

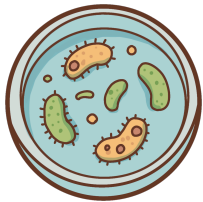
# GUÍA PARA ASAR A LA PARRILLA DE FORMA SEGURA

¡Llegó la temporada para parrilladas! Siga las siguientes pautas para asegurarse de servir alimentos a la parrilla que sean seguros.



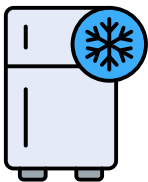
## PASO 1: EMPIECE CON TODO LIMPIO

- Asegúrese de que los utensilios de cocina y para servir estén limpios antes de cocinar a la parrilla.
- Para limpiar la parrilla:
  - Retire cualquier residuo de parrilladas anteriores.
  - Limpia las rejillas del asador con agua y jabón.
    - Lleve agua embotellada, jabón y toallas limpias si no hay una fuente de agua limpia.
  - Encienda el asador antes de cocinar; el calor eliminará cualquier bacteria restante.



## PASO 2: SEPARE LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS O LISTOS PARA CONSUMIR

- Las bacterias provenientes de carne cruda, aves y mariscos pueden contaminar los alimentos cocidos o listos para consumir.
- Separe la carne cruda, las aves o los mariscos de los alimentos cocinados o listos para consumir.
  - Refrigerador: Almacene la carne, las aves y los mariscos crudos debajo de los alimentos cocinados o listos para consumir.
  - Nevera portátil: utilice una nevera portátil separada para la carne cruda, las aves de corral y los mariscos.
    - *¿Solo tiene una nevera portátil? Coloque la carne cruda, las aves y el marisco en un recipiente hermético en la parte más baja para evitar que goteen sobre otros alimentos.*



## PASO 3: MANTENGA LA COMIDA FRÍA HASTA QUE EMPIECE A COCINAR

- Evite la temperatura de “zona de peligro” de 40°F-140°F.
- Mantenga la carne, las aves y los mariscos fríos (debajo de 40°F) hasta que estén listos para cocinarse.
  - Más fríos: Evite luz solar directa y manténgala cerrada lo más posible.
- Solo saque lo que planee cocinar inmediatamente.



## PASO 4: ¡EMPIECE A COCINAR!

- El color no es un indicador fiable de que los alimentos estén completamente cocidos.
- Verifique la temperatura interna mínima con un termómetro para alimentos (**consulte la tabla en la página 2**).
  - Inserte el termómetro en la parte más gruesa del alimento



## PASO 5: MANTENGA LA COMIDA CALIENTE, CALIENTE

- Mantenga calientes la carne, las aves y los mariscos cocidos (por encima de los 140 °F) colocándolos a un lado de la rejilla de la parrilla o en un horno caliente. (a 200°F).
- Nunca coloque alimentos cocinados en un plato que haya contenido alimentos crudos anteriormente.
- Deje reposar la carne cocida durante al menos 3 minutos antes de cortarla para servirla.



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

<b>Alimento</b>	<b>Temperatura Interna Mínima</b>
<b>Mantenimiento Mínimo de Alimento Caliente</b>	<b>140°F</b>
<b>Pescado y Mariscos</b>	<b>145°F</b>
<b>Jamón, Fresco o Ahumado (Sin Cocinar)</b>	<b>145°F, allow to rest for at least 3 minutes</b>
<b>Tenera, Cerdo, Cordero, Carne de Ternera: Filetes, Chuletas, Asados</b>	<b>145°F, allow to rest for at least 3 minutes</b>
<b>Carne Molida de Res</b>	<b>160°F</b>
<b>Salchichas Bratwurst de Cerdo</b>	<b>160°F</b>
<b>Hot Dogs</b>	<b>165°F</b>
<b>Salchichas Bratwurst de Pollo</b>	<b>165°F</b>
<b>Carne Molida de Pollo</b>	<b>165°F</b>
<b>Pollo (Pechugas, Pollo Entero, Piernas, Muslos, Alitas, Menudencias, Relleno)</b>	<b>165°F</b>
<b>Sobras</b>	<b>165°F</b>
<b>Cazuelas</b>	<b>165°F</b>