

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

Escrito por Cindy Brison, MS, RDN ([cbrison1@unl.edu](mailto:cbrison1@unl.edu)) Extension Educator, versión en Español por Sandra Barrera

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.

## Más información:

- Hablemos Sobre el Pavo, [Foodsafety.gov](https://foodsafety.gov): <https://go.unl.edu/turkey-spanish-usda>
- Preparación Básica del Pavo: Cocinar De Forma Adecuada, [Foodsafety.gov](https://foodsafety.gov): <https://go.unl.edu/turkey-cooking-usda>



## 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.

*Este boletín fue revisado por pares y actualizado en 2025. Consulte más artículos de Family Fun on the Run: <http://go.unl.edu/familyrun>*

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.