



Consejos Rápidos para la Seguridad Alimentaria en el Día de Acción de Gracias

Escrito por Cindy Brison, MS, RDN (cbrison1@unl.edu) Educador en Douglas-Sarpy Counties
Versión en Español por Sandra Barrera - NE Extension Educador (sandra.barrera@unl.edu)

El Día de Acción de Gracias es un momento para que las familias se reúnan y disfruten juntos y ¡no es para sufrir una intoxicación alimentaria!

- Aquí hay algunos consejos rápidos para mantener saludable a su familia: El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomienda **descongelar el pavo** en el refrigerador. Se necesitan 24 horas por cada 4-5 libras de pavo, sin incluir el día en que lo cocinas. Un pavo de 20 a 24 libras tardaría entre 5 y 6 días en descongelarse.
- Para una seguridad alimentaria óptima, **no rellene el pavo**. Coloque el relleno en una fuente para hornear o sartén separada para cocinar.
- El USDA recomienda una temperatura del horno no inferior a 325°F para cocinar un pavo junto con el **uso de un termómetro** para alimentos para asegurarse de que la parte más gruesa del pavo indique 165°F. Un pavo de 20 a 24 libras puede tardar unas 5 horas en cocinarse.
- **Evite la contaminación cruzada** utilizando tablas de cortar, platos y utensilios separados cuando manipule pavo crudo. **Lave** los artículos que hayan tocado carne cruda con agua y jabón tibia, o colóquelos en un lavaplatos.
- **Refrigere las sobras** dentro de dos horas para evitar que las bacterias crezcan en los alimentos. **Consuma las sobras** en el refrigerador dentro de **3-4 días**. Use el congelador para almacenar las sobras por períodos más largos.
- **No llene demasiado su refrigerador**, ya que hace que trabaje demasiado y puede que no mantenga los alimentos a 40°F o menos.



Para más información visite:
<http://go.unl.edu/familyfun>

Consejos de seguridad para las fiestas saludables

- Limpie su refrigerador la semana anterior a un evento para dejar espacio para descongelar los alimentos y almacenar las sobras.
- Use un termómetro de refrigerador para verificar que su refrigerador esté a 40°F o menos.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos.
- Simplifique el día preparando los alimentos el día anterior.
- No prepare alimentos cuando esté enfermo.
- Utilice un termómetro para alimentos calibrado para cocinar.
- Guarde las sobras en recipientes poco profundos para reducir el tiempo de enfriamiento. Esto evita que los alimentos pasen demasiado tiempo a temperaturas peligrosas.
- Guarde las sobras en una hielera con hielo o paquetes de gel congelados si la comida viaja a casa con un invitado que vive a más de dos horas de distancia.

Más información:

- Thanksgiving Central, Nebraska Extension: <https://go.unl.edu/hmvg>
- Hablemos Sobre el Pavo, Foodsafety.gov: <https://go.unl.edu/turkey-spanish-usda>
- Preparación Básica del Pavo: Cocinar De Forma Adecuada, Foodsafety.gov: <https://go.unl.edu/turkey-cooking-usda>

La extensión es una división del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales en la Universidad de Nebraska-Lincoln cooperando con los condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educacionales de la Universidad de Nebraska-Extensión de Lincoln cumplen con las políticas no discriminatorias de la Universidad de Nebraska-Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.