, asegúrese de venir preparado con una hielera o una bolsa térmica.

### 3. Almacene la carne

Mantener limpio el refrigerador es otra forma de ayudar a prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

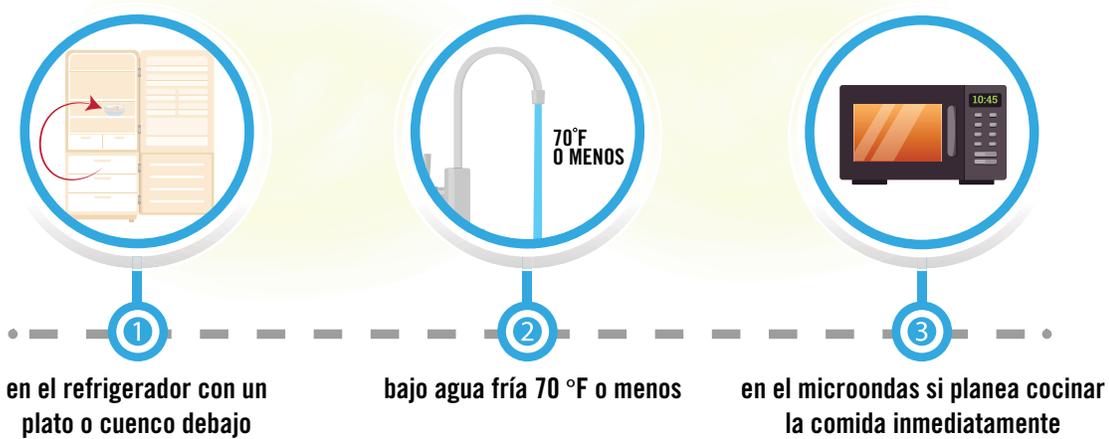


Guarde la carne y las aves crudas en un recipiente o sobre un plato para evitar que sus jugos goteen sobre los otros alimentos en su refrigerador. Haga lo mismo cuando marine o descongele.

Al marinar las proteínas, asegúrese de mantenerlas en el refrigerador mientras absorben todo ese buen sabor. Pero antes de hacerlo, separe cualquier marinado que planeé servir junto con la carne ya cocida.

Cuando descongele las carnes, evite hacerlo por mucho tiempo, ya que esto permitirá que las bacterias dañinas se multipliquen a niveles peligrosos. Si tiene tiempo, descongele en el refrigerador sobre un plato o en un tazón para recoger los jugos. Si tiene poco tiempo, puede colocar la comida bajo agua fría a 70 grados Fahrenheit o menos. También puede descongelar en el microondas, pero tenga en cuenta que esto iniciará el proceso de cocción. Utilice este método únicamente si planea cocinar los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.

### CÓMO DESCONGELAR CARNE



### 4. Lave

Necesita empezar por lavar todos sus utensilios, incluyendo sus manos!, desde que asa en la parrilla hasta cuando sirve la comida al aire libre.



Al empacar para cocinar al aire libre, asegúrese de que todo lo que lleva está limpio de manera correcta. Aunque todavía tenga que lavarse las manos antes de manipular los alimentos, se alegrará de tener que hacer una cosa menos cuando haya llegado.

## 5. Prepare

Prepare sus alimentos en la comodidad de su cocina cuando sea posible. No querrá llegar con una sandía entera y luchar con ella para cortarla usando una navaja de bolsillo sin una superficie plana para apoyarla. Este es un error que puede ser peligroso en más de un sentido. En su lugar, prepare lo que quiera llevar con anticipación:

Junte sus artículos y determine qué recipientes y utensilios especiales necesita para lo que va a servir. Por ejemplo, si está haciendo una barbacoa al aire libre, querrá usar utensilios separados para las carnes crudas y las cocidas para evitar la contaminación cruzada. Aquí es donde entra en juego su plan inicial.

## 6. Transporte

Momentos antes de viajar al lugar donde se preparará la comida al aire libre, empaque en su hielera la comida rodeada de mucho hielo o de bolsas con hielo.



En los días calurosos, lleve su hielera en la cabina con usted, usando el aire acondicionado de su vehículo y manténgala a la sombra tanto como sea posible.



Use una hielera para guardar sus bebidas y el hielo para las mismas, y use otra para la comida. La idea es evitar abrir con frecuencia la hielera con la comida y mantenerla fría por más tiempo.



Prepare sus recipientes térmicos si va a transportar comida caliente. Llénelos con agua hirviendo, deje reposar por unos minutos y tire el agua antes de empacarlos con la comida caliente.

## 7. Organice el lugar

Si va a cocinar al aire libre, debe organizar su espacio. Designe un área para los alimentos crudos y otra para los cocidos y así estar confiado de mantenerlos seguros al momento de cocinar.

