



Sírvase algunos [consejos de seguridad](#) alimentaria para las fiestas del Centro de Envenenamiento de NJ



 **1-800-222-1222**  
El Centro de Envenenamiento de New Jersey 





## Fallas comunes en el Día de Acción de Gracias

1. Olvidarse de descongelar el pavo
2. Cocción insuficiente del pavo o relleno
3. Cocinar el pavo en el envase
4. Olvidarse de la alergia alimentaria de un huésped
5. Comer las frutas y verduras falsas que se usan para decorar la mesa

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 especialmente cuando se cocina para un grupo grande de personas. Con distracciones por todas partes, es fácil cometer errores que pueden hacer que los invitados se vayan con la barriga más que llena.





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



G R A T U I T A

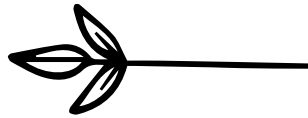
Los alimentos pueden contaminarse con gérmenes en cualquier punto de la cadena de producción de alimentos, desde la cosecha, hasta las tiendas de comestibles, pasando por las cocinas y las sobras. Preparar, cocinar o almacenar los alimentos de manera incorrecta puede hacer que no sean seguros para comer

**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



# Enfermedades transmitidas por alimentos es común y pueden causar una enfermedad leve o grave



Enfermedades transmitidas por alimentos, 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 alimentos cocinados también pueden enfermar a los invitados si se dejan demasiado tiempo antes de ponerlos en el refrigerador.

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, manténgalos a una temperatura segura: los alimentos calientes y los alimentos fríos. No es seguro dejar los alimentos, incluidos los pasteles que contienen lácteos o huevos, fuera del refrigerador durante más de dos horas.



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



# Cook Meat and Eggs to Safe Internal Temperatures

[www.cdc.gov/foodsafety](http://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 para prevenir enfermedades



Deje suficiente tiempo para que el pavo se descongele por completo. Un pavo parcialmente congelado se cocinará de manera desigual y dejará las partes poco cocidas.

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 segura.







# 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

[NJPoisonCenter.org](https://www.njpoisoncenter.org)

## 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 de control de envenenamiento de inmediato.

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