

SIGA ESTOS CONSEJOS
SENCILLOS PARA QUE SUS
PARRILLADAS AL AIRE LIBRE
SEAN ACTIVIDADES
SEGURAS Y DIVERTIDAS

Como Asar Alimentos en la Parrilla de Manera Segura

El asar alimentos en la parrilla al aire libre es una actividad popular entre la gente que goza de la buena comida con familiares y amigos. Sin embargo, el cocinar al aire libre requiere que se tomen medidas para prevenir las enfermedades causadas por los alimentos contaminados. El asar a la parrilla debidamente puede también prevenir el humo y la carbonización excesiva que pueden no ser saludables.

Para que sus parrilladas al aire libre sean actividades seguras y divertidas, siga estos consejos sencillos sobre la limpieza apropiada, la preparación segura de los alimentos y la preparación de parrilladas saludables.

Preparación de los alimentos

- Para obtener los mejores resultados en las parrilladas al aire libre, escoja carnes, aves o mariscos que estén frescos y que sean de buena calidad.
- Mantenga estos productos perecederos a la temperatura del refrigerador, de 40 grados F o más frío hasta justo antes de asarlos en la parrilla. Si usted usa alimentos congelados, descongélelos en el refrigerador, no a temperatura ambiental. Usted puede descongelar los

alimentos en el horno microondas si los mismos van a ser colocados en la parrilla inmediatamente después.

- Condimente (sancoche) los alimentos en el refrigerador. No use el condimento líquido restante como una salsa para la carne cocinada. Puede contener bacterias de la carne cruda que podrían contaminar la carne cocinada.
- Siempre lávese las manos antes de y después de trabajar con carne, aves o mariscos crudos.
- Lave sus superficies de trabajo y las tablas para cortar completamente con agua caliente con jabón antes y después de preparar alimentos para asar a la parrilla. Para limpiarlos higiénicamente, use una solución de 1½ a 2 cucharaditas de cloro por cada cuarto de galón de agua. Si es posible, use una tabla para cortar para el producto fresco y una distinta para la carne, las aves y los mariscos crudos.
- Cuando lleve las comidas para



merendar fuera de su casa, mantenga segura la carne de res y de pollo almacenándolas en una hielera con hielo. No mantenga otros alimentos en la misma hielera que contiene la carne cruda de res o pollo. Los jugos de la carne pueden contaminar los otros alimentos y el hielo.

- Después de que usted coloque la carne cruda en la parrilla, lave sus utensilios y recipientes con agua caliente y jabón antes usarlos nuevamente para servir el alimento cocinado. Aunque el cocimiento adecuado mate las bacterias, los utensilios no lavados pueden recontaminar los alimentos cocinados. Cocine los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna que es adecuada para destruir bacterias perjudiciales. Los alimentos cocinados a la parrilla frecuentemente se doran muy rápido por el lado exterior. Como medida de seguridad, use un termómetro para alimentos para estar seguro que el alimento haya alcanzado una temperatura interna segura. Para verificar la temperatura apropiada, coloque un termómetro en la parte central del corte de carne, pero sin que la punta del termómetro toque algún hueso. Las aves enteras (sin cortar) deben alcanzar los 180 grados F; las pechugas, los 170 grados F. Las hamburguesas de carne molida de res deben alcanzar los 160 grados F y la

carne molida de pollo, los 165 grados F. Cocine la carne de res, los filetes de ternera y cordero, los asados y las chuletas a 145 grados F. Todos los cortes de puerco (cerdo) deben alcanzar los 160 grados F.

- Sirva los alimentos asados a la parrilla inmediatamente después de cocinarlos, o manténgalos calientes hasta que sean servidos, a 140 grados F o más. Coloque el alimento cocinado en un recipiente limpio.
- Refrigere todas las sobras inmediatamente a 40 grados F o menos. Deseche cualquier alimento que haya quedado fuera por más de 2 horas (1 hora si la temperatura está por arriba de 90 grados F).

Consejos para asar a la parrilla

Siga estas sugerencias de cocina para ayudar a prevenir que sus alimentos se ahumen o se carbonicen demasiado. ¡Eso significa también que habrá menos humo en sus ojos!

- Ya que el humo y las llamaradas son causadas por la grasa (gordura) que gotea, cuando cocine al aire libre escoja carne con poca grasa. Recorte la grasa excesiva de la carne antes de asarla en la parrilla. Para liberar algunos de los jugos que pueden causar llamaradas, usted puede precocinar la carne en el microondas antes de asarla a la parrilla.

- Evite los condimentos líquidos o las salsas que contengan grasa excesiva.
- Para proteger algunos alimentos — especialmente los pescados y las verduras — del humo mientras los asa a la parrilla, envuélvalos en papel aluminio.
- Cubra la parrilla con el papel de aluminio. Abra agujeros entre las rejillas para permitir que los jugos goteen hacia abajo.
- Si la grasa que gotea causa un humo excesivo, mueva el alimento a otra sección de la parrilla, gire la parrilla o reduzca el calor.
- Controle el fuego. Cocine la carne hasta que esté bien cocida pero no la carbonice.
- Remueva cualquier porción o materia carbonizada de la superficie del alimento. No coma las partes carbonizadas.
- Si usted quiere reducir el tiempo de la parrillada, se pueden precocinar muchos alimentos, incluyendo las aves y las costillas, hirviéndolos o cocinándolos en el microondas y después asándolos en la parrilla brevemente para agregar el sabor de parrillada. Sin embargo, usted debe colocar los alimentos precocinados en la parrilla inmediatamente para completar su cocimiento. De otro modo, las bacterias pueden crecer en los alimentos parcialmente cocinados y pueden enfermarlo.

Fajitas Favoritas

El jugo de 2 ó 3 limones
1 a 1½ cucharaditas de sal de ajo
1/2 cucharadita de pimienta

1 libra de carne de faldón
o filete de falda
4 tortillas de harina

Ingredientes opcionales: tomate picado, cebollas verdes, guacamole, crema agria, salsa picante y salsa para tacos

Combine el jugo de limón, la sal y la pimienta en una bolsa plástica fuerte que se pueda sellar. Coloque el filete en la bolsa y asegúrelo apretadamente, girando la bolsa para cubrir cada lado completamente con los condimentos. Refrigérela de 6 a 8 horas.

Remueva el filete del condimento y drénelo bien. Ase el filete a la parrilla sobre carbón de mesquite medio caliente, de 5 a 6 minutos de cada lado, o hasta que obtenga el término de cocción deseado. Corte el filete diagonalmente a través del grano en tiras delgadas

Envuelva las tortillas en papel de aluminio y caliéntelas a 325 grados F por 15 minutos. Envuelva la carne con las tortillas y agregue cualquiera de los siguientes ingredientes: tomate picado, cebollas verdes, guacamole, crema agria, salsa picante o salsa para tacos

Rendimiento: 4 porciones

Receta proporcionada por Mary Bielamowicz, Profesora y Especialista en Nutrición de Extensión, la Extensión Cooperativa de Texas

Producido por Comunicaciones Agrícolas, El Sistema Universitario Texas A&M

Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en <http://extensionespanol.net>

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental.