



Comidas al aire libre: *Cómo manipular alimentos de manera segura*



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

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 fríguelos 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:** Ocupe 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.
- **Compruebe si hay objetos extraños en los alimentos.** Si limpia su parrilla con un cepillo de cerdas, asegúrese de que no se han separado las cerdas se abrieron paso a los alimentos a la parrilla.

TEMPERATURAS PARA COCINAR CON SEGURIDAD medidas con termómetro para alimentos

| CARNE MOLIDA O MEZCLAS DE CARNE | Temperatura interna |
|---------------------------------------|---------------------|
| Carne de res, Cerdo, Ternera, Cordero | 160 °F |
| Pavo, Pollo | 165 °F |

| CARNE FRESCAS DE RES, CERDO, TERNERA, CORDERO |
|---|
| 145 °F con 3 minutos de descanso |

| CARNE DE AVE | |
|--|--------|
| Pollo y Pavo, entero | 165 °F |
| Trozos de carne de ave | 165 °F |
| Pato y Ganso | 165 °F |
| Relleno (cocido solo o dentro del ave) | 165 °F |

| JAMÓN | |
|-----------------------------|--------|
| Fresco (crudo) | 160 °F |
| Precocido (para recalentar) | 140 °F |

| HUEVOS Y PLATOS CON HUEVO | |
|---------------------------|--|
| Huevos | Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes |
| Platos con huevo | 160 °F |

| PESCADOS Y MARISCOS | |
|--|-------------------------------------|
| Pez de aleta | 145 °F |
| ó cuando la carne este opaca y se separa fácilmente con el tenedor | |
| Camarones, langostas, cangrejos | Carne perlada y opaca |
| Almejas, Ostras y Mejillones | Conchas abiertas durante la cocción |
| Vieiras | Blancas lechosas, u opacas y firmes |

| SOBRAS Y GUIOS |
|----------------|
| 165 °F |



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

Mantenga fríos los alimentos fríos y calientes los alimentos calientes

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 2 horas, o 1 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 2 horas, o 1 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.

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 2 horas, o 1 hora si hay temperaturas de más de 90 °F. Si quedan afuera durante más tiempo, arrójelos a la basura para estar seguro.

Manipulación segura de los alimentos: cuatro pasos simples







LIMPIAR:

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia

-  Lávese las manos con agua templada y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos; y después de utilizar el baño, de cambiar pañales y de tocar animales.
-  Lave sus tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada producto alimenticio.
-  Considere el uso de toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa trapos de tela, lávelos con frecuencia usando el ciclo caliente.
-  Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente, incluidas aquellas que vaya a pelar. Frote los productos más duros con un cepillo para frutas y verduras limpio.
-  Recuerde limpiar la tapa de los productos enlatados antes de abrirlos.





SEPARAR:

Separe la carne cruda de los otros alimentos

-  Separe del resto de los alimentos la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos, así como los huevos, en el carro de la compra, en las bolsas y en el refrigerador.
-  Use una tabla de cortar para las frutas y verduras frescas, y otra diferente para la carne, las aves, y los pescados y mariscos crudos.
-  Nunca ponga alimentos ya cocinados en un plato que haya contenido carne, aves, huevos, pescados o mariscos crudos, a menos que el plato se haya lavado con agua caliente y jabón.
-  No reutilice adobos que haya usado para alimentos crudos a menos que los haya hervido previamente.






COCINAR:

Cocine a la temperatura adecuada

-  El color y la textura no son indicadores de seguridad confiables. El único modo de asegurarse de que el consumo de carne, aves, huevos, y pescados y mariscos será seguro sin importar el método culinario es usar un termómetro para alimentos. Estos productos deben alcanzar la temperatura interna mínima segura para destruir cualquier bacteria dañina.
-  Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Use únicamente recetas en las que los huevos queden bien cocinados.
-  Cuando cocine en un horno microondas, cubra, remueva y gire los alimentos para una cocción uniforme. Si no tiene plataforma giratoria, rote el plato a mano una o dos veces durante el cocinado. Deje siempre un tiempo de reposo, que ayuda a completar la cocción, antes de comprobar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.
-  Hierva tanto las salsas como las sopas cuando las recaliente.

ENFRIAR:

Refrigere los alimentos de inmediato

-  Use un termómetro para refrigeradores para asegurarse de que la temperatura es de 40° F o menor en el refrigerador, y de 0° F o menor en el congelador.
-  Refrigere o congele la carne, aves, huevos, pescados y mariscos, y otros productos perecederos en un máximo de 2 horas después de cocinarlos o comprarlos. Refrigérelos en un máximo de 1 hora si la temperatura ambiente supera los 90° F.
-  Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo sobre la encimera. Hay tres modos seguros de descongelar alimentos: dentro del refrigerador, en agua fría y en el horno microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
-  Deje a adobar los alimentos siempre dentro del refrigerador.
-  Cuando tenga grandes cantidades de restos de comida, distribúyalos en envases poco profundos para su refrigeración más rápida.