

Hablemos de Pavo

Hoja Informativa de Nutricion

Mantenga sus festividades libres de bacteria perjudiciales y enfermedades por guardando, descongelando y cocinando su pavo apropiadamente. Siga estos consejos simples para mantenerse seguro en estas festividades.

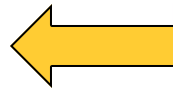
- **Guarde su pavo de inmediato.**



- **Descongelando pavos enteros - 2 maneras:**

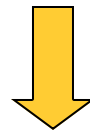
1. En el refrigerador, en un recipiente para prevenir goteos.

- 1 día por cada 4-5 libras at 40°F
- Por ejemplo: a 12-16 libras de pavo requiere 3-4 días para descongelar



2. Ponga el pavo en una bolsa a prueba de fugas y pongalo en agua fria. **Cambie la agua cada 30 minutos.**

- Toma 30 minutos por cada libra para descongelar.
- Por ejemplo: un pavo de 12-16 libras requiere 6-8 horas para descongelar. Cocine de inmediato.



- **Cocinando con precaucion - Temperatura interna de 165°F**

- Temperatura de coccion tiene que ser 325°F o mas
- Si usa una bolsa plastica, siga las instrucciones del fabricante
- Tiempo de coccion es mas para pavos con relleno (temperatura del relleno debe de ser 165°F)

- **Siempre use un termometro para verificar si su pavo Y relleno estan a temperatura de 165° F antes de comer!**

- **Evite la contaminacion cruzada por lavando todo lo que tiene contacto con pavo crudo y sus jugos incluyendo las manos, utensilios y superficies con jabon y agua caliente!**

Pavo sin Relleno

8 to 12 lbs	2 ¾ to 3 horas
12 to 14 lbs	3 to 3 ¾ horas
14 to 18 lbs	3 ¾ to 4 ¼ horas
18 to 20 lbs	4 ¼ to 4 ½ horas
20 to 24 lbs	4 ½ to 5 horas

Pavo con Relleno

8 to 12 lbs	3 to 3 ½ horas
12 to 14 lbs	3 ½ to 4 horas
14 to 18 lbs	4 to 4 ½ horas
18 to 20 lbs	4 ½ to 4 ¾ horas
20 to 24 lbs	4 ¾ to 5 ¼ horas



Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS, RD
 213-201-1556 o jlheureux@apla.org
aplahealth.org
 © 2018 APLA Health

• Manejando Sobras:

- Almacene sobras en un recipiente superficial inmediatamente despues de la cena.
- No deje la comida afuera en temperatura ambiental por mas de 2 horas. Trate de guardar la comida inmediatamente despues de comer.
- Recaliente sobras a temperatura de **165°F**
- Congele cualquier comida que no se va a comer entre 2 y 3 dias.
- “En caso de duda, tirelo a la basura!”



• Recursos Adicionales:

- USDA Food Safety and Inspection Service, USDA Food Safety Publications <http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets> or http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/poultry-preparation/lets-talk-turkey/CT_index
- **United States Department of Agriculture (USDA) Meat and Poultry Hotline:** 1-888-674-6854 (nationwide). This hotline has food safety recordings available for the public using a touch-tone phone, available 24 hours a day. The hotline is available in both English and Spanish; TDD line 1-800-256-7072 available Monday through Friday from 10 am to 4 pm Eastern Standard Time (EST)
- **FoodSafety.gov** <http://www.foodsafety.gov/>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/foodsafety.html>
- **Reynolds Turkey Line:** 1-800-745-4000 Learn how to use Reynolds products in the safe handling and cooking of turkey products. Available 24 hours a day.
- **Butterball Turkey Talk-Line:** 1-800-288-8372 Monday through Friday from 8am to 6pm Central Standard Time (CST) until December 21, 2011. This talk-line is also open on Thanksgiving Day starting at 6am CST (4am Pacific Standard Time in California). Bilingual help is available; TDD line 1-800-833-3848 also available.

