



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Pavo: Rutas alternas hacia la mesa

Así como un desvío hace que un carro tome una ruta alterna, también hay circunstancias que pueden alterar el método utilizado para la cocción de un pavo. El horno puede fallar en el momento más inoportuno, puede ocurrir un apagón, o se necesita cocer más de un alimento de gran tamaño. El horno convencional es el aparato electrodoméstico más frecuentemente usado para preparar un pavo entero, pero no es la única manera de cocer adecuadamente esta ave grande. La Línea de Información sobre Carnes y Aves del Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos (USDA, siglas en inglés) sugiere los siguientes métodos como rutas alternas para cocer un pavo adecuadamente.

Horno-asador eléctrico

Este aparato electrodoméstico sirve como un horno adicional para la cocción de un pavo o un asado grande. Generalmente el tiempo de cocción y la temperatura son los mismos que se usan en un horno convencional. Verifique siempre la temperatura y tiempo recomendados por el fabricante que se encuentran en el manual de instrucciones y de cuidado del horno-asador.

Precalente el horno-asador a por lo menos 325 °F (162.7 °C). Coloque el pavo en la rejilla del horno-asador o en alguna otra rejilla para carnes que mantenga el pavo elevado y sin contacto con los jugos que se acumulan al fondo de la funda desmontable. Mantenga cerrada la tapa del horno-asador durante la cocción, destapándolo lo menos posible para evitar retrasar el proceso de cocción.

Las bolsas para cocción se pueden usar en un horno asador mientras no toquen los lados, el fondo o la tapa del horno. Siga las instrucciones del fabricante de la bolsa para cocción, y utilice un termómetro para alimentos para asegurarse que la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga alcanza una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C).

No use bolsas de papel marrón para la cocción

No use bolsas de papel marrón de supermercados u otras tiendas, para la cocción. Éstas no son sanitarias, pueden causar un fuego y hasta emitir vapores tóxicos. Un calor intenso puede hacer que la bolsa se encienda, causando fuego dentro del horno y posiblemente adulterando el pavo. La tinta, el

pegamento y otros materiales reciclables en las bolsas de papel marrón pueden emitir vapores tóxicos cuando se exponen al calor. Use mejor bolsas para hornear de venta en las tiendas.

Asar un pavo a la parrilla

Asar aves grandes al aire libre, para la cena de los días feriados, se está convirtiendo en un método de cocción popular. Cuando se asa a la parrilla, el pavo se cuece por un método de calor indirecto en una parrilla de gas o carbón con cubierta. Una olla con agua se coloca debajo de la superficie de la parrilla para coger los jugos y las grasas que goteen durante la cocción. La cocción se realiza por medio del aire húmedo caliente y humoso.

Parrilla de carbón de leña con cubierta-

Para una cocción adecuada del pavo en la parrilla, se recomiendan pavos que pesen menos de 16 libras. Un pavo más grande, permanecerá demasiado tiempo en la "zona de peligro", entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C). **No rellene el pavo.** Porque la cocción es a una temperatura baja, le tomará al relleno demasiado tiempo para alcanzar una temperatura adecuada de 165 °F (73.8 °C). Además, el relleno ahumado tiene un sabor desagradable.

Comience con un equipo limpio y carbón de buena calidad. Coloque el carbón en forma de pirámide hacia un lado. Enciéndala y permita que se ponga de color rojo. Coloque un termómetro para aparatos electrodomésticos en la parrilla para mantenerse informado de la temperatura del aire dentro de la parrilla cuando está tapada. Cuando el carbón haya formado una capa de ceniza (dentro de aproximadamente 20 a 30 minutos) y la temperatura del aire haya alcanzado 225 a 300 °F (107.2 a 148.8 °C), coloque en el centro de la parrilla, debajo de

donde el pavo se colocará, un envase con agua para recoger goteos y para crear el vapor caliente y húmedo necesario para la cocción, dispersando, en forma pareja, el carbón caliente a su alrededor. Coloque el pavo preparado en la parrilla (con la pechuga hacia arriba) y cierre la tapa.

Reemplace las briquetas de carbón (aproximadamente 15) cada hora, de acuerdo a la necesidad, para mantener una temperatura de 225 a 300 °F (107.2 a 148.8 °C). Si lo desea, añada pedazos de madera dura o de árboles frutales, que hayan sido remojados en agua, para añadir sabor al pavo mientras éste se cuece. **No use** pedazos de madera blanda (pino, abeto, cedro o píceas) porque le da a la comida un sabor de trementina y la cubre con una capa de resina o un betún negro.

