

El USDA Quiere que las Familias Cocinen Inocuaemente en la Parrilla o Barbacoa en Este Fin de Semana de “Memorial Day”

Recursos para cocinar alimentos adecuadamente al aire libre u otras actividades durante el verano están disponibles para ayudarles a los consumidores para prevenir el envenenamiento por alimentos durante los meses cálidos del verano

WASHINGTON, 24 de mayo del 2012- Los días están más calientes y la temporada de béisbol está en pleno lanzamiento, esto es sin duda señal de que “Memorial Day” y la temporada de barbacoas y parrilladas se esta acercando. Este año, mientras recibes el verano cocinando al aire libre, el Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) les recuerda que no hay receta alguna, ya sea para cocinar en la cocina o a la parrilla, que sea exitosa sin seguir pasos para un manejo adecuado de alimentos. El FSIS, además de trabajar para asegurar que los establecimientos que procesan carnes y aves eviten la contaminación de alimentos, también le gustaría proveerles a los consumidores las herramientas necesarias para proteger aun mas a sus seres queridos contra las enfermedades transmitidas a través de los alimentos.

“Mientras se acerca la época de cocinar afuera, queremos que los consumidores tomen las precauciones necesarias para proteger a sus familiares de las enfermedades transmitidas a través de alimentos”, dijo la Sub Secretaria en Inocuidad Alimentaria, Dra. Elisabeth Hagen. “Siguiendo estos pasos sencillos, los consumidores tendrán las herramientas y los conocimientos necesarios para asegurar que sus parrilladas en “Memorial Day” sean divertidas, y un buen comienzo para el verano”.

El FSIS ha colocado todos los materiales con información para manejar los alimentos adecuadamente durante este verano y para cocinar al aire libre, en una conveniente página de web, bajo el nombre en inglés de “Grill it Safe”. Para encontrar hojas informativas, videos y podcasts sobre el manejo y la preparación adecuada de alimentos durante los días cálidos, visite www.fsis.usda.gov. El FSIS también ofrece consejos en cómo los cuatro pasos de inocuidad alimentaria- limpiar, separar, cocinar y enfriar, que la agencia recomienda seguir durante todo el año, pueden ser amoldados de acuerdo a sus actividades de verano.

Limpiar

Primero que nada- asegúrese de comenzar con sus manos limpias y con superficies limpias. Cerciórese que usted y sus invitados se laven las manos antes de preparar o manejar los alimentos. Lávese las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos antes y después de manejar los alimentos. También es importante que todas las superficies en contacto con los alimentos crudos y cocidos estén limpias al comenzar, y lávelas con frecuencia.

Separar

Al preparar las carnes y aves crudas, sepárelas de los vegetales y de los alimentos cocidos. Asegúrese de usar diferentes tablas de cortar al cortar las carnes y los vegetales. Los jugos de las carnes crudas podrían contener bacterias dañinas que pueden contaminar los vegetales crudos y los alimentos cocidos.

Cocinar

Nunca cocine a la parrilla o barbacoa sin la herramienta más importante- un termómetro para alimentos. El color no es una indicación confiable de que los alimentos estén listos. Con frecuencia, las carnes y aves cocidas en la parrilla se tornarán color marrón más rápidamente y podrían parecer estar listas por afuera, pero aún no haber alcanzado por dentro una temperatura interna mínima adecuada para matar bacterias dañinas. Los cortes enteros de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, deben cocinarse hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimentos colocado en la parte mas gruesa de la carne, seguido por un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Las hamburguesas y otras carnes molidas deben alcanzar 160 °F (71.1 °C). Toda ave deben alcanzar una temperatura mínima de 165 °F (73.9 °C). Los pesados hasta 145 °F (62.8 °C). Los alimentos completamente cocidos, como lo son las salchichas Hot dogs, deben ser cocidas en la parrilla hasta alcanzar 165 °F (73.9 °C) o calientes hasta el punto de emitir vapor.

Asegúrese de colocar las carnes en un plato o bandeja limpia, a medida que las saque de la parrilla y NO en el mismo plato o bandeja que usó cuando estaban crudas. Los jugos de las carnes crudas que quedaron en el plato pueden contaminar los alimentos cocidos.

Si prefiere preparar los alimentos en un ahumador, para mayor inocuidad, la temperatura del ahumador debe ser mantenida entre 225 °F y 300 °F (107.2 °C y 148.9 °C). Asegúrese de usar un termómetro para alimentos para estar seguro(a) de que los alimentos hayan alcanzado una temperatura interna mínima adecuada.

Enfriar

La mayor preocupación durante la preparación y el consumo de los alimentos al aire libre es siempre el mantener los alimentos a una temperatura adecuada. Muy frecuentemente, los alimentos son preparados y dejados fuera mientras los invitados comen durante el curso de varias horas. Las bacterias pueden crecer rápidamente entre 40 °F (4.4 °C) y 140 °F (60 °C), por lo que los alimentos perecederos nunca se deben dejar fuera por más de dos horas. Si la temperatura es mayor de 90 °F (32.2 C), lo cual puede ser común durante el verano, los alimentos perecederos no deben dejare afuera por más de una hora. Refrigere o congele las sobras lo más pronto posible y deseche cualquier alimento que este afuera por demasiado tiempo.

Es importante mantener caliente los alimentos calientes y frío los alimentos fríos. Los alimentos calientes pueden mantenerse sobre la parrilla y los alimentos fríos pueden mantenerse fríos con paquetes de gel congelados o hielo u otras fuentes de frío.

¿Aún tiene preguntas? ¡Pregúntele a Karen!

Uno de los mejores recursos disponibles para preparar su parrillada durante el verano es la representante virtual del USDA, *Pregúntele a Karen*, disponible 24/7 en www.PregunteleaKaren.gov. Los consumidores también pueden enviar mensajes electrónicos (emails) o charlar (chat) en vivo con un representante, o llamar a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA, al 1-888-674-6854. Usted puede escuchar mensajes grabados durante las 24 horas del día y nuestros expertos en inocuidad alimentaria están disponibles de lunes a viernes de 10 a.m. a 4 p.m. hora del este.

Los mensajes “Grill it Safe” y el servicio de *Pregúntele a Karen* son un componente de una iniciativa de múltiples fases del USDA, para prevenir las enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Recientemente, como parte de esta iniciativa, el USDA se unió al Ad Council, la [Administración de Drogas y Alimentos](#) y los [Centros para el Control y la PRevención de Enfermedades](#) para lanzar *Familias Preparando Alimentos Adecuadamente* (“Food Safe Families”), una campaña dirigida hacia el consumidor para un manejo adecuado de alimentos. Es la primera vez que se unen en una campaña para servicio público para equipar a las familias en cómo reducir los riesgos de enfermedades transmitidas a través de los alimentos en el hogar, con cuatro pasos claves para la inocuidad de alimentos: limpiar, separar, cocinar y enfriar. Para más información, visite www.foodsafety.gov/espanol.

###

NOTA: Tenga acceso a los Comunicados de prensa u otra información del FSIS, en <http://www.fsis.usda.gov>.
Síguenos al FSIS por Twitter en twitter.com/usdafoodsafety.

#

El USDA es un proveedor, empleador y prestador de igual oportunidad.

Para reportar una querrela de discriminación, escriba al director de la Oficina de Derechos Civiles USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame al 1-(800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD).

#



www.fsis.usda.gov

Tiene preguntas acerca de la inocuidad de los alimentos? ¡Pregúntele a Karen (“Ask Karen”)! El sistema automatizado de respuestas del FSIS, que proveer información sobre la inocuidad de alimentos durante 24/7