DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

Ciencias de la Familia y del Consumidor

FSFCS148SP

Cocinar en el Campamento

Nina Roofe
Vicepresidenta adjunta - Ciencias de la Familia y del Consumidor

Arkansas ofrece una gran cantidad de oportunidades para acampar, con el objetivo de que los amantes del aire libre disfruten de sus montañas, bosques, lagos y ríos. Una de las claves para un campamento exitoso es la seguridad alimentaria. Tenga en cuenta los siguientes consejos que le ayudarán a garantizar la seguridad alimentaria cuando cocine en el campamento:

Practique la Seguridad Alimentaria

Lávese siempre las manos antes y después de tocar cualquier carne o alimento crudo que planee cocinar. Utilice diferentes utensilios de cocina para manipular carnes crudas y cocidas, con el objetivo de evitar la contaminación cruzada. Usar utensilios y tablas de cortar de diferentes colores es una excelente manera de mantener las cosas separadas. Limpie la parrilla antes de usarla para asegurarse de que sus alimentos no estén en contacto con contaminación del usuario anterior o residuos arrastrados por el viento.

Conozca los Números

Cocine bien los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna segura y compruébelo con un termómetro para alimentos. Al almacenar alimentos, mantenga los alimentos fríos por debajo de los 40 °F y los alimentos calientes por encima de los 140 °F. La "zona de peligro" de 40-140 °F es donde les gusta crecer a las bacterias, por lo que será mejor mantener los alimentos en esa zona de temperatura durante el menor tiempo posible. Coma y disfrute su comida, luego límpiela y guárdela de una forma adecuada, y mantenga los alimentos cocidos separados de los crudos.

ALIMENTOS	TEMPERATURA INTERNA
Filete de res	145°F
Filete de cerdo	145°F
Pescado	145°F
Salchicha	160°F
Pollo	165°F
Conejo	160°F
Carne de venado	160°F

Arkansas es nuestro campus

Visit our website at:
https://www.uaex.uada.edu

Si se encuentra en una casa rodante o una autocaravana, la refrigeración es una preocupación menor. Si utiliza una carpa, debe asegurarse de contar con una refrigeración adecuada con hieleras y acceso a hielo. Consulte en el sitio de campamento cuál es la tienda de conveniencia o la gasolinera más cercana para obtener hielo y otros servicios mientras se encuentre en el área.

No Deje Huella

Cuando camine y acampe en la naturaleza o visite otro estado, recuerde proteger el medio ambiente.

- No tire basura, incluso si es biodegradable. Los restos de comida, como el corazón de una manzana, pueden acostumbrar a la fauna local a la comida humana, por lo que debe retirar lo que lleve.
- Utilice recipientes reutilizables para agua y bebidas. La nutrición y la hidratación son importantes. Solo asegúrese de mantener su campamento limpio y libre de basura.
- Deshágase de la basura de una forma adecuada. Utilice botes de basura públicos, pero tenga en cuenta que algunos sitios para acampar requerirán que los clientes traigan su propio contenedor de basura, por lo que debe venir preparado.

Planifique con Anticipación

Al planificar comidas y refrigerios para la cantidad de personas de su grupo, puede reducir el riesgo de echar a perder los alimentos. Su objetivo será irse del campamento sin comida sobrante. Prepare all recipes as far ahead as possible.

- Prepare todas las recetas con la mayor antelación posible.
- Pique las verduras, mida los ingredientes y corte las carnes en porciones con anticipación. Esto le ahorrará mucho tiempo mientras acampa y ayudará a que su experiencia sea menos estresante. Esta estrategia también resulta útil cuando cuenta con un equipo de cocina limitado.
- Lleve un termómetro para carnes o tenga uno en su vehículo. Nunca se sabe cuándo puede surgir la necesidad de hacer un pícnic.

Seguir estos lineamientos puede ayudar a garantizar la seguridad alimentaria y al mismo tiempo proteger los recursos naturales de Arkansas.

Referencias

Chowdhury, S., R. and Aeri, B. T. (2023). Food Science and Nutrition. Aarahan Publishers.

International Food Information Council. (2022). Keeping food safe at your summer BBQ. Food Insight. https://foodinsight.org/keeping-food-safe-at-your-summer-bbq/.

International Food Information Council. (2022). Preparing the perfect picnic. Food Insight. https://foodinsight.org/preparing-the-perfect-picnic/.

NINA ROOFE es vicepresidenta adjunta de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la División de Extensión Cooperativa Agrícola del Sistema de la Universidad de Arkansas, Little Rock.

FSFCS148SP-PD-1-2024

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.