



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

Comidas al Aire Libre

Cómo manipular alimentos de manera segura

La temporada de picnics y barbacoas ofrece muchas oportunidades para divertirse al aire libre con la familia y los amigos. Pero estos eventos en temperaturas cálidas también son propicios para la proliferación de bacterias causantes de enfermedades transmitidas por los alimentos. A medida que los alimentos se calientan debido a las temperaturas del verano, las bacterias se multiplican rápidamente.

Para protegerse a usted mismo y proteger a sus familiares y amigos contra enfermedades transmitidas por los alimentos durante los meses cálidos, es fundamental manipular los alimentos de forma segura al comer en lugares al aire libre. Continúe leyendo y conozca unas sencillas indicaciones de seguridad alimentaria que le permitirán trasladar sus alimentos hacia el sitio del picnic y prepararlos y servirlos de manera segura una vez que se haya instalado en el lugar.



Empaque y traslade los alimentos de manera segura

Mantenga seguros sus alimentos: desde el refrigerador/ congelador... en todo el recorrido hasta la mesa de picnic.



- **Mantenga refrigerados los alimentos fríos.** Coloque la comida fría en una nevera portátil con hielo o con paquetes de gel congelado. Los alimentos fríos deben conservarse a **40 °F** o menos para evitar la proliferación de bacterias. Las carnes rojas, de aves y de pescado se pueden envasar mientras están aún congeladas, para que permanezcan frías durante más tiempo.
- **Organice el contenido de las neveras portátiles.** Considere la posibilidad de empaquetar las *bebidas* en una nevera y los *alimentos perecederos* en otra. De esa manera, cuando los invitados al picnic abran una y otra vez la nevera de las bebidas para llenar sus vasos, los alimentos perecibles no quedarán expuestos a la temperatura del aire cálido.
- **Mantenga cerradas las neveras portátiles.** Una vez que llegue al lugar del picnic, limite al mínimo posible la cantidad de veces que se abra cada nevera. Esto ayudará a que el contenido se conserve frío por un período de tiempo mayor.
- **Evite la contaminación de unos alimentos con otros.** Asegúrese de mantener bien cerrados los paquetes de carnes rojas, de aves y de pescado. Así evitará que sus jugos contaminen alimentos preparados/ cocidos o alimentos que se comen crudos, tales como frutas y vegetales.
- **Limpie sus frutas y verduras.** Enjuague las **frutas y los verduras frescos** bajo agua corriente del grifo antes de guardarlos en la nevera, incluso aquellos que tienen cáscara y corteza no comestibles. En el caso de las frutas y los verduras con cáscara dura, frótelos con sus manos o fríéguelos con un cepillo limpio mientras los enjuaga con el agua. Seque las frutas y verduras con un paño de cocina limpio o con toallas de papel.

— Las frutas y los verduras envasados con etiquetas que indican “listos para ser consumidos”, “lavados” o “lavados tres veces” no necesitan que los laven.

Consejos rápidos para preparar el lugar del picnic

La seguridad en los alimentos comienza con una adecuada limpieza de manos, incluso en lugares al aire libre. Antes de empezar a preparar su festín, asegúrese de que las manos y *también* las superficies para la preparación de la comida estén limpias.

- **Cómo limpiarse las manos al aire libre:** Si usted no tiene acceso a agua corriente, simplemente use una jarra con agua, un poco de jabón y toallas de papel. O puede utilizar toallitas húmedas desechables.
- **Utensilios y platos para servir:** Ocúpese de mantener limpios todos los utensilios y las bandejas al preparar comida.

Consejos para cocinar a la parrilla de manera segura

Las parrillas con frecuencia están relacionadas con los picnics. Y tal como en el caso de la cocina al aire libre, hay instrucciones importantes que seguir para garantizar que su **comida a la parrilla** llegue **en buen estado** a la mesa.

