

## Seguridad alimentaria

# Nos vamos de **barbacoa**

Con la llegada del verano y el buen tiempo, llegan también las barbacoas, nuestras típicas *torràs*. Prepararla con todas las garantías de seguridad es fácil si seguimos unas sencillas recomendaciones.

Cuando vayamos a preparar una barbacoa, y más en especial en aquellas en las que participen niños, mujeres embarazadas o personas mayores, debemos extremar las medidas de higiene y aplicar unas prácticas que eviten la contaminación bacteriana y reduzcan la formación de Hidrocarburos Aromáticos Policíclicos (HAP). Entre ellas:



- Seleccionar preferentemente **carnes sin grasa y pescados blancos o semigrasos**, para evitar que, por la combustión de la grasa que gotea durante el asado, se forme humo, en el que se suelen concentrar los HAP.

- **Sacar del frigorífico** los alimentos frescos sólo inmediatamente antes de asarlos.

- No mezclar los alimentos frescos y los ya asados o preparados, para **evitar la contaminación cruzada**.

- Es importante **lavarse las manos** después de haber tocado los alimentos frescos.

- **No usar platos o fuentes** que hayan contenido alimentos frescos para colocar los ya asados.

- **Utilizar dos utensilios** (tenedores, tenazas...), uno para colocar el alimento fresco en la parrilla y darle la vuelta y otro para sacar el alimento ya asado a los platos.

- **Procurar evitar** que los alimentos frescos y los ya casi asados se toquen en la parrilla.

- **Evitar el contacto directo** de los alimentos con las llamas.

- **Asar los alimentos a menos temperatura** (con menos fuego) y durante más tiempo, hasta que la carne pierda el color rojo o rosado. Al servirlos, los alimentos asados no deben soltar jugos.

- **Evitar la formación de humo** o que éste entre en contacto prolongado con los alimentos durante el asado.

- **No usar la salsa del aliño** del alimento fresco (adobo) para rociar el alimento ya cocinado.

- **No comer alimentos quemados**.