Los tiempos de cocción dependen de muchos factores; el tamaño y la forma del pavo, la distancia de la fuente de calor, la temperatura del carbón y la temperatura del aire exterior. Use siempre un termómetro para alimentos. El pavo está listo cuando se cuece hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C) 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. Estime 15 a 18 minutos por libra si usa una parrilla con cubierta. Un pavo entero se puede cocer adecuadamente, sólo si el pavo no está relleno y ha sido descongelado completamente.

Parrilla de gas con cubierta

Las parrillas de gas se han hecho muy populares en los últimos años. El gas caliente puede ser suplido por un tanque de propano o por medio de una tubería de gas natural desde la casa.

Si la parrilla de gas sólo tiene una hornilla, coloque una olla con agua debajo de la parrilla o rejilla para crear un calor indirecto. Coloque el pavo encima de la parrilla dentro un molde para asar.

Si la parrilla de gas tiene de dos a tres hornillas, el pavo debe colocarse alejado de las llamas. Ésto se puede lograr apagando una de las hornillas y colocando el pavo en ese lado. Cuando use una parrilla de gas, siga siempre los tiempos de cocción recomendados por el fabricante.

Para ahumar un pavo

Muchos hornos ahumadores tienen forma cilíndrica y usan electricidad, gas o carbón como fuente de calor. Para hornos ahumadores eléctricos o de gas, siga las instrucciones del fabricante.

Los hornos ahumadores de carbón contienen dos envases, uno para el carbón y otro para líquidos. Los

hornos ahumadores requieren líquido para crear el humo caliente y húmedo necesario para la cocción. Cuando use un horno ahumador de carbón, llene el envase para líquidos con agua, vino, jugo de manzana o con el líquido deseado. Llene el envase para el carbón con carbón de buena calidad. Encienda el carbón y cierre la tapa. Cuando el aire dentro del horno ahumador haya alcanzado una temperatura de 225 a 300 °F (107.2 a 148.8 °C), coloque el pavo rápidamente en la parrilla y vuelva a cerrar la tapa. (Algunos hornos ahumadores tienen termómetros incorporados de la fábrica. Si el suyo no tiene uno, coloque un termómetro para aparatos electrodomésticos encima de la parrilla antes de encender la fuente de calor.). Cada 1 a 2 horas, dentro de lo necesario, añada carbón para mantener una temperatura de 225 a 300 °F (107.2 a 148.8 °C). Reponga el líquido dentro de lo necesario. El calor y el líquido son críticos para mantener el humo caliente que cuece el pavo.

Cuando cueza en un horno para ahumar, comience con un equipo limpio. Coloque el horno para ahumar en un área protegida de los vientos para mantener una temperatura de cocción adecuada. Si lo desea, añada pedazos de madera dura o de árboles frutales, que hayan sido remojados en agua, para añadir sabor al pavo mientras éste se cuece. **No use** pedazos de madera blanda (pino, abeto, cedro o píceas) porque le da a la comida un sabor de trementina y la cubre con una capa de resina o sustancia negra.

Los tiempos de cocción dependen de muchos factores; el tamaño y la forma del pavo, la distancia desde la fuente de calor, la temperatura del carbón y la temperatura del aire exterior. Descongele completamente el pavo antes de comenzar la cocción. Estime de 20 a 30 minutos por libra si usa un horno ahumador. **No rellene el pavo.** Debido a que cuando se ahuma se cuece a una temperatura más baja, el relleno demora demasiado para alcanzar la temperatura adecuada de 165 °F (73.8 °C). Además, el relleno ahumado tiene un sabor desagradable. Use siempre un termómetro para alimentos. Un pavo entero resulta inocuo cuando el termómetro de alimentos alcanza temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C) en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga.

Para freír un pavo completamente cubierto en aceite

Un pavo entero puede ser frito adecuadamente cubierto completamente en aceite siempre y cuando **no** esté relleno y haya sido descongelado completamente. El pavo debe ser de un tamaño de 12 libras o menos.

