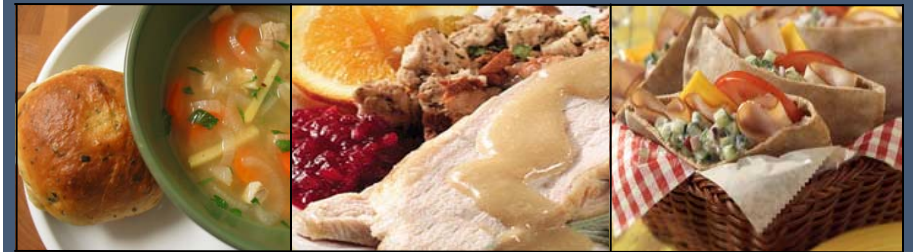


Para más información, por favor póngase en contacto con su oficina local del Servicio Cooperativa de Extensión:

Albany	721-2571
Big Horn	765-2868
Campbell	682-7281
Carbon	328-2642
Converse	358-2417
Crook	283-1192
Fremont	
Lander	332-1044
Riverton	857-3654
Goshen	532-2436
Hot Springs	864-3421
Johnson	684-7522
Laramie	633-4383
Lincoln	
Afton	885-3132
Kemmerer	877-9056 x410
Natrona	235-9400
Niobrara	334-3534
Park	527-8560
Platte	322-3667
Sheridan	674-2980
Sublette	367-4380
Sweetwater	352-6775
Teton	733-3087
Uinta	783-0570
Washakie	347-3431
Weston	746-3531
Wind River Reservation	
Arapahoe	856-4998
Ethete	332-3976
Ft. Washakie	332-0470



Puntos del Pavo



UNIVERSITY OF WYOMING
Cooperative Extension Service



Cent#ible Nutrition Program

UNIVERSITY
OF WYOMING
Cooperative Extension Service
Nutrition and Food Safety

Puntos del Pavo

was compiled by University of Wyoming Family and Consumer Sciences Extension Educators Darlene Christensen, Debbie Popp, Bonnie Ellenwood, and Jane Wolery in the fall of 1997. The publication was revised by Darlene Christensen, Utah State University Cooperative Extension Agent, in the fall of 2006. The University of Wyoming version was adapted and reviewed by Mindy Meuli, Suzy Pelican, Tressa M. Penrod, and Mary Kay Wardlaw in the fall of 2006.



Para más información, por favor contacte su
local **Cooperative Extension Service**

o

Llama a **USDA's Carne y Aves**

(English & Spanish) al

1-888-MPHOTLINE

(1-888-674-6854)

Lunes a Viernes de 8:00 a.m.—2:00 p.m. (Mtn.)

En el día de acción de gracias de 6:00 a.m. - Al
mediodía

O e-mail preguntas a
mphotline.fsis@usda.gov

Vista USDA (United States Department of Agriculture) el
sitio de web para otras informaciones de comida segura.

www.usda.gov/fsis

Para más información, por favor póngase en
contacto con su oficina local del Servicio
Cooperativa de Extensión:

Use of trade or brand names in this publication is only for educational purposes. The information given herein is supplied with the understanding that no discrimination is intended, and no endorsement information of products by the Agricultural Research Service, Federal Extension Service, or State Cooperative Extension Service is implied. Nor does it imply approval of products to the exclusion of others which may also be suitable.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local social services office.

The University of Wyoming is an affirmative action/equal opportunity employer and institution and does not discriminate on the basis of race, color, religion, sex, national origin, disability, age, veteran status, sexual orientation, or political belief in any aspect of employment or services. The institution's educational programs, activities, and services offered to students and/or employees are administered on a nondiscriminatory basis subject to the provisions of all civil rights laws and statutes. Evidence of practices that are not consistent with this policy should be reported to the Employment Practices Office at (307) 766-3459.

Fuentes

Countdown to Thanksgiving Holiday Fact Sheet. USDA Food Safety and Inspection Service. 2006.

Let's Talk Turkey - A Consumer Guide to Safely Roasting a Turkey Fact Sheet. USDA Food Safety and Inspection Service. 2006.

Pillsbury Kitchen Basics.

Poultry Preparation— Is Pink Turkey Meat Safe? Fact Sheet. USDA Food Safety and Inspection Service. 2006.

Safe Food for Outfitters, University of Wyoming. 1994.

Turkey for the Holidays - Turkey FAQs. University of Illinois Extension. www.urbanext.uiuc.edu/turkey. 2005.

