

Cómo preparar alimentos al aire libre de manera segura

Jenna Anding
Lider de Programa de
Extensión y Profesora
Asociada de Nutrición
y Ciencia Alimentaria,
El Sistema Texas A&M

Asar alimentos a la parrilla al aire libre es una manera divertida de cocinar para la familia y los amigos. Aunque muchas veces pensamos que las parrilladas son una actividad del verano, muchas personas cocinan al aire libre todo el año. Para hacer que las parrilladas sean seguras, siga estos pasos sencillos antes, durante y después de asar a la parrilla para asegurar un área de trabajo limpio y preparación de segura de los alimentos.

Antes de empezar

Escoja carne, carne de ave o mariscos que sean frescos y de alta calidad. Una vez que la compre, llévesela a casa y refrigérela inmediatamente. Si el viaje a casa tarda más de 30 minutos, use una hielera portátil. Cocine o congele la carne de ave, el pescado, los mariscos o la carne molida dentro de 1 a 2 días; otras carnes como los bistecs y las chuletas de puerco deben cocinarse o congelarse dentro de 4 ó 5 días.

Descongele alimentos de manera segura. La mejor manera de descongelar la carne, el pescado, la carne de ave o los mariscos es en el refrigerador. Esto permite que la carne se descongele completamente y que se cueza uniformemente. También puede descongelar alimentos en el microondas, pero si lo hace, cocínelos inmediatamente. No descongele a temperatura ambiente; esto puede aumentar el número de microbios que enferman a la gente.

Cómo adobar (marinar) los alimentos de manera segura para agregar sabor y no microbios. Un adobo es un tipo de salsa que se usa para ablandar y darle sabor a los alimentos. La cantidad de adobo necesario depende de la cantidad de alimentos que va a preparar. Por lo general se usa $\frac{1}{3}$ de taza de adobo por cada libra de carne o carne de ave. Marine por hasta 2 horas para agregar sabor. Para ablandar, marine por hasta 24 horas. Siga estos consejos para marinar alimentos de manera segura:

- ▶ Marine alimentos en el refrigerador, nunca en el mostrador de la cocina.
- ▶ Si quiere usar el adobo como salsa para la carne cocida, es mejor preparar extra y apartarla para usarla después. Adobo usado no debe aplicarse de nuevo a carne, aves o mariscos cocidos.

Transporte los alimentos de manera segura

Cuando transporta carne, carne de ave, pescado o mariscos crudos de un lugar a otro, manténgalos fríos (40 grados F o más frío) con hielo o bolsas de hielo. Ponga los alimentos en la hielera portátil justo antes de salir y lleve sólo lo que planea cocinar y comer ese día.

Otros consejos a recordar:

- ▶ Envuelva bien la carne, carne de ave o mariscos crudos, o guárdelos en una bolsa o envase hermético. No guarde otros alimentos en la misma hielera portátil que usa para la carne, el pollo o los mariscos crudos.
- ▶ Guarde las bebidas y los demás alimentos perecederos en una hielera portátil aparte.
- ▶ Mantenga la carne, la carne de ave y los mariscos crudos refrigerados hasta que esté listo para cocinarlos. Saque solamente la cantidad que va a colocar inmediatamente en la parrilla.
- ▶ Coloque las hieleras portátiles en la sombra o fuera de los rayos directos del sol para mantener la temperatura a 40 grados F o más fría. Abra las hieleras portátiles sólo cuando sea absolutamente necesario ya que esto ayuda a mantener el aire frío adentro.

Limpie antes, durante y después de cocinar

Mantenga limpios las manos, el área de preparación de alimentos y los utensilios de cocina para reducir la transmisión de microbios dañinos a la comida. Cuando cocine lejos de casa (por ejemplo: el parque o el campamento), asegúrese de que haya suficiente agua limpia para lavarse las manos y los utensilios de cocina. Si no hay una fuente de agua limpia, lleve agua usted mismo.

Si es necesario, use toallas de papel, toallitas humedecidas o desinfectante para manos para limpiarse las manos. Aunque los desinfectantes para las manos pueden reducir los microbios, serán menos eficientes si las manos están visiblemente sucias.

Otros consejos para evitar transmitir microbios:

- ▶ Lávese las manos **antes y después** de tocar carne, pollo o mariscos crudos.
- ▶ **Lave las superficies de preparación de alimentos y las tablas para cortar con agua caliente y jabón y desinfecte antes y después de asar a la parrilla.** Ustedes pueden hacer una solución para desinfectar al mezclar 1 cucharadita de

blanqueador con 1 cuarto de galón de agua. Si está lejos de casa y no tiene agua caliente, use las tablas para cortar solamente una vez. No las vuelva a usar hasta limpiar y desinfectarlas.

- ▶ Trate de usar una tabla para cortar para la fruta y las verduras frescas y otra para la carne, el pollo, el pescado y los mariscos crudos.
- ▶ Después de poner carne, pollo, pescado o mariscos en la parrilla, **lave los utensilios de cocina y los platos con agua caliente y jabón antes de usarlos para servir la comida cocida.** Si no, los platos y los utensilios de cocina sin lavar contaminarán la comida cocida.

