



Nutrición en Acción

Programa de Nutrición de la Familia Vol. 7 No. 5
Noviembre 2002

Este programa es auspiciado por el Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida.



¡Hablemos del Pavo!

Otra vez ha llegado esa época del año. Muchos de nosotros nos reuniremos pronto con familiares y amigos para celebrar el día de Acción de Gracias, también conocido como día del Pavo. Si usted piensa celebrar con pavo esta fiesta, continúe leyendo algunas sugerencias básicas que les ofrecemos a continuación.



¿Congelado o Fresco?

Es su elección. Solo compre el pavo fresco si piensa cocinarlo en los siguientes dos días. No compre el pavo fresco relleno.

Lleve el pavo a casa inmediatamente después de comprarlo y póngalo en el refrigerador o congelador rápidamente.

Descongele de manera segura

Elija uno de los siguientes métodos para descongelar el pavo con seguridad. ¡Nunca descongele el pavo a temperatura ambiente!

- En agua fría – Deje el pavo en su envoltorio y sumérgalo en agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos. Con

este método tardará en descongelar el pavo unos 30 minutos por cada libra de peso. Cocine el pavo en los siguientes dos días.

- Refrigerador – Asegúrese que el pavo no va a gotear sobre otros productos de su refrigerador. Con este método se tarda en descongelar unas 24 horas por cada 5 libras de peso. Cocine en los siguientes dos días.
- Microondas – Cocine el pavo inmediatamente después de descongelarse en el microondas.

Los pavos que se compran rellenos no deben de ser descongelados. Cocínelos directamente salidos del congelador.

Rellenar o no Rellenar

Para reducir los riesgos de enfermedades alimenticias, no rellene el pavo. Cocine el relleno por separado. Si decide rellenar el pavo, use un termómetro de cocina para asegurarse que la parte interior del relleno alcanza los 165° F (74° C) y el muslo del pavo alcanza los 180° F (82° C).

Cocinar

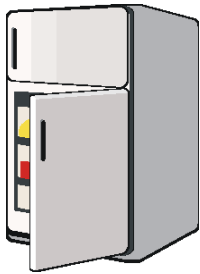
Use un termómetro de cocina para asegurarse que el pavo es seguro para comer. Ponga el termómetro en el muslo del pavo y cocine el pavo a



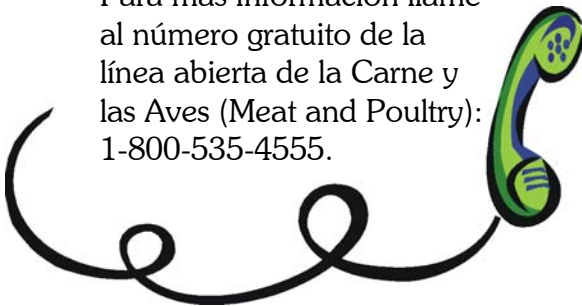
325°F (163°C). El pavo estará listo cuando la temperatura en el muslo sea de 180° F (82° C). Unas 3 horas para un pavo, no relleno, de unas 8 a 12 libras. Nunca cocine parcialmente el pavo para refrigerarlo y terminar de cocinarlo más tarde. Bacterias pueden crecer en el pavo y provocar enfermedades alimenticias.

¿Qué Hacer con las Sobras?

Refrigere o congele las sobras en las siguientes dos horas después de cocinar el pavo. Es mejor cortar el pavo y separarlo de los huesos antes de guardarlos. Consérvelo en recipientes que sean poco profundos.



Para más información llame al número gratuito de la línea abierta de la Carne y las Aves (Meat and Poultry): 1-800-535-4555.



¿Qué hay en el Pavo?

El pavo es una buena fuente de proteínas, vitaminas B, selenio y zinc. También contiene grasas, grasas saturadas y colesterol, aunque la mayoría de la grasa está en la piel.

¡Cocine los Brotes!

Para reducir los riesgos de contraer enfermedades alimenticias no coma brotes sin cocinar. Cocine todos los brotes completamente, incluso los que usted haya cultivado.

Los brotes de alfalfa y otros pueden causar enfermedades alimenticias si contienen las bacterias de la *Salmonela* y el *E. Coli*.

Estas enfermedades pueden causar diarrea, náusea, calambres y fiebre en personas sanas. Los niños, las personas mayores y las personas con el sistema inmunológico disminuido pueden tener consecuencias aún más graves. Si usted tiene algunos de estos síntomas después de comer brotes, visite a su médico inmediatamente.

Programa de Nutrición de la Familia Local:
