

Sugerencias para la cocción (opcional)

- Coloque las puntas de las alas por debajo de las mismas para una cocción pareja. Esto se conoce como posición “en jarra”.
- Añada ½ 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. 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 cocina. 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.

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

Para información sobre otros métodos de cocción para pavo, llamen a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA

1-888-674-6854
TTY: 1-800-256-7072

www.fsis.usda.gov

Almacenamiento de las sobras

- Deseche todo pavo, relleno o salsa de carne que se hayan dejado a temperatura ambiente por más de 2 horas o 1 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 tres a cuatro días. Use la salsa de carne en uno o dos días.
- Si congela las sobras, úselas en un plazo de dos a seis 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.

Para mayor información acerca de inocuidad alimentaria (en inglés y español), llame a:

La Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA

1-888-674-6854
TTY: 1-800-256-7072

De lunes a viernes, desde las 10:00 a.m. hasta las 4:00 p.m., hora del este.

Correo electrónico: mphotonline.fsis@usda.gov
www.fsis.usda.gov

O “Pregúntele a Karen” (“Ask Karen”), el sistema automático de respuestas de la página electrónica principal del FSIS, disponible 24 horas del día, 7 días a la semana. AskKaren.gov

Septiembre 2004
Revisado brevemente Abril 2008

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades, en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad y en su caso, género (sexo), estatus marital, estatus familiar, condición de padres, religión, orientación sexual, información genética, creencias políticas, represalia o debido a que todo o parte del ingreso del individuo provenga de cualquier tipo de programa público de asistencia. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas). Las personas con discapacidades que requieran un medio alternativo para la comunicación de la información del programa (Braille, impreso grande, cinta de sonido, etc.) deben comunicarse con el “Target Center” del USDA, al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para reportar una queja de discriminación, escriba al director de la Oficina de Derechos Civiles, al Office of Civil Rights, 1400 Independence Ave., SW, Washington DC 20250-9410 o llame al 1-800-795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD). El USDA es un proveedor y empleador de igual oportunidad.

Hablemos Acerca del Pavo



Guía del consumidor para asar el pavo sin riesgo

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

¿Fresco o congelado?

Pavos frescos

- Permita 1 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 cocinarlo. 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

- Permita 1 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 1 año.
- Vea “Cómo descongelar el pavo” para las instrucciones.

Pavos rellenos congelados

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) recomienda que solamente compre 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.

Permita 1¼ libras (0.56 kg) de pavo 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 (40 °F (4.4 °C) o menos)

Permita aproximadamente 24 horas por cada cuatro a cinco 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. Un pavo descongelado puede permanecer en el refrigerador por uno o dos días. El pavo que ha sido descongelado debidamente en el refrigerador se puede volver a congelar si fuera necesario.

En agua fría

Permita 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. Reponga el agua fría cada 30 minutos. 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.
- 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. Para que la cocción resulte pareja, se recomienda cocer el relleno por separado en un molde para hornear. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna del relleno. El relleno debe de alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 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 cocidos, caldo, etc.). Mezcle los ingredientes húmedos y secos justo antes de rellenar las cavidades del pavo. No rellene las cavidades 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 sano cuando se cuece hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C) medido con un termómetro para alimentos. Verifique la temperatura interna en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. 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 verifique la temperatura interna del pavo 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 que este sano.

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

- Remueva todo el relleno de las cavidades del pavo.

Tiempos a seguir para asar el pavo (Horno fijado a una temperatura de 325 °F)

Use los siguientes tiempos de cocción para determinar la cantidad de tiempo que debe cocinarse 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 relleno

4 a 8 lb (1.80 a 3.60 kg) (pechuga)	De 1½ a 3¼ horas
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

Pavo relleno

4 a 6 lb (1.80 a 2.70 kg) (pechuga)	Generalmente no se rellenan
6 a 8 lb (2.70 a 3.60 kg) (pechuga)	De 2½ a 3½ horas
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.