

Hablemos del Pavo

El pavo es uno de los alimentos proteicos tradicionales que se sirven en las fiestas. Conserve ese día feriado libre de bacterias y enfermedades, utilizando métodos seguros de conservación, descongelación y cocción del pavo. Utilice un termómetro para carnes y cocine el pavo a una temperatura interna que permita que su comida sea segura para comer. Lave sus manos y utensilios antes de preparar y servir alimentos y, frecuentemente durante la preparación de los mismos.

Conservación de su pavo: Si todavía faltan unos días para las fiestas, regrese de inmediato con el pavo a su casa luego de comprarlo en el almacén, supermercado o despensas de alimentos como NOLP, y colóquelo en el congelador hasta que lo utilice. En caso que la espera sean solamente dos o tres días, puede conservar el pavo en un contenedor o fuente, en el estante más bajo de la heladera hasta que decida prepararlo. Si es manipulado adecuadamente previo a su congelación, el pavo se conservará en buenas condiciones para ser consumido aún luego de su fecha de vencimiento.

Descongelación del pavo. El nutricionista de APLA recomienda dos maneras de descongelar alimentos:

- ❑ colocarlo en el refrigerador
- ❑ en agua fría, previamente envuelto en plástico

Algunos pavos comprados vienen rellenos y tienen la sigla USDA o marca de inspección en el envoltorio. Esta clase de pavo no debe ser descongelado antes de ser cocinado. Siga las instrucciones del paquete para su manipulación.

Descongelación en el refrigerador: Si decide descongelar el pavo en el refrigerador, planéelo con tiempo, dado que lleva un día por cada 5 libras de pavo, para permitir que este se descongele. La temperatura del refrigerador se debe de colocar a 35-40 F.

Tiempos de descongelación en el refrigerador (pavo entero)

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

Descongelación en agua fría: Requiere de aproximadamente 30 minutos por libra de pavo. Asegúrese que el pavo tenga un envoltorio que lo aisle del agua durante el proceso de descongelación.

Sumerja el pavo en agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos hasta que el pavo esté descongelado. Coloque un reloj alarma para recordarle el cambio del agua. El pavo descongelado por este procedimiento debe ser cocinado inmediatamente porque las condiciones no estuvieron a una temperatura controlada.

Tiempos de descongelación en agua fría (pavo entero)

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

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

Cocinar de manera segura: El método tradicional de asar un pavo en el horno es a una temperatura de 325- 350 F, en papel de aluminio, con un promedio de 25 minutos de cocción por libra. Mantenga la temperatura del horno a 325 F, como temperatura mínima. Otro método, a pesar de que no se considera "asar", es poner el pavo en una bolsa especial para carnes blancas, la cual puede comprarse en el supermercado. El tiempo de cocción es menor si se utilizan estas bolsas, así que proceda con las instrucciones del paquete. Una vez cocinado, deje el pavo en la bolsa, o bajo papel aluminio durante 15-20 minutos antes de cortarlo. Esto permite que la carne absorba los jugos y no se derramen en el plato causando que la carne se seque. Si el pavo es relleno, remueva el mismo inmediatamente después del período de reposo. También es seguro cocinar un pavo congelado sin relleno. El tiempo de cocción tomará como mínimo 50% más de tiempo que el recomendado para un pavo completamente descongelado.

Usar termómetro para cocina: Algunos termómetros para carne son colocados dentro del pavo y se pueden dejar durante su cocción. Termómetros de lectura instantánea no deben ser colocados en el horno. Cuando considere que el pavo está hecho, retírelo del horno y pruebe en varios sectores con el termómetro de lectura instantánea. Si no está cocinado, coloque el pavo nuevamente en el horno y pruebe más tarde. Siga las instrucciones del paquete para cualquier tipo de termómetro que utilice. Asegúrese de higienizar el termómetro antes de cada uso. Cualquiera sea el termómetro que utilice, no obstante, en función de obtener una temperatura adecuada de la carne del pavo, no permita que el termómetro toque el hueso. Aún si el pavo tiene un termómetro descartable, se recomienda probar con un termómetro para carne regular, diferentes sectores del pavo, incluyendo la parte más interna del muslo y el centro del relleno. Utilice las guías de temperaturas, escritas a continuación.

Temperatura Interna para un Pavo Cocido: La temperatura de un pavo entero debe alcanzar los 165 F en la parte más interna del muslo. Controle en varios lugares diferentes para asegurarse. Usted podría elegir cocinar su pavo a temperaturas más elevadas, pero los patógenos y virus serán destruidos cuando la temperatura interna alcance los 165 F. <http://www.fsis.usda.gov/news & Events/NR 040506 01/index.asp>

En ocasiones, la carne de pavo es rosada, aún cuando la temperatura de la carne es de 180 grados en el muslo. El color rosado en un pavo bien cocinado es debido a la hemoglobina en los tejidos, la cual puede formar un color estable a temperatura elevada. Esto también puede ocurrir cuando es ahumado, a la parrilla o cocinado en horno.

Cocinar el relleno: El método más seguro es cocinar el relleno en una cacerola aparte, separada del pavo. Use un termómetro para alimentos para chequear que el centro del relleno alcance los 165 F. Si elige rellenar un pavo, no lo sobrecargue con el relleno. Si el relleno no alcanzó los 165 F, continúe la cocción del pavo hasta alcanzar dicha temperatura. Un pavo relleno toma más tiempo de cocción que uno sin relleno.

Manipulación de las sobras: Refrigere las sobras en un contenedor (de poca profundidad) y colóquelo en el refrigerador. Para evitar la contaminación bacteriana y no enfermarse, los alimentos nunca deberían dejarse por más de 2 horas a temperatura ambiente. Recaliente minuciosamente solo las sobras que planea consumir. Congele inmediatamente los alimentos que no serán consumidos en los próximos 2-3 días. "Ante la duda con un alimento, deséchelo".

Para información adicional respecto a alimentos, métodos seguros de cocción, comidas en días feriados:

- ❑ Comuníquese con el dietista de APLA: Janelle L'Heureux, MS, RD al (213) 201-1556
- ❑ Seguridad de los alimentos y servicios de inspección, USDA, Washington, DC 20250-3700 Food Safety Publications http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/index.asp o http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Lets_Talk_Turkey/index.asp
- ❑ Línea de información para carnes rojas y aves de corral: 1-800-535-4555 (nacional), 1-800-256-7072 (TTY). Días de semana de 10am – 4pm, horario del este. Posee una grabación telefónica sobre seguridad de los alimentos, disponible las 24hs (solamente para teléfonos de tono)
- ❑ Línea telefónica de información de Butterball: 1-800-288-8372

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.