

Precauciones al servir pavo en la cena de Acción de Gracias

[Narrador: Alberto Hauffen:] Antes de servir pavo horneado en la cena de Acción de Gracias, escuche lo que recomiendan los expertos en seguridad alimentaria para evitar intoxicaciones relacionadas con ese tradicional platillo.

[Margaret Johns, asesora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] Debe mantener las áreas de trabajo muy, pero muy limpias. Debe lavarse las manos siempre antes de comenzar a preparar alimentos; láveselas con frecuencia para asegurarse de tenerlas limpias.

Narrador:] La preocupación se debe al posible desarrollo de la bacteria salmonella, que suele hallarse en las carnes de aves, como el pavo. Cada año, la salmonella causa cerca de un millón 400 mil intoxicaciones y unas 400 muertes. Según el Departamento de Agricultura y Alimentos, la intoxicación alimentaria afecta a uno de cada seis estadounidenses. Por eso se enfatiza prestar atención especial al hornear pavo. Y también a lo que sobra de la tradicional cena de Acción de Gracias al consumir el pavo, que usualmente se compra congelado.

[Johns:] La gente tiene problemas con el pavo cuando este se deja descongelando a temperatura ambiente. Toma unos tres días para descongelarse dentro del refrigerador. Pero si usted no tiene espacio en el refrigerador, puede descongelarlo metiéndolo en agua fría. Cambie el agua cada media hora hasta que se descongele. El otro problema es al cocinar el pavo. Debe asegurarse de que quede bien cocinado. Debe alcanzar una temperatura mínima de 165 grados Fahrenheit. Y ahí es donde usted realmente necesita tener un termómetro de cocina. Es una buena inversión. Yo siempre uso mi termómetro. Compruebe la temperatura insertándolo en la parte más gruesa de las piernas y la pechuga del pavo. Asegúrese de que la temperatura interna sea de por lo menos 165 grados. Usted debe tener mucho cuidado al cocinar pavo. Ponga la sobra de la cena dentro del refrigerador. La gente suele dejar la comida expuesta a temperatura ambiente luego de cenar. Pero esa no es una buena idea. Luego de cenar, guarde las sobras en el refrigerador, para que luego pueda consumirlas sin problemas.

[Cierre:] Encuentre más información acerca de la seguridad alimentaria en este sitio de la UC:
<http://espanol.ucanr.edu>

###