

El Sistema de Información y Educación sobre Envenenamiento de NJ—Sirviendo a NJ desde 1983

COMUNICADO DE PRENSA

Para publicación inmediata

Prevenir Que el Día de Acción de Gracias Falle Mantener la Intoxicación Alimentaria Fuera del Menú

(Nueva Jersey) – 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

- Olvidarse de descongelar el pavo
- Hornear/cocer por muy poco tiempo el pavo
- Cocinar el pavo en el envase
- Olvidarse de la alergia alimentaria de un huésped
- 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," dice Diane Calello, directora ejecutiva y médico del [Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey](#) en la [Escuela de Medicina de Rutgers New Jersey](#). "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."

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.

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.

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.

Si cree que alguien entró en contacto con algo peligroso, comuníquese con el centro local de control de envenenamiento de inmediato. Los especialistas médicos están disponibles para brindar información, responder preguntas y brindar apoyo de emergencia las 24 horas del día. Cualquiera puede pedir ayuda médica: niños, adolescentes y adultos. Los centros de control de intoxicaciones son un recurso médico tanto para el público como para los proveedores de atención médica.

Llame al Centro de Control de Envenenamiento de NJ al 1-800-222-1222 o [chatee aquí](#)

Si alguien no respira, tiene dificultad para despertarse o convulsiones, llame al 9-1-1



Available for Media Interviews

Diane P. Calello, MD, Executive and Medical Director, New Jersey Poison Control Center, Department of Emergency Medicine, Rutgers NJ Medical School

Bruce Ruck, Pharm.D., Managing Director, New Jersey Poison Control Center, Department of Emergency Medicine, Rutgers NJ Medical School

Lewis S. Nelson, MD, Professor and Chair of Emergency Medicine at Rutgers NJ Medical School

About New Jersey Poison Control Center / NJPIES, 1-800-222-1222

Chartered in 1983, the New Jersey Poison Information & Education System (NJPIES), known to the public as the New Jersey Poison Control Center, is the state's primary defense against injury and deaths from intentional and unintentional poisonings. It is designated as the state's regional poison control center by the New Jersey Department of Health and the American Association of Poison Control Centers. It is a division of the Department of Emergency Medicine at Rutgers New Jersey Medical School. NJPIES has a state-of-the-art center located at Rutgers Biomedical and Health Sciences in Newark. NJPIES is funded, in part, by the NJ Department of Health, NJ Hospitals and the United States Department of Health and Human Services.

Hotline staff (physicians, registered nurses, and pharmacists) provide free, telemedicine consultation through hotline services (telephone, text, chat) regarding poison emergencies and provide information on poison prevention practices, drug interactions and overdoses, food poisoning, environmental chemical exposures, animal/insect bites and stings, plant and other outdoor exposures, carbon monoxide and lead poisonings, and more. NJPIES' services are free, confidential/private, available 24/7, and help is available in any language. Call 1-800-222-1222 or [Chat Here](#). Stay Connected: [FB](#) / [Twitter](#) / [Instagram](#) / [Website](#)

About Rutgers New Jersey Medical School

Founded in 1954, Rutgers New Jersey Medical School is the oldest school of medicine in the state. Today it is part of Rutgers, The State University of New Jersey and graduates approximately 170 physicians a year. In addition to providing the MD degree, the school offers MD/PhD, MD/MPH and MD/MBA degrees through collaborations with other institutions of higher education. Dedicated to excellence in education, research, clinical care and community outreach, the medical school comprises 20 academic departments and works with several healthcare partners, including its principal teaching hospital, University Hospital. Its faculty consists of numerous world-renowned scientists and many of the region's "top doctors." Home to the nation's oldest student-run clinic, New Jersey Medical School hosts more than 50 centers and institutes, including the Public Health Research Institute Center, the Global Tuberculosis Institute and the Neurological Institute of New Jersey. For more information please visit: njms.rutgers.edu.

###