



Departamento de Nutrición
¿Tiene preguntas? Llámenos al:
(617) 427-5200 o a nutrition@gbfb.org

Consejos sobre la seguridad de los alimentos en Thanksgiving

Cómo preparar las comidas con seguridad:

- Acuérdesse de lavarse las manos con agua jabonosa caliente durante 20 segundos por lo menos antes de tocar el pavo o de preparar otros alimentos. Use agua jabonosa caliente para lavar cualquier cosa que toque al pavo crudo o sus jugos.
- Mantenga al pavo crudo apartado de los demás alimentos, tanto en la bolsa de compras como en su refrigerador.
- Guarde el pavo en el estante más bajo de su refrigerador a 40°F (4°C) o menos. Coloque al pavo sobre una bandeja o un plato para evitar que goteen sus jugos. Bote cualquier alimento cocido o pronto para comer que haya tocado al pavo crudo o sus jugos.
- Nunca se considera seguro descongelar al pavo a temperatura ambiente.
- Los únicos métodos aceptables de descongelar un pavo son: hacerlo en el refrigerador a 40°F (4°C) o menos, en el horno de microondas (si se va a cocinar inmediatamente), o bajo agua corriente fría y como parte del proceso de cocción.
- Si desea descongelar el pavo en el refrigerador, se necesita un día de descongelación por cada 4 libras (1,8 kg) de pavo.
- Si usa un microondas para descongelar el pavo, siga las instrucciones del manual del usuario del microondas para averiguar el tamaño de pavo que puede caber en él, los minutos por libra de peso y el nivel de potencia para descongelar. Siempre cocine su pavo inmediatamente después de descongelarlo en el microondas.
- Si usa agua fría para descongelar el pavo, sumerja al pavo en su envoltura original en agua corriente a 70°F (21°C) o menos. El chorro de agua deberá ser suficientemente fuerte como para desprender las partículas sueltas y que se escurran por el desagüe.
- Nunca vuelva a congelar un pavo descongelado.

Por favor vea al dorso por más consejos sobre la seguridad de los alimentos en Thanksgiving.

Cocción segura:

- Cuando cocine al pavo y su relleno, fije la temperatura del horno a 325°F (163°C) como mínimo. No ase el pavo a fuego lento de la noche a la mañana.
- Si usted va a cocinar un pavo congelado, planee cocinarlo por lo menos 50% más de tiempo que si fuese un pavo descongelado. (Vea el cuadro abajo).
- Lo más seguro es cocinar el relleno del pavo por separado. Cocine el relleno hasta que su temperatura interna alcance los 165°F (74°C) durante 15 segundos.
- La única manera de saber cuando el pavo está perfectamente cocido, es usar un termómetro para alimentos. El termómetro deberá registrar 180°F (82°C) durante un segundo o 165°F (74°C) durante 15 segundos, cuando se lo inserta en la parte más gruesa de la pechuga o del muslo.

Tabla de tiempos para asar pavos				
<i>Los tiempos son aproximados y se basan en una temperatura de 325°F (16 °C) en el horno.</i>				
Tamaño del pavo	Descongelado sin relleno	Descongelado y relleno	Congelado sin relleno	Congelado y relleno
8 a 12 libras (3,6 - 5,4 kg)	2¾ a 3 horas	3 a 3½ horas	4¼ a 4½ horas	4½ a 5¼ horas
12 a 14 libras (5,4 - 6,4 kg)	3 a 3¾ horas	3½ a 4 horas	4½ a 5¾ horas	5¼ a 6 horas
14 a 18 libras (6,4 - 8,2 kg)	3¾ a 4¼ horas	4 a 4¼ horas	5¾ a 6½ horas	6 a 6½ horas
18 a 20 libras (8,2 - 9,1 kg)	4¼ a 4½ horas	4¼ a 4¾ horas	6½ a 6¾ horas	6½ a 7¼ horas
20 a 24 libras (9,1 - 11 kg)	4½ a 5 horas	4¾ a 5¼ horas	6¾ a 7½ horas	7¼ a 8 horas

Cómo guardar y recalentar al pavo sin riesgo:

- Divida las sobras en porciones pequeñas y guárdelas al máximo 2 horas después en su refrigerador en recipientes llanos con tapa.
- Bote cualquier sobra de pavo, relleno o salsa que hayan sido dejados a temperatura ambiente durante más de dos horas.
- Use el pavo y el relleno refrigerados en 3 a 4 días; la salsa en 1 a 2 días.
- Recaliente las sobras del pavo, relleno, salsa y otras guarniciones a 165°F (74°C) durante 15 segundos dentro de 2 horas.

Cortesía del Departamento de Agricultura, el Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos y el Departamento de Nutrición del Banco de Alimentos de Greater Boston.