Alimentos seguros en las barbacoas y parrilladas de verano. Consejos

Revista
El manipulado de alimentos en estas actividades puede favorecer el crecimiento de bacterias en la carne, pescado, verduras, etc, que vayamos a preparar

En pleno mes de agosto, es frecuente que nos reunamos con amigos y conocidos para hacer una buena barbacoa, parrillada o picnic al aire libre. Por supuesto, lo primero que debemos tener en cuenta es que lo organicemos en lugares habilitados para ello, evitando el fuego en zonas de monte por el alto riesgo de incendio.

Por otra parte, el manipulado de alimentos en estas actividades puede favorecer el crecimiento de bacterias en la carne, pescado, verduras, etc, que vayamos a preparar.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [1] (AESAN) consciente de esto, nos da algunos consejos para que los alimentos que consumamos en estas situaciones sean seguros.

Conservar la cadena de frío

• Justo antes de salir guarda en la nevera portátil los alimentos que necesiten frío.
• Utiliza preferentemente acumuladores de frío. Si vas a usar cubitos de hielo, asegúrate de que el agua derretida no entre en contacto directo con los alimentos.
• Coloca la nevera a la sombra.
• Mantén los alimentos en la nevera hasta inmediatamente antes del cocinado o de su consumo.
• Evita abrir innecesariamente la nevera portátil, perderemos frío cada vez que lo hagamos.

Antes de salir

• Si llevas alimentos cocinados, debes mantenerlos en el frigorífico hasta última hora.
• Cuaja bien la tortilla y consérvala en la nevera hasta el momento de salir y pasarla a la nevera portátil.
• Utiliza recipientes adecuados para guardar cada alimento.
• Si llevas alimentos crudos, sepáralos de los alimentos ya cocinados o los listos para el consumo, y evita que si desprenden líquidos puedan contaminar otros productos.
• Asegúrate de lavar adecuadamente toda la fruta y verdura.

En cualquier sitio

• Mantén una higiene adecuada. Lávate las manos con jabón y agua limpia y sécatelas preferiblemente con paños de un solo uso.
• Al preparar o manipular los alimentos, es imprescindible separar los crudos de los ya cocinados o los listos para el consumo, y usar platos, cuchillos, etc. distintos.
• Lava las frutas y verduras antes de consumirlas. Limpia adecuadamente todas las frutas y verduras, incluso aquellas con corteza no comestible.
• No uses alimentos que contengan huevo crudo (mayonesas, salsas,...)
Para la barbacoa
• Utiliza maderas preferiblemente no resinosas, de primer uso, sin restos de barnices ni pinturas.
• Saca la carne o el pescado crudo de la nevera portátil cuando las brasas ya estén preparadas.

• Si quemamos demasiado la carne, pueden aparecer sustancias con efecto cancerígeno. Además, los alimentos pueden no estar adecuadamente cocinados en su interior. Deben tener un color uniforme en toda su superficie. Si es necesario, haz pequeños cortes para comprobar el cocinado.
• No uses las mismas pinzas, bandejas, cuchillos,... para los alimentos crudos y los cocinados

AINIA Centro tecnológico

Enlaces:
[1] http://www.aesan.msc.es/