

Hablemos acerca del Pavo

(y otros consejos para mantener los alimentos seguros)



¿Porque nos preocupamos por mantener los alimentos seguros?

Millones de personas se enferman anualmente por enfermedades transmitidas a causa de alimentos descompuestos o en mal estado. Estar seguro de que los alimentos se conserven seguros durante las fiestas puede representar un desafío.

¿Cual es la mejor manera de descongelar los alimentos?

Existen tres maneras seguras para descongelar los alimentos:

- **En el refrigerador.** En el caso de los pavos, mantenerlo en el refrigerador cerca de 24 horas por cada cinco libras de carne.
- **En el agua fría** con lo suficiente para cubrir la carne, cambiar el agua cada 30 minutos. Espere 30 minutos de descongelación por cada libra.
- **En el horno de microondas,** retire el empaque y coloque el pavo en una charola que sea segura de usar en el microondas.

¿Cual es la forma más segura para preparar la carne o las aves de corral?

- Siempre lávese las manos con agua y jabón y evite secar o limpiar las manos que han tocado los alimentos crudos en las toallas de tela.
- Desinfecte todas las superficies, utensilios y platos que hayan estado en contacto con carnes crudas; (utilice media cucharadita de cloro por cada galón de agua), luego limpie con jabón y agua caliente.
- Utilice una tabla de cortar para carnes y verduras – corte las verduras primero y mantenga los alimentos crudos lejos de los platos que no se van a cocinar.

Otros consejos para mantener los alimentos saludables:

- Mantenga los alimentos fríos, fríos (por debajo de 40° F) y los alimentos calientes, calientes (por encima de 140 ° F).
- Refrigere los sobrantes a 41° F durante las siguientes seis horas después de haber servido y procure comerlos durante los siguientes tres días – congelar si se desea almacenar por mas tiempo.
- Utilice cucharas limpias para servir cada plato.
- Utilizar un termómetro de carne para cocinar el pavo (165° F de temperatura interna). Recalentar los sobrantes a 165° F.

Para mas información visite: www.fsis.usda.gov/En_Espanol/Pavo_Coccion/