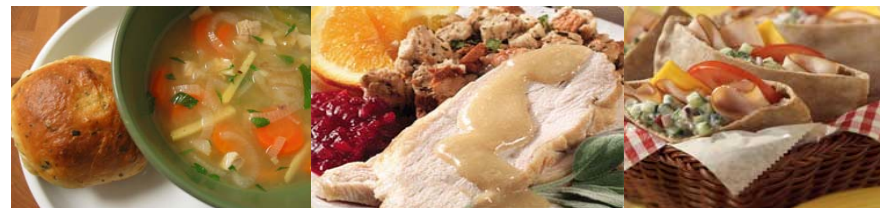
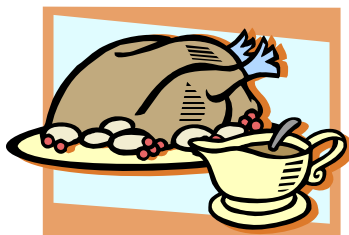


Tabla de Contenidos

Comprando y Descongelando un Pavo	2
Gráfica de Asando	3
Instrucciones de Asando	4
Seguridad de Comidas de Pavo Calientes y Listos para Comer	6
Crecimiento de Bacterias	7
Guía de Guardar los Alimentos	8
Preguntas Comunes del Pavo	9
¡Sobrantes!	12
El Cuento de un Pavo	15
Fuentes	16

Comprando un Pavo

Un Pavo Entero Congelado

Deje 1 libra por persona o 1 1/4 libras de pavo congelado relleno. Compre a cualquier tiempo, pero dejelo congelado hasta que este listo para descongelar y cocinar.

Un Pavo Entero Fresco

Deje 1 libra por persona. Compre 1-2 días antes de cocinar.

No es recomendado comprar un pavo congelado ya relleno.

Descongelando un Pavo

El Tiempo para descongelar en el refrigerador (40°F o menos)

Más o menos 24 horas por 5 libras de un pavo entero. Después de descongelado, dejelo en la refrigerador solo por 1-2 días.

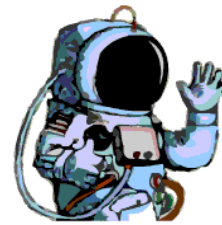
Libras	Días
4 - 12	1 - 3 días
12 - 16	3 - 4 días
16 - 20	4 - 5 días

Tiempo para Descongelar en Agua Fría

Aproximadamente 30 minutos por libra de un pavo entero. Cambia el agua cada 30 minutos para mantener una temperatura fría. Cocina

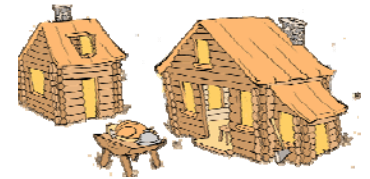
Libras	Horas
8 - 12	4 - 6 horas
12 - 16	6 - 8 horas
16 - 20	8 - 10 horas
20 - 24	10 - 12 horas

El Cuento del Pavo



La primera comida que comieron las astronautas Neil Armstrong y Edwin Aldrin en la luna fue pavo asado con todos los platillos. Pero la mayoría de las comidas de pavo son comidas aquí en la Tierra, la mayoría durante el Día de Gracias, por supuesto.

Los Virginianos dicen que celebraron el primero Día de Gracias el 4 de diciembre 1619 en la Plantación Berkeley localizado en el sureste de Richmond en el Río Jaime.



La mayoría de gente, sin embargo, asocia el día con los peregrinos quienes comieron la comida famosa con los indios en 1620. Exactamente, comieron el pavo del monte.

El pavo es un pájaro del monte y natal de América lo cual viajó a Europa para ser domesticado y regresó aquí más gordito y más tierno.



Benjamin Franklin pensó que el pavo debería ser el pájaro nacional, pero tal vez los demás pensaron que no deberíamos comer nuestro símbolo Americano.



Sopa de Pavo y Tomate

- 1 cuarto de caldo de pavo
- 1 cuarto de tomates cocidos, sin sal
- ½ taza de cebada
- 4 cucharaditas de consome sabor de pollo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seco
- 2 tazas de pavo cocido picada
- 1½ tazas de zanahorias en rebanadas
- 1½ tazas de apio en rebanadas
- 1 taza de cebollas picadas
- 1 taza de pimienta verde picada
- 1 paquete (10-onzas) de okra congelada

En una sartén grande, cocina el caldo, tomates, cebada, consome, ajo en polvo, pimienta negra, orégano, perejil y albahaca por una hora.

Agregue el pavo, zanahorias, apio, cebollas, pimienta verde y okra. Cocina por 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

Rinde 16 tazas.

