

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS SEGURA

Productos de carnes y aves son susceptibles a la contaminación por bacteria que causa enfermedades transmitidas por los alimentos. Es esencial que se sigan las reglas de seguridad para manipular, cocinar, y almacenar las carnes. Los pasos comunes cuando se compra la carne incluyen:

- Coloca la carne, incluso envuelta, en diferentes bolsas plásticas para que los jugos no contaminen otros artículos.
- Busca las carnes y aves de último, justo antes de pagar, para minimizar tiempo fuera del refrigerador.
- Lleva los artículos de carnes y aves directo a casa después de comprarlos y refrigéralos, separados de otros artículos, en la parte más fría de tu refrigerador.
- Utiliza los productos frescos dentro de un lapso de 2-3 días o congélalos.
- Descongela las carnes en el refrigerador; si es necesario que las descongeles más rápido, sumerge la carne en agua fría del grifo. Cocina la carne inmediatamente después de descongelarla en un microondas.
- Utiliza superficies dedicadas para carne y no las contamines con otros alimentos.
- Después de manipular carnes, lávate las manos con agua caliente jabonada y también las superficies han estado en contacto.
- Marina las carnes en el refrigerador y descarta el jugo después de utilizarlo.

Recursos

**American Grassfed Beef Association
(Asociación Americana de Carne de vacuno
alimentado con pasto)**

www.americangrassfed.org

**FDA Federal Food Safety Information
(Información Federal de Seguridad de los
Alimentos de la FDA)**

www.foodsafety.gov

**Global Animal Partnership (Alianza Mundial de
los Animales)**

www.globalanimalpartnership.org

**United States Department of Agriculture
(Departamento de Agricultura de Los Estados
Unidos)**

www.usda.gov



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

Carnes y Aves



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado
10% pos-consumo con tinta de soya.



Las carnes y aves

con frecuencia tienen una posición prominente en las comidas, especialmente en las reuniones familiares, feriados y eventos especiales. Las cooperativas buscan productores responsables quienes puedan proveer a nuestros clientes las carnes y aves con la calidad más alta posible, de animales criados de forma humana. La calidad y seguridad de los alimentos es nuestra preocupación principal.

Identificación de carne criada responsablemente

Para poder cumplir con el aumento de la demanda a la vez que se mantienen los precios bajos, la industria de la carne ha desarrollado un método de granja industrial de alta escala para criar animales, lo cual posee implicaciones negativas para el bienestar de los animales, el medio ambiente, y la salud humana. Las cooperativas procuran ofrecer productos de carne que reúnen estándares altos por buen sabor, limpieza y el bienestar de los animales. En muchos casos miembros de nuestro personal visitan personalmente las granjas e instalaciones de procesamiento para poder evaluar el tratamiento humano y las técnicas sanitarias y para confirmar una selección cuidadosa del producto final. En nuestras tiendas nosotros nos esforzamos por vender una variedad de productos de carne y aves que reúnan los siguientes criterios:

Libre de hormonas artificiales, antibióticos y preservantes.

- De animales criados en condiciones limpias y humanas, recibiendo aire fresco adecuado y espacio para moverse libremente.
- De animales alimentados con alimento que no contenga subproductos de origen animal.
- De animales criados en granjas de pequeña escala por familias que siguen prácticas sostenibles y ecológicas.

- Opciones certificadas orgánicas cuando sea posible. ¡No dudes en hacer preguntas si estás preocupada acerca de la condición de la granja o la calidad de las carnes! Un vendedor respetable apreciará consultas acerca de sus productos.

