



PREVENIR QUE EL DIA DE
Acción de Gracias
FALLE

Mantener la Intoxicación
Alimentaria Fuera del Menú



Las tradiciones navideñas, las reuniones familiares y las comidas caseras son una parte preciada de la temporada festiva. Con el Día de Acción de Gracias a solo unos días de distancia, las familias están preparándose para la cena de Acción de Gracias y pasando tiempo con amigos y familiares.

La preparación de comidas puede ser abrumadora y estresante. Con distracciones por todas partes, es fácil cometer errores que pueden hacer que los invitados se vayan con la barriga más que llena.



Fallas Comunes de Acción de Gracias

1. Olvidarse de descongelar el pavo
2. Hornear/cocer por muy poco tiempo el pavo
3. Cocinar el pavo en el envase
4. Olvidarse de la alergia alimentaria de un huésped
5. Comer las frutas y verduras falsas utilizadas para decorar la mesa

“

Ya sea que esté preparando la cena para dos personas o un grupo grande, seguir los pasos básicos de seguridad alimentaria evitará que todos en la mesa se enfermen

Los alimentos pueden contaminarse con gérmenes en cualquier punto de la cadena de producción de alimentos, desde la agricultura hasta las tiendas de comestibles y las sobras. Manipular o preparar los alimentos incorrectamente puede hacer que no sea seguro comerlos

Diane Calello

Directora Ejecutiva y Médico

[Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey](#)
[Escuela de Medicina de Rutgers New Jersey](#)

1-800-222-1222



El Centro de
Envenenamiento
de New Jersey

La intoxicación alimentaria es común y puede causar una enfermedad leve a grave.

Los síntomas pueden incluir náuseas, vómitos, calambres estomacales, diarrea, malestar estomacal y fiebre. Es posible que la persona no se sienta enferma de inmediato, pero los síntomas pueden aparecer en unas horas o días después de comer. Cualquier persona que se sienta enferma no debe preparar ni cocinar ya que sus gérmenes pueden propagarse a los alimentos.

Las aves, la carne y los mariscos crudos pueden propagar gérmenes a cualquier cosa que toquen: alimentos, manos, mesones, superficies, fregaderos, utensilios, platos, recipientes, y tablas de cortar. Al preparar y cocinar alimentos, siga estos [cuatro pasos de seguridad](#) (limpiar, separar, cocinar y enfriar). Cocinar los alimentos a la temperatura adecuada mata los gérmenes y evita que las personas se enfermen.





Los huéspedes también pueden intoxicarse con alimentos cocinados.

Las bacterias y otros gérmenes crecen rápidamente en los alimentos que alcanzan temperaturas en la "**Zona de Peligro**", entre 40°F y 140°F.

Al servir alimentos, mantenga los alimentos calientes calientes y los alimentos fríos fríos para prevenir enfermedades.

No es seguro dejar los alimentos fuera del refrigerador o congelador durante más de dos horas.



Según el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), los alimentos calientes pueden ir directamente al refrigerador sin [enfriarse](#) primero. Si recalienta las sobras, use un termómetro para alimentos para asegurarse de que la comida alcance al menos 165°F.

Cocine la Carne y los Huevos a Temperaturas Internas Seguras

Cook Meat and Eggs to Safe Internal Temperatures

www.cdc.gov/foodsafety



145°F



Pork Roast

Rack of Lamb



Beef Brisket

After cooking,
let meat rest
for 3 minutes
before serving.

145°F



Fish Fillet

160°F



Ground Beef



Egg Dish

165°F



**Ground
Turkey**

Turkey



Chicken

Leftovers

Cocinar Mata los Gérmenes

Todo el mundo está en riesgo de intoxicación alimentaria, pero los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con sistemas inmunitarios debilitados tienen más probabilidades de enfermarse por comer alimentos contaminados con bacterias y otros gérmenes.



1-800-222-1222



Si la cena navideña de este año incluye pavo, siga estos importantes [pasos de seguridad alimentaria](#).



Deje suficiente tiempo para que el pavo se descongele.



Manipule el pavo de manera segura para evitar la propagación de gérmenes a otros alimentos.



[No lave](#) ni enjuague el pavo crudo.



Cocine el relleno por separado del pavo.



Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que el pavo y otros alimentos se cocinen a temperaturas seguras.



Guarde las sobras de forma adecuada.



24/7

**Obtén Ayuda
Médica Gratuita**

1-800-222-1222

Los especialistas médicos están disponibles para responder preguntas y proporcionar información y apoyo de emergencia las 24 horas del día

Cualquier persona puede pedir ayuda médica: niños, adolescentes y adultos

Centro de Control de Envenenamiento de NJ es un recurso médico tanto para el público como para los proveedores médicos.

Si cree que alguien entró en contacto con algo peligroso, comuníquese con el centro local de control de envenenamiento de inmediato.

Llame al Centro de Control de Envenenamiento al **1-800-222-1222** o [Chatee Aquí](#)
Si alguien no respira, tiene dificultad para despertarse o convulsiones, llame al **9-1-1**