Consejos de seguridad alimentaria durante las fiestas

¿Por qué nos preocupa la seguridad alimentaria durante los días festivos?



Durante las fiestas, las comidas suelen implicar la preparación de grandes cantidades de alimentos para grupos de personas, lo que aumenta el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Algunos alimentos, como la carne cruda y los huevos, pueden contener microbios que causan enfermedades si no se preparan y cocinan adecuadamente. La manipulación correcta de los alimentos ayuda a mantener sanos a su familia y a sus invitados durante esta temporada festiva.

¿Cómo puedo preparar alimentos de forma segura durante las fiestas?

- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes, durante y después de preparar los alimentos.
- Descongele los pavos congelados de manera segura en el refrigerador o con agua fría del grifo. Nunca los descongele a temperatura ambiente.
- Mantenga la carne cruda, los mariscos y los huevos separados de los alimentos listos para consumir.
- Mantenga los alimentos fríos a una temperatura de 41 °F o menos, y los alimentos calientes a 135 °F o más. Use un termómetro para alimentos para verificar que se mantengan dentro de esos rangos de temperatura.
- Refrigere las sobras dentro de las 2 horas posteriores a su preparación.
- Consuma las sobras refrigeradas en un plazo de 3 a 4 días o congélelas para conservarlas durante más tiempo.
- Recaliente las sobras a 165 °F antes de consumirlas.
- No lave el pavo crudo ni otras carnes crudas. Las gotas de agua contaminada pueden salpicar otros alimentos y las superficies de la cocina.

Para obtener más información, visite: www.vdh.virginia.gov/blue-ridge/environmental-health/

ALBEMARLE | GREENE | NELSON | FLUVANNA | LOUISA | CHARLOTTESVILLE
BRHD Blue Ridge Health District

11/26

HealthWhys
Un mensaje de salud pública de
BlueRidgeHD.org

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos “Me Gusta!”

Síganos en Facebook

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH