

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

## COMUNICADO DE PRENSA

---

Para publicación inmediata

### **Prepara La Cena De Acción De Gracias Sin Preocupaciones**

Haga Se La Seguridad Alimentaria Su Primer Ingrediente

(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 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 cosecha, hasta las tiendas de comestibles, pasando por las cocinas y las sobras. Preparar, cocinar o almacenar los alimentos de manera incorrecta puede hacer que no sean seguros para comer."

Todo el mundo está en riesgo de intoxicación (conocida como 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.

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 (resfriado, gripe, RSV o COVID-19) 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.

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 de inmediato con el Centro de Control de Envenenamiento de New Jersey para obtener asesoramiento sobre tratamiento médico. Los centros de control de intoxicaciones son un recurso médico tanto para el público como para los profesionales de la salud. Obtenga ayuda 24/7 — llame 1-800-222-1222 o [Chatee Aquí](#). Si alguien no respira, tiene dificultad para despertarse o tiene convulsiones, llame al 9-1-1.

---

**Manténgase Conectado:** [FB](#) / [Twitter](#) / [Instagram](#) / [TikTok](#) / [YouTube](#) / [Website](#)

**Disponible para Entrevistas con los Medios**

Diane Calello, MD, Directora Ejecutiva y Médico, Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey en la Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey

Bruce Ruck, Pharm.D., Director Gerente, Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey en la Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey

Lewis S. Nelson, MD, Profesor y Presidente de Medicina de Emergencia, Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey

**Acerca del Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey / NJPIES, 1-800-222-1222**

Fundado en 1983, el Sistema de Información y Educación sobre Envenenamientos de Nueva Jersey (NJPIES), conocido por el público como el Centro de Control de Envenenamientos de Nueva Jersey, es la principal defensa del estado contra lesiones y muertes por envenenamientos intencionales y no intencionales. Está designado como el centro regional de control de envenenamiento del estado por el Departamento de Salud de Nueva Jersey y la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamientos. Es una división del Departamento de Medicina de Emergencia de la Escuela de Medicina de Rutgers New Jersey. NJPIES tiene un centro de vanguardia ubicado en Rutgers Health en Newark. NJPIES es financiado, en parte, por el Departamento de Salud de NJ, Hospitales de NJ y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

El personal de la línea directa (médicos, enfermeras registradas y farmacéuticos) proporcionan consultas gratuitas de telemedicina a través de servicios de línea directa (teléfono, mensajes de texto, chat) con respecto a emergencias por envenenamiento y proporciona información sobre prácticas de prevención de envenenamiento, interacciones medicamentosas y sobredosis, intoxicación alimentaria, exposiciones químicas ambientales, mordeduras y picaduras de animales/insectos, plantas y otras exposiciones al aire libre, monóxido de carbono y envenenamientos por plomo, y más. Los servicios de NJPIES son gratuitos, confidenciales/privados, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y la ayuda está disponible en cualquier idioma. Llame al 1-800-222-1222 o [chatee aquí](#).

**Acerca de Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey**

Fundada en 1954, Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey es la escuela de medicina más antigua del estado. Hoy es parte de Rutgers, la Universidad Estatal de Nueva Jersey y gradúa aproximadamente 170 médicos al año. Además de proporcionar el título de MD, la escuela ofrece títulos de MD/PhD, MD/MPH y MD/MBA a través de colaboraciones con otras instituciones de educación superior. Dedicada a la excelencia en educación, investigación, atención clínica y alcance comunitario, la escuela de medicina comprende 20 departamentos académicos y trabaja con varios socios de atención médica, incluido su principal hospital universitario, University Hospital. Su facultad está formada por numerosos científicos de renombre mundial y muchos de los "mejores médicos" de la región. Hogar de la clínica dirigida por estudiantes más antigua del país, la Escuela de Medicina de Nueva Jersey alberga más de 50 centros e institutos, incluido el Centro del Instituto de Investigación de Salud Pública, el Instituto Global de Tuberculosis y el Instituto Neurológico de Nueva Jersey. Para obtener más información, visite: [njms.rutgers.edu](http://njms.rutgers.edu).

###