Descongelando en el Microondas

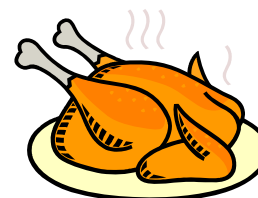
Descongelando en el microondas es seguro si el pavo no es demasiado grande para el horno y planifique cocinarlo inmediatamente. Cheque las instrucciones del fabricante para averiguar el tamaño del pavo que alcanza su horno, los minutos por libra, y el nivel de fuerza para descongelar. Coloque en un plato seguro para los microondas para colocar los jugos. Cocina inmediatamente después de descongelar. Limpia y esterilice el microondas después de descongelar el pavo.

Asando un Pavo

Si escoge rellenar el pavo, lo rellena suelto. El relleno sería húmedo, no seco, porque el calor destruye la bacteria en un ambiente húmedo más rápido. Inmediatamente después de rellenar el pavo, mételo en un horno precalentado. Recuerde que los pavos rellenos tienen que ser cocidos por más tiempo que los sin relleno. Cocinar el relleno al lado del pavo en una cacerola también es una opción. Use la grafica siguiente por el tiempo para cocinar el pavo. Los tiempos son para pavos frescos o descongelados en un horno de 325°F. Los tiempos son aproximados y siempre necesita averiguar el cocimiento con un termómetro para carne.

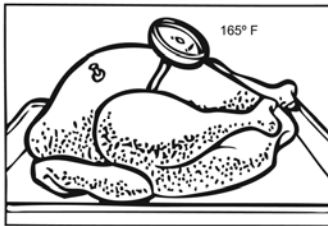
Libras	Sin Relleno	Rellenado
8 - 12 Libras	2¾ a 3 horas	3 a 3½ horas
12 - 14 Libras	3 a 3¾ horas	3½ a 4 horas
14 - 18 Libras	3¾ a 4¼ horas	4 a 4¼ horas
18 - 20 Libras	4¼ a 4½ horas	4¼ a 4¾ horas
20 - 24 Libras	4½ a 5 horas	4¾ a 5¼ horas

No depende solo por el botón que levante del pavo.



Instrucciones para Asar

1. Ponga el horno no menos de 325°F.
2. Coloque el pavo pecho arriba en una cacerola poco profunda. Para asegurar la humedad del ave, eche ½ taza de agua fresca a la cacerola y cubra el pavo con la tapadera o papel aluminio por la primera hora, hasta hora y media. Para prevenir que se dore mucho, puede tapar con el papel aluminio cuando tiene el color que quiere.
3. Si escoge rellenar el pavo, los ingredientes puede ser preparados antes; pero mantenga los ingredientes secos aparte de los húmedos. Enfríe todos los ingredientes húmedos (mantequilla, apio cocido y cebollas, caldo etc.) Mezcla los ingredientes secos y húmedos inmediatamente antes de rellenar el pavo. Lo rellena sueltamente. Cocina el pavo inmediatamente. Use un termómetro para comida para averiguar si el centro del relleno llega hasta 165° F.



4. Para la seguridad y la calidad del pavo, la temperatura adentro tiene que llegar hasta 165°F usando un termómetro para la carne en la parte más gruesa de la pierna antes de quitarlo del horno. **NO DEPENDE SOLO POR EL BOTÓN QUE LEVANTE DEL PAVO.** Si cocina una pechuga de pavo, la temperatura mínima tiene que llegar hasta 165°F.
5. Los jugos tiene que estar claros.
6. Deje reposar 20 minutos antes de cortarlo.



Sándwiches de Pavo en Pita con Salsa de Arándano

- 1 taza de arándanos frescos picadas
- ½ taza de manzanas Granny Smith peladas y picadas
- 2 Cucharas de azúcar moreno
- 1 Cuchara de ciruelas pasas picadas
- 1 Cuchara de cebollas picadas
- ¼ cucharadita de canela molida
- 3 Cucharas de jugo de arándano baja en calorías
- 2 Cucharas de vinagre de vino tinto
- 2 Cucharas de jugo de limón
- 3 (6-pulgadas) pan pita integral redonda, cortada a la mitad
- 6 hojas de lechuga
- 3 tazas de pechuga de pavo cocida

Combine los arándanos picados y los 8 ingredientes seguidos en un sartén no de aluminio; hierva. Cubra, reduzca el fuego y cocina por 30 minutos, revuelva frecuentemente. Destapa, y cocina por 5 minutos o hasta que la mezcla está espesa, revuelva frecuentemente. Deje a un lado. Meta la lechuga adentro de la pita. Agregue media taza de pavo picado a cada pan. Eche cada porción con 2 cucharas de mezcla de arándano.