Existen dudas sobre la seguridad del uso de grandes cantidades de aceite. Seleccione un envase suficientemente grande para sumergir el pavo en el aceite sin que éste se derrame. El aceite debe cubrir el pavo hasta 1 a 2 pulgadas por encima. Para determinar la cantidad de aceite necesario, haga una prueba preliminar usando sólo agua. Coloque el pavo en el recipiente hondo y añada agua hasta cubrirlo. Entonces, remueva el pavo y mida la cantidad de agua. Ésta será la cantidad de aceite que necesite.

Escoja un lugar seguro al aire libre para freír el pavo. Caliente el aceite de cocina hasta alcanzar una temperatura de 350 °F (176.6 °C). Sumerja lenta y cuidadosamente el pavo en el aceite caliente. Verifique constantemente la temperatura del aceite con un termómetro para alimentos durante la cocción. Nunca deje el aceite caliente sin atender. Permita aproximadamente de 3 a 5 minutos por libra para la cocción. Remueva el pavo del aceite y drene el aceite que quede en la cavidad. Verifique la temperatura del pavo con un termómetro para alimentos. El pavo está cocido adecuadamente cuando el termómetro de alimentos alcanza temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C) en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga.

Si el pavo no está listo, devuélvalo inmediatamente al aceite caliente y cuézalo por más tiempo. Cuando el pavo esté listo, sáquelo del aceite y colóquelo en una bandeja con toallas de papel. La piel del pavo puede estar desde un color marrón dorado o marrón oscuro hasta casi negro. Déle un tiempo de reposo de 20 minutos antes de cortarlo.

Permita que el aceite que usó se enfríe antes de refrigerarlo dentro de un envase. El aceite se puede volver a usar dentro de un plazo de un mes si lo cuela y mantiene cubierto.

Quando cuece un pavo congelado sin relleno (sin descongelar)

Se puede comenzar la cocción del pavo congelado sin riesgo, sin embargo, su cocción tomará más tiempo que la de un ave fresca o que haya sido descongelada. Para determinar el tiempo de cocción aproximado, busque el tiempo que tardará la cocción de un pavo entero del tamaño del suyo. Añada 50 por ciento más tiempo al tiempo original. (**No** ahume, cueza a la parrilla, fría ni cueza en horno de microondas un pavo congelado).

El tiempo de asar es aproximado, por lo que deberá verificar que el pavo esté completamente cocido casi al final del tiempo de cocción estimado. Coloque un termómetro para alimentos en la parte más profunda de la cara interna del muslo cuando el pavo esté suficientemente descongelado. Cueza el pavo hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F (73.88 °C). El pavo está cocido adecuadamente cuando el termómetro de alimentos alcanza temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C) en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga.

Paquete de Menudencias

El paquete de menudencias y el cuello del ave se pueden encontrar dentro de la cavidad del pavo y/u oculto debajo de la piel delante del hueso de la pechuga. Cuando el pavo esté suficientemente descongelado, se puede remover cuidadosamente el paquete con pinzas y/o con un tenedor.

1- Si en la planta procesadora, las menudencias del ave fueron envueltas en papel antes de ser insertadas en la cavidad del pavo, lo cual es el caso con muchas aves enteras, no hay problema de inocuidad si éstas se cuecen dentro del pavo.

2- Si las menudencias se empacaron en una bolsa de plástico, y la bolsa se altera o derrite durante la cocción, no use las menudencias o el pavo porque sustancias químicas pueden haberse infiltrado a la carne que la rodea. Si la bolsa plástica no está alterada, las menudencias y el pavo estarán sanos.

No cueza un pavo congelado en una bolsa de hornear u horno de microondas. No es recomendable cocer un pavo congelado usando una bolsa para hornear. Es riesgoso abrir la bolsa para remover las menudencias durante la cocción porque podrían salpicar los jugos. Además, los derrames de los jugos y las grasas podrían causar un fuego dentro del horno.

No es recomendable cocer un pavo congelado en el horno de microondas porque la cocción no es pareja y no todas sus partes habrán alcanzado la temperatura interna adecuada. Sin embargo, el pavo se puede descongelar en el horno de microondas (usando la opción para descongelar). Cueza el pavo *inmediatamente* después de descongelarlo.

