

# Factores Sobre la Seguridad de los Alimentos



Servicio de  
Seguridad e  
Inspección de  
los Alimentos

## Principios Básicos de la Preparación del Pavo: Cocinar Correctamente

Información para los Consumidores

Septiembre 2003

### Instrucciones para Asar

Gradúe la temperatura del horno a 325 °F como mínimo. No es necesario precalentar el horno.

Coloque el pavo en la fuente de asar sobre una rejilla.

Para evitar riesgos y para que el cocimiento del pavo sea uniforme, cueza el relleno en un recipiente separado. Use un termómetro para alimentos para verificar que la temperatura interna del relleno haya alcanzado 165 °F.

Si va a rellenar el pavo, debe de usar un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna del pavo y del relleno. La temperatura de un pavo entero debe alcanzar 180 °F en la parte más profunda de la cara interna del muslo y el centro del relleno debe alcanzar 165 °F. Si el relleno no ha alcanzado los 165 °F, continúe asando el pavo hasta que el relleno alcance dicha temperatura.

Si el pavo viene con un indicador de temperatura "saltador," se recomienda usar paralelamente un termómetro para alimentos tradicional para comprobar la temperatura en distintas partes del ave, incluida la parte más profunda de la cara interna del muslo y el centro del relleno.

Cuando se cocina la pechuga por separado, la temperatura interna de ésta debe de alcanzar 170 °F.

Muchos factores pueden afectar el tiempo de cocimiento de un pavo entero:

- Un pavo total o parcialmente congelado necesita más tiempo de cocción que un pavo completamente descongelado.
- El pavo se cuece más rápido en una fuente de asar de color oscuro.
- Del tamaño y la profundidad de la fuente depende que el calor circule por toda la superficie del pavo.
- El usar una cubierta de papel de aluminio durante todo el tiempo de cocimiento hace que la cocción demore más.
- El mantener cubierta la fuente de hornear con una tapa, acelera la cocción.
- El uso de bolsas de hornear acorta el tiempo de cocimiento.
- Un pavo relleno toma más tiempo para cocinarse que un pavo sin relleno.
- Los hornos pueden calentar en forma desigual.

- La posición de la rejilla del horno puede afectar el cocimiento uniforme y la circulación del calor.

### Pasos Opcionales:

- Coloque las puntas de las alas debajo de los hombros.
- Ponga una media taza de agua en el fondo de la fuente.
- Se puede colocar una cubierta de papel aluminio, de manera floja, sobre el pavo durante la primera hora u hora y media de cocción, y luego hay que quitarla para permitir que el pavo se dore. O, la cubierta de papel de aluminio se puede poner después que el pavo se haya dorado.
- Para lograr una mejor calidad, puede dejar reposar el pavo por unos 20 minutos antes de sacar el relleno de la cavidad y empezar a cortar.

### Tiempos de Cocimiento, Aproximados

Las tablas de tiempo están basadas en pavos frescos o que se hayan descongelado completamente en el refrigerador a una temperatura de 40 °F o menor. Los pavos congelados o parcialmente descongelados tomarán más tiempo para cocinarse. El cocimiento de pavos congelados toma, por lo menos, un 50 por ciento más del tiempo recomendado para pavos completamente descongelados. Estos tiempos de cocimiento son simplemente pautas. Utilice un termómetro para alimentos para determinar si el pavo está bien cocinado y no representa peligro para la salud.

### Sin Rellenar

4-6 lbs de pechuga.....	1 hora ½ a 2 horas ¼
6-8 lbs de pechuga...	2 horas ¼ a 3 horas ¼
8-12 lbs.....	2 horas ¾ a 3 horas
12-14 lbs.....	3 horas a 3 horas ¾
14-18 lbs.....	3 horas ¾ a 4 horas ¼
18-20 lbs.....	4 horas ¼ a 4 horas ½
20-24 lbs.....	4 horas ½ a 5 horas

### Relleno

8-12 lbs.....	3 horas a 3 horas ½
12-14 lbs.....	3 horas ½ a 4 horas
14-18 lbs.....	4 horas a 4 horas ¼
18-20 lbs.....	4 horas ¼ a 4 horas ¾
20-24 lbs.....	4 horas ¾ a 5 horas ¼

Nota: Los pavos que compre rellenos y congelados, con el sello de inspección del USDA o de su Estado en la envoltura, son sanos porque han sido procesados de acuerdo a medidas sanitarias de control. Estos pavos no se deben de descongelar antes de cocinar. Siga las instrucciones de manipulación que vienen en la envoltura.

### Para mayor información, contacte:

Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA:

1-888-MPHotline (1-888-674-6854)

1-800-256-7072 para personas con dificultad para oír (TTY)

Página Web de FSIS: [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

El USDA provee igualdad de oportunidad y de empleo