



# La seguridad de los alimentos cuando sale a comer

## Lo que necesita saber

- Si cree que usted, o alguien que conoce, se enfermó a causa de alimentos, [notifique a su departamento de salud local](#), aunque no sepa cuál fue el alimento que lo enfermó. Notificar un caso de enfermedad puede ayudar a los funcionarios de salud pública a identificar los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos y evitar que se enfermen otras personas.



¿Va a salir a comer? Busque un restaurante que mantenga la seguridad de los alimentos. Aquí le ofrecemos algunos consejos para protegerse de las intoxicaciones alimentarias cuando salga a comer.

## Consejos para evitar intoxicaciones alimentarias cuando salga a comer

- **Fíjese en los puntajes de las inspecciones.** Fíjese el puntaje que recibió el restaurante en el [sitio web de su departamento de salud](#), pida una copia del informe al departamento de salud o búsquelo cuando llegue al restaurante.
- **Busque certificados que muestren que los encargados de la cocina hayan completado cursos de capacitación en seguridad de alimentos.** La capacitación en seguridad de alimentos apropiada puede ayudar a mejorar el uso de prácticas que reducen las probabilidades de propagar las enfermedades y los microbios que se transmiten a través de los alimentos.
- **Observe si se usan prácticas de manipulación de alimentos seguras.** Los [empleados enfermos que trabajen con los alimentos](#) pueden transmitir su enfermedad a los clientes. Si puede ver cómo se prepara la comida, fíjese para asegurarse de que los empleados estén usando guantes o utensilios para manipular los alimentos que no se van a cocinar, como las carnes frías o las lechugas para ensalada.
- **Pida comida que se cocine adecuadamente.** [Ciertos alimentos](#), como la carne, las aves y el pescado se deben cocinar hasta que alcancen una temperatura que sea lo suficientemente alta para eliminar los microbios dañinos que podrían tener. Si en un restaurante le sirven carne, aves, pescado, mariscos o huevos que estén poco cocidos, devuélvalos para que los cocinen hasta que sean seguros para comer.
- **Evite las comidas que estén tibias.** Los alimentos fríos se deben servir fríos y los alimentos calientes se deben servir calientes. Si va a escoger alimentos de un bufé o barra de ensaladas, asegúrese de que los alimentos calientes estén humeantes y que los fríos estén bien fríos. Los microbios que causan las intoxicaciones alimentarias se multiplican rápido cuando los alimentos se encuentran en el rango de temperaturas peligrosas, o sea, entre 40 y 140 °F.
- **Pregúntele al mesero** si se usan huevos pasteurizados para la preparación de ciertos alimentos como los aderezos estilo César, los postres con la crema de huevo (flanes o natillas) o el tiramisú, o la salsa holandesa. Los [huevos crudos o poco cocidos](#) pueden enfermarlo, a menos que se hayan pasteurizado para eliminar a los microbios.
- **Guarde las sobras con prontitud.** Refrigérelas dentro de las 2 horas de haber comido fuera de casa. Si hace más de 90 °F afuera, refrigérelas dentro de la hora. Consuma las sobras de comida dentro de 3 a 4 días. Después de ese tiempo, bótelas.

### Más información

- [espanol.foodsafety.gov/](https://espanol.foodsafety.gov/)
- [Cómo notificar una enfermedad de transmisión alimentaria](#)

### Especiales de los CDC sobre la seguridad de los alimentos

Lea otros especiales sobre la seguridad de los alimentos para

- [Ayude a resolver los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos](#)
- [Hallazgos de un estudio de seguridad alimentaria acerca de trabajadores enfermos, higiene de las manos y certificación](#)
- [Cómo manejan los restaurantes las alergias alimentarias](#)
- [Salir a comer afuera y las alergias alimentarias](#) 
- [COVID-19: Ir a un restaurante o bar](#)
- [COVID-19: Consideraciones para operadores de restaurantes y bares](#)
- [COVID-19: Luego de recibir la vacuna completa](#)
- [Protéjase cuando salga a comer](#)  [PDF – 1 page]



obtener más información sobre cómo protegerse y proteger a sus seres queridos de las intoxicaciones alimentarias.

Especiales de los CDC

Esta página fue revisada: el 19 de mayo del 2021