Al organizar su espacio, asegúrese también de mantener todo limpio:



No deje recipientes o utensilios en el suelo, ni comida fría al sol. Sea consciente mientras baja las cosas de su carro y organiza el espacio, para tener un asado exitoso.

Este también es un buen momento para organizar el área donde servirá la comida. Si necesita usar el área donde cocinó para servir, asegúrese de limpiarla a fondo antes de hacer el cambio de espacio.

## 8. Cocine

Para evitar la contaminación cruzada, las carnes y aves crudas deben ir del contenedor donde las transportó directamente a la parrilla sin que estén en contacto con nada más. Luego, deseche ese recipiente o guárdelo para lavarlo en casa de manera adecuada. Y hablando de lavar, asegúrese de lavarse las manos con agua y jabón después de manipular carnes crudas y antes de tocar alimentos cocinados o listos para comer.

La única manera de eliminar ciertos gérmenes dañinos en las carnes y las aves crudas, es cocinarlos de manera correcta. Solo se puede saber que su comida está completamente cocinada al usar un termómetro para alimentos, aunque la gente diga que con el color y la textura de la carne también se puede determinar su cocción.

- Al usar el termómetro para alimentos, introduzca la sonda en la parte más gruesa sin tocar los huesos.
- Cocine todas las aves a una temperatura interna de 165 °F y las hamburguesas y las salchichas a 160 °F.
- Si los alimentos no llegan a la temperatura interna mínima de cocción, no es seguro consumirlos, así que continúe cocinándolos hasta que alcancen la temperatura requerida.
- Una vez que todo esté cocinado de manera correcta, use un plato o sartén limpio para poner sus alimentos terminados.

### TEMPERATURAS INTERNAS PARA CARNES



## 9. Sirva la comida

Cuando vaya a servir la mesa, lávese las manos o use un desinfectante para manos si está fuera de casa.



Para cada alimento coloque solo un utensilio para servir, manteniendo el lado con el que se sirve dentro de la comida y el mango fuera de ella. Lo último que usted quiere es estar pescando los utensilios dentro de la comida esparciendo los gérmenes de sus manos.



Para mantener los alimentos fríos a 40 °F o menos, llene un recipiente más grande que la charola con el platillo a servir, con hielo y un poco de agua fría. Coloque la charola con el platillo dentro de este baño de hielo y asegúrese que el hielo llegue hasta los lados del contenedor para que la comida este rodeada de frío.



Controle la temperatura de sus alimentos ya preparados para mantenerlos seguros. Minimice el tiempo que ellos pasan entre temperaturas de 40 °F a 140 °F, ya que en este rango los gérmenes dañinos se pueden multiplicar a niveles peligrosos.



Designe una cuchara o pala exclusiva para servir el hielo de las bebidas.



Para mantener sus alimentos calientes a la temperatura apropiada, 140 °F o más, use charolas calentadoras y combustible enlatado. De igual manera, cubra los alimentos con una tapa o con papel de aluminio, para ayudar a mantenerlos calientes por más tiempo.



Si las moscas encuentran su deliciosa comida y no pueden resistirse a ella, cúbrala con tapas, papel aluminio o envolturas de plástico para protegerla mientras no la está sirviendo.

## 10. Sobras

¡No permita que la emoción de la fiesta lo distraiga de mantener la comida segura! Programe un cronómetro que le recuerde guardar las sobras de comida sin que pase mucho tiempo.

Los alimentos calientes y los fríos no deben dejarse a temperatura ambiente por más de dos horas.

Si la temperatura llega a los 90 °F, no deben permanecer sin guardarse por más de una hora.

Sin importar la cantidad de tiempo, si los alimentos fríos ya no lo están, se deben tirar a la basura. Si le da pena botar comida a la basura, trate de planear con anticipación. Evite el desperdicio de comida al comprar y lleve solo lo que necesitará.

Siga estos sencillos pasos cada vez que haga una parrillada en casa o cocine al aire libre y mantendrá a sus amigos y familiares a salvo de enfermedades transmitidas por los alimentos mientras disfrutan de una buena comida y un hermoso clima.

Recuerde siempre los cuatro pasos claves para la seguridad alimentaria:

### LIMPIAR

lavarse los manos y las superficies con frecuencia

### COCINAR

cocinar los alimentos a la temperatura adecuada

### SEPARAR

evitar la contaminación cruzada

### ENFRIAR

refrigerar rápidamente

¡Feliz parrillada!

El enlace permanente de esta publicación de Extensión de la Universidad de Georgia es [extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1309-SP](https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1309-SP)