

1-800-222-1222



El Centro de
Envenenamiento
de New Jersey



LA SEGURIDAD ALIMENTARIA ES EL SECRETO

A UNA FELIZ ACCIÓN DE GRACIAS

— ACCIÓN DE GRACIAS —

MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS



PREVENIR LA INTOXICACIÓN ALIMENTARIA



Las tradiciones navideñas, las reuniones familiares y las comidas caseras son una parte preciada de la temporada navideña. A solo unos días del Día de Acción de Gracias, las familias están trabajando arduamente preparándose para la cena de Acción de Gracias y pasando tiempo con amigos y familiares. La preparación de comidas puede resultar abrumadora y estresante. Con distracciones por todas partes, es fácil cometer errores que pueden hacer que los invitados se vayan con el estómago más que lleno.



1-800-222-1222



El Centro de
Envenenamiento
de New Jersey



Cosas Comunes Que Fallan en el Día de Acción de Gracias

1. Olvidarse de descongelar el pavo.
2. Cocinar poco el pavo.
3. Cocinar el pavo en el envase.
4. Olvidarse de la alergia alimentaria de una invitada.
5. Comer frutas y verduras falsas utilizadas para decoraciones de mesa.

"Ya sea que esté preparando la cena para dos personas o un grupo grande, seguir las medidas básicas de seguridad alimentaria evitará que todos en la mesa se enfermen," dice Diane Calello, directora ejecutiva y médica del [Centro de Control de Envenenamientos de Nueva Jersey](#) en [Rutgers New Escuela de Medicina de Jersey](#).

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



Las enfermedades transmitidas por los alimentos (también conocidas como intoxicación alimentaria) son comunes y pueden causar enfermedades de leves a graves.

Los síntomas pueden incluir náuseas, vómitos, calambres estomacales, diarrea, malestar estomacal y fiebre. Es posible que una persona no se sienta enferma de inmediato porque los síntomas pueden aparecer unas horas o días después de comer.

Cualquier persona que padezca una enfermedad respiratoria como resfriado común, gripe, VSR o COVID-19 no debe preparar ni cocinar comidas para otras personas porque sus gérmenes pueden propagarse a los alimentos y bebidas.



Las aves, la carne y los mariscos crudos pueden transmitir gérmenes a cualquier cosa que toquen como manos, encimeras y superficies, fregaderos, utensilios, platos y recipientes, alimentos 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 sufrir una intoxicación alimentaria por alimentos cocinados si se dejan en la mesa o en el mostrador durante demasiado tiempo antes de guardarlos en el refrigerador.

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

Pasos De Seguridad Alimentaria



Al servir comida,
mantener calientes



los alimentos calientes
y alimentos fríos fríos
para prevenir enfermedades.



No es seguro
dejar comida fuera del
refrigerador o congelador
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.



1-800-222-1222



El Centro de
Envenenamiento
de New Jersey

Cocine la Carne y los Huevos a Temperaturas Internas Seguras

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 corre el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria, pero los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con sistemas inmunitarios debilitados tienen más probabilidades de enfermarse al comer alimentos contaminados con bacterias y otros gérmenes.



1-800-222-1222



**El Centro de
Envenenamiento
de New Jersey**

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 forma segura para evitar la propagación de gérmenes a otros alimentos.



No lave ni enjuague el pavo crudo



Cocine el relleno por separado del pavo.



Utilice un termómetro para alimentos para asegurarse de que el pavo y otros alimentos estén cocinados 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

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 al 1-800-222-1222 o [Chatee Aquí](#)

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