

FALL 2023

FOOD SAFETY UPDATE

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

TURKEY PREPARATION TIPS

It's that time of year again to bring out our roasting pans and prepare our turkeys! However, did you know that if turkey is prepared incorrectly harmful bacteria can multiply and cause you to get sick? **Children** under 5, **people over 60**, people with **immune issues**, and **pregnant** women are even more likely to get sick from foodborne illnesses. No one wants to get sick during the holidays, so read on to learn how to safely roast your turkey this holiday season.

Storing and Thawing Turkey

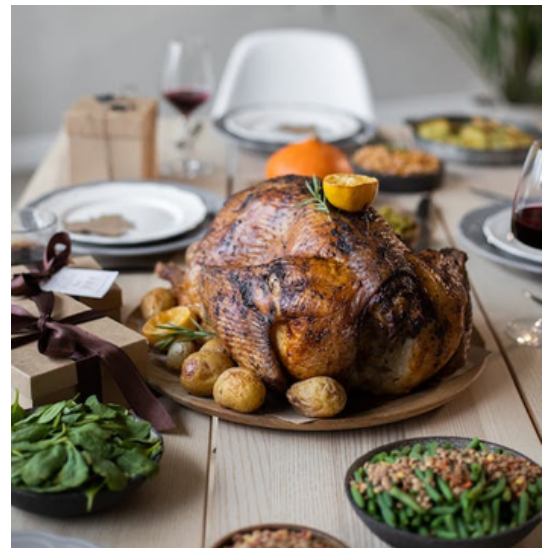
Bacteria grows fastest in the "Food Temperature Danger Zone" -- **40°F to 140°F**. It's important to store your turkey properly. If frozen, turkey should be stored at 0°F or below in your freezer before safely thawing it.

There are **three safe** ways to thaw a turkey.

- 1. Refrigerator:** Left in its original wrapping and a container to prevent raw juices from contaminating other foods.
 - a. **24 hours** for every **4 to 5 pounds**
 - b. Thaw in the fridge **1 to 2 days before** cooking
- 2. Cold Water:** Left in a leakproof bag to prevent raw juices from contaminating other surfaces.
 - a. Water must be cold
 - b. Water must be changed every 30 minutes
 - c. Thaw time **30 minutes** for every **pound**
 - d. Turkey must be cooked immediately after thawing
- 3. Microwave:** Manufacturer's instructions.
 - a. Must be cooked immediately

NEVER leave turkey to thaw on the counter

Turkey **may** be cooked from frozen but will need a **50 percent longer** cooking time.



Thawing Your Turkey

There are three ways to thaw your turkey safely - in the refrigerator, in cold water, or in the microwave oven.

In the Refrigerator (40°F or below)

Allow approximately 24 hours for every 4 to 5 pounds

| | |
|-----------------|-------------|
| 4 to 12 pounds | 1 to 3 days |
| 12 to 16 pounds | 3 to 4 days |
| 16 to 20 pounds | 4 to 5 days |
| 20 to 24 pounds | 5 to 6 days |

Keep the turkey in its original wrapper. Place it on a tray or in a pan to catch any juices that may leak. A thawed turkey can remain in the refrigerator for 1 to 2 days. If necessary, a turkey that has been properly thawed in the refrigerator may be refrozen.

In Cold Water

Allow approximately 30 minutes per pound

| | |
|-----------------|----------------|
| 4 to 12 pounds | 2 to 6 hours |
| 12 to 16 pounds | 6 to 8 hours |
| 16 to 20 pounds | 8 to 10 hours |
| 20 to 24 pounds | 10 to 12 hours |

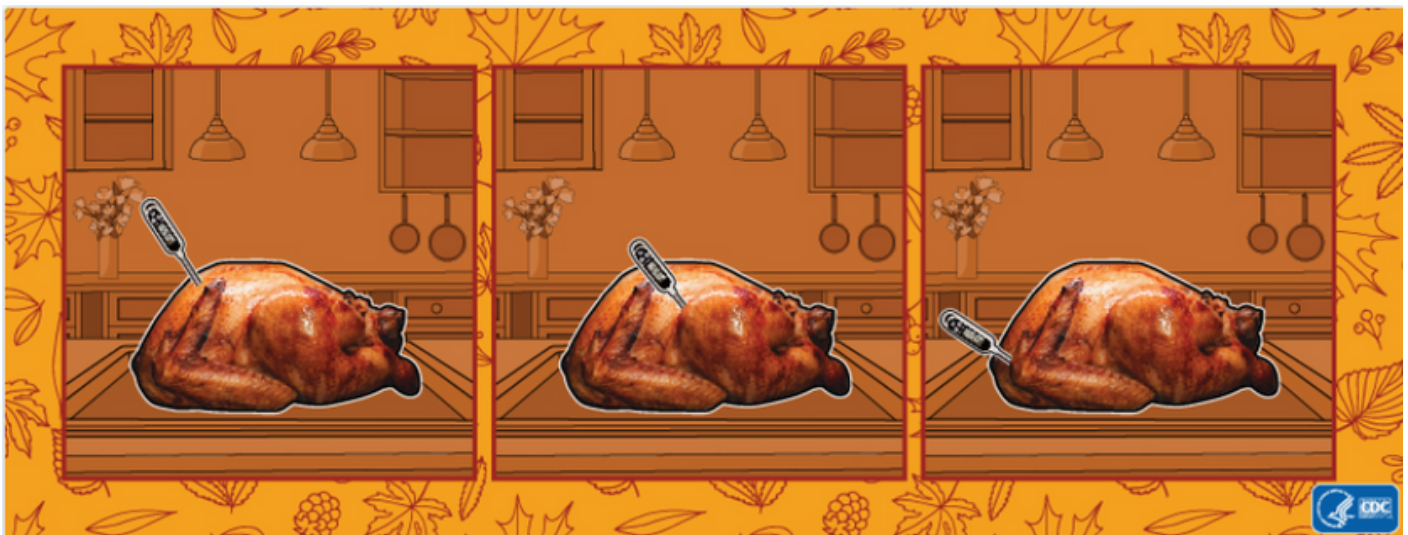
Wrap your turkey securely, making sure the water is not able to leak through the wrapping. Submerge your wrapped turkey in cold tap water. Change the water every 30 minutes. Cook the turkey immediately after it is thawed. Do not refreeze.

How to Safely Handle and Prepare Turkey

Prevent contaminating kitchen surfaces with turkey juices!

- Hands should be washed for **20 seconds** both **before** and **after** handling the turkey.
- Use **different** cutting boards to prepare raw turkey and meats and another for produce and other non-meat items.
- Thoroughly clean your work area and kitchen tools with **hot soapy water**.
- **DO NOT** wash your turkey. This spreads germs to surrounding areas where they still remain even after areas are cleaned.

- It is recommended to **cook stuffing separately**, preferably in a casserole dish, to ensure it reaches a safe temperature.
 - If you choose to cook your turkey with the stuffing inside, the stuffing should be placed **right before** cooking.
 - The stuffing should remain in the turkey for **20 minutes after** removing the bird from the oven for safe cooking practices.
 - The stuffing center should read **165°F** on a food thermometer.
- **After** your turkey has completely thawed it should be placed in a **2-2 1/2 inch deep** roasting pan in a **325°F** oven.
- When done a food thermometer should read **165°F**. Insert the thermometer into the following places as indicated in the graphic below.
 - This step should be done even with a pop-up timer on your turkey.



Make sure turkey reaches a safe internal temperature of 165°F. Use a food thermometer to check in three places, avoiding bone: (1) thickest part of the breast, (2) where body and thigh join, aiming toward thigh, and (3) where body and wing join, aiming toward wing.

How to properly store leftovers



<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/holiday-turkey.html>

- **Cooked** food should be refrigerated within **2 hours** at **40°F** or colder. If exposed to hot temperatures above **90°F**, food should be refrigerated within **1 hour**.
- Smaller cuts of turkey and shallow dishes for leftovers cool more quickly.
- **Cooked** turkey and other Thanksgiving sides should be eaten in **3 to 4 days** of **refrigerating**.
- Items can be **frozen** for longer storage and eaten within **2 to 6 months** for the best taste.
- If **freezing** leftovers, please thaw safely in the refrigerator, under cold water, or in the microwave.

CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS AND EMPLOYERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

FOOD SAFETY UPDATE

CalFresh Healthy Living, UCCE de Placer y Nevada

CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DEL PAVO

¡Ha llegado nuevamente esa época del año para sacar nuestras fuentes para asar y preparar nuestros pavos! Sin embargo, ¿sabías que si se prepara incorrectamente, las bacterias dañinas pueden multiplicarse y provocar enfermedades? **Los niños** menores de 5 años, **las personas mayores de 60 años**, **las personas con problemas inmunológicos** y **las embarazadas** tienen aún más probabilidades de enfermarse a causa de enfermedades transmitidas por los alimentos. Nadie quiere enfermarse durante las fiestas, así que siga leyendo para aprender cómo asar su pavo de forma segura en estas fiestas.

Almacenamiento y descongelación de pavo

Las bacterias crecen más rápido en la "zona de peligro de temperatura de los alimentos": **40 °F a 140 °F**. Es importante almacenar el pavo correctamente. Si está congelado, el pavo debe almacenarse a **0°F** o menos en su congelador antes de descongelarlo de manera segura.

Hay **tres formas seguras** de descongelar un pavo.

1. **Refrigerador:** Se deja en su envoltorio original y recipiente para evitar que los jugos crudos contaminen otros alimentos.
 - a. **24 horas** por cada **4 a 5 libras**
 - b. Descongelar en el frigorífico **1 o 2 días** antes de cocinar.
2. **Agua fría:** Dejar en una bolsa a prueba de fugas para evitar que los jugos crudos contaminen otras superficies.
 - a. El agua debe estar fría.
 - b. El agua debe cambiarse cada 30 minutos.
 - c. Tiempo de descongelación **30 minutos** por cada **libra**
 - d. El pavo se debe cocinar inmediatamente después de descongelarlo.
3. **Microondas:** instrucciones del fabricante.
 - a. Debe cocinarse inmediatamente.



