



Información sobre Inocuidad de Alimentos



PhotoDisc

Inocuidad de los Alimentos Cocidos en la Barbacoa

En tiempos pasados, el cocinar alimentos a la parrilla al aire libre era sólo una actividad compartida con parientes y amistades durante el verano. En la actualidad, más de la mitad de los habitantes de los Estados Unidos afirman que cocinan al aire libre durante todo el año. Por consiguiente, sea que esté nevando o que el sol esté brillando radiantemente, es importante seguir ciertas pautas dirigidas a preservar la inocuidad alimentaria a fin de evitar que las bacterias se multipliquen y causen intoxicaciones alimentarias. Para cocinar alimentos a la parrilla, sin poner en peligro la salud, se recomienda seguir las pautas siguientes:

De la tienda: vaya primero a la casa

Cuando vaya de compras, compre los alimentos refrigerados, como las carnes y aves, justo antes de pagar. Separe las carnes y aves crudas del resto de los alimentos en el carrito del mercado. Para prevenir la propagación de la contaminación, que puede ocurrir cuando los jugos de las carnes o aves crudas chorrean sobre otros alimentos, coloque los paquetes de carnes y aves crudas dentro de bolsas de plástico.

Planee lleve sus comestibles directamente de la tienda a su casa. Se puede llevar una nevera portátil con hielo para colocar en ella los alimentos perecederos para su transporte.

En la casa, guarde inmediatamente las carnes y aves en el refrigerador. Los alimentos perecederos se deben refrigerar dentro de un plazo de 2 horas o 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F. Congele las aves y las carnes molidas que no se van a cocinar en un plazo de 1 a 2 días; congele las otras carnes dentro de un plazo de 4 a 5 días.

Descongele los alimentos de manera apropiada

Para que se cuezan uniformemente, descongele completamente las carnes y aves antes de asarlas a la parrilla. Utilice el refrigerador para descongelar lenta e inocuamente o descongele los paquetes sellados herméticamente en agua fría. Los alimentos se pueden descongelar en el horno de microondas si después de descongelados se van a colocar inmediatamente sobre la parrilla.

Adobos, Marinadas

Una marinada es una salsa ácida con sabor en donde se sumergen los alimentos para enriquecerlos con sabor y hacerlos más tiernos. Para marinar, coloque los alimentos en el refrigerador y no los deje sobre el mostrador. Puede marinar las aves y carne en cubos o para guisar por 2 días. Los asados, filetes y chuletas de carne de res, ternera y cordero se pueden marinar por 5 días. Si usará parte de la marinada como salsa para los alimentos cocidos, separe una porción antes de colocar las carnes y aves crudas en ésta. Sin embargo, si va a re-usar la marinada que previamente usó para las carnes y aves crudas, asegúrese de hervirla primero para destruir las bacterias dañinas.

Transporte

Cuando transporte alimentos a otro lugar, manténgalos fríos para minimizar el crecimiento bacteriano. Use neveras portátiles con suficiente hielo o paquetes de gel comercial congelado para mantener los alimentos a una temperatura de 40 °F o menor. Transfiera los alimentos directamente del refrigerador a la nevera al momento de salir de la casa.

Mantenga fríos los alimentos fríos

Mantenga las carnes y aves refrigeradas hasta el momento de prepararlas. Saque del refrigerador únicamente las porciones que se van a colocar inmediatamente sobre la parrilla.

Cuando se utilice una nevera portátil, manténgala a la sombra para que el sol no le dé directamente. Evite abrir constantemente la tapa porque esto hace que el aire frío se escape y entre el aire caliente. Coloque las bebidas en una nevera y los alimentos perecederos en otra nevera separada.

Mantenga todo limpio

Asegúrese que haya suficientes platos y utensilios limpios. Para prevenir las intoxicaciones alimentarias, no utilice, con los alimentos cocidos, los mismos utensilios o platos que se usaron para los alimentos crudos. Las bacterias dañinas que se hallan en la carne y aves crudas y en sus jugos pueden contaminar los alimentos que se han cocinado de manera apropiada.

Si va a comer fuera de la casa, averigüe si hay una fuente de agua potable. Si no existe, lleve agua para la preparación de los alimentos y la limpieza, o lleve paños limpios y toallitas húmedas para limpiar las manos y las superficies donde prepara los alimentos.

Precocinar

El precocinar los alimentos parcialmente en el horno de microondas, en la estufa o el horno es un buen método para reducir el tiempo de cocción a la parrilla. Sin embargo, debe asegurarse que **los alimentos se coloquen inmediatamente** después de precocidos, en la parrilla precalentada para terminar la cocción.

TEMPERATURAS INTERNAS MÍNIMAS ADECUADA

| | |
|--|---------|
| Ave entera | 165 °F |
| Pechugas de aves | 165 °F |
| Carne molida de aves | 165 °F |
| Carne molida de res | 160 °F |
| Carne de res, de cerdo, ternera y cordero (filetes, asados y chuletas) | 145 °F* |
| Todos los cortes | 160 °F |

*Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne.

