



Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

Conteo Regresivo Para el Día de Acción de Gracias

Mientras se aproxima el día de Acción de Gracias, la cocción del tradicional pavo aumenta ansiedad y preguntas como: ¿Qué tipo de pavo debo comprar?, ¿Debo comprar un pavo congelado o fresco?, ¿Cómo almaceno el pavo? Siguiendo unas pautas simples no solo puede ayudar a disminuir los temores durante los días festivos, pero le asegura una comida deliciosa y sana para usted, sus familiares y amigos. La información a continuación le ayudará a preparar su cena tan especial de Acción de Gracias y a prepararse mientras se aproximan el día festivo.

Planifique

Planee el menú con varias semanas antes del día festivo. El ir de compras con anticipación ayuda a reducir la tensión creada mientras se acerca la cena de Acción de Gracias. Hágase estas preguntas para ayudarlo a planear su cena, como: ¿prefiero un pavo fresco o congelado? Si compro el ave con anticipación, ¿tengo suficiente espacio para almacenar un pavo congelado?; y de no tenerlo, ¿cuándo debo comprar el pavo? ¿Qué tamaño necesito comprar el pavo?

Fresco o Congelado

Si escoge comprar un pavo congelado, lo puede comprar en cualquier momento, pero asegúrese de tener suficiente espacio para almacenarlo en su congelador. Si compra un pavo fresco, asegúrese de comprarlo de 1 a 2 días antes de cocinarlo. **No compre un pavo fresco previamente relleno.**

La siguiente tabla lo puede ayudar:

QUE TAMAÑO DE PAVO COMPRAR

Tipo de pavo	Cuántas libras comprar
Ave entera	1 libra por persona
Pechuga deshuesada de pavo	½ libra por persona
Pechuga de pavo	¾ libra por persona
Pavo relleno congelado	1 ¼ libra por persona- mantener congelado hasta el momento de cocimiento.

Descongelar

En el refrigerador--Ponga el ave congelada, en su empaque original, en el refrigerador [a 40 °F (4.4 °C) o menos]. Permita aproximadamente 24 horas por cada 5 libras de pavo. Después de descongelado, puede mantener el pavo refrigerado por sólo 1 a 2 días, o use esta tabla para ayudarlo a prepararse mientras se aproxima el día festivo.

TIEMPO DE DESCONGELACIÓN EN EL REFRIGERADOR

Tamaño del pavo	Tiempo de descongelación en el refrigerador
8 a 12 libras	1 a 2 días
12 a 16 libras	2 a 3 días
16 a 20 libras	3 a 4 días
20 a 24 libras	4 a 5 días

En agua fría--Si olvidó descongelar el pavo o no tiene espacio para descongelarlo dentro del refrigerador, no se altere. Puede sumergir el pavo en agua fría y cambiar el agua cada 30 minutos. Permita un tiempo de descongelación de aproximadamente 30 minutos por cada libra de pavo. Se recomiendan los siguientes tiempos para descongelar un pavo sumergido en agua. Cuézalo inmediatamente después de descongelarlo.

TIEMPO DE DESCONGELACIÓN EN AGUA FRÍA

Tamaño del pavo	Horas de descongelación
8 a 12 libras	4 a 6 horas
12 a 16 libras	6 a 8 horas
16 a 20 libras	8 a 10 horas
20 a 24 libras	10 a 12 horas

En el horno microondas- El pavo (si no es muy grande) se puede descongelar adecuadamente en el horno de microondas. Verifique con el manual provisto por el fabricante del horno para el tamaño de pavo que cabe en éste, los minutos por libra y el nivel de potencia que debe usar para descongelar. Cuézalo inmediatamente después de descongelarlo.

PREPARACIÓN

El día antes del día de Acción de Gracias-Asegúrese que tiene todos los ingredientes que necesita para preparar su cena para el día festivo. Asegúrese de tener todo el equipo que necesitará, incluyendo un molde de asar suficientemente grande para colocar el pavo y un termómetro para alimentos. Si lo desea, la noche anterior puede enjuagar con agua fría el pavo y empacarlo nuevamente para ser asado al día siguiente. Los ingredientes del relleno se pueden preparar con anticipación; mantenga los líquidos separados de los secos y refrigérelos. Ésto también puede hacerlo en el día de Acción de Gracias. Mezcle los ingredientes justo antes de colocar el relleno dentro de la cavidad del pavo o en una cacerola.

En el día de Acción de Gracias-Si desea rellenar el pavo, asegúrese de rellenar la cavidad ligeramente. El relleno no debe estar seco, sino húmedo, porque el calor destruye las bacterias más rápidamente en un ambiente húmedo. Coloque inmediatamente el pavo relleno en el horno. También puede cocinar el relleno fuera del pavo en una cacerola.

Puede calcular más fácilmente el tiempo de cocción usando la siguiente tabla. Los tiempos indicados son aproximados y son para usarse con pavos frescos o descongelados, con el horno a una temperatura de 325 °F (190 °C).

TIEMPOS DE COCCIÓN- PAVO SIN RELLENO	
Tamaño del pavo	Horas de cocción
8 a 12 libras	2 ¾ a 3 horas
12 a 14 libras	3 a 3 ¾ horas
14 a 18 libras	3 ¾ a 4 ¼ horas
18 a 20 libras	4 ¼ a 4 ½ horas
20 a 24 libras	4 ½ a 5 horas
TIEMPOS DE COCCIÓN – PAVO RELLENO	
8 a 12 libras	3 a 3 ½ horas
12 a 14 libras	3 ½ a 4 horas
14 a 18 libras	4 a 4 ¼ horas
18 a 20 libras	4 ¼ a 4 ¾ horas
20 a 24 libras	4 ¾ a 5 ¼ horas

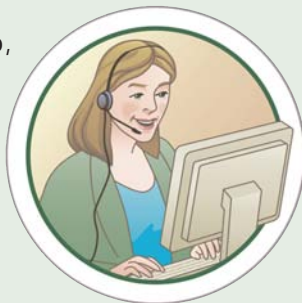
Use un termómetro para alimentos y verifique la temperatura interna del pavo. Un pavo entero esta inocuo si es cocido hasta una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C) a través del ave. Verifique la temperatura interna en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. Toda la carne del pavo, incluyendo aquella que permanezca rosada, está inocua para el consumo tan pronto todas sus partes alcancen una temperatura de por lo menos 165 °F (73.9 °C). El relleno debe alcanzar 165 °F (73.9 °C), ya sea que este cocido dentro del pavo o en una olla aparte. Deje reposar el pavo por 20 minutos después de sacarlo del horno. Saque el relleno y rebane el pavo.

ALMACENAR LAS SOBRAS. Corte la carne del pavo en pedazos pequeños; refrigere el relleno y pavo separados en diferentes envases llanos dentro de 2 horas de haberlo cocido. Use las sobras de pavo y del relleno dentro de 3 a 4 días; las salsas de carne, dentro de 1 a 2 días; o congele dichos alimentos. Recaliente completamente hasta alcanzar una temperatura de 165 °F (73.9 °C) o hasta el punto de emitir vapor.

¿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