



VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Cocinar a la parrilla: consejos de seguridad y opciones saludables

El placer de cocinar a la parrilla

Para muchos, el olor a perros calientes (hot dogs) y hamburguesas a la parrilla es sinónimo de que llegó el verano. Para mantenerse saludable, es importante que decida a conciencia lo que vaya a cocinar, así como que esté atento a la manera de preparar los alimentos.

Opciones más saludables

- Los cortes “seleccionados” o “elegidos” suelen tener menos grasa que los “de primera”.
- Busque carne molida con el porcentaje más bajo de grasa en la etiqueta.
- Las salchichas magras de pavo o de pollo, las hamburguesas de búfalo o las hamburguesas vegetarianas son buenas alternativas para suplantar las hamburguesas o salchichas con alto contenido de grasa.
- No se olvide de las verduras y las frutas. Los tomates y el calabacín a la parrilla son excelentes fuentes de vitaminas, y con un poco de aceite de oliva son ideales como plato de acompañamiento. La piña y las peras a la parrilla son una buena alternativa saludable para el postre. Pueden servirse solas o con una cucharada de helado de vainilla con bajo contenido de grasa.
- Las papas a la parrilla pueden cocinarse enteras o cortadas en trozos alargados, con un poco de aceite de oliva, hasta que se doren.



Consejos de seguridad para cocinar a la parrilla

- Antes de usarla, coloque la parrilla por lo menos a 10 pies de distancia de otros objetos, incluida la casa, y las plantas y arbustos.
- Quédese siempre cerca de la parrilla mientras esté cocinando.
- Para encender el fuego en una parrilla a carbón, use sólo líquidos para parrillas.
- Antes de usar una parrilla a gas, verifique la conexión entre el depósito de propano y el tubo de combustible para asegurarse de que esté funcionando correctamente y no pierda.
- Nunca use un fósforo para verificar si hay fugas. Si detecta una fuga, apague el gas de inmediato. No intente volver a prender la parrilla hasta haber arreglado la fuga.
- Nunca coloque una parrilla dentro de su hogar o del garaje. Constituye un peligro de incendio y de intoxicación con monóxido de carbono.
- Mantenga a los niños y las mascotas bien alejados hasta que la parrilla se enfríe por completo.

Fuentes: www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442463793&terms=grill;
<http://nutrition.about.com/od/recipesmenus/a/grilling.htm>; y
www.homesafetycouncil.org/safetyguide/sg_grilling_w001.asp.