



# Asando Alimentos a la Parrilla de Manera Segura

## Para Prevenir la Enfermedad Alimenticia

La primavera y el verano nos animan a cocinar afuera a la parrilla. Sin embargo, el cocinar afuera requiere medidas extra de cuidado para prevenir las enfermedades alimenticias causadas por bacterias. El asar alimentos a la parrilla con cuidado también puede prevenir comidas carbonizadas o demasiado ahumadas lo cual puede ser malo. Para asegurar que las comidas preparadas al aire libre sean sanas y divertidas, siga estos simples consejos sobre la preparación apropiada de alimentos y el cocinarlos a la parrilla.



- Descongele productos de carne en el refrigerador. No descongele la carne a temperatura ambiental. El exterior de la carne puede llegar a temperaturas que permiten el crecimiento bacteriológico antes de que se descongele el interior.
- Guarde alimentos bañados en salsas dentro del refrigerador. No use la salsa sobrante con carne ya cocinada. La salsa en que reposó la carne cruda puede contener bacterias y puede contaminar la carne cocida.
- Siempre lávese las manos con agua caliente y jabón antes y después de tocar aves o carne cruda. Maneje los alimentos crudos y los alimentos cocidos por separado.

### La Preparación de Alimentos

- Seleccione carne, aves o pescado fresco y de alta calidad para lograr los mejores resultados al asar a la parrilla.
- Refrigere productos de carne a 40°F o menos hasta inmediatamente antes de asarlos a la parrilla.
- Lave completamente las superficies de trabajo y tablas para cortar, con agua caliente y jabón antes y después de preparar carne para la parrilla. Para desinfectar, limpie con una solución de 1 1/2 a 2 cucharaditas de blanqueador con cloro por cada cuarto de galón de agua. Use una tabla para cortar para carnes y otra tabla para vegetales y frutas crudas.

- Después de colocar la carne sobre la parrilla, lave los platos y los utensilios con agua caliente y jabón antes de usarlos de nuevo para servir la carne. El cocinar mata las bacterias, pero los alimentos cocidos se pueden volver a contaminar si no se lavan los utensilios.
- Después de cocinar la carne, sírvala dentro de dos horas y refrigere todas las sobras inmediatamente a 40°F o menos .
- El pollo, cerdo, pavo y los productos de carne molida deben cocinarse completamente para matar todas la bacterias. Aseles hasta que el jugo esté cristalino y el medio de la carne no esté rosada.
- No cocine hamburguesas parcialmente para usarlos después.
- Los asados y los filetes cocidos crudos y medio crudos pueden presentar un riesgo aumentado para personas que han estado enfermas, que estén recuperándose de cirugía, o que tengan sistemas inmunes débiles. Cocine la carne completamente para matar toda la bacteria y protegerse contra la enfermedad alimenticia.

## Asando a la Parrilla

- Estas sugerencias adicionales le ayudarán a no carbonizar o ahumar el alimento demasiado. ¡También se salvará de tanto humo en sus ojos!
- La grasa que gotea sobre las brasas causa el humo y las llamas. Por esta razón, escoja carnes para asar a la parrilla que contengan poca grasa. Recorte la grasa visible de la carne antes de asarla. Evite usar salsas que contengan mucha grasa.
- Cubra la parrilla con papel de aluminio. Haga agujeros entre las rejillas para que corra el jugo. Si la grasa que gotea causa un

humo denso, mueva el alimento a otra parte de la parrilla, gire la parrilla o reduzca el calor.

- Aprenda a controlar el calor. Cocine la carne hasta que esté lista pero sin carbonizarla. Quite cualquier parte quemada o carbonizada que se forma sobre la superficie del alimento. No la coma.
- Algunos alimentos, especialmente el pescado y los vegetales, se pueden envolver en papel de aluminio para protegerlos del humo mientras se asan.
- Si Ud. quiere preparar los alimentos más rápidamente, puede precocinar muchos alimentos, incluyendo aves y costillas, al hervir o cocinarlos en el microondas y entonces

asarlos a la parrilla brevemente para agregar ese sabor especial. Sin embargo, coloque los alimentos precocidos en la parrilla inmediatamente y termine de cocinarlos.

