



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

El Pavo en Thanksgiving

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida en la comunidad Hispana ofrece algunas sugerencias para comer pavo de manera.

Ya sea que el pavo se compre en un almacén o por Internet **asegúrese** de que tenga el sello de inspección del Departamento Federal de Agricultura o el sello de inspección Estatal.

Para decidir el tamaño del pavo calcule una libra por persona. Para descongelarlo utilice la refrigeradora, agua fría o el horno de microondas, no lo descongele a temperatura ambiente porque puede fácilmente desarrollar alguna bacteria que a usted lo enfermará.

Descongelar en la refrigeradora le tomará aproximadamente 24 horas por cada cuatro o cinco libras de pavo. Descongelar en agua fría le llevara aproximadamente 30 minutos por libra de pavo. Si descongela en el horno de microondas revise primero el manual, allí podrá leer cuanto tiempo y energía necesita para descongelar el pavo apropiadamente.

Cocine el pavo inmediatamente una vez descongelado.

Para comer rico y seguro, sin importar el tamaño del pavo que compre o la forma en que lo preparará siga las siguientes reglas:

Limpiar: Lávese las manos antes y después de cocinar el pavo, con agua caliente y jabón durante 20 segundos. Séquelas bien, las bacterias se desarrollan en las manos húmedas.

Separar: Utilice tablas de picar diferentes; una para carnes y otra para vegetales o frutas. No mezcle. Asegúrese de que la carne cruda del pavo no tope otros alimentos.

Cocinar: Utilice un termómetro de cocina. Cada parte del pavo y el centro deben alcanzar una temperatura de 165 F.

Enfriar: Mantenga el congelador a 40 F o menos para impedir el crecimiento de las bacterias.

Elimine: Las comidas preparadas no deben quedar fuera de la refrigeradora por más de dos horas. Cualquier comida preparada que se mantuvo fuera de la refrigeradora por un periodo mas largo de dos horas, elimínela.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte Personas de contacto Maria Noriega: 919-733-7366