Cocine los alimentos a una temperatura interna segura

Para matar los microbios dañinos cocine los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna segura. La carne y las aves de corral en la parrilla se doran muy rápido y pueden parecer estar cocidos. Sin embargo, **la única manera de saber si los alimentos están cocidos lo suficiente es medir la temperatura interna con un termómetro para alimentos.** La tabla a continuación muestra la temperatura interna mínima que necesita alcanzar un alimento para consumo sin peligro.

| Alimento | Temperatura interna mínima |
|--|--|
| Bistecs de res, ternera y borrego y asados | 145 grados F (término medio) 160 grados F (punto medio) |
| Hamburguesas (hechas de carne de res molida) | 160 grados F |
| Carne de ave (entera, molida, partes) | 165 grados F |
| Puerco (todos los cortes) | 160 grados F |
| Perros calientes (Hot dogs ya cocidos) | 165 grados F |

Para saber la temperatura, coloque el termómetro en la parte más central del alimento, lejos de cualquier hueso. Si la carne todavía no está lista, siga cocinándola. Asegúrese de lavar el termómetro antes de volver a usarlo.

Voltee la carne, carne de ave y pescado por lo menos una vez para asegurar que se cueza de manera uniforme. No se necesita voltear pescado que sea menos de ½ pulgada de grueso.

Para reducir el tiempo que hay que asar a la parrilla, puede cocinar parcialmente el alimento en el microondas, en el horno o en la estufa. Asegúrese de que estos alimentos se coloquen inmediatamente en una parrilla precalentada para terminar de cocinarlos.

Mantenga calientes los alimentos calientes

Mantenga la carne, el pollo, el pescado y los mariscos a 140 grados o más caliente hasta que los sirva. Una vez cocida, mantenga la carne caliente colocándola a un lado en la parrilla, que no esté directamente sobre el carbón donde se podría recocer. En casa, póngala en el horno a 200 grados.

Coma o refrigere los alimentos cocidos inmediatamente

La comida cocida, como carne, pollo, pescado o mariscos debe comerse o refrigerarse inmediatamente. Nunca deje estos alimentos reposar afuera por más de 2 horas. Cuando hace calor (90 grados F o más), coma o refrigere los alimentos cocidos dentro de 1 hora. Los alimentos que se queden afuera por más de 2 horas (1 hora si hace calor de 90 grados o más) deben tirarse a la basura.

¿Es malo para la salud asar alimentos a la parrilla?

Los alimentos cocidos a la parrilla pueden carbonizarse debido a las llamas y las altas

temperaturas. La carbonización sucede cuando la grasa de la carne, el pescado o el pollo se derrama sobre el carbón caliente, causando llamaradas.

Algunas investigaciones sugieren que comer grandes cantidades de alimentos carbonizados puede aumentar el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, comer cantidades moderadas de alimentos cocinados a una temperatura interna segura sin carbonizar, no parece aumentar el riesgo.

Para evitar que los alimentos a la parrilla se carbonicen:

- ▶ Quíteles toda la grasa visible que pueda antes de poner los alimentos en la parrilla.
- ▶ Limpie la parrilla completamente antes de cocinar para quitarle cualquier comida carbonizada que haya quedado de antes.
- ▶ Si va a usar líquido para prender fuego al carbón, deje que el exceso se quemé antes de poner la comida en la parrilla. Nunca agregue más líquido para prender el carbón mientras que la comida está en la parrilla.
- ▶ Trate de no usar adobos que contengan mucha grasa como mantequilla, margarina o aceite vegetal.
- ▶ Cubra la parrilla con papel aluminio. Haga agujeros entre las rejillas para que chorreen los jugos.
- ▶ Use pinzas en lugar de un tenedor al cocinar. Los dientes del tenedor pueden picar la carne y el pollo causando que suelten jugos que causan llamaradas.
- ▶ Si va a asar pescado o verduras a la parrilla, envuélvalos en papel aluminio antes de colocarlos en la parrilla.
- ▶ Cocine los alimentos en el microondas antes de asarlos a la parrilla. Esto puede hacer que los alimentos suelten los jugos que pueden chorrear y caer en el carbón y causar llamaradas.
- ▶ Corte y tire a la basura las partes carbonizadas de los alimentos cocidos.

Para más información

American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide, 3rd edition. By Roberta Larson Duyff. Wiley Publishers, New Jersey, 2006.

Barbecue and Food Safety. USDA Food Safety and Inspection Service. http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Barbecue_Food.Safety/index.asp

Do grilled foods pose a cancer risk? By Pat Kendall. Colorado State University Extension, July 2005.
Outdoor Food Preparation and Safety. By Tim Roberts. Virginia Cooperative Extension. <http://www.ext.vt.edu/pubs/nutrition/348-016/348-016.html>

Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M

Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, El Sistema Texas A&M.