- **Prepare adobos de manera segura.** Adobe los alimentos en el refrigerador, *nunca* sobre la mesa de la cocina ni al aire libre. Además, si usted planifica usar una parte de la marinada como salsa sobre alimentos cocidos, *reserve esa porción por separado* antes de agregar la carne cruda (ya sea roja, de aves o de pescado). **No use el adobo por segunda vez.**
- **Cocine inmediatamente después de una “cocción parcial”.** Si cocina parcialmente los alimentos para reducir el tiempo que debe tenerlos en la parrilla, hágalo *inmediatamente antes* de colocarlos en la parrilla caliente.
- **Cocine los alimentos completamente.** Cuando llegue el momento de preparar comida, tenga listo su termómetro de cocina. Úselo siempre para asegurarse de que sus alimentos estén totalmente cocidos. (Consulte la **tabla de temperaturas seguras** para alimentos que aparece a la derecha.)
- **Mantenga calientes los alimentos “listos para comer”.** La comida hecha a la parrilla puede mantenerse caliente hasta el momento de servir si se coloca a un lado de la parrilla, apenas alejada de las brasas. Esto permite que siga caliente pero evita la cocción excesiva.
- **No use bandejas ni utensilios por segunda vez.** Usar la misma bandeja o los utensilios que anteriormente contuvieron carne cruda permite que las bacterias de los jugos de los alimentos crudos se diseminen hacia los alimentos cocidos. En lugar de eso, tenga una bandeja y utensilios limpios y listos al lado de la parrilla para servir la comida.

Temperaturas seguras para alimentos	
Bistecs y asados	145 °F
Pescado	145 °F
Cerdo	160 °F
Picadillo	160 °F
Huevos	160 °F
Pechuga de pollo	165 °F
Ave completa	165 °F
Camarones, langostas y cangrejos	Hasta que estén perla-dos y opacos
Almejas, ostras y mejillones	Hasta que las conchas se abran

Advertencia sobre bandejas:



Evite la contaminación al servir

Nunca use por segunda vez una bandeja o utensilios que previamente tenían **carne cruda** para servir comida, a menos que se hayan lavado con agua jabonosa caliente. De otra manera, usted puede **transmitir** bacterias desde los jugos crudos hacia los alimentos listos para comer.

Es particularmente importante recordar esto al servir comida que proviene de la parrilla.

Cómo servir comida de picnics: Manténgala **FRÍA/CALIENTE**

Es fundamental mantener los alimentos a las temperaturas adecuadas (en casa y al aire libre) para evitar la proliferación de bacterias alimentarias. La clave consiste en nunca dejar que sus alimentos permanezcan en la **“zona de peligro”**, entre **40 °F y 140 °F**, durante más de dos horas, o una hora si la temperatura al aire libre es superior a los 90 °F. En esa “zona”, las bacterias de los alimentos pueden multiplicarse rápidamente y provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Siga estas sencillas reglas para mantener **fríos los alimentos fríos** y **calientes los alimentos calientes**.

ALIMENTOS FRÍOS

Los alimentos perecibles fríos deben mantenerse en la nevera portátil a **40 °F** o menos hasta el momento de servirlos.

- Una vez servidos, no deberían permanecer fuera de la nevera durante más de dos horas, o una hora si la temperatura exterior es más de 90 °F. Si esto sucede, deséchelos.
- Las comidas tales como ensalada de pollo y postres en platos individuales pueden colocarse **directamente sobre hielo**, o en un recipiente poco profundo dentro de una fuente más profunda llena de hielo. Elimine el agua a medida que el hielo se descongele, y reemplácelo con frecuencia.

Todos pueden manipular la comida de manera segura si siguen estos cuatro pasos simples:

ALIMENTOS CALIENTES

Los alimentos calientes deben conservarse calientes, a **140 °F** o una temperatura superior.

- Envuélvalos bien y colóquelos en un **recipiente hermético** hasta servirlos.
- Los alimentos calientes no deben permanecer fuera de sus envases durante más de dos horas, o una hora si hay temperaturas de más de 90 °F. Si quedan afuera durante más tiempo, arrójelos a la basura para estar seguro.

