



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

<b>Sin relleno</b>	
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
<b>Relleno</b>	
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.