



GUÍA PARA HACER BARBACOAS DE FORMA SEGURA

Asar carne, productos cárnicos y pescado a la parrilla puede provocar la formación de sustancias químicas cancerígenas formadas por el humo, la carne y la grasa quemadas y aditivos alimentarios como nitritos y nitratos.

VIGILE EL CALOR

controle la **temperatura y el tiempo de asado**, dé la vuelta a los alimentos con frecuencia, utilice una parrilla con calor indirecto



VIGILE LA DIETA

coma más verduras, frutas y hierbas frescas

y menos carne a la parrilla y productos cárnicos

VIGILE EL COLOR

no coma partes negras ni carbonizadas y cocine a la parrilla alimentos con menos grasa y sin piel



REDUZCA EL RIESGO PARA SU SALUD Y HAGA
BARBACOAS DE FORMA SEGURA