Alimentos parcialmente cocidos pueden desarrollar el crecimiento bacteriológico que causa enfermedad alimenticia. El asar a la parrilla siempre es una actividad familiar popular y social. Para su seguridad y la de su familia siga estas sencillas en cuanto a la limpieza, seguridad alimentaria y cocinar saludablemente.



## La Nueva Etiqueta del Manejo Seguro de Alimentos

Bajo un nuevo reglamento del USDA, todos los productos de carne o aves que no se consideren “listos-para-comer” deberán llevar información sobre cuatro áreas fundamentales a la seguridad alimentaria:

- el almacenamiento seguro de los productos crudos
- la prevención de la contaminación (diseminación de bacterias de un alimento a otro)

- los procedimientos seguros de cocinar
- el manejo adecuado de sobras.

El USDA calcula que enfermedades alimenticias procedentes de los productos de aves y carne le cuestan a la nación unos \$4 billones cada año. La nueva etiqueta es otro paso en la educación de consumidores en cuanto al manejo, la preparación y el almacenamiento seguro de productos de aves y carne.

## **Lo siguiente es un ejemplo de la etiqueta requerida: Instrucciones para Manejo Seguro**

Este producto fue preparado de carne y/o aves aprobadas y registradas. Algunos productos alimentarios pueden contener bacterias que pueden causar enfermedad si el producto se maneja mal o si se cocina inadecuadamente. Para su protección, siga estas instrucciones de manejo adecuado. Mantenga la carne refrigerada o congelada. Descongélala en el refrigerador o en el microondas. Guarde aves y carne crudas apartados de otros alimentos. Lave las superficies de trabajo (incluyendo las tablas de cortar), utensilios, y sus manos después de tocar aves o carne cruda. Cocine la carne completamente. Mantenga caliente los alimentos calientes. Refrigere sobras inmediatamente o tírelas a la basura.

---

La información en este folleto fue proporcionada por Dan Hale, Especialista de Extensión en Carnes; y Peggy Gentry - Van Laanen, Especialista de Extensión en Nutrición, El Sistema de Universidades Texas A&M.

### **Fajitas de Pollo**

1 cucharada de aceite o margarina líquida  
 1 pechuga de pollo o filete de muslo  
 1/2 pimiento dulce, picado en tiras  
 1/2 cebolla, picado en tiras  
 Sazón de fajita (en polvo)

Salpique ambos lados de la pechuga completamente con el condimento. Permita que repose el pollo condimentado mientras corta los vegetales en tiras.

Para preparar las fajitas en la cocina, caliente 1 cucharada de aceite o de margarina en una sartén. Cocine el filete de pollo a 3/4 calor.

Para asar a la parrilla, coloque el pollo en la parrilla sobre las brasas.

Para ambos métodos, cocine el pollo aproximadamente 4 minutos en cada lado. Es preciso cocinar el pollo rápidamente para evitar que la carne se reseque. El pollo está listo cuando la carne esté blanca a través del filete.

Un par de minutos antes de que esté listo el pollo, ponga los vegetales en una sartén sobre la parrilla. Agregue aceite y sofríe las cebollas y los pimientos hasta que estén ligeramente cocidos pero no pasados. Coloque las cebollas y el pimiento dulce en un plato. Retire el pollo cocido y córtelo en fajas de 1/4 pulgada por 2 pulgadas. El cocinar el filete de pollo antes de cortarlo en fajas resulta en carne más suave pero si desea reducir el tiempo de cocimiento se puede cortar el pollo en fajas antes de cocinarlo.

Sirva el pollo en tortillas calientes con guacamole, crema agria y pico de gallo.

---

*Los programas educacionales del Servicio de Extensión Agrícola de Texas son disponibles a todas personas sin distinción de raza, color, sexo, impedimento, religión, edad u origen nacional.*

Issued in furtherance of Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914, in cooperation with the United States Department of Agriculture. Zerle L. Carpenter, Director, Texas Agricultural Extension Service, The Texas A&M University System.