



# HABLEMOS ACERCA DEL PAVO

El mal manejo y la cocción incompleta del pavo durante estas festividades puede resultar en un envenenamiento por alimentos. ¡USDA les ofrece algunos consejos para que celebre un Día de Acción de Gracias salubre y delicioso!

## Tipos de pavo regulados por USDA:



\*Para más información acerca de cada tipo de pavo visite [fsis.usda.gov](http://fsis.usda.gov).

## 3 MÉTODOS PARA DESCONGELAR

Mientras está congelado, el pavo permanecerá salubre de forma indefinida. Tan pronto comience a descongelarse cualquier bacteria que estuvo presente antes de congelarlo comenzará a propagarse nuevamente. He aquí tres maneras para descongelar su pavo correctamente:

### Refrigerador:

Luego de descongelarlo el pavo permanecerá salubre en el refrigerador por 1 o 2 días.

Este es el método recomendado por USDA para descongelar su pavo.

### Agua Fría:

Cocine inmediatamente luego de descongelar.

### Como descongelarlo

Sumerja el pavo en agua fría y cámbiela cada 30 minutos.

### Microondas:

Cocine inmediatamente luego de descongelar.



### Como descongelarlo

Use la función de descongelar de acuerdo al peso del pavo

Para más información acerca del tiempo apropiado para descongelar su pavo visite [fsis.usda.gov](http://fsis.usda.gov).

### ¿SABÍA USTED?

¡Cocinar un pavo congelado es posible pero el tiempo de cocción aumentará un 50%!

## LIMPIAR

Lávese las manos por 20 segundos con agua tibia y jabón.

Utensilios  
Platos  
Mostradores  
Tablas para cortar

**TAMBIÉN DEBERÁN SER LAVADOS**

¡Las bacterias, las cuales pueden estar presentes dentro y fuera del pavo, no se pueden quitar lavándolo! La única forma de destruir estas bacterias dañinas es cociendo el pavo.

### ¡¡NO LAVE SU PAVO!!

## SEPARAR

Separe el pavo crudo del resto de los alimentos frescos en su menú y use diferentes tablas de cortar, platos y utensilios para ambos.

¡Separe también cualquier plato que entre en contacto con alimentos crudos!

Lave con agua tibia y jabón alimentos que entren en contacto con carnes crudas.

## COCINE

Su pavo no estará cocido hasta que alcance una temperatura de 165 °F — el color no es indicativo de cocción.

¡Asegúrese que cualquier relleno que lleve el pavo también se cueza hasta alcanzar 165 °F!

**Tres lugares donde puede revisar la temperatura.**

- La parte gruesa de la pechuga
- El interior del ala
- El interior del muslo

Luego de sacar el pavo del horno déjelo reposar por 20 minutos. Esto permitirá que los jugos del pavo se asienten.

## ENFRÍE

¡Disfrute de su cena plácidamente pero asegúrese de refrigerar las sobras no más tarde de 2 horas luego de servir, 1 hora en temperaturas mayores de 90 °F!

Permanecerán salubres en el refrigerador entre **3-4 días**

Permanecerán salubres en el congelador entre **4-6 meses**

Ultimo día para consumir las sobras de Acción de Gracias de forma salubre

Separe las sobras del pavo en piezas pequeñas y guárdelas en envases individuales.

Si va a viajar, asegúrese de guardar las sobras en una nevera con hielo.

Cerciórese de recalentarlas completamente hasta alcanzar 165 °F o hasta que estén hirviendo.

**¡Recuerde que las bacterias que causan envenenamiento no se ven, no despiden olor ni sabor!**

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Visite [foodsafety.gov](http://foodsafety.gov)

Si tiene preguntas específicas llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves de USDA al 1-888-MPHOTLINE o visite Pregúntale a Karen en español. Visite [AskKaren.gov](http://AskKaren.gov) para preguntas en inglés.

