

¡Asár/BBQ al Aire Libre Sin Riesgo!

¿Está planeando asár/BBQ al aire libre? No deje que una intoxicación alimentaria le arruine los planes. Siga estos consejos de seguridad alimenticia para asár/BBQ al aire libre sin riesgos.

¡Traiga Jabón!



Siempre lávese las manos antes y después de tocar los alimentos. Jabón y agua es mejor, pero si no tiene agua disponible use desinfectante de manos.

¡Mantenga las carnes separadas!



Mantenga las carnes crudas envasadas y separadas de los alimentos cocinados, las frutas y los vegetales.

¡No deje los alimentos al aire libre!



¡No deje los alimentos que se pueden dañar al aire libre por más de 2 horas ó 1 hora si la temperatura esta a más de 90°F!

¡Empaque bastante hielo!



Siempre mantenga mucho hielo ó compresas de hielo en sus hieleras. Si al llegar a su casa el hielo esta derretido deseche la comida que haya sobrado.

¡Mantenga las hieleras en un lugar fresco!



Transporte las hieleras en la parte interior de su auto no en el baúl.

Cuando llegue al lugar donde vaya a asár/BBQ al aire libre trate de poner las hieleras donde haya sombra. Mantenga los alimentos en la hielera con la tapa cerrada hasta que se los vaya a comer, para que los alimentos se mantengan fríos.

Cocine la carne de res y cerdo a 145 ° F

Cocine la carne molida a 160 ° F

Cocine las aves a 165 ° F

¡Haga sus parrilladas de manera segura!



Use un termómetro. Esta es la única manera de asegurar que los alimentos están cocinados a una temperatura segura.

Para evitar que los gérmenes de los alimentos crudos contaminen la comida cocinada, utilicé platos y utensilios limpios para servir la comida de la parrilla.

RECUERDE! Mantenga los alimentos fríos a menos de 40 ° F y los alimentos calientes a más de 140 ° F ¡Los gérmenes crecen rápido cuando hace calor!

Para más información vaya a www.fightbac.org

Este folleto fue adaptado de un folleto de 2013 creado por la Alianza para la Educación en Seguridad Alimentaria



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/isp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station