Rinde 6 porciones.

Sobrantes


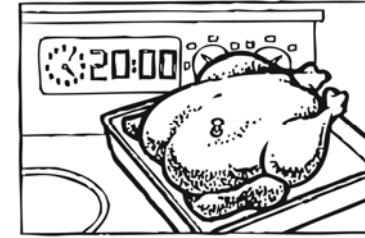
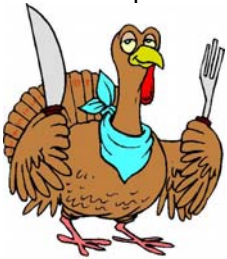
Pavo y Espinaca Micro-Gratin

- 2 tazas de relleno sobrante
- ¼ taza salsa de pavo sobrante o caldo de pollo
- 2 tazas de hojas de espinaca pactada firmemente, enjuagada y cortada
- 2 tazas de pedazos de pavo cocido
- ¼ libra de queso suizo rallado
- Paprika (opcional)
- Sal y Pimienta

Mezcla el relleno y la salsa de pavo. Divide la mezcla en cuatro recipientes individuales seguros para el microondas (como 1 taza). Haga nivel, y eche capas de un cuarto de la espinaca y un cuarto del pavo. Salpica con el queso. Si los prepara anteriormente, cubra y enfríe para el día siguiente.


Coloque uno o más recipientes sin cubierta en el microondas. Caliente a fuerza total (100%) hasta que se derrita el queso y la mezcla está caliente en el centro, casi 1½ minutos para cada recipiente. Remueva del microondas, salpique con paprika. Eche sal y pimienta al gusto.

Rinde 4 porciones.



Lava las manos, utensilios, fregadero y cualquier cosa que haya estado en contacto con el pavo crudo o los jugos del pavo con jabón y agua tibia.

También puede esterilizar utensilios, el fregadero, los superficies etc. con una solución de 2 cucharas de cloro por un galón de agua.



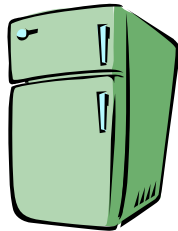
La Seguridad de Usar Comidas de Pavo Calientes y Preparadas

Compre la comida CALIENTE ¡Y mantenga CALIENTE!

Con solo mantener la comida tibia no es suficiente. Las bacterias dañosas se multiplican más rápido entre 40°F y 140°F .

Mete el pavo en el horno y use un termómetro para carne para averiguar que el pavo mantiene una temperatura constante por lo menos 140°F. También mantenga el relleno y los platillos al lado CALIENTE. Cubra los platos con papel aluminio ayuda a mantener la comida húmeda.

¿Y si no voy a comer inmediatamente....?



No trate de mantener las comidas caliente por más que 2 horas. Van estar más seguro y saber mejor si:

1. Quite el relleno del pavo, divide el pavo en pedazos pequeños y enfríe todo, separe en recipientes poco profundos.
2. Recaliente completamente a 165°F hasta que este caliente y con vapor.
3. Sirve la comida entre 2 días.

Recalentar un pavo entero NO es recomendado.

Pregunta:

¿Es seguro para asar un pavo en una bolsa de papel del supermercado?

Respuesta:

NO use una bolsa de papel para cocinar. El pegamento y pintura en las bolsas de papel no son materiales seguros para cocinar y puede echar humos tóxicos y dañosos. También, bolsas de papel usualmente están echas de materiales reciclados y no están higiénicos. Para cocinar un pavo en una bolsa seguramente, use una bolsa de papel comercial para los hornos. Las bolsas también ahorran tiempo, especialmente si tiene un ave grande.



Pregunta:

Mi tía tiene una fiesta cada año. Dura todo el día hasta la noche. Ella deja la comida afuera en la mesa por muchas horas. Tengo niños pequeños y estoy preocupada que puedan enfermar. ¿Que puedo hacer?

Respuesta:

Tiene razón de estar preocupada por sus niños. Ellos, como mujeres embarazadas, los viejos y personas con enfermedades crónicas tiene más probabilidad a enfermar de los alimentos y sufrir complicaciones. Todos deberían evitar comidas percederas no guardadas frías ni calientes. Ojala su tía tenga las comidas calientes, mantenidas calientes (más que 140°F) en una cacerola de calor o en una olla automática. Las comidas frías están más seguras si estan mantenidas frías (menos de 40°F) en ollas con hielo o reemplazado frecuentemente de el refri. Puede ofrecerlos con confianza. Panes, galletas y pasteles son, por supuesto, seguro para comer. Anime a su tía a refrigerar las comidas percederas entre 2 horas.