Cueza los alimentos completamente

Cueza los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada para destruir las bacterias dañinas.

- Cocina todos los asados, filetes y chuletas, de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimentos antes de remover

la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores puede escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.

- Carne molida de res, cerdo, ternera y cordero, hasta 160 °F (71.1 °C).
- Toda ave debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C).

NUNCA ase carnes o aves parcialmente a la parrilla para terminar su cocción más tarde.

Recalentamiento

Cuando recaliente alimentos ya cocidos completamente, como las salchichas "Hot dogs", áselos a la parrilla hasta alcanzar 165 °F (73.9 °C) o hasta que emitan vapor.

Mantenga caliente los alimentos calientes

Después de cocinar las carnes y aves a la parrilla, manténgalas calientes a una temperatura interna de 140 °F (60 °C) o mayor hasta el momento de servir las.

Mantenga calientes las carnes cocidas poniéndolas al costado de la parrilla, no en el centro donde pueden recocerse. En la casa, las carnes cocidas se pueden mantener calientes en el horno a una temperatura aproximada de 200 °F (91.5 °C); así mismo, en un hornillo para mantener caliente la comida en la mesa, en una olla eléctrica de cocimiento lento o en una bandeja calentadora.

Cuando sirva los alimentos

Cuando retire los alimentos de la parrilla, utilice una fuente limpia. No coloque los alimentos cocidos en la misma fuente en que estuvieron las carnes y aves crudas. Cualquier bacteria dañina presente en los jugos de las carnes crudas puede contaminar los alimentos ya cocidos apropiadamente.

En climas calurosos (temperatura ambiente por encima de 90 °F /32.2 °C) no se deben dejar los alimentos fuera de refrigeración por más de 1 hora.

Sobras

Refrigere rápidamente todas las sobras en recipientes poco hondos. Deseche todo alimento que haya estado fuera de refrigeración por más de 2 horas (1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F /32.2 °C).

Ahumar sin peligro

Ahumar es la técnica de cocinar alimentos **indirectamente** sobre el fuego. El ahumado se puede hacer en una parrilla con tapa, si se pone una olla con agua debajo de la parrilla en que se ha colocado la carne; asimismo, se puede ahumar las carnes en un "ahumador", que es una parrilla especialmente diseñada para ahumar alimentos al aire libre. Como el proceso de ahumar es mucho más lento que el de asar a la parrilla, las carnes no muy tiernas se benefician de este método y un sabor natural a humo impregna las carnes. La temperatura del "ahumador" se debe mantener entre 250 y 300 °F (121.1 y 154.4 °C) para que los alimentos se preserven sanos.

Utilice un termómetro para alimentos para asegurarse que los alimentos han alcanzado una temperatura adecuada.

El método de asar en un hoyo

El método de asar en un hoyo consiste en cocinar carne en un gran hoyo de base plana, excavado en la tierra. En el hoyo se prepara un fuego con leños de madera dura. El volumen de leños requerido debe de ser igual a una cantidad 2 veces y media mayor que el tamaño del hoyo. Se deja quemar la madera dura hasta que se reduzca y la mitad del hoyo quede lleno de carbones encendidos. Ello puede requerir entre 4 a 6 horas.

La cocción puede necesitar de 10 a 12 horas o más y es difícil de calcular. **Se debe utilizar un termómetro para alimentos para comprobar si la carne ha alcanzado la temperatura interna apropiada y si está bien cocida.** Existen muchas variantes como la temperatura ambiente, el tamaño y grosor de las carnes y la rapidez con que cuecen los carbones encendidos.

¿El asar a la parrilla representa un riesgo de cáncer?

Algunos estudios indican que existe un riesgo de contraer cáncer relacionado con el consumo de alimentos cocidos utilizando técnicas de fuego alto, como son el asar a la parrilla, freír en la sartén y asar en el horno.

Según hallazgos de las más recientes investigaciones científicas, no representa un problema el comer cantidades moderadas de pescados, carnes y aves asados a la parrilla, que han alcanzado las temperaturas apropiadas, **pero que no se han chamuscado.**

Para evitar que la carne se chamusque, deseche la grasa visible que puede provocar llamaradas al derretirse. Cocine parcialmente la carne en el horno de microondas, justo antes de ponerla en la parrilla, con objeto de reducir la cantidad de jugo que puede gotear sobre los carbones encendidos. Coloque los alimentos en el centro de la parrilla y mueva los carbones hacia los lados para evitar que la grasa y los jugos caigan sobre ellos. Corte y deseche las partes de la carne que se hayan chamuscado.

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevos, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854.**



La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, es Español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp

Envíe sus preguntas por correo electrónico al MPHotline.fsis@usda.gov.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información sobre la inocuidad de los alimentos, 24 horas del día/7 días a la semana y "charlas" en vivo durante las horas laborables de la Línea de Información.



PregunteleaKaren.gov