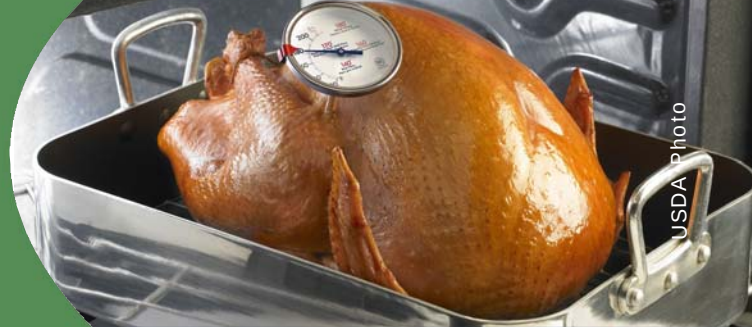




Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Información sobre Inocuidad de Alimentos



Hablemos Acerca del Pavo Guía del consumidor para asar el pavo sin riesgo

¿Fresco o congelado?

Pavos frescos

Calcule una libra (0.45 kg) de pavo por persona. Compre el pavo uno o dos días antes del día en que piensa asarlo.

Manténgalo almacenado en el refrigerador hasta el momento de ponerlo al horno. Colóquelo en un recipiente para retener los jugos que puedan gotear.

No compre pavos frescos rellenos. Si no se manejan adecuadamente, las bacterias dañinas que pudieran estar en el relleno se pueden multiplicar muy rápido.

Pavos congelados

Calcule una libra (0.45 kg) de pavo por persona. Manténgalo congelado hasta el momento de descongelarlo.

Los pavos se pueden mantener congelados indefinidamente pero para la mejor calidad, cuézalo dentro del plazo de un año.

Vea “**Cómo descongelar el pavo**” para las instrucciones.

Pavos rellenos congelados

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) recomienda que solamente compren los pavos rellenos congelados que llevan el sello de inspección del USDA o estatal en la envoltura. Estos pavos no son riesgosos porque han sido procesados bajo condiciones controladas.

NO LOS DESCONGELE antes de asarlos. Colóquelos congelados en el horno. Siga las instrucciones del paquete para manejo y cocción adecuados.

Calcule 1 1/4 libras (0.56 kg) por persona.

Cómo descongelar el pavo

Hay tres modos de descongelar el pavo adecuadamente: en el refrigerador, en agua fría y en el horno de microondas.

En el refrigerador a 40 °F (4.4 °C) o menos, calcule aproximadamente 24 horas por cada 4 a 5 libras (1.80 a 2.25 kg) de peso

4 a 12 lb (1.80 a 5.40 kg)	De 1 a 3 días
12 a 16 lb (5.40 a 7.20 kg)	De 3 a 4 días
16 a 20 lb (7.20 a 9 kg)	De 4 a 5 días
20 a 24 lb (9 a 10.80 kg)	De 5 a 6 días

Mantenga el pavo en su envoltura original. Colóquelo en un recipiente para retener los jugos que puedan gotear. Una vez descongelado, el pavo puede permanecer en el refrigerador por 1 o 2 días. El pavo que ha sido descongelado debidamente en el refrigerador se puede volver a congelar si fuera necesario.

En agua fría, calcule aproximadamente 30 minutos por libra de peso

4 a 12 lb (1.80 a 5.40 kg)	De 2 a 6 horas
12 a 16 lb (5.40 a 7.20 kg)	De 6 a 8 horas
16 a 20 lb (7.20 a 9 kg)	De 8 a 10 horas
20 a 24 lb (9 a 10.80 kg)	De 10 a 12 horas

Para asegurar que el agua no penetre la envoltura original, coloque el pavo envuelto en una bolsa de plástico intacta y séllela. Sumerja este paquete en agua fría del grifo. Cada 30 minutos reponga el agua fría. Cueza el pavo inmediatamente después de descongelado. No lo vuelva a congelar.

En el Horno de Microondas

Consulte el manual de su horno de microondas para saber el tamaño de pavo que puede caber en él, los minutos por libra de peso y el nivel de potencia para descongelar.

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos es la agencia de salud pública dentro del Departamento de Agricultura de los EE.UU. responsable por asegurar que el suministro comercial de carnes, aves y productos de huevo de la nación sean inocuos, de buena calidad, y se etiqueten y empaquen de manera correcta.

**Línea de Información sobre
Carnes y Aves
1-888-MPHotline
(1-888-674-6854)**

Desenvuelva el pavo por completo. Colóquelo en un recipiente a prueba de microondas para retener los jugos que puedan gotear.

Cueza el pavo inmediatamente. No lo vuelva a refrigerar o congelar después de descongelarlo en el horno de microondas.

ADVERTENCIA: Una vez descongelado el pavo, extraiga el paquete de la menudencia y cuézalas por separado.

Cómo asar el pavo

Fije la temperatura del horno a no menos de 325 °F (190.55 °C).

Coloque el pavo o pechuga de pavo sobre una rejilla dentro de un molde para hornear poco hondo.

Para mayor inocuidad, no se recomienda rellenar el pavo. Se recomienda cocer el relleno por separado, en un molde para hornear, para que la cocción resulte pareja. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna del relleno. El centro del relleno debe de alcanzar 165 °F (73.88 °C).

Si prefiere rellenar el pavo, puede preparar los ingredientes de antemano pero no mezcle los ingredientes húmedos con los ingredientes secos. Refrigere todos los ingredientes húmedos, como son mantequilla o margarina, apio y cebolla sofritos, caldo, etc. Mezcle los ingredientes húmedos y secos justo antes de rellenar el pavo. No rellene la cavidad al máximo de capacidad. Cueza el pavo inmediatamente. Use un termómetro para alimentos para verificar que el relleno alcance una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C).