Cuando se cuece el pavo en el horno de microondas

Los pavos pueden ser cocidos adecuadamente, ya sean enteros o en partes, en el horno de microondas. Las partes del pavo pueden ser cocidas en un envase con tapa, o cubierto con una envoltura de plástico dejando una abertura. Siga las recomendaciones que se encuentran en el manual de instrucciones de su horno de microondas, ya que el tiempo de cocción puede variar de acuerdo a las diferencias en densidad de potencia. El tamaño máximo de pavo que la mayoría de los hornos de microondas puede acomodar es de 12 a 14 libras.

Se puede usar una bolsa de cocinar al horno para mejor distribución del calor, ya que a veces los hornos de microondas no cuecen el pavo de forma pareja. **No** es recomendable cocer un pavo con relleno en el horno de microondas. Puede que el relleno no alcance la temperatura interna adecuada aun cuando el pavo ya este listo. Prepare el relleno en una cacerola aparte.

Permita un espacio de 3 pulgadas entre el ave y la parte superior del horno, y de 2 a 3 pulgadas alrededor del pavo. El tiempo de cocción para un pavo en el horno de microondas es de 9 a 10 minutos por libra en potencia media (50 %). Haga rotar el ave durante la cocción para asegurar una cocción pareja.

Si el ave es descongelada en el horno de microondas, cuézala inmediatamente. Use siempre un termómetro para alimentos para asegurarse que esté debidamente cocido. El pavo esta cocido adecuadamente cuando el termómetro para alimentos alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C) en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. Después de sacar el pavo del horno de microondas, permita un tiempo de reposo de 20 minutos antes de cortarlo.

Cuando cuece un pavo en la olla de presión

La disponibilidad de conseguir el pavo en piezas, como pechuga, piernas y muslos, hace posible la cocción de un pavo en la siempre preferida olla de presión. La olla de presión es una olla de metal, para la cocción rápida sobre la estufa o cocina, que tiene una tapa hermética con un dial o una válvula de peso graduado para leer la presión, y ha sido usada desde la década de 1930.

Cuando se calienta, el líquido se convierte en vapor que, bajo presión, puede alcanzar una temperatura tan alta como 240 °F (115.5 °C), más caliente que el punto de ebullición. Como resultado, los alimentos se cuecen en un tercio del tiempo o menos que cuando se usan métodos convencionales de cocción. Es importante que siga las instrucciones de fábrica debido a que las ollas de presión son hechas por diferentes fabricantes y el tiempo de cocción varía a elevaciones mayores de 1,000 pies. La presión especificada debe mantenerse constante por el tiempo recomendado, y no se debe de remover la tapa hasta que la presión reduzca y el envase se enfríe.

Maneras Alternas de Preparar un Pavo

Nota: Siempre asegúrese que los pavos enteros alcancen una temperatura de 165 °F (73.88 °C), medido con un termómetro para alimentos, en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. Vea las páginas 1 a 3 para información más detallada sobre la cocción del pavo.

Método	Tamaño	Tiempo de cocción estimado	Notas
Horno- asador eléctrico	8 a 24 lbs	Generalmente, el mismo tiempo que tarda asar en el horno. Vea "Hablemos Acerca del Pavo"	La temperatura mínima que debe usar en el horno es 325 °F (162.77 °C). Verifique con el manual del aparato electrodoméstico
Asar a la parrilla: Parrilla de carbón de leña con cubierta Parrilla de gas con cubierta	8 a 16lbs	15 a 18 min/lb. NO RELLENE	El aire en la parrilla debe mantenerse de 225 a 300 °F (107.22 a 148.88 °C). Use un molde para recoger cualquier goteo.
Ahumar un pavo	8 a 12lbs	20 a 30 min/lb. NO RELLENE	El aire en el horno-ahumador debe mantenerse de 225 a 300 °F (107.22 a 148.88 °C). Use un molde para recoger cualquier goteo.
Freír un pavo cubierto completamente con aceite	8 a 12 lbs	3 a 5 min/lb. NO RELLENE	El aceite debe mantenerse a 350 °F (176.66 °C)
Para cocer un pavo congelado	8 a 24 lbs	Añada 50 % tiempo mas al tiempo en esta tabla	No use bolsas para hornear. Remueva las menudencias durante la cocción
Cocer un pavo en el horno de microondas	8 a 14 lbs	9 a 10 min/lb con una potencia media (50 %). NO RELLENE	Use una bolsa para hornear. Rote durante la cocción.
Cocer un pavo en la olla de presión	Pavo en piezas	Tiempo varia con la elevación	Siga las direcciones del fabricante

¿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.

¡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

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