

## NEWS RELEASE

**FOR IMMEDIATE RELEASE**

November 24, 2020

**CONTACT:**

Melaney Arnold – 217-558-0500

[melaney.arnold@illinois.gov](mailto:melaney.arnold@illinois.gov)

### **IDPH ofrece consejos de seguridad para la preparación de alimentos en los días festivos**

**SPRINGFIELD** – Mientras nos privamos de reuniones con amigos y familia para prevenir la propagación del COVID-19 y nos conectarnos virtualmente, el Día de Acción de Gracias (Thanksgiving en inglés) y otros días festivos serán diferentes, pero aun así continuarán las tradiciones básicas de cocinar y hornear.

“Es importante no olvidar la seguridad de alimentos mientras estamos enfocados en hacer lo necesario- lavarnos las manos, guardar distancia, y usar mascarilla- para prevenir el COVID-19,” dice la Dra. Ngozi Ezike, directora del Departamento de Salud Pública de Illinois. “En esta temporada de fiestas, recomiendo seguir varias medidas de seguridad para prevenir la intoxicación por alimentos.”

Primero lo primero – si el pavo pesa de 10 a 15 libras, se necesita sacar del congelador ahora para darle tiempo de descongelarse para el Día de Acción de Gracias. Se requieren aproximadamente 24 horas por cada 5 libras de pavo para descongelarse dentro del refrigerador.

Si necesita descongelarlo más rápido, puede hacerlo en agua fría. Permita aproximadamente 30 minutos por cada libra y asegúrese de cambiar el agua cada 30 minutos. También se puede utilizar un microondas, pero para este método debe revisar las configuraciones y tiempos recomendados para su microondas porque estos varían. Podría tardar una hora o más para descongelar en el ajuste de descongelación dependiendo del tamaño del pavo. Nunca debería descongelar el pavo en la mesa o encimero de la cocina. Eso invita bacterias a contaminar la carne.

Las cuatro medidas principales para la preparación de alimentos son:

- **Limpiar** – Lavarse las manos, superficies, y utensilios con jabón y agua antes de cocinar. No olvide desinfectar las superficies usadas para descongelar el pavo después de limpiarlas.
- **Separar** – Use tablas de cortar, platos y utensilios separados para evitar contaminación cruzada entre carne cruda y alimentos que se pueden comer sin cocinar. Los jugos de la carne cruda y las aves son propensos a contener bacterias dañinas como Salmonela y E.

Find us on Facebook at [Facebook.com/IDPH.Illinois](https://www.facebook.com/IDPH.Illinois) or follow us on Twitter @IDPH

coli. Estas bacterias se pueden destruir con la preparación adecuada, pero es importante evitar que estos jugos no toquen otros alimentos que no se van a cocinar.

- Cocinar – Use un termómetro para saber si el pavo está cocinado a la temperatura adecuada. No se puede saber si está cocido con tan solo mirarlo. El pavo se debe cocer a 165 grados Fahrenheit. Tome la temperatura en 3 partes- la parte mas gruesa de la pechuga, la parte interior de los muslos, y la parte interior de las alas.
- Enfriar – Refrigere alimentos después de un plazo de dos horas. Cuando termine de comer, divida la comida en sartenes pequeños y refrigérelos o congélelos. Las sobras se mantienen seguras por 4 días en el refrigerador.

Una regla fácil de recordar es mantener frías las comidas frías y mantener calientes las comidas calientes. Después de cocinar los alimentos a las temperaturas adecuadas, las comidas calientes so se deben dejar enfriar a menos de 140 grados Fahrenheit. Las comidas frías do se deben dejar calentar a más de 40 grados Fahrenheit. Las bacterias crecen rápido entre las temperaturas de 40 grados Fahrenheit y 140 grados Fahrenheit. Estas temperaturas se consideran la “zona de peligro”.

Los síntomas comunes de la intoxicación alimentaria incluyen vómito, diarrea, y síntomas parecidos a los de la gripe y pueden empezar después de horas o días después de consumir las comidas o bebidas contaminadas. Los síntomas pueden durar horas o días. Las personas de mas alto riesgo son las personas mayores de edad, bebés y niños pequeños, mujeres embarazadas y las personas con sistema inmune debilitado.

Si usted se enferma, especialmente con síntomas graves, o si usted está a alto riesgo para enfermedades graves, busque ayuda de un proveedor médico para asegurar un diagnóstico apropiado y tratamiento adecuado para usted.

###