

Consejos para el pavo y la seguridad alimenticia durante los días festivos

¿Por qué nos preocupa la seguridad alimenticia en los días festivos?

Cada año, millones de personas padecen enfermedades transmitidas por los alimentos. Es más probable que durante los días festivos usted cocine para grandes grupos de personas. Por esta razón se pueden dar problemas con la seguridad alimenticia.



¿Cuál es la forma más segura de preparar carne o aves de corral?

- **Descongele los alimentos de manera segura** - Descongele en el refrigerador, bajo la corriente de agua fría o en el microondas. Si descongela los alimentos en el microondas, pase a cocinarlos de inmediato.
- **Mantenga todo limpio durante la preparación** - Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de la preparación, después de manipular carne o huevos crudos, estornudar/toser, ir al baño, cambiar pañales o manipular mascotas. Limpie las superficies de preparación con agua jabonosa caliente. Use utensilios y platos limpios por separado al manipular y preparar carne cruda o huevos.
- **Cocine completamente las carnes** - Use un termómetro para carne para asegurarse de que las aves de corral y cualquier carne molida o de relleno se cocine a 165°F. Cocine el pescado y carne de cerdo a por lo menos hasta 145°F y la carne molida a 155°F. Nunca cocine parcialmente las carnes crudas para calentarlas después.
- **Sirva de manera segura** - Siempre sirva alimentos con utensilios limpios. Nunca deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de 2 horas. Al servirlos, mantenga los alimentos fríos a temperaturas frías (mantenerlos en hielo) y los alimentos calientes a temperaturas calientes (use bandejas calientes o una olla eléctrica).
- **Almacene los alimentos de manera segura** - Enfríe todo lo que sobre a 41°F en un periodo de seis horas después de servir. Coma lo que sobre durante los siguientes tres días o congélelo si desea guardarlo por más tiempo. Etiquete y feche los sobrantes.

Para más información: www.cdc.gov/foodsafety



12/19



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
To protect the health and promote the
well-being of all people in Virginia.