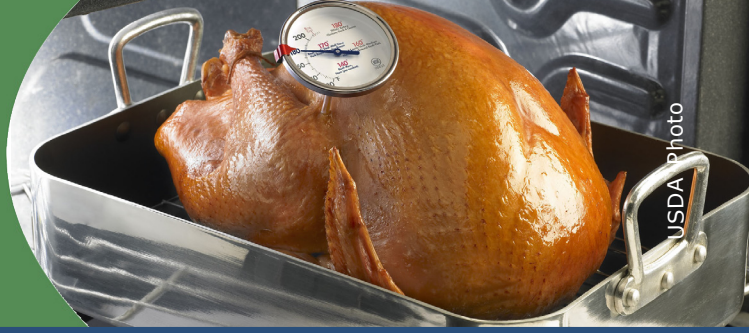
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Información sobre Inocuidad de Alimentos



CalFresh Healthy Living | UC CE Universidad de California Agricultura y Recursos Naturales | Extensión Cooperativa de UC

Principios Básicos de la Preparación del Pavo: Para una Cocción Adecuada

Instrucciones para Asar:

Gradué la temperatura del horno a 325 ºF (190.55 ºC) como mínimo.

Coloque el pavo en la fuente de asar sobre una rejilla dentro de un molde para hornear poco hondo.

Si va a rellenar el pavo, mezcle los ingredientes del relleno justo antes de colocarlo dentro del pavo. Cueza el pavo inmediatamente. Use un termómetro para alimentos para verificar que la temperatura interna del centro del relleno haya alcanzado 165 ºF (73.88 ºC). Un pavo entero resulta inocuo cuando se cuece hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 ºF (73.88 ºC) en toda el ave. Verifique la temperatura interna en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. El relleno también debe alcanzar una temperatura interna mínima de 165 ºF (73.88 ºC). Si el relleno no ha alcanzado los 165 ºF (73.88 ºC), continúe asando el pavo hasta que ambos alcancen dicha temperatura.

Si el pavo viene con un indicador de temperatura eyector, se recomienda que también use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna del ave entera en la parte más profunda del muslo y del ala, y en la parte más gruesa de la pechuga. La temperatura interna mínima debe ser 165 ºF (73.88 ºC).

Muchos factores pueden afectar el tiempo de cocción de un pavo entero:

- Un pavo total o parcialmente congelado necesita mas tiempo de cocción que un pavo completamente descongelado.
- El pavo se cuece más rápido en una fuente de asar de color oscuro.
- Del tamaño y la profundidad de la fuente depende que el calor circule por toda la superficie del pavo.
- El usar una cubierta de papel de aluminio durante todo el tiempo de cocción hace que ésta demore mas.
- El mantener cubierta la fuente de hornear con una tapa, acelera la cocción.
- El uso de bolsas de hornear acorta el tiempo de cocción.
- Un pavo relleno toma mas tiempo para cocinarse que un pavo sin relleno.
- Los hornos pueden calentar en forma desigual.
- La posición de la rejilla del horno puede afectar el cocimiento uniforme y la circulación del calor.

Pasos Opcionales:

- Coloque las puntas de las alas debajo de los hombros.
- Ponga una media taza de agua en el fondo de la fuente.
- Se puede colocar una cubierta de papel de aluminio, de manera floja, sobre el pavo durante la primera hora u hora y media de cocción, y luego debe quitarla para permitir que el pavo se dore. O, la cubierta de papel de aluminio se puede poner después que el pavo se haya dorado.
- Para lograr una mejor calidad, puede dejar reposar el pavo por unos 20 minutos antes de sacar el relleno de la cavidad y empezar a cortar.

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos es la agencia de salud pública dentro del Departamento de Agricultura de los EE.UU. responsable por asegurar que el suministro comercial de carnes, aves y productos de huevo de la nación sean inocuos, de buena calidad, y se etiqueten y empaquen de manera correcta.

Línea de Información sobre Carnes y Aves
1-888-MPHotline
(1-888-674-6854)

Tiempos de Cocimiento, Aproximados

Las tablas de tiempo están basadas en pavos frescos o que se hayan descongelado completamente en el refrigerador a una temperatura de 40 ºF (4.4 ºC) o menor. Los pavos congelados o parcialmente descongelados tomaran mas tiempo para cocinarse. El cocimiento de pavos congelados toma, por lo menos, un 50 por ciento más del tiempo recomendado para pavos completamente descongelados. Estos tiempos de cocimiento son simplemente pautas. Utilice un termómetro para alimentos para determinar si el pavo esta bien cocido y no representa peligro para la salud.

Sin Rellenar

4-6 lbs de pechuga ...1 ½ horas a 2 ¼ horas
6-8 lbs de pechuga....2 ¼ horas a 3 ¼ horas

8-12 lbs	2 ¾ horas a 3 horas
12-14 lbs	3 horas a 3 ¾ horas
14-18 lbs	3 ¾ horas a 4 ¼ horas
18-20 lbs	4 ¼ horas a 4 ½ horas
2024 lbs	4 ½ horas a 5 horas

Relleno

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

Nota: Los pavos que compre rellenos y congelados, con el sello de inspección del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) o de su estado en la envoltura, son sanos porque han sido procesados de acuerdo a las medidas sanitarias de control. Estos pavos no se deben descongelar antes de cocinar. Siga las instrucciones de manipulación que vienen en la envoltura.

CalFresh Healthy Living | UC CE University of California Agriculture and Natural Resources
University of California Cooperative Extension
Placer/Nevada
(530) 889-7350 http://ceplacer.ucanr.edu

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.

La Línea esta abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (Inglés y Español). Puede escuchar mensajes gravados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la pagina electrónica, es Español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp.

Envíe sus preguntas por correo electrónico al **MPHotline.fsis@usda.gov**.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.

www.fsis.usda.gov

El FSIS estimula la reproducción y distribución de esta publicación para usarse con propósitos de difusión sobre inocuidad alimentaria. Sin embargo, los símbolos y logos del USDA no deben ser usados por separado en ninguna manera que diera a entender que la agencia promueve un producto o servicio comercial.

El USDA provee igualdad de oportunidad y de empleo.
Agosto 2006