

# 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/](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/Pavo_Coccion/)

## *Health Whys*

Un mensaje de salud publica de

*Thomas*  
**Jefferson**  
HEALTH DISTRICT  
Serving: Albemarle Charlottesville  
Fluvanna Greene Louisa Nelson

[www.vdh.virginia.gov/LHD/ThomasJefferson](http://www.vdh.virginia.gov/LHD/ThomasJefferson)

Follow us on  
Facebook

