

Obtenga más información sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos y sobre la seguridad alimentaria

Recursos locales, estatales y nacionales

Servicios Humanos y de Salud del Condado de Dallas
www.dallascounty.org/hhs

Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas
www.dshs.state.tx.us

Centros de control y prevención de enfermedades
www.cdc.gov

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
www.usda.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
www.foodsafety.gov

Barbacoas y seguridad alimentaria



Cocinar al aire libre es una costumbre que, en los Estados Unidos, suele suceder durante casi todo el año, independientemente de que esté nevando o de que el sol brille con fuerza. Es muy importante manipular los alimentos en forma segura para reducir el riesgo de que se presenten enfermedades transmitidas por los alimentos, comúnmente llamadas “intoxicación alimentaria”.

Cumpla con las pautas de seguridad alimentaria a fin de prevenir bacterias, virus y parásitos dañinos que pueden provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.



DCHHS
Familias seguras, vidas seguras

Servicios Humanos y de Salud del Condado de Dallas

**2377 N. Stemmons Freeway
Dallas, Texas 75207
(214) 819-2000**

Zachary Thompson, Director

Dr. Christopher Perkins, Director médico/Autoridad sanitaria

De la tienda a casa

Al hacer las compras, tome los alimentos fríos, como la carne y las aves al final, justo antes de pagar. En el carrito de compras, separe la carne y las aves crudas del resto de los alimentos. Para evitar la contaminación cruzada (que puede suceder cuando el jugo de la carne o las aves crudas gotean sobre otros alimentos), coloque los paquetes de carne y aves crudas en bolsas de plástico.

Desde la tienda, conduzca directamente hacia su casa. Tal vez, quiera llevar una refrigeradora con hielo para los productos perecederos. Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de las 2 horas. Hágalo en el transcurso de 1 hora cuando la temperatura supere los 90° F (32° C).

En su hogar, coloque la carne y las aves en el refrigerador de inmediato. Congele las aves y la carne picada que no se utilizarán dentro de los próximos 1 a 2 días; el resto de la carne puede congelarse dentro de los 4 a 5 días.

Descongelar en forma segura

Descongele la carne y las aves por completo antes de proceder a la cocción, para que se cocinen de forma pareja. Use el refrigerador para un descongelamiento lento y seguro, o los paquetes sellados para descongelar con agua fría. Para un descongelado más rápido, puede utilizar la función descongelar del microondas si los alimentos se colocarán de inmediato en la parrilla.

Marinado

El marinado es una salsa sabrosa y ácida en la que se embebe un alimento para realzar su sabor o macerarlo. Marine los alimentos en el refrigerador, no sobre la mesada. Las aves y las carnes en cubos, o las carnes guisadas, pueden marinarse hasta por 2 días. La carne de res, la carne de ternera, el cerdo y el asado, las costillas y los bifes de cordero pueden marinarse hasta por 5 días. Si se va a utilizar parte del marinado como salsa para los alimentos una vez cocidos, reserve una porción del marinado antes de colocar la carne o las aves crudas en él. No obstante, si se va a reutilizar el marinado de la carne o las aves crudas, asegúrese de hervirlo primero para destruir cualquier tipo de bacteria dañina.

Traslado

Al trasladar alimentos desde otro lugar, manténgalos fríos para reducir la propagación de bacterias. Utilice una hielera con aislamiento y hielo o paquetes de hielo suficientes para mantener la temperatura debajo de los 40° F (4° C). Empaque los alimentos y páselos del refrigerador a la hielera justo antes de salir de su casa.

Mantenga fríos los alimentos fríos

Conserve la carne y las aves refrigeradas hasta que estén listas para usarse. Retire únicamente la carne y las aves que se colocarán inmediatamente en la parrilla.

Si utiliza una hielera, manténgala fuera del alcance directo del sol y colóquela a la sombra o a resguardo. Evite abrir la tapa con frecuencia, ya que esto permite que ingrese el aire cálido y salga el aire frío. Coloque las bebidas en una hielera y los alimentos perecederos, en otra.



Mantenga todo limpio

Asegúrese de que haya suficientes utensilios y bandejas limpios. Para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos, no utilice la misma bandeja o los mismos utensilios para las carnes y las aves crudas y cocidas. Las bacterias dañinas presentes en la carne y las aves crudas, y en sus jugos, pueden contaminar los alimentos cocinados en forma segura.

Si va a comer fuera de su casa, averigüe si hay una fuente de agua potable. De no ser así, lleve agua para preparar y limpiar los alimentos. O bien, lleve trapos limpios y humedézcalos para limpiar las superficies y las manos.

Precocción

Precocer los alimentos parcialmente en el microondas, en el horno o la cocina es una buena forma de reducir el tiempo de cocción. Asegúrese de que los alimentos se coloquen inmediatamente sobre la parrilla precalentada para completar la cocción.

Cocinar por completo

Cocine los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna mínima para reducir las bacterias dañinas. Las carnes y las aves cocidas en una parrilla suelen adquirir un tono marrón rápidamente en su parte exterior. Utilice un termómetro para alimentos a fin de asegurarse de que alcancen una temperatura mínima interna segura.



