

BLOG

Título: Consejos y Recursos para un Día de Acción de Gracias Libre de Bacterias

Por: Tanya Brown, Especialista en Asuntos Públicos, FSIS-USDA

En el Día de Acción de Gracias se consume más de 46 millones de pavos acompañados por una lista interminable de platos y postres para acompañar, esta cena es por mucho, la más grande y estresante que muchos consumidores preparan en todo el año; dejando espacio para errores que pueden enfermar a los invitados.

“Nosotros recibimos un aumento de llamadas en la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del USDA cercano a la fecha de Acción de Gracias porque las personas están muy estresadas y tienen muchas preguntas sobre como descongelar y cocinar su pavo,” dijo Marianne Gravely, especialista en información técnica senior en el Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA-FSIS, por sus siglas en inglés). “Ya que esto es una fiesta familiar grande, nosotros queremos asegurarnos que las personas preparen sus alimentos de una manera segura para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.”

Siga los siguientes consejos y utilice estos recursos para ayudar a hacer esta fiesta de Acción de Gracias una segura y salubre.

- **Fresco o Congelado**

Si va a comprar un pavo fresco, cómprelo de uno a dos (1-2) días antes de planificar cocinarlo y colóquelo en el refrigerador hasta que usted esté listo para cocinarlo. No compre pavos frescos ya rellenos. Si no se manipulan de manera apropiada, bacterias dañinas que podrían estar en el relleno se podrían multiplicar rápidamente.

Los pavos congelados se deben descongelar en el refrigerador. Permita 24 horas por cada 4 a 5 libras. Por ejemplo, si usted compra un pavo de 12 a 16 libras, usted va a necesitar de tres a cuatro (3-4) días para descongelar en el refrigerador. Un pavo congelado ya relleno no debe descongelarse. Siga las instrucciones en el empaque y cocine directamente del estado congelado.

- **No Lave el Ave**

De acuerdo a la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) 68% de las personas lavan el pavo antes de cocinarlo; sin embargo, USDA no lo recomienda porque lavar carnes o aves crudas puede salpicar bacterias alrededor del fregadero, a través de los mostradores y a comidas ya preparadas. Cocinar el pavo a la temperatura interna correcta de 165 °F matará cualquier bacteria, haciendo que lavar el ave sea un paso innecesario. La excepción a esta norma es marinar en agua salada. Cuando esté lavando el pavo para remover la marinada de agua salada, asegúrese de remover todos los otros alimentos u objetos del fregadero, coloque papel toalla en toda el área y utilice una corriente de agua lenta para evitar que salpique.

- **Use un Termómetro de Alimentos**

La única manera para determinar si un pavo (o cualquier carne, ave o marisco) está cocida es verificando la temperatura interna con un termómetro de alimentos. Un pavo entero debe verificarse en tres partes: en la parte más profunda del muslo, en la parte más profunda del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. Su termómetro debe registrar 165 °F en las tres partes.

- **Limpie el Refrigerador para los Sobrantes de Alimentos**

Un día o dos antes del día de fiesta, asegúrese de limpiar cualquier alimento viejo ocupando espacio en su refrigerador. Si usted no está seguro si aún está bueno para consumir, descargue nuestra aplicación FoodKeeper. Está disponible para descargar en los dispositivos Apple y Android, la aplicación provee tiempos de almacenamiento para más de 400 alimentos. Una vez su refrigerador esté limpio, usted tendrá espacio para guardar todos los sobrantes de alimentos del Día de Acción de Gracias. No deje los sobrantes de alimentos en la mesa o mostrador para que las personas coman, porque los alimentos van a entrar en la zona de peligro (temperaturas entre 40 °F y 140 °F) donde las bacterias se multiplican rápidamente. Mejor, coloque los alimentos en recipientes poco hondos y colóquelos en el refrigerador.

- **¿Tiene Preguntas? Llame a la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del USDA**

Si tiene dudas acerca de su cena de Acción de Gracias, llame a la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del USDA al 1-888-MPHotline (1-888-674-6854) para hablar con un experto en seguridad alimentaria. Usted también puede charlar en vivo en [PregunteleKaren.gov](https://www.pregunteleakaren.gov), disponible de lunes a viernes desde las 10 a.m. a 6 p.m. ET, en inglés y español. Si usted necesita ayuda el Día de Acción de Gracias, la Línea de Información Sobre de Carnes y Aves del USDA está disponible de 8 a.m. a 2 p.m. ET.