Etiquetas y certificaciones de las carnes y aves

Algunas etiquetas y certificaciones comunes que encontrarás en nuestro departamento de carnes:



- **Carnes y aves orgánicas**
Las carnes y aves certificadas orgánicas por el Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) cumplen con requisitos estrictos diseñados para promover la salud y bienestar del animal. Estos animales son criados sin el uso de antibióticos o hormonas de crecimiento y deben ser alimentados con alimentos 100% orgánicos—el 30% de la dieta que recibe el ganado debe ser pasto. Todos los animales deben tener acceso regular al aire libre. No se permite la irradiación para las carnes y aves orgánicas.
- **Carne de vacunos criados con pasto**
Para poder cumplir con estándares declarados por el USDA para las carnes de vacunos criados con pasto, el ganado debe ser alimentado con una dieta exclusiva de forraje de cultivos tales como pastos

y crucíferas durante la temporada de crecimiento, y heno y alimento de plantas fermentadas libre de granos cuando no se encuentra disponible el forraje (durante invierno). Las carnes y aves alimentadas con pasto son altas en aceites grasos esenciales (EFA) omega-3 y generalmente más magras que las carnes alimentadas con granos.

- **Aves criadas libres en el campo o con libertad para moverse**

Para poder poner en la etiqueta que las aves se crían libres en el campo (free-range) o con libertad para moverse (free-roaming), el USDA requiere que los animales tengan acceso al aire libre. No especifica por cuánto tiempo o qué porcentaje del día. Todas las regulaciones del USDA sobre los términos “aves de campo” o “con libertad para moverse” aplican exclusivamente para las aves.

- **Criados en el pastizal**

“Criados en el pastizal” es un término no regulado, usado por los productores para referirse a los animales que disfrutan acceso al aire libre sin restricción. El término fue desarrollado en parte para distinguir la diferencia entre libres para moverse (free-range) como lo define el USDA y acceso más libre a pastizal que algunos pequeños productores permiten a sus animales.

- **Natural**

El USDA define “natural” como mínimamente procesado y/o sin ingredientes artificiales. La etiqueta debe especificar cuál de estos es.

Preocupaciones frecuentes acerca de las carnes y aves

- **Antibióticos**

Existe una creciente preocupación sobre la evidencia de que el uso de los antibióticos en el alimento de animales está causando que los antibióticos pierdan efectividad para luchar contra las enfermedades¹. Una

fuerza importante de uso excesivo de antibióticos es a través de la producción ganadera, como hasta el 70 % de los antibióticos que se utilizan en los E.U. se dan rutinariamente a pollos, cerdos y ganado. La administración de estos antibióticos es en gran medida necesaria debido a la agricultura industrial, una práctica la cual crea un ambiente en el que es difícil mantener la salud de los animales. Animales criados bajo condiciones más saludables no necesitan administración (diaria) rutinaria de antibióticos. El USDA permite que la carne sea etiquetada “libre de antibióticos” solamente si existe suficiente documentación para comprobar tal afirmación.

- **Hormonas de crecimiento**

De acuerdo con la FDA, hormonas naturales y sintéticas se le administran de rutina al ganado para carne para promover su rápido crecimiento y para obtener carne magra. Las hormonas esteroides no se permiten para uso en otros animales que no sean el ganado para carne y ganado lechero². La hormona recombinante del crecimiento bovino, o rBGH es una hormona sin esteroides que se utiliza en ganado lechero que es legal para su uso en los E.U. Pero está prohibida en la Unión Europea y Canadá, entre otros países.

- **Nitratos y nitritos**

Estos compuestos químicos son una parte normal de la dieta e incluso se encuentran en algunos vegetales, tales como apio y espinaca. Productos de carnes procesadas con frecuencia contienen sodio de nitrato sintético y nitrato de potasio como preservantes. Aunque algunos estudios han potencialmente enlazado nitratos y nitrito con ciertos tipos de cáncer, ellos en la actualidad no se clasifican como cancerígenos por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)³.

² Steroid Hormone Implants Used for Growth in Food-Producing Animals”, FDA, www.fda.gov/animalveterinary/safetyhealth/productsafetyinformation/ucm055436.htm

³ ToxFAQs for Nitrates and Nitrites,” Agency for Toxic Substances & Disease Registry, CDC, www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/tf.asp?id=1186&tid=258

¹ Phasing Out Certain Antibiotic Use in Farm Animals,” FDA, www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm378100.htm

