

# Barbacoas saludables ¡y seguras!

## Barbacoas saludables ¡y seguras!

[imprimir](#)



Las barbacoas son una opción genial para hacer comidas al aire libre, pero ¡cuidado con los riesgos! ¿Qué podemos hacer para evitar intoxicaciones y reducir las calorías en una barbacoa?

Si quieres disfrutar de una **barbacoa saludable**:

- **Reduce las salsas.** Aprovecha el sabor que la barbacoa da a los alimentos y evita excederte con los condimentos. Las [hierbas aromáticas](#), las especias o un jugo de limón fresco les dará un toque riquísimo. ¡Pruébalo!
- Acuérdate de las [verduras de temporada](#). ¡La carne no es lo único que puede hacerse en una barbacoa! Enteras o en forma de brocheta, son una opción exquisita. Calabacín, cebolla, tomates, espárragos o champiñones... ¡Todos a la

parrilla!

- Opta por **carnes magras**, como el pollo o el pavo, o por **pescado**. Tienen menos grasas.
- Empieza por una buena **ensalada**, ¡el entrante por excelencia! Te ayudará a reducir el apetito, te refrescará y equilibrará tu comida.
- Escoge **frutas de temporada** como postre. El melón y la sandía, por ejemplo, contienen mucha agua, hidratan y ayudan a digerir.
- **Modera el consumo de bebidas alcohólicas**. Un tinto de verano sienta muy bien con el calor, pero procura no pasarte. Recuerda que no hay nada más sano y refrescante que un buen vaso de agua fresca o una limonada casera.

Para evitar **intoxicaciones alimentarias**:

- Corta la carne en **trozos pequeños** y voltéala a menudo al cocerla para asegurarte de que no quede cruda.
- Evita que los alimentos se **quemem** y carbonicen. ¡No es nada saludable para nuestro organismo!
- Asegúrate de cocinar en una **parrilla limpia**.
- Mantén los alimentos refrigerados para que no se estropeen y aparezcan bacterias. Ten especial cuidado con las salsas y recetas elaboradas con huevo o leche para evitar la [salmonelosis](#).

Y ahora, ¡disfruta de tus barbacoas de un modo saludable y seguro! Para compensar los excesos, opta por una [cena ligera](#). ¡Feliz verano!

Etiquetas

[barbacoa saludable](#)

[calabacín](#)

[carnes](#)

[cebolla](#)

[champiñones](#)

[espárragos](#)

[frutas de temporada](#)

[hierbas aromáticas](#)

[intoxicación alimentaria](#)

[melón](#)

[pavo](#)

[pescado](#)

[pollo](#)

[salmonelosis](#)

[sandía](#)

[tomates](#)

[verduras](#)

[verduras de temporada](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.