BOLETÍN INFORMATIVO NO. 123-17-DES

DIVISIÓN DE SERVICIOS AMBIENTALES DEL DISTRITO

SEGURIDAD ALIMENTARIA EN PARRILLADAS & PICNICS

¡El verano ya llego y sabes lo que eso significa… parrilladas en el patio trasero y picnics en el parque! Sea cual sea el evento que reúna a su familia y amigos al aire libre, ¡asegúrese de preparar su comida de forma segura! Siga los consejos de esta guía para disfrutar de una segura y divertida comida al aire libre.

¿Lo sabías?

Las bacterias se multiplican rápidamente en los alimentos dejados entre 42 grados Fahrenheit y 134 grados Fahrenheit. Esto se llama la "Zona Peligrosa de Temperatura." Es importante mantener los alimentos fuera de la zona peligrosa de temperatura para que pueda minimizar la multiplicación e incremento de bacterias.

Planificar con Anticipación

Realice la mayor parte de la preparación de alimentos en casa para minimizar riesgo de contaminación. Antes de salir al aire libre, asegúrese de tener todos los elementos esenciales:

- Cofre de hielo con bastante hielo
- Termómetro de sonda para controlar y monitorear la temperatura de los alimentos
- Bastantes utensilios limpios
- Si no tiene acceso a agua potable, use una jarra de agua, jabón antibacteriano y toallas de papel; O bien, considere el uso de toallitas desechables húmedas para limpiarse las manos.

Transporte alimentos de forma segura

Mantenga sus alimentos seguros: desde el refrigerador/congelador, hasta la mesa del picnic.

- Mantenga los alimentos fríos. Coloque los alimentos fríos en un refrigerador con paquetes de hielo o gel congelado. Los alimentos fríos deben almacenarse a 41 grados Fahrenheit o menos para evitar el crecimiento de bacterias. La carne, las aves de corral y los mariscos se pueden embalar/empaquetar mientras estén congelados para que permanezcan fríos por más tiempo.
- Organizar contenidos más fríos. Considere empacar bebidas en un refrigerador y los alimentos frescos y perecederos en otro separado. De esa manera, a medida que las personas abran y reabran el refrigerador de bebidas para reponer sus bebidas, los alimentos perecederos no estarán expuestos a temperaturas cálidas del aire al aire libre.
- No contamine. Asegúrese de mantener la carne cruda, las aves de corral crudas y los mariscos crudos envueltos de forma segura. Esto evita que sus jugos crudos contaminen alimentos preparados/cocidos o alimentos que no requieren cocinarse como frutas y verduras.

- Limpie los frutas y vegetales. Enjuague las frutas y verduras frescas con agua antes de empacarlas en el refrigerador --- incluir aquellas con pieles y cortezas que no se comen. Frote las frutas y verduras de piel firme con agua o frote con un cepillo para vegetales limpio mientras enjuaga con agua. Seque las frutas y verduras con una toalla de papel. No es necesario lavar las frutas y verduras empaquetadas que estén etiquetadas como: "listas para comer," "lavadas" o "lavadas tres veces."

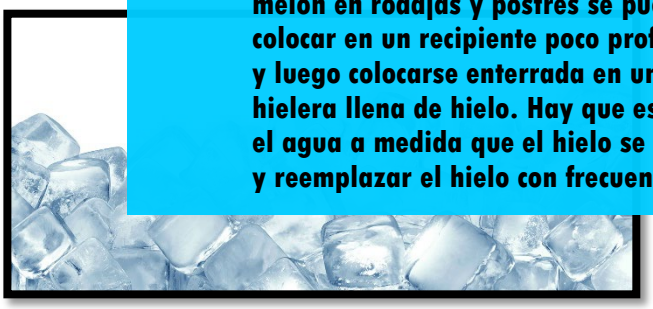
Mantenga los alimentos fríos, fríos y los alimentos calientes, calientes

Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas es fundamental para prevenir el crecimiento de bacterias. La clave es nunca dejar que su comida de picnic permanezca en la "Zona Peligrosa de Temperatura" durante más de 2 horas, o una hora, si las temperaturas al aire libre están por encima de 90 grados Fahrenheit. En vez de eso, siga estas sencillas reglas para mantener los alimentos fríos y calientes.

Comida Fría:

Los alimentos fríos deben mantenerse un refrigerador a o menos de 41 grados Fahrenheit hasta que estén listos para servirse.

- **Los alimentos como ensalada de papas, melón en rodajas y postres se pueden colocar en un recipiente poco profundo y luego colocarse enterrada en una hielera llena de hielo. Hay que escurrir el agua a medida que el hielo se derrite y reemplazar el hielo con frecuencia.**



Comida Caliente:

Los alimentos calientes deben mantenerse calientes a o m as de 135 grados Fahrenheit.

- **Mantenga los alimentos calientes en la parrilla hasta que estén listos para servir.**
- **Ponga los alimentos en contenedores que mantengan la comida caliente como platos de frotamiento con fuego.**

Parrillar a la perfeccion

Al igual que cocinar en casa o a puertas cerradas, hay pautas importantes que deben seguirse para garantizar que la comida de su parrilla llegue a la mesa de forma segura.

- Marinar de forma segura. Marina los alimentos en el refrigerador, nunca en el mostrador de la cocina o al aire libre. Además, si planea utilizar la marinada como salsa en los alimentos cocinados, reserve una porción por separado antes de agregar a la carne, aves de corral o mariscos crudos. Nunca reutilice marinada.
- Cocine bien los alimentos. Cuando llegue el momento de cocinar la comida, tenga listo el termómetro de alimentos. Siempre úselo para asegurar que su comida esté cocinada a las temperaturas mínimas indicadas anteriormente. Asegúrese de limpiar correctamente el termómetro de sonda entre cada uso.

- Mantenga caliente la comida "lista". Los alimentos a la parrilla se pueden mantener calientes hasta que se sirvan moviéndolos a un lado de la parrilla donde no está directamente sobre el fuego. Esto lo mantiene caliente, pero evita la cocción excesiva.
- No reutilice bandejas o utensilios. El uso del mismo plato o utensilios que anteriormente contenían carne, aves de corral o mariscos crudos, permite que las bacterias de los jugos de los alimentos crudos se propaguen a los alimentos cocinados. En su lugar, tenga platos y utensilios limpios listos para servir su comida ya cocinada.

Para encontrar más datos como estos para la seguridad de comida en parrilladas y picnics, visite https://www.fda.gov/Food/default.htm

*Documento disponible a petición en formato alternativo