Un pavo entero resulta inocuo cuando se cuece hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C) medido con un termómetro para alimentos en toda el ave. Verifique la temperatura interna en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga usando un termómetro para alimentos. Los consumidores pueden preferir continuar la cocción del ave hasta alcanzar temperaturas más altas de acuerdo al gusto personal.

Si el pavo tiene un indicador de temperatura eyector, se recomienda que también se verifique la temperatura interna en toda el ave, en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga, con un termómetro para alimentos. La temperatura interna mínima adecuada debe ser 165 °F (73.88 °C) para mantener la inocuidad.

Para la mejor calidad, permita un tiempo de reposo de 20 minutos antes de rebanar el pavo para que los jugos se espesen. El pavo se podrá rebanar más fácilmente.

Remueva todo el relleno de la cavidad del pavo.

Use los siguientes tiempos de cocción para determinar la cantidad de tiempo que debe cocerse el pavo. Recuerde que estos tiempos son aproximados. Siempre use un termómetro para alimentos y verifique la temperatura interna del pavo y relleno.

Pavo Sin Rellenar

4 a 8 lb (1.80 a 3.60 kg)	De 1½ a 3¼ horas
(pechuga)	
8 a 12 lb (3.60 a 5.40 kg)	De 2¾ a 3 horas
12 a 14 lb (5.40 a 6.30 kg)	De 3 a 3¾ horas
14 a 18 lb (6.30 a 8.10 kg)	De 3¾ a 4¼ horas
18 a 20 lb (8.10 a 9 kg)	De 4¼ a 4½ horas
20 a 24 lb (9 a 10.80 kg)	De 4½ a 5 horas

Relleno

4 a 6 lb (1.80 a 2.70 kg)	Generalmente no se
(pechuga)	rellenan
6 a 8 lb (2.70 a 3.60 kg)	De 2½ a 3½ horas
(pechuga)	
8 a 12 lb (3.60 a 5.40 kg)	De 3 a 3½ horas
12 a 14 lb (5.40 a 6.30 kg)	De 3½ a 4 horas
14 a 18 lb (6.30 a 8.10 kg)	De 4 a 4¼ horas
18 a 20 lb (8.10 a 9 kg)	De 4¼ a 4¾ horas
20 a 24 lb (9 a 10.80 kg)	De 4¾ a 5¼ horas

El pavo congelado se puede asar inocuamente sin descongelar. El tiempo de cocción será **por lo menos 50% más largo** que el tiempo recomendado para el pavo descongelado completamente. No olviden extraer el paquete de menudencia durante el tiempo de cocción. Utilice tenazas o un tenedor y extráigalo cuidadosamente.

Sugerencias para la cocción (opcional)

Coloque las puntas de las alas por debajo de las mismas para que no se quemen. Esto se conoce como posición "en jarra".

Añadir media taza de agua al molde para hornear.

Si su molde para hornear no tiene tapa, puede usar papel de aluminio extra fuerte sobre el pavo a manera de toldo o tienda de campaña durante la primera hora u hora y media de cocción. Esto permite que haya el máximo de circulación del calor, mantiene el pavo húmedo y reduce el salpicar de los jugos.

Hablemos Acerca del Pavo

También se puede colocar el papel de aluminio sobre el pavo, una vez que éste alcanza el color dorado deseable para evitar que se dore demasiado.

Si usa un termómetro para alimentos a prueba de horno, colóquelo en el pavo al comienzo de la cocción. Esto le permitirá verificar la temperatura interna del pavo mientras se cuece. En las pechugas de pavo, coloque el termómetro en la parte más gruesa de la pechuga. En las aves enteras, coloque el termómetro en la parte más profunda de la cara interna del muslo. Una vez que el muslo alcanza 165 °F (73.88 °C), verifique la temperatura en el ala y la parte más gruesa de la pechuga para asegurar que el pavo haya alcanzado una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C) en todo el producto.

Si usa una bolsa para hornear, siga las instrucciones del fabricante que vienen en el paquete.

¡Recuerden! Lávese las manos y lave los utensilios, el lavadero (fregadero) y todo aquello que entre en contacto con el pavo crudo y sus jugos, con agua y jabón.

Almacenamiento de las sobras

Deseche todo pavo, relleno o salsa de carne que se hayan dejado a temperatura ambiente por más de dos horas o una hora si la temperatura está por encima de 90 °F (32.22 °C).

Dividan las sobras en porciones menores. Refrigérelas o congélelas en recipientes poco hondos con tapa para que se enfríen rápidamente.

Use el pavo y relleno refrigerados dentro de un plazo de 3 a 4 días. Use la salsa de carne en 1 o 2 días.

Si congela las sobras, úselas en un plazo de 2 a 6 meses para su mejor calidad.

Cómo recalentar las sobras

El pavo cocido se puede comer frío o recalentado.

En el horno

Fije la temperatura del horno no menor de 325 °F (162.77 °C).

Recaliente el pavo hasta que alcance una temperatura interna de 165 °F (73.88 °C). Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna.

Para evitar que el pavo se reseque, agregue un poco de caldo o agua y cúbralo.

En el horno de microondas

Cubra el alimento y hágalo rotar para que se caliente en forma uniforme. Permita un tiempo de reposo.

Verifique la temperatura interna con un termómetro para alimentos para asegurar que haya alcanzado 165 °F (73.88 °C).

Consulte el manual del horno de microondas para los tiempos y niveles de potencia recomendados.

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea esta abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (Inglés y Español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la pagina electrónica, es Español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp.

Envíe sus preguntas por correo electrónico al **MPHotline.fsis@usda.gov**.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



www.fsis.usda.gov