

Las enfermedades transmitidas por los alimentos tienden a aumentar durante los meses de verano por dos razones. La primera es que las bacterias tienden a multiplicarse más rápido cuando hace calor. La segunda razón es que las personas cocinan al aire libre con más frecuencia, lejos de refrigeradores, termómetros y fregaderos.

Cuando los días empiezan a calentarse esto sin duda es señal que la temporada de parrilladas se está acercando. Este año, mientras recibe el verano con una parrillada, le quiero recordar que la clave para una parrillada saludable con sus amigos y familiares, es la habilidad de manejar los alimentos adecuadamente.

* **Primero: 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 con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos antes y después de preparar los alimentos. También es importante que todas las superficies en contacto con los alimentos crudos y cocidos estén limpias, y lávelas con frecuencia.

* **Segundo: 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 picar carnes y vegetales. Los jugos de las carnes crudas podrían contener bacterias dañinas que pueden contaminar los vegetales crudos y los alimentos cocidos.

* **Tercero: Cocinar**

El color no es una indicación confiable de que los alimentos estén listos, por esto, el termómetro para alimentos es la herramienta más importante porque indica que los alimentos están cocidos completamente. Estas son las temperaturas que se deben alcanzar al medir con el termómetro en la parte más gruesa de la carne seguido por un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picarla y consumirla:

1. Los asados, filetes y chuletas, de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, deben cocinarse hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C).
2. Las hamburguesas deben alcanzar 160 °F (71.1 °C).
3. Toda ave deben alcanzar un mínimo de 165 °F (73.9 °C).
4. Los pescados y mariscos deben ser cocidos hasta 145 °F (62.8 °C).
5. Los alimentos completamente cocidos, como lo son las salchichas Hot dog, deben ser cocidas en la parrilla hasta alcanzar 165 °F (73.9 °C).

* **Cuarto: Enfriar**

La mayor preocupación durante la preparación y el consumo de los alimentos al aire libre siempre es el mantener los alimentos a una temperatura adecuada. Si la temperatura en el día es mayor de 90 °F (32.2 C), lo cual puede ser común durante el verano, los alimentos perecederos no deben dejarse 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.

Felicitaciones! usted a recorrido los pasos adecuados para tener una parrillada saludable libre de bacterias. Si necesita leer esta información visite www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol o llame a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 323-5227.