



Consejos para
cocinar un
**PAVO DE FORMA
SEGURA**

Un pavo puede contener una variedad de bacterias que podrían enfermarlo. Es importante prepararlo y cocinarlo de forma segura para evitar intoxicaciones alimentarias.

1. Compra y Almacenamiento

Pavo Fresco

- Compre un pavo fresco sólo 1 o 2 días antes de cocinarlo.
- Refrigere hasta que esté listo para cocinarlo. Colóquelo en una sartén o bandeja para recoger los jugos que puedan filtrarse.

Pavo Congelado

- Manténgalo congelado hasta que esté listo para descongelarlo.
- El USDA recomienda comprar únicamente pavos prerellenos congelados etiquetados con su marca de inspección estatal o del USDA.

Descongelación en el Horno Microondas:

- Consulte el manual del usuario de su microondas para conocer el tamaño del pavo que cabe en el horno microondas, los minutos por libra y el nivel de potencia que debe utilizar para descongelarlo.
- Si descongela el pavo en el microondas, cocínelo inmediatamente después de descongelarlo.
- Retire el envoltorio y las menudencias.
- Asegúrese de recoger los jugos en un plato apto para microondas.

2. Descongelación

En el refrigerador (40°F o menos)

Espere 24 horas por cada 4 a 5 libras

4 a 12 libras	1 a 3 días
12 a 16 libras	3 a 4 días
16 a 20 libras	4 a 5 días
20 a 24 libras	5 a 6 días

En agua fría

Permita 30 minutos por libra

4 a 12 libras	2 a 6 horas
12 a 16 libras	6 a 8 horas
16 a 20 libras	8 a 10 horas
20 a 24 libras	10 a 12 horas

- Al descongelar en agua fría, el pavo debe envolverse bien para evitar que el agua se filtre.
- Coloque el pavo envuelto en un fregadero lleno de agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos. Cocine el pavo inmediatamente después de descongelarlo. No lo vuelva a congelar.

3. Asado

- La temperatura del horno no debe ser inferior a 325°F.
- No se recomienda rellenar el pavo. Es más seguro cocinar el relleno fuera del ave en una cazuela.
- Si decide rellenar el pavo, el relleno debe alcanzar una temperatura interna mínima segura de 165 °F.
- Verifique la temperatura interna del pavo en la parte más interna del muslo y el ala y en la parte más gruesa de la pechuga. La temperatura interna debe alcanzar los 165 °F cuando se mide con un termómetro para alimentos.
- Si su pavo tiene un indicador de temperatura "emergente", se recomienda que también verifique la temperatura con un termómetro para alimentos.
- Para obtener la mejor calidad, deje reposar el pavo durante 20 minutos antes de cortarlo para permitir que se asienten los jugos. El pavo será más fácil de cortar.



¡Recordar! Lávese siempre las manos, los utensilios, el fregadero y cualquier otra cosa que entre en contacto con el pavo crudo y sus jugos con agua y jabón.

Horarios para asar un pavo

Sin relleno	
4 a 8 libras (pechuga)	1½ a 3¼ horas
8 to 12 libras	2¾ a 3 horas
12 a 14 libras	3 a 3¾ horas
14 a 18 libras	3¾ a 4¼ horas
18 a 20 libras	4¼ a 4½ horas
20 a 24 libras	4½ a 5 horas
Relleno	
4 a 6 libras (pechuga)	No suele aplicarse
6 a 8 libras (pechuga)	2½ a 3½ horas
8 a 12 libras	3 a 3½ horas
12 a 14 libras	3½ a 4 horas
14 a 18 libras	4 a 4¼ horas
18 a 20 libras	4¼ a 4¾ horas
20 a 24 libras	4¾ a 5¼ horas

Fuentes de información:

1. USDA-FSIS. (2023, Nov 17). Hablemos Sobre el Pavo: Una Guía Para el Consumidor Sobre Cómo Asar un Pavo de Forma Segura • <https://go.unl.edu/turkey-spanish-usda>
2. CDC. (2024, April 29). Cómo preparar el pavo de forma segura para las fiestas de fin de año: <https://go.unl.edu/pavo-cdc-spanish>

4. Almacenamiento de sobrantes

- El pavo, el relleno y la salsa deben desecharse si se dejan a temperatura ambiente durante más de dos horas; una hora si la temperatura es superior a 90°F.
- Reduzca el tamaño de las sobras. Utilice recipientes poco profundos para almacenar y congélelos si es necesario.
- Utilice el pavo, el relleno y la salsa refrigerados en un plazo de tres a cuatro días.
- Si se congelan, utilice las sobras en un plazo de 2 a 6 meses para obtener la mejor calidad.

5. Recalentando

El pavo cocido se puede comer frío o recalentado.

Recalentar en el Horno

- El horno no debe estar a menos de 325°F (162°C).
- Agrega un poco de caldo o agua sobre el pavo para mantenerlo húmedo. Cubre.
- Vuelve a calentar el pavo hasta que alcance una temperatura interna de 165°F (74°C). Usa un termómetro para alimentos para controlar la temperatura.

Recalentar en el Horno Microondas

- Gire los alimentos para garantizar un calentamiento uniforme.
- Asegúrese de que el pavo alcance una temperatura interna de 165°F comprobando con un termómetro para alimentos.
- Busque los tiempos y niveles de potencia recomendados en el manual del propietario de su horno microondas.

Nebraska Extension es una división del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska-Lincoln que coopera con los condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de Nebraska Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska-Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.