

Seguridad alimentaria y consejos para el pavo

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

Millones de personas se enferman cada año por enfermedades transmitidas por los alimentos. Durante los días festivos, es más probable que usted cocine grandes cantidades de alimentos, lo que dificulta la seguridad alimentaria.

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

- **Descongele los alimentos de forma segura** - Descongele en el refrigerador, bajo el chorro de agua fría o en el microondas. Si descongela alimentos en el microondas, continúe cocinándolos inmediatamente.

- **Mantenga todo limpio durante la preparación** - Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de la preparación, después de manipular carne cruda o huevos, estornudar/toser, ir al baño, cambiar pañales o manipular mascotas. Limpie las superficies de preparación con agua caliente y jabón. Utilice platos y utensilios limpios y por separado cuando manipule y prepare carne o huevos crudos.



- **Cocine bien las carnes** - Use un termómetro para carnes para asegurarse de que las aves y cualquier carne rellena o molida alcancen una temperatura de 165°F. Cocine el pescado y el cerdo por lo menos hasta 145°F y las hamburguesas hasta 155°F. Nunca cocine parcialmente carnes crudas para calentarlas más tarde .

- **Sírvalos de forma segura** - Sirva siempre los alimentos con utensilios limpios. Nunca deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de 2 horas. Mantenga fríos los alimentos fríos (manténgalos en hielo) y calientes los alimentos calientes (use bandejas para calentar o una olla de cocción lenta) al servir.

- **Almacene los alimentos de forma segura** - Enfríe todas las sobras a 41°F en las siguientes seis horas después de servirlos. Coma las sobras en los siguientes tres días o congélelas si desea almacenarlas por más tiempo.

Para mayor información: www.cdc.gov/Features/TurkeyTime



11/20

HealthWhys
Un mensaje de salud pública de
www.tjhd.org

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

Síganos en
Facebook



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