

Seguridad de los alimentos en restaurantes y en los sitios de comida para llevar

Hoy en día, mucha gente come en restaurantes o compra comida preparada para llevar a casa. Comer en un restaurante, cafetería o lugar de comida rápida puede ser seguro y divertido. Pero hay que tomar ciertas medidas para asegurarse de que los alimentos sean inocuos. Siga estas reglas sencillas para la seguridad de los alimentos.

Si deja alimentos fuera del refrigerador por más de dos horas, no los coma. Los gérmenes que dañan la comida pueden crecer si ésta no se mantiene a la temperatura adecuada. Guarde los alimentos en el refrigerador o congelador, o en el horno o la estufa.

- Mantenga los alimentos calientes en el horno/estufa a **145°F (63°C)** o más grados.
- Mantenga los alimentos fríos a **40°F (4°C)** o menos grados en el refrigerador o el congelador.

¿Cuáles son las normas de seguridad para los alimentos calientes?

Cuando compre comida caliente preparada, consúmlala durante las dos horas siguientes o manténgala caliente en el horno a 165°F (74°C) o más grados. Esto impedirá que crezcan los gérmenes.

¿Cuáles son las normas de seguridad para los alimentos fríos?

Los alimentos fríos también deben consumirse dentro de las dos horas que siguen a la compra o conservarse en el refrigerador o el congelador para comerlos después.

¿Cómo debo recalentar una comida?

Siga estas reglas para las comidas que compra, ya sean calientes o frías.

- Caliente los alimentos hasta que estén calientes y desprendan vapor (por lo menos, hasta 165°F (74°C)).
- Si va a calentar alguna salsa déjela que hierva bien.
- Cuando vaya a calentar alimentos en un horno de microondas, cúbralos y revuélvalos para que se cocinen por todas partes. Gire el plato con la mano, una o dos veces mientras está cocinando algo en el horno de microondas. En las partes que no se calientan, los gérmenes están vivos y pueden enfermarla.



Seguridad de los alimentos en restaurantes y en los sitios de comida para llevar



¿Qué pasa si estoy comiendo en un restaurante?

- **Aun antes de sentarse a comer en un restaurante, fíjese si luce limpio.** Si le parece que el restaurante no está limpio, mejor es que vaya a comer a otra parte.
- **Pida siempre su comida bien cocida, especialmente carne, pollo, pescado y huevos.** La cocción mata los gérmenes. Cuando llegue el plato que pidió, asegúrese de que está bien caliente y bien cocido antes de comerlo. Si no lo está, devuélvalo.
- **No coma huevos crudos o que no están totalmente cocinados.** Estos pueden estar escondidos en ensaladas César, pudines y algunas salsas.
- **No coma ostras crudas.**

¿Qué pasa con las sobras que se lleva a su casa?

Tenga cuidado con los restos de comida. Si va a llegar a su casa dos horas después de salir del restaurante es mejor que no se los lleve.

El interior de su automóvil puede calentarse mucho, con lo cual los gérmenes crecerán rápidamente. Es mejor llevar su comida a la casa enseguida. Así podrá ponerla en el refrigerador antes de que se estropee.

Recuerde: ¡en la duda, a la basura!

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

Para obtener más información:

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)
Línea de información sobre alimentos
Teléfono: 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)
Línea de información sobre carnes y aves
Teléfono: 1-888-535-4555 (Se habla Español)

Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos
<http://www.fightbac.org>
<http://www.foodsafety.gov>