**Secretos de los expertos para la seguridad en las parrilladas**

**Hay que tener mucho cuidado con los alimentos pasados, dice un experto**

Robert Preidt

Traducido del inglés: lunes, 13 de abril, 2015



**Temas relacionados en MedlinePlus**

* [Seguridad](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/safety.html)
* [Seguridad con los alimentos](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/foodsafety.html)

DOMINGO 12 de abril de 2015 (HealthDay News) -- Las parrilladas y los picnics son sinónimos del calor, y seguir las recomendaciones de seguridad alimentaria ayudará a garantizar que todos están sanos, dice una experta.

Antes que nada, hay que recordar la zona de peligro de tiempo y temperatura, que es entre los 40 y los 140 grados Fahrenheit (de 4 a 60 grados Celsius), dijo Rebecca Blake, directora de nutrición clínica en el Hospital Mount Sinai Beth Israel en Nueva York. Los alimentos no deberían permanecer en este rango de temperatura por más de dos horas, de lo contrario hay que tirarlos de inmediato.

En días muy calurosos, cuando la temperatura supera los 90 grados (32 grados Celsius), la comida no debería estar sin refrigeración más de una hora, señaló.

Dejar la comida demasiado tiempo a temperatura ambiente puede hacer que las bacterias (*Staphylococcus aureus*, Salmonella, E. coli y Campylobacter) alcancen niveles peligrosos que causen enfermedades, generalmente acompañadas de náusea, vómito y diarrea, dijo Blake.

También recomendó usar un termómetro de carne para cerciorase de que la comida está completamente cocida. La temperatura interna debería sobrepasar los 165 grados (73 grados Celsius) para el pollo, 160 grados (71 grados Celsius) para hamburguesas y alimentos con huevo, y 140 grados (60 grados Celsius) para filetes y chuletas, dijo.

Blake señaló los consejos para una parrillada segura en un comunicado de prensa del Hospital Mount Sinai:

* Está atento a cuánto tiempo llevan los alimentos sin refrigeración (ya sea en el refrigerador o una hielera) o sin cocinarse en el horno o parrilla. Refrigere o congele la comida sobrante antes de que pasen las dos horas. Si no está muy seguro, no dude en tirarlo, dijo Blake.
* Use platos, tablas y utensilios distintos para la comida cruda y cocida, y lave bien todas las frutas y verduras que va a comer crudas.
* Siempre lávese las manos antes de preparar o servir comida, y siempre lávese las manos cuando haya tocado comida cruda antes de tocar otros alimentos o superficies.
* Intente no comer en exceso. Escuche a su cuerpo y deje de comer cuando empiece a estar lleno, dijo Blake.
* Manténgase hidratado: tome mucha agua y evite consumir alcohol en exceso, que puede causar deshidratación.

*Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare*

FUENTES: Comunicado de prensa del Hospital Mount Sinai Beth Israel Hospital, 10 de abril de 2015

HealthDay