NUNCA deje el pavo descongelado sobre la encimera

El pavo **se puede** cocinar congelado, pero necesitará un tiempo de cocción **un 50 por ciento más largo**.

Descongelar tu pavo

Hay tres formas de descongelar el pavo de forma segura: en el refrigerador, en agua fría o en el horno microondas.

En el refrigerador (40°F o menos)

Espere aproximadamente 24 horas por cada 4 a 5 libras

| | |
|----------------|------------|
| 4 a 12 libras | 1 a 3 días |
| 12 a 16 libras | 3 a 4 días |
| 16 a 20 libras | 4 a 5 días |
| 20 a 24 libras | 5 a 6 días |

Mantén el pavo en su envoltorio original. Colócalo en una bandeja o en una cacerola para recoger los jugos que puedan gotear. Un pavo descongelado puede permanecer en el refrigerador de 1 a 2 días. Si es necesario, se puede volver a congelar un pavo que se haya descongelado adecuadamente en el refrigerador.

En agua fría

Permita aproximadamente 30 minutos por libra

| | |
|----------------|---------------|
| 4 a 12 libras | 2 a 6 horas |
| 12 a 16 libras | 6 a 8 horas |
| 16 a 20 libras | 8 a 10 horas |
| 20 a 24 libras | 10 a 12 horas |

Envuelva su pavo de forma segura, asegurándose de que el agua no pueda filtrarse a través del envoltorio. Sumerge el pavo envuelto en agua fría del grifo. Cambia el agua cada 30 minutos. Cocine el pavo inmediatamente después de descongelarlo. No volver a congelar.

Cómo manipular y preparar el pavo de forma segura

¡Evita contaminar las superficies de la cocina con jugos de pavo!

- Se deben lavar las manos durante **20 segundos antes** y **después** de manipular el pavo.
- Utilice **diferentes** tablas de cortar para preparar pavo y carnes crudas y otra para productos agrícolas y otros artículos que no sean cárnicos.
- Limpia a fondo tu área de trabajo y utensilios de cocina con **agua caliente y jabón**.
- **NO** laves tu pavo. Esto propaga los gérmenes a las áreas circundantes donde aún permanecen incluso después de limpiar las áreas.

- Se recomienda **cocinar el relleno por separado**, preferiblemente en una cazuela, para que alcance una temperatura segura.
 - Si elige cocinar el pavo con el relleno adentro, debe colocar el relleno justo **antes de** cocinarlo.
 - El relleno debe permanecer en el pavo durante **20 minutos después** de sacar el ave del horno para prácticas de cocción seguras.
 - El centro de relleno debe indicar **165°F** en un termómetro para alimentos.
- **Una vez** que el pavo se haya descongelado por completo, debe colocarlo en una fuente para asar de **2 a 2 1/2 pulgadas** de profundidad en un horno a **325 °F**.
- Cuando esté listo, un termómetro para alimentos debe marcar **165 °F**. Inserte el termómetro en los siguientes lugares como se indica en el gráfico a continuación.
 - Este paso debe realizarse incluso con un temporizador emergente en su pavo.



Make sure turkey reaches a safe internal temperature of 165°F. Use a food thermometer to check in three places, avoiding bone: (1) thickest part of the breast, (2) where body and thigh join, aiming toward thigh, and (3) where body and wing join, aiming toward wing.

<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/holiday-turkey.html>

Cómo almacenar correctamente las sobras



<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/holiday-turkey.html>

- Los alimentos **cocinados** deben refrigerarse dentro de **2 horas** a **40°F** o menos. Si se exponen a temperaturas superiores a **90 °F**, los alimentos deben refrigerarse dentro de **1 hora**.
- Los cortes más pequeños de pavo y los platos poco profundos para las sobras se enfrían más rápidamente.
- El pavo **cocido** y otros acompañamientos del Día de Acción de Gracias se deben consumir en **3 a 4 días de refrigeración**.
- Los artículos se pueden **congelar** para almacenarlos por más tiempo y consumirse dentro de **2 a 6 meses** para obtener el mejor sabor.
- Si **congela** las sobras, descongélelas de manera segura en el refrigerador, con agua fría o en el microondas.

CALFRESH HEALTHY LIVING DE CALIFORNIA, CON FONDOS DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA NUTRICIÓN SUPLEMENTAL (SNAP) DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA), PRODUJO ESTE MATERIAL. ESTAS INSTITUCIONES SON PROVEEDORES Y EMPLEADORES QUE OFRECEN OPORTUNIDADES EQUITATIVAS. PARA OBTENER INFORMACIÓN NUTRICIONAL IMPORTANTE, VISITE WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG.

LA DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA (UC ANR) ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE OPORTUNIDADES POR IGUAL A TODOS. (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215246.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215246.PDF))

LAS PREGUNTAS SOBRE LAS POLÍTICAS DE NO DISCRIMINACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PUEDEN DIRIGIRSE A: UC ANR, OFICIAL INTERINO DE CUMPLIMIENTO DE ACCIÓN AFIRMATIVA, UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1280.

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>