Pregunta:

¿Rellenar el pavo la noche anterior es una buena manera de ahorrar tiempo?

Respuesta:

¡No! Es muy peligroso. Las bacterias dañosas puede multiplicarse en el relleno. Puede causar enfermedades aunque este en el refri. El relleno está aislado adentro del pavo y se parece a una incubadora para las bacterias dañosas.

Pregunta:

¿Cuando el pavo está cocido, es importante que tanto lo deja afuera?

Respuesta:

¡Absolutamente! Los Centros para Controlar los Enfermedades reportan que el numero de enfermedades de los alimentos sube durante la estación de celebrar. No es una idea buena de dejar afuera los sobrantes por más de dos horas. Serían más seguros si los separa en contenidos pequeños, los enfría lo más pronto posible, y recalentarlos completamente a 165°F.

Pregunta:

¿El relleno cocido adentro del pavo sabe mejor?

Respuesta:

No. El relleno cocido aparte puede ser tan delicioso. Es más seguro porque cuando rellena el pavo hay riesgo que la temperatura interna no llega a una temperatura segura para matar la bacteria (165°F).

Pregunta:

¿Los pavos están inyectados con hormonas para crecer?

Respuesta:

Los pavos crecidos en los estados unidos para comer no reciben esteroides ni hormonas durante el proceso de crecimiento. No hay hormonas aprobadas para usar en los pavos.

El Crecimiento de Bacterias

En condiciones ideales las bacterias pueden duplicar cada 10 a 30 minutos. Una célula puede subir hasta 16 millones en 8 horas. Por está razón la comida perecedera nunca debería quedarse a la temperatura ambiental por más de 2 horas. Vea la grafica de abajo para un ejemplo del crecimiento de las bacterias.

Tiempo	Crecimiento de Bacterias
0:00 minutos	1
0:20 minutos	2
0:40 minutos	4
1 hora	8
1 hora 20 minutos	16
1 hora 40 minutos	32
2 horas	64
3 horas	512
4 horas	4,096
5 horas	32,768
6 horas	262,144
7 horas	2,097,152
8 horas	16,777,216

Guía para Guardar la Comida

- Alimentos perecederos, como aves, no deberían estar afuera de el refri por más que 2 horas.
- Refrigere o congele sobrantes inmediatamente en recipientes poco profundos.
- Es seguro congelar los sobrantes del pavo y los platillos, aun los haya comprado congelados. Envuelve apretadamente para la mejor calidad.

Tiempos Recomendados para Guardar

Estos límites cortos pero seguros ayuda a la comida fría de no se estropeada ni se ponga peligrosa para comer. Estas límites de tiempos guardaría la comida congelada a la mejor calidad.

Guarde en el Refrigerador 40°F o menos	
Pavo Cocido	3 - 4 días
Caldo y Salsa de Carne	1 - 2 días
Otras Comidas Cocidas	3 - 4 días

Guarde en el Congelador 0°F o menos	
Pavo Cocido	4 meses
Caldo y Salsa de Carne	2 - 3 meses
Otras Comidas Cocidas	4 - 6 meses

Preguntas y Respuestas Comunes del Pavo

Pregunta:

¿Puede cocinar el pavo parcialmente antes y terminarlo después?

Respuesta:

¡No! Cocinar parcialmente un ave es muy dañoso. El cocimiento tiene que hacerlo en solo un tiempo para asegurar la destrucción de la bacteria que causan enfermedades de comidas. Sin embargo, es seguro cocinar parcialmente el pavo en el microondas o otro horno inmediatamente antes de transferir a una parrilla o horno pre-calentado para terminar.

Pregunta:

¿Puedo cocinar despacio el pavo a 200° F para que esté listo en la mañana?

Respuesta:

¡NO! es seguro cocinar un pavo (o cualquier otra carne) en un horno calentado menos de 325°F. Es porque lleva demasiado tiempo para llegar a una temperatura alta para matar o limitar el crecimiento de bacteria.

Pregunta:

Cociné el pavo de acuerdo a las instrucciones, pero cuando corté la pechuga todavía estaba Rosado cerca del hueso. ¿Es seguro?

Respuesta:

El color de carne y aves cocidas no siempre es una señal del cocimiento. Solo usando un termómetro de carne puede determinar si la carne está segura. Pavo, puerco fresco, carne molida o ternera puede estar rosada después de cocinar a una temperatura correcta.

