



Para su publicación inmediata:

19 de noviembre 2012

Día de Acción de Gracias: Consejos Saludables Dele más sabor a sus comidas con guarniciones saludables; practique el manejo adecuado de los alimentos

LOS ANGELES – Este Día de Acción de Gracias, agregue sabor y evite las enfermedades transmitidas por los alimentos con estos consejos saludables y fáciles del Departamento de Salud Pública.

“Todos tienen un plato o guarnición favorito para el Día de Acción de Gracias, pero ¿por qué no incluir algo nuevo este año? Agregue ensaladas y otros platos que ofrecen frutas y verduras frescas. Anime a sus seres queridos e invitados a elegir opciones más saludables”, dijo Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Funcionario de Salud. “Disfrute de porciones razonables, coma más verduras frescas y comparta la buena salud éste Día de Acción de Gracias”.

Para obtener ideas de recetas fáciles de preparar e étnicamente inspiradas para la comida de Acción de Gracias este año, visite la página de Internet al <http://www.publichealth.lacounty.gov/nutrition/cookbook/cookbookmain.htm> para descargar, *¡Es Fácil! Libro de Recetas*, un recetario de comidas bajas en grasa disponible en inglés y español por el Proyecto Regional de Los Ángeles LEAN (Líderes Esforzando Actividad Física y Nutrición) del Programa de Nutrición de Salud Pública. Estas recetas fueron creadas y probadas en las cocinas familiares de miembros de la comunidad de Highland Park.

“El Día de Acción de Gracias es tradicionalmente el inicio de la temporada de comer en exceso. Es también una oportunidad para establecer una pauta saludable de alimentación para todas las tentaciones que se aproximan durante las Fiestas”, dijo Dr. Fielding. “Comienza con un plato 8-10 pulgadas y tome porciones pequeñas. Si usted se sirva porciones más pequeñas, será menos probable que coma en exceso. Elija menos peso menos en esta temporada de fiestas”.

Consejos para el manejo adecuado de los alimentos

Cada año Salud Pública investiga los casos de enfermedades transmitidas por alimentos durante las fiestas, consecuencia de prácticas inadecuadas de manejo de alimentos y cocimiento. Los síntomas típicos de estas enfermedades transmitidas por alimentos (a veces conocido como intoxicación por alimentos) incluyen: dolor de estómago, vómito y diarrea, que puede comenzar horas o días después de consumir alimentos o bebidas contaminadas. Para las personas saludables, la mayoría de los síntomas generalmente desaparecen después de algunas horas o días sin necesidad de tratamiento. Sin embargo, enfermedades transmitidas por alimentos pueden ser graves e incluso mortales en los adultos mayores, bebés y niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con condiciones que debiliten su sistema inmunológico, como el VIH / SIDA o el quimioterapia.



Carnes crudas como el pavo, pollo o res pueden contener la bacteria *Campylobacter*, *Salmonella* o *E.coli* que pueden causar diarrea y otros problemas. Estas bacterias pueden multiplicarse rápidamente cuando la carne no ha sido bien cocida o se saca del refrigerador. Cabe mencionar, que la congelación no mata estas bacterias, sin embargo son destruidas cuando los alimentos se cocinan a la temperatura adecuada.

Para descongelar el pavo (por refrigerador, agua fría o en el microondas):

- Coloque el pavo congelado en su envoltura original en el refrigerador (40 ° F o menos). Deje aproximadamente 24 horas por cada 5 libras de pavo. Después de descongelar, mantenga el pavo refrigerado por sólo 1 a 2 días antes de cocinar.
- Un pavo que ha sido descongelado en el refrigerador se puede volver a congelar. No es recomendable volver a congelar un pavo que ha sido descongelado utilizando otros métodos.
- Coloque el pavo bien envuelto en agua fría y cambie el agua cada 30 minutos. Deje por lo menos 30 minutos para descongelar por cada libra de pavo. Cocine inmediatamente después de la descongelación.
- Compruebe si el pavo no es demasiado grande y cabe cómodamente en el microondas. Verifique las instrucciones del fabricante del microondas para ver los minutos por libra y el nivel de potencia para descongelar. Cocine inmediatamente después de la descongelación.

