



## ESTAS FIESTAS, EVITE ENFERMEDADES ALIMENTARIAS



Pavo servido en cenas y fiestas de fin de año han sido causa de brotes de salmonelosis y campilobacteriosis



Con tan solo seguir los pasos adecuados mientras descongela, condimenta y cocina el pavo, usted puede reducir el riesgo de enfermar a otras personas

### **Reduzca los riesgos mientras descongela el pavo**

Si piensa descongelar el pavo en la heladera, dele de tres a cuatro días para que se descongele completamente (cocinar un pavo semi-congelado aumenta los riesgos).

Descongelar el pavo bajo el agua no solo es sucio sino que también aumenta el riesgo de contaminación cruzada.

El uso de un microondas puede resultar en un pavo semi-congelado, con partes cocidas y otras completamente crudas.

Descongelar el pavo en la mesada provee el ambiente perfecto para el crecimiento de bacterias en el exterior del pavo.

Sin importar el método que use para descongelar el pavo, asegúrese

de mantenerlo en el envoltorio en el que vino, y puede a su vez envolverlo con plástico o ponerlo en una bandeja para prevenir que los jugos contaminen a otros alimentos.

### **Servir pavo no cocido a temperatura ideal genera el mayor riesgo**

El color no es un indicador de cuan cocido o crudo esta el pavo. Varias recetas dicen que el pavo esta hecho una vez que los jugos sean transparentes, o cuando el botón plástico que traen haya “saltado.” Esos son mitos. La única forma de asegurarse que el pavo esté realmente cocido es usando un

- LIMPIE Y DESINFECTE UTENSILIOS Y SUPERFICIES QUE HAYAN ESTADO EN CONTACTO CON EL PAVO CRUDO.
- LÁVESE LAS MANOS DESPUÉS DE HABER CONDIMENTADO EL PAVO.
- COCINE EL PAVO HASTA QUE ÉSTE ALCANCE UNA TEMPERATURA INTERNA DE 74°C.



termómetro digital en distintas partes del pavo, y que todas las temperaturas leídas sean de 74°C (cuando tome la temperatura, asegúrese que el termómetro no toque el hueso).

### **Sobras**

Los restos del pavo deben ser refrigerados rápidamente a una temperatura de 5°C (a mas tardar, dos horas después de haberlo sacado del horno). La mejor manera es poner las rodajas de pavo en bolsas plásticas de 1 litro y apoyarlas, de la forma mas plana posible, en la heladera.