

Seguridad Alimentaria: Restaurantes y comidas para llevar¹

Jennifer Hillan y Amarat Simonne²

Comer afuera es agradable... ¡Pero enfermarse por comer alimentos de restaurantes no lo es! Continúe leyendo para aprender que debe hacer para mantener seguros los alimentos de restaurantes y la comida para llevar.

- Si el comedor no se ve limpio, ¡Váyase! Lo más seguro es que la cocina tampoco está limpia.
 - Ordene alimentos cocinados totalmente—evite las carnes o los huevos faltos de cocción.
 - Si no está seguro de como ha sido preparado el alimento, ¡pregunte!
 - Pida que los alimentos calientes estén hirviendo; si no están hirviendo, pida que los recalienten.
 - En los restaurantes de comidas rápidas, pida opciones especiales para que esté fresco el alimento. De esta manera no comerá alimentos que han sido preparados por mucho tiempo.
- Salsa holandesa
 - Aderezo para ensalada César
 - Merengues
 - Tiramisú o mousse



Alimentos de Alto Riesgo

Evite alimentos faltos de cocción como:

- Almejas y ostras
- Sushi
- Carne cruda (“steak tartare”)

Sobras

- Marque los contenedores con la fecha.

1. Este documento, FCS8912-Span (the English version of this document is *Food Safety: Restaurant & Take-Out Foods* (FCS8912)), es uno de una serie de publicaciones del Family Youth and Community Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: mayo 2010. Revisado abril 2016. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior ENAFS educadora nutricional; and Amarat Simonne, PhD, profesora asociada; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

- Refrigere las sobras en las próximas dos horas; si no puede, no las lleve a casa.
- Use las sobras en los próximos tres días o ¡bótelas!

¿Y Qué Tal las Comidas para Llevar?

Es mejor comerse sus comidas para llevar lo más pronto posible después de recogerlas del restaurante. Refrigere las sobras en las próximas dos horas después de recogerlas.

Si no puede consumir su comida inmediatamente, es seguro guardar los alimentos calientes en un horno a 200°F por un período de dos horas. Ponga los alimentos fríos en el refrigerador hasta que estén listos para comer.



Créditos: iStock

Refrigerando Alimentos

- Sáquele el relleno (si tiene).
- Separe las carnes, verduras y salsas, si es posible.
- Divida los alimentos en porciones pequeñas y póngalos en contenedores planos.
- Cubra sin apretar con plástico o aluminio; cuando se enfríe, cúbralo con la tapa.

Recalentando Alimentos

- Recaliente los alimentos sólidos a una temperatura interna de 165°F—debe estar hirviendo y no tener partes frías.
- Recaliente los líquidos hasta que hiervan.
- Recaliente los alimentos en cazuelas, no en contenedores de plástico.