Cocinando Durante Las Fiestas

(Cooking Your Holiday Meal)

Mensaje para el Consumidor

La temporada de fiestas reúne a las familias alrededor de la mesa para compartir buenos momentos y sabrosa comida. Pero las alegrías se pueden convertir en tristeza si alguien a quien amamos se enferma debido a aves que no están completamente cocidas. Cualquier cosa que hornee, guise, hierva, fría o rehogue, ya sea pavo, pato, pollo, gallina o ganso, asegúrese de cocinarlo el tiempo suficiente para matar todas las bacterias dañinas. Unos simples pasos al preparar la comida, pueden contribuir a unas fiestas saludables y felices.

CÓMO MANTENER Y DESCONGELAR LAS AVES

- Debe mantener las aves congeladas en el congelador hasta que estén listas para cocinarlas.
- Pare evitar la contaminación de bacterias, mantenga siempre sus manos limpias y lave todo lo que entra en contacto con la carne cruda con agua caliente y jabón.
- Puede mantener las aves frescas en el nevera por hasta dos días.
- Mantenga el ave en su envoltorio original hasta que esté listo para prepararlo.

MANERAS DE DESCONGELAR LAS AVES

El método de la nevera.

Si tiene suficiente tiempo, descongele el ave en la nevera. Se descongela a un promedio de cinco libras por día. Cuando use este método es importante que coloque el ave en una bandeja para que los jugos no goteen en la nevera o contaminen otros alimentos.

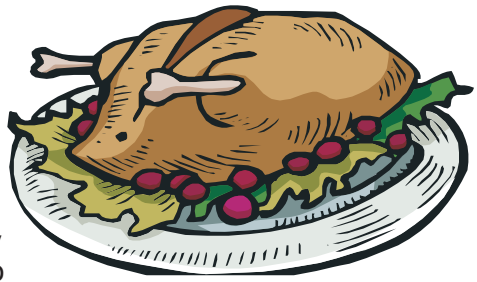
El método de agua fría.

Si no tiene suficiente tiempo para descongelar el ave en la nevera, puede usar el método de agua fría. Debe colocar el ave en su envoltorio en la pileta de la cocina y cubrirla con agua fría. Debe de cambiar el agua cada media hora. Tarda aproximadamente media hora por libra para descongelarse.

El método microonda.

Si tiene muy poco tiempo, puede usar su microonda. Es importante que sepa el tamaño del ave que puede colocar en su microonda, los minutos por libra y el nivel de energía. Por lo general el ave viene con estas instrucciones o éstas están en las instrucciones de su microonda. Remueva el envoltorio cuando empiece a soltarse. Si usa el microonda, recuerde que tiene que cocinar el ave inmediatamente después.

PARA PREPARAR EL RELLENO



Después que ha descongelado el ave, quítele el pescuezo y las entrañas y lave el ave por dentro y por fuera con agua fría y después séquelo con toallas de papel. Si va a cocinar el relleno dentro del ave, rellénelo inmediatamente antes de colocarlo en el horno. Para que el relleno alcance una temperatura saludable rellénelo ligeramente. Cuando el ave ya esté cocido, quítele el relleno inmediatamente. Ponga el horno a una temperatura no menor de 325º.

¿CUANDO ESTÁ LISTA EL AVE?

Si cocina una pechuga de pavo, la carne debe alcanzar una temperatura de 170º. Si cocina un pavo entero, la carne debe de alcanzar 180º. En ambos casos, el relleno debe alcanzar los 165º. El jugo debe ser claro. Si es de color de rosa, el ave no está listo. Algunas aves tienen un termómetro que salta cuando el ave está listo, pero a veces puede ser que salte antes de tiempo y otras veces ni salta.

Si tiene preguntas llame al Departamento de Agricultura de Carne y Aves (*Department of Agriculture´s Meat and Poultry*) de los Estados Unidos a la línea directa 1-800-535-4555.

COMO EVITAR INTOXICARSE POR LAS COMIDAS

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Servicio de Seguridad e Inspección de Alimentos (*United States Department of Agriculture Food and Safety Service*) recomienda lo siguiente para que no se intoxique por la comida:

- Mantenga la cocina limpia y ordenada. Antes de tocar los alimentos, lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Cocine los alimentos hasta que estén bien cocidos.
- Aún durante las comidas, los alimentos no deben permanecer fuera de la nevera por más de dos horas.
- Tan pronto terminen de comer, pongan lo que sobre en la nevera.
- Cuando vaya de compras de comida, váyase directamente a la casa y ponga los alimentos como carne fresca, leche, huevos u otros alimentos que tienen que estar refrigerados, en la nevera.

MANTENGA A SU FAMILIA SALUDABLE. CONOZCA CUÁNTO TIEMPO DURAN LOS ALIMENTOS EN LA NEVERA.

EN EL CONGELADOR:

Carne de res ..... 6-12 meses
Carne molida ..... 3-4 meses
Comida tipo “TV”..... fecha de expiración
Maíz ..... 8 meses
Combinación de carne con vegetales crudo....2-3 meses
Pollo entero ..... 12 meses
Asado de cerdo ..... 4-8 meses
Bistec ..... 6-12 meses

EN LA NEVERA:

Huevos ..... fecha de expiración
Leche ..... fecha de expiración
Mantequilla ..... fecha de expiración
Tocino ..... 1 semana
Crema agria ..... 2-4 semanas
Carne molida ..... 1-2 días
Presas de pollo ..... 1-2 días
Embutidos ..... 2 semanas sin abrir, una semana abierto
Crema batida y pasteles de crema ..... 2-3 días
Pescado fresco ..... 1-2 días
Combinación de carne con vegetales, cocidos .. 1-2 días

Mantenga cerrada la puerta de la nevera para que todo esté frío. Deshiele la nevera cuando se acumule bastante escarcha o hielo en la sección del congelador.

FÍJESE SI EL ENVASE TIENE UNA FECHA.

Si dice “úsese antes de” (use by), déjese llevar por esa fecha. Si no, manténgalos por el tiempo que se recomienda aquí.

Visite la División de Asuntos del Consumidor para información en varios tópicos yendo a la web (red): www.NJConsumerAffairs.gov o llame al :1-800-242-5846 (si llama desde Nueva Jersey) o al 973-504-6200.

¡Tenga un día de fiesta feliz y recuerde de cerciorarse que su ganso esté cocinado!