Para cocinar el pavo:

- Al asar un pavo entero, utilice un termómetro de alimentos para asegurarse de que se cocine a 165 ° F o más. Inserte el termómetro en la parte más gruesa del muslo, pero no contra el hueso.
- Para la seguridad y cocimiento uniforme, cocine el relleno del pavo por separado en una cazuela.
- Los pavos pre-cocido, se deben de ingerir en un lapso menor a 2 horas o refrigerar por separado el pavo y el relleno, para recalentarlo se deberá usar una temperatura por los menos 165 ° F.

Al comprar un pavo, planeé a cocinar el pavo entre 1 a 2 días después de comprarlo. No compre pavos pre-rellenados. Si no se maneja adecuadamente, las bacterias dañinas que pueden estar en el relleno se pueden multiplicar muy rápido. Los pavos pre-rellenados congelados son seguros porque han sido procesados bajo condiciones controladas. No descongele los pavos pre-rellenados. Cocine el pavo en el estado de congelación siguiendo las instrucciones del paquete.

Otros consejos para la manipulación de alimentos incluyen:

- Lave muy bien las frutas y vegetales antes de comer o de cortarlos
- Separe la carne cruda de ave y res de otros alimentos como las frutas y verduras. Evite la contaminación mediante el uso de tablas de cortar, cuchillos y platos para estos alimentos por separado.
- Lave las tablas de cortar, utensilios y platos después de preparar cada alimento y antes de continuar al siguiente paso.



- Al recalentar salsas, sopas y aderezos cocinarlos a temperatura de ebullición.
- Mantenga calientes los alimentos calientes. Utilice platos de frotamiento o sartenes con Sternos u otros dispositivos de calefacción o mantener los alimentos en el horno a una temperatura de 135 ° F o más.
- Mantenga fríos los alimentos fríos. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Deseche los alimentos que deberían haberse mantenido en frío, pero se han quedado fuera por más de dos horas.
- Evite las "pruebas de sabor" de alimentos o bebidas para ver si se han echado a perder

Evite consumir huevos crudos o poco cocidos como se encuentran en aderezos para ensaladas, galletas o pasteles, salsas como la salsa holandesa, y bebidas como el ponche de huevo, puede causar enfermedades transmitidas por alimentos. Suplente los huevos pasteurizados al cocinar estos alimentos.

Si usted se enferma con una enfermedad transmitida por alimentos, busque atención médica.

Para mayor información sobre el buen cocimiento, visite el sitio de Internet del USDA al: <http://www.usda.gov/> o llame al número de información de carnes y aves del USDA al 1-888-674-6854. Para las personas con dificultades de audición: 1-800-256-7072 (TTY). Usted puede hablar con un especialista de seguridad de alimentos, en inglés o español, de 10:00 de la mañana a 4:00 de la tarde hora del este durante la semana todo el año. Un amplio menú de mensajes grabados sobre la seguridad alimentos se puede escuchar las 24 horas del día.

El Departamento de Salud Pública está dedicado a proteger y mejorar la salud de los cerca de 10 millones de residentes del condado de Los Ángeles. A través de diversos programas, alianzas comunitarias y servicios, el Departamento supervisa la salud ambiental, el control de enfermedades y la salud familiar y comunitaria. El Departamento de Salud Pública está formado por más de 4,000 empleados y cuenta con un presupuesto anual que rebasa los 750 millones de dólares. Para conocer más sobre el Departamento y el trabajo que realizamos, visite <http://www.publichealth.lacounty.gov> , visite nuestro canal en YouTube, <http://www.youtube.com/lapublichealth>, o síganos en Twitter, <http://www.twitter.com/lapublichealth>, o en Facebook, <http://www.facebook.com/LASaludPublica>

###