Recalentar

Al recalentar alimentos totalmente cocidos, como perros calientes, haga que la temperatura alcance los 165° F (74° C), o hasta que salga humo.

Mantenga calientes los alimentos calientes

Luego de cocinar las carnes y las aves en la parrilla, manténgalas calientes hasta servir las, por lo general 140° F (60° C) o más.

Para mantener calientes las carnes cocidas, colóquelas en uno de los lados de la parrilla y no directamente sobre las brasas, ya que, así, se sobrecocinarán. En su casa, puede mantener calientes las carnes cocidas en el horno, a unos 200° F (94° C), en un brasero de mesa o una olla de cocción lenta, o en una bandeja para calentar.

TEMPERATURAS INTERNAS MÍNIMAS SEGURAS

- Aves completas: 165° F (74° C)
- Pechuga de ave: 165° F (74° C)
- Aves picadas: 165° F (74° C)
- Carnes picadas: 160° F (71° C)
- Carne de res, cerdo, cordero y carne de ternera (bifes, costillas y asado): 145° F (63° C) y permita descansar al menos 3 minutos.

CARNES

Cocine la carne, el cerdo, el cordero, el asado, las costillas y los bifes de cordero crudos a una temperatura mínima de 145° F (63° C), medida con un termómetro para alimentos, antes de retirar la carne de la fuente de calor. Por cuestiones de seguridad y calidad, deje descansar la carne al menos unos tres minutos antes de cortar o comer. Según la preferencia personal, los consumidores pueden optar por cocinar la carne a temperaturas más altas.

CARNES MOLIDAS

Cocine la carne de res, de cerdo, de cordero y de ternera molidas a una temperatura interna de 160° F (71° C), medida con un termómetro para alimentos.

AVES

Cocine las aves a una temperatura mínima interna segura de 165° F (74° C), medida con un termómetro para alimentos.

NUNCA cocine parcialmente las carnes o las aves, y termine de cocinar más tarde.



Servir la comida

Al retirar la comida de la parrilla, utilice una bandeja limpia. No coloque los alimentos cocidos en la misma bandeja sobre la que apoyó la carne o las aves crudas. Las bacterias dañinas presentes en los jugos de las carnes crudas pueden contaminar los alimentos cocidos en forma segura.

En climas cálidos (temperaturas superiores a los 90° F [32° C] nunca deje la comida fuera del horno sin servir durante más de una hora.

Restos

Refrigere los restos correctamente en recipientes poco profundos. Bote los alimentos que hayan quedado sin refrigeración durante más de 2 horas (1 hora si la temperatura supera los 90° F [32° C]).

Ahumado seguro

El ahumado se realiza cocinando los alimentos de manera indirecta en la presencia de fuego. Puede realizarse en una parrilla cubierta, colocando una olla de agua debajo de la carne o de las aves en la parrilla. Las carnes pueden ahumarse en un “ahumador”, que es un instrumento de cocción al aire libre, diseñado para ahumar alimentos. El ahumado lleva mucho más tiempo que la cocción a la parrilla; por lo tanto, las carnes tiernas se benefician con este método y se les agrega un sabor ahumado natural. Por cuestiones de seguridad, la temperatura del ahumador debe mantenerse entre los 250° y los 300° F (120° y 150° C).

Utilice un termómetro para alimentos a fin de asegurarse de que alcancen una temperatura interna segura.

Cocción al asador

Cocinar al asador significa cocinar la carne en un hueco grande y a nivel del suelo, sobre la tierra. Se arma el fuego con maderas en el asador; el volumen de madera debe ser aproximadamente dos veces y medio el volumen del asador. La madera se quema hasta que se reduce y se llena el asador por la mitad con brasas ardientes. Este proceso puede llevar entre 4 y 6 horas de quemado.

La cocción puede llevar entre 10 a 12 horas, o más, y es muy difícil de calcular. Debe utilizarse un termómetro para alimentos para determinar la seguridad y la cocción de la carne. Existen muchas variables, como la temperatura exterior, el tamaño y el grosor de la carne, y la rapidez con la que cocinan las brasas.



¿Cocinar a la parrilla implica un riesgo de sufrir cáncer?

Algunos estudios sugieren que puede existir cierto riesgo de padecer cáncer por ingerir alimentos cocidos con técnicas de cocción de calor elevado, como a la parrilla, fritos y asados. Según las conclusiones de una investigación actual, comer cantidades moderadas de carnes cocidas a la parrilla, como pescado, carne y aves (sin chamuscar) a una temperatura segura no debería representar un problema.

Para evitar el chamuscado, elimine la grasa visible, ya que puede provocar una llamarada. Precocine la carne en el microondas inmediatamente antes de colocarla en la parrilla para quitarle parte del jugo que puede gotear sobre el carbón. Cocine los alimentos en el centro de la parrilla y mueva las brasas hacia los lados para evitar que la grasa y los jugos caigan sobre ellos. Quítele las partes carbonizadas a la carne.