# Meat, Poultry, Fish and Seafood Safety: Restaurant Safety Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La carne, las aves, el pescado y el marisco son elementos importantes del menú de los restaurantes porque constituyen una buena fuente de proteínas y nutrientes esenciales para muchas personas.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**PELIGROS POTENCIALES ASOCIADOS A LA SEGURIDAD DE LA CARNE, EL PESCADO Y EL MARISCO EN LOS RESTAURANTES**

**Enfermedades transmitidas por los alimentos:** El consumo de carne, aves, pescado o marisco que no se manipule o cocine adecuadamente puede provocar enfermedades transmitidas por los alimentos. Los síntomas pueden incluir náuseas, vómitos, diarrea y fiebre.

**Contaminación cruzada:** La contaminación cruzada puede producirse cuando la carne, las aves, el pescado o el marisco crudos entran en contacto con otros alimentos o superficies, pudiendo transferir bacterias nocivas. Esto puede ocurrir durante la preparación, la cocción o el servicio.

Alergias: Para las personas con alergias alimentarias, incluso una pequeña cantidad de contaminación cruzada es peligrosa. Si el personal del restaurante no toma las debidas precauciones para evitar la contaminación cruzada, los clientes alérgicos corren peligro.

**Contaminación química:** La carne, las aves, el pescado y el marisco pueden estar contaminados con sustancias químicas como antibióticos, pesticidas o metales pesados. Estos contaminantes pueden ser perjudiciales para la salud humana si se consumen en grandes cantidades.

**Fraude:** A veces, los restaurantes pueden etiquetar mal o tergiversar el tipo o el origen de la carne, las aves, el pescado o el marisco, lo que lleva al consumo de productos de calidad inferior o incluso inseguros.

**PRINCIPALES PREOCUPACIONES EN MATERIA DE SEGURIDAD DE LA CARNE, LAS AVES, EL PESCADO Y EL MARISCO**

**La salud:** Estos alimentos son buenas fuentes de proteínas, vitaminas y minerales, pero también pueden ser ricos en grasas saturadas, colesterol y sodio, lo que puede aumentar el riesgo de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud.

**Medio ambiente:** La cría de animales para la alimentación requiere grandes cantidades de tierra, agua y energía, y puede contribuir a la deforestación, la contaminación del agua y las emisiones de gases de efecto invernadero. La sobrepesca y las prácticas acuícolas insostenibles también pueden dañar los ecosistemas marinos y amenazar la supervivencia de determinadas especies.

**Bienestar animal:** Muchos animales se crían hacinados y en condiciones insalubres y pueden ser sometidos a prácticas inhumanas como el confinamiento, la mutilación y el sacrificio sin anestesia.

**Cuestiones culturales y sociales:** Los cambios en los hábitos alimentarios pueden tener implicaciones para la identidad individual y comunitaria.

# COMO PROTEGERSE

**PREVENIR LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS PROCEDENTES DE LA CARNE, LAS AVES, EL PESCADO Y EL MARISCO EN EL RESTAURANTE**

**Compre a un proveedor de confianza:** Asegúrese de comprar la carne, las aves, el pescado y el marisco a un proveedor de confianza.

**Compruebe la frescura:** Compruebe la fecha de caducidad del envase y busque signos de frescura, como un color brillante y una textura firme. Si el alimento desprende mal olor, es posible que no esté fresco.

**Consérvelos adecuadamente:** Conserve la carne, las aves, el pescado y el marisco refrigerados o congelados hasta el momento de consumirlos.

**Cocínelos bien:** Cocine la carne, las aves, el pescado y el marisco a la temperatura interna adecuada para eliminar las bacterias nocivas. Utilice un termómetro de carne para asegurarse de que el alimento ha alcanzado una temperatura segura.

**Practique una buena higiene:** Lávese las manos, los utensilios y las superficies que entren en contacto con carne, aves, pescado o marisco crudos para evitar la contaminación cruzada.

**Esté al tanto de las retiradas de alimentos:** Manténgase informado sobre las retiradas de alimentos.

**DIRECTRICES PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE LA CARNE, LAS AVES, EL PESCADO Y EL MARISCO EN LOS RESTAURANTES**

- Busque instalaciones limpias y en buen estado. Compruebe la limpieza general del restaurante, incluida la cocina, el comedor y los aseos.
- Asegúrese de que el restaurante tiene un certificado de seguridad alimentaria. Compruebe si el restaurante cuenta con una certificación de seguridad alimentaria de una organización acreditada, como la Asociación Nacional de Restaurantes o el programa SERV Safe.
- Compruebe que los alimentos se almacenan y manipulan correctamente. Asegúrese de que el restaurante almacena y manipula correctamente la carne, las aves, el pescado y el marisco. Deben mantenerse a la temperatura adecuada para evitar que se estropeen.

- Pregunte cómo se prepara la comida. Pregunte al camarero o al cocinero cómo se preparan la carne, las aves, el pescado y el marisco. Asegúrese de que se cocinan a la temperatura adecuada para eliminar cualquier bacteria dañina.
- Busque signos de frescura. Compruebe si hay signos de frescura, como colores brillantes, textura firme y ausencia de malos olores.
- No tema hacer preguntas. Si tiene alguna duda o pregunta sobre la seguridad de los alimentos, no dude en preguntar al camarero o al chef.
- Cuando pida carne, aves, pescado o marisco, asegúrese de que estén bien cocinados a la temperatura interna recomendada. Por ejemplo, la carne de vacuno debe cocinarse a 63°C (145°F), las aves a 74°C (165°F) y el pescado a 63°C (145°F).
- Preste atención a cómo se manipulan y preparan los alimentos. Asegúrese de que el personal del restaurante utiliza tablas de cortar, cuchillos y otros utensilios distintos para la carne, las aves, el pescado y el marisco crudos. La contaminación cruzada puede provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Compruebe el color y la textura de la carne, las aves, el pescado o el marisco. Debe estar firme, no viscosa ni descolorida. Si tiene mal aspecto u olor, no lo coma.
- Si sufre alguna alergia alimentaria o tiene alguna restricción dietética, asegúrese de que el personal del restaurante lo sabe y toma precauciones para evitar la contaminación cruzada.
- Si tiene algún problema con la seguridad de la comida, no dude en preguntar al personal del restaurante.

## CONCLUSIÓN

Es importante que los restaurantes tomen las debidas precauciones para minimizar estos peligros y garantizar la seguridad de sus clientes. Esto incluye la capacitación adecuada del personal y el cumplimiento de las directrices y normas de seguridad alimentaria.