¡Disfrute de una comida festiva segura y saludable!

LA historia DE SU cena
Partnership for Food Safety Education

AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS QUE LE AYUDARÁN A ORGANIZAR UNA CENA FESTIVA SEGURA Y DELICIOSA DESDE SU COCINA.

PASO 1: LIMPIAR

La limpieza y desinfección frecuentes **evitan que las bacterias y los virus se propaguen** y se rieguen por la cocina y contaminen los alimentos.

Use una solución diluida de blanqueador (1 cucharada de blanqueador líquido sin fragancia + 1 galón de agua) para desinfectar después de haber limpiado. Rocíe la solución sobre superficies y tablas de cortar, deje reposar unos minutos, luego enjuague y seque con toallas de papel limpias.

Enjuague las frutas y verduras con agua corriente antes de comerlas o cocinarlas. Frote los productos de piel firme, como manzanas y papas, con un cepillo para frutas y verduras limpio. Seque con un paño limpio o una toalla de papel.

Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de trabajar con los alimentos. Lave las tablas de cortar, los utensilios, y las encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de pasar al siguiente alimento.

PASO 2: SEPARAR

Las bacterias y los virus se propagan cuando la carne cruda, las aves, los mariscos, y los huevos o sus jugos entran en contacto con otros alimentos.

No contamine. Mantenga las carnes y aves crudas separadas de los alimentos que no se cocinarán.

PASO 3: COCINAR

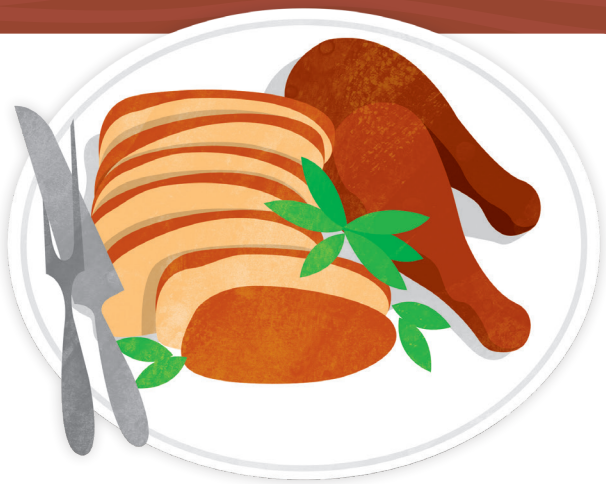
Confiar en el color o pinchar con un tenedor para verificar si está listo es una apuesta a suerte y lo pone a usted y a su familia en riesgo. Cocine a una temperatura segura. Use un termómetro para alimentos; no puede saber si la comida está cocida de manera segura por su apariencia.

TEMPERATURAS INTERNAS MÍNIMAS SEGURAS medido con un termómetro para alimentos	
Carne de res, cerdo, ternera y cordero (asados, filetes y chuletas)	**145°F** con un "tiempo de descanso" de tres minutos después de retirarlo de la fuente de calor
Carnes molidas	**160°F**
Aves de corral (enteras, en partes o molidas)	**165°F**
Huevos y platos de huevo	**160°F**, pero cocine los huevos hasta que tanto la yema como la clara estén firmes; los huevos revueltos no deben estar líquidos
Sobras	**165°F**
Peces de aleta	**145°F**
INSTRUCCIONES PARA LOS MARISCOS	
Camarones, langosta, y cangrejos	Carne perlada y opaca
Almejas, ostras, y mejillones	Las cáscaras se abren durante la cocción
Vieiras	Blanco lechoso, opaco y firme

PASO 4: ENFRIAR

Las bacterias se multiplican más rápido entre 40°F -140°F (4°C - 60°C); esto se conoce como la "Zona de peligro". Enfríe las sobras y los alimentos para llevar dentro de las 2 horas. Mantenga el refrigerador a 40°F o menos.

PREPARACIÓN DE PAVO

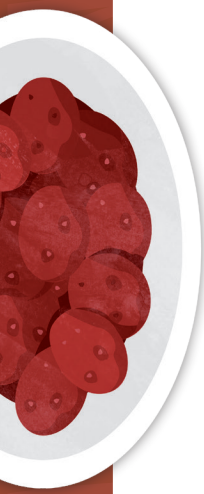


- ¡Haga espacio en su refrigerador o congelador (reorganice los artículos, mueva los estantes) para el ave!
- Compre 1 libra o más de pavo por cada persona a la que planea servir.
- Descongelando el pago en el congelador o nevera: déjelo en el empaque original, colóquelo en una sartén poco profunda, espere 24 horas para descongelarlo por cada 4 a 5 libras de carne
- Descongelación con agua fría: déjelo en su empaque original, colóquelo en un fregadero o sartén limpio y desinfectado, sumérjalo en agua fría, cambie el agua fría cada media hora, deje que se descongele media hora por cada libra de carne y cocine inmediatamente.
- Mantenga el cuello y los menudillos (si los usa para salsa) refrigerados hasta que se vayan a cocinar.
- Cocine el pavo a una temperatura interna de **165°F**, medida con un termómetro para alimentos en la parte más gruesa del muslo y la pechuga del ave.
- **Un pavo relleno tardará más en cocinarse que un pavo sin relleno.** El relleno del interior también debe cocinarse a **165°F**.
- Deje reposar el pavo durante 20 minutos después de sacarlo del horno antes de cortarlo.

¿LE GUSTAN LAS SOBRAS?

¡A NOSOTROS TAMBIÉN!

Ponga las sobras en el refrigerador dentro de o antes 2 horas. Vuelva a calentar o congele el pavo y el relleno dentro de 3 a 4 días. Use salsa dentro de 1 a 2 días. Si corta y congela el pavo cocido, ¡se conservará hasta por 3 a 4 meses! Recaliente las sobras a **165°F**, deben estar calientes y humeantes. Lleve la salsa a ebullición para recalentar.



PAVO ASADO EN HORNO CONVENCIONAL

12-14 libras de pavo sin relleno

Asar el pavo a 325°F toma de 3 a 3 horas y 45 minutos. Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que la temperatura interna alcance los 165°F.

RECURSOS

Administración de Drogas y Alimentos de EE. UU.
www.fda.gov/about-fda/fda-en-espanol

Línea de Información sobre carnes y aves del Departmento de Agricultura de EE.UU.
1-888-674-6854
ask.usda.gov/s/

Partnership for Food Safety Education
Together: A Food Safe America