Food Safety for Fruits and Vegetables Restaurant Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las frutas y verduras frescas saben muy bien y son saludables. Los establecimientos de alimentación, incluidos restaurantes, tiendas de comestibles, cadenas de comida rápida y otros, están dando un paso adelante para satisfacer esta demanda. A medida que aumenta la demanda de productos, también lo hace el riesgo de propagación de patógenos transmitidos por los alimentos.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS A LAS FRUTAS Y HORTALIZAS EN LOS RESTAURANTES

- Contaminación durante la recolección y el transporte: Las frutas y verduras pueden contaminarse con bacterias nocivas, como E. coli y Salmonella, durante el proceso de recolección y transporte. Esto puede ocurrir debido a malas prácticas de higiene, agua o tierra contaminada, o contacto con animales.
- Almacenamiento inadecuado: Las frutas y verduras deben almacenarse a la temperatura adecuada para evitar la proliferación bacteriana. Si se almacenan a temperaturas demasiado altas, por ejemplo, en una cocina caliente, su consumo puede resultar peligroso rápidamente.
- Contaminación cruzada: Las frutas y verduras pueden contaminarse si entran en contacto con otros alimentos que contengan bacterias nocivas. Por ejemplo, si se utiliza una tabla de cortar para preparar carne cruda y no se limpia y desinfecta adecuadamente antes de utilizarla para cortar verduras, éstas pueden contaminarse.
- **Manipulación inadecuada:** La manipulación adecuada de frutas y verduras es fundamental para prevenir la contaminación. Esto incluye lavarse las manos antes y después de manipular los productos, utilizar utensilios y tablas de cortar limpios y almacenar las frutas y verduras de forma que se evite la contaminación.
- **Residuos de plaguicidas:** Las frutas y verduras pueden contener residuos de plaguicidas si no se han lavado correctamente o si el plaguicida no se ha utilizado siguiendo las instrucciones del fabricante.

COMO PROTEGERSE

PRODUCTOS FRESCOS: ¿SON SEGUROS?

Los productos frescos suelen consumirse crudos. Los patógenos suelen estar sólo en la superficie de los productos, por lo que, si se lavan correctamente, se pueden comer sin peligro. Pero si los productos no se lavan correctamente o se contaminan después del lavado, pueden infectarse con patógenos.

Campylobacter, Salmonella, Listeria monocytogenes y E. coli son patógenos peligrosos. No se encuentran de forma natural en los productos frescos, así que ¿cómo llegan a ellos? Estas bacterias pueden propagarse a través del agua no tratada que se utiliza para regar una granja, o a través del agua contaminada de un tanque utilizado para lavar los productos después de su recolección. Los productos también pueden contaminarse cuando la gente los toca con las manos sucias, o si algo más los contamina, como los productos animales crudos.

CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD PARA RESTAURANTES CON FRUTAS Y VERDURAS

Lavado adecuado: Las frutas y verduras deben lavarse a fondo antes de servirlas o utilizarlas en la preparación de alimentos. Esto es importante porque los productos crudos pueden albergar bacterias, virus y otros microorganismos nocivos que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Almacenamiento adecuado: Los restaurantes deben almacenar las frutas y verduras en un lugar limpio y seco, separadas de la carne, las aves y el marisco crudos. Esto puede ayudar a prevenir la contaminación cruzada, que es cuando las bacterias dañinas de un alimento se propagan a otro.

Frescura: Los restaurantes deben asegurarse de que las frutas y verduras que sirven son frescas y no están estropeadas.

Preparación: Al preparar frutas y verduras, los restaurantes deben utilizar utensilios y tablas de cortar limpios,

Cocción Adecuada: Algunas frutas y verduras, como las de hoja verde, los brotes y los melones, son más propensas a la contaminación y deben cocinarse bien antes de servirlas.

Busque productos frescos: Elija restaurantes que utilicen productos frescos y evite los que utilicen frutas y verduras enlatadas o preenvasadas, que pueden tener aditivos o conservantes.

Lave los productos: Aunque el restaurante afirme haber lavado los productos, siempre es buena idea volver a lavarlos antes de comerlos. Esto ayudará a eliminar la suciedad, las bacterias o los pesticidas que puedan estar presentes.

Evite la contaminación cruzada: Asegúrese de que las frutas y verduras no se colocan en la misma tabla de cortar ni se preparan con los mismos utensilios que la carne o las aves. Esto puede ayudar a prevenir la propagación de bacterias dañinas.

Elija verduras cocidas: Si le preocupa la seguridad de las frutas y verduras crudas, opte por las cocidas. La cocción puede ayudar a matar cualquier bacteria o virus que pueda estar presente.

Pregunte: Si no estás seguro de la seguridad de los productos, no tema preguntar al personal del restaurante. Deberían poder informarte sobre la procedencia de los productos y cómo se preparan.

RECORDATORIOS DE SEGURIDAD PARA EL PERSONAL DEL RESTAURANTE

- Mantenga las frutas y verduras que vayan a consumirse crudas separadas de otros alimentos, como carne, aves o marisco crudos, y de los utensilios de cocina utilizados para esos productos.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las encimeras con agua caliente y jabón después de preparar carne, aves y marisco crudos y antes de preparar productos que no vayan a cocinarse. Otra opción es mantener tablas de cortar separadas para los productos y las carnes crudos.
- Para una mayor protección, se pueden utilizar periódicamente desinfectantes de cocina en las tablas de cortar y las encimeras. Se puede utilizar como desinfectante una solución de una cucharadita de lejía por cada litro de agua.
- Las tablas de cortar de plástico y otras no porosas pueden lavarse en el lavavajillas.

CONCLUSIÓN

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los productos agrícolas (incluidas frutas y verduras) son responsables de casi la mitad de todas las enfermedades transmitidas por los alimentos en Estados Unidos. Las causas más comunes de los brotes relacionados con frutas y verduras son la contaminación con bacterias nocivas, como Salmonella, E. coli y Listeria.