



Un yo, más saludable

Otoño 2012

En esta edición:

- Cuenta regresiva para Acción de Gracias 1
- Fechas de los productos 3

Un yo más saludable

En esta edición le diremos cómo escoger su pavo para las fiestas, cómo descongelarlo, almacenar y usar las sobras con seguridad. También hallará información muy útil sobre cómo leer las fechas de los productos alimenticios que usted compra a diario.



Cuenta regresiva para Acción de Gracias

Se acerca Acción de Gracias y crece la curiosidad sobre la mejor manera de cocinar el tradicional pavo. ¿Qué clase de pavo comprar? ¿Debo comprar pavo fresco o congelado? ¿Cómo debo almacenar y guardar el pavo? Fáciles y simples pasos le llevarán a preparar un delicioso pavo y además un deliciosa cena segura de comer, sin bacteria para sus familiares y amigos. La siguiente información, le ayudará a preparar una cena especial de Acción de Gracias y a prepararse para su cuenta regresiva de esta maravillosa fiesta nacional.

Planee con Anticipación

Planee su menú con varias semanas de anterioridad al día festivo. Haga sus com-

pras con tiempo para evitar la tensión en la preparación de su comida. Hágase las siguientes preguntas: ¿Quiere un pavo fresco o uno congelado? ¿Tiene suficiente espacio para almacenar un ave de ese tamaño en su congelador?, si no lo tiene, ¿Cuándo debería comprar el pavo? ¿Qué tamaño de pavo tiene que comprar?

Fresco o Congelado

Si decide comprarlo congelado lo puede hacer en cualquier momento, pero asegúrese de tener el espacio adecuado para guardarlo en su congelador. Si lo compra fresco, cómprelo uno o dos días antes de cocinarlo.

Qué tamaño de pavo comprar

Clase de Pavo	Libras a comprar
Ave completa	1 libra por persona
Pechuga sin hueso	½ libra por persona
Pechuga	¾ libra por persona
Pavo congelado y Pre-rellenado	1 ¼ libras por persona, mantenerlo congelado hasta estar listo para cocinarlo.

Para descongelar en el refrigerador: Coloque el pavo congelado en su empaque original en el refrigerador (40 °F o por debajo). Tomará cerca de 24 horas por 4 a 5 libras de pavo. El pavo ya descongelado puede permanecer en el refrigerador de uno - dos días.

Tiempo de descongelar en el refrigerador

Tamaño del pavo	Número de días
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

...Continúe en la página 2

..Viene de la página principal

En agua fría

Si olvidó descongelar el pavo y no tiene espacio en el refrigerador para descongelar, no se estrese. Puede sumergir el pavo en agua fría y cambiarle el agua cada 30 minutos. Déle 30 minutos de descongelación por cada libra de pavo. En la tabla se muestra el tiempo para descongelar en agua. Cocine el pavo de inmediato después de descongelarlo.

En el microondas

Es seguro descongelar el pavo en el horno microondas si el pavo no es muy grande. Revise las instrucciones dadas por el empacador del pavo, los minutos que necesita por libra, y el nivel de fuerza para descongelar. Una vez descongelado el pavo cocínelo de inmediato.

Preparación

El día antes de Acción de Gracias

Asegúrese que tiene todos los ingredientes que requiere para preparar sus alimentos para el festivo. Revise si cuenta con todo el equipo necesario incluyendo la cacerola para

pavo del tamaño adecuado y un termómetro para las comidas. Los ingredientes para el relleno puede prepararse con anterioridad y refrigerarse, de igual manera se pueden preparar el día de acción de gracias. Mezcle los ingredientes antes de ponerlos dentro del pavo o en la cacerola con el pavo.



El día de Acción de Gracias

Si decide rellenar su pavo, hágalo de manera suelta, no lo rellene mucho. El relleno debe ser húmedo no seco ya que el calor destruirá la bacteria de manera más rápida en un elemento húmedo. Coloque el pavo relleno en el horno de inmediato. También puede cocinar el relleno aparte en una cacerola. Siga las siguientes tablas para cocinar el pavo. Los tiempos que se muestran son para pavos frescos o congelados en un horno a 325 °F, son tiempos aproximados:

Tiempo de descongelación en agua fría	
Tamaño del pavo	Horas a descongelar
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

Tiempo para cocinar el pavo en el horno (pavo asado) (325 °F temperatura del horno)

Tiempo para cocinar sin rellenar		Tiempo para cocinar: Relleno	
Tamaño pavo	Horas para preparar	Tamaño pavo	Horas para preparar
8 a 12 libras	2 ¾ a 3 horas	8 a 12 libras	3 a 3 ½ horas
12 a 14 libras	3 a 3 ¾ horas	12 a 14 libras	3 ½ a 4 horas
14 a 18 libras	3 ¾ a 4 ¼ horas	14 a 18 libras	4 a 4 ¼ horas
18 a 20 libras	4 ¼ a 4 ½ horas	18 a 20 libras	4 ¼ a 4 ¾ horas
20 a 24 libras	4 ½ a 5 horas	20 a 24 libras	4 ¾ a 5 ¼ horas

Use un termómetro de comidas para revisar la temperatura interna del pavo.

El pavo está bien cocinado cuando la temperatura interna es de 165 °F en todo el pavo. Introduzca el termómetro en al parte más interna del muslo y ala y en la parte más gruesa de la pechuga. Toda la carne del pavo incluso la que quede rosada es segura de comer si todas las partes del pavo llegan a una temperatura de 165 °F. El relleno también debe alcanzar una temperatura de 165 °F, así se cocine dentro o fuera del pavo.

Al sacar el pavo del horno, déjelo por 20 minutos antes de cortarlo y comerlo, retire el relleno y raspe el pavo.

Almacenar los sobrantes

Corte el pavo en pequeñas piezas, refrigere el relleno y el pavo de manera separada en contenedores después de dos horas de haberlo cocinado. Consuma los sobrantes de pavo y del relleno a los tres a cuatro días siguientes, o congélelos. Recaliente estos alimentos a 165 °F o hasta que les salga vapor al calentarlos.

Fuente: USDA – Servicio de seguridad en la comida e inspección

Fechas de los productos

Las Fechas

Fechas abiertas (uso del calendario normal), en los productos alimenticios es la fecha estampada en los productos para ayudar a determinar por cuanto tiempo se puede almacenar el producto antes de su venta. Ayuda también al consumidor para saber hasta cuando el producto es de buena calidad para su consumo. No es una fecha segura. Cuando la fecha pase, el producto no tiene su mayor calidad, pero el producto debe ser seguro si se ha almacenado por debajo o a 40 °F y con los tiempos que se recomiendan en la tabla de la página siguiente. Si el producto dice use-by (use hasta), siga la indicación. Si el producto dice sell-by (venderse hasta), y si tiene o no fecha o si esta cocinado o no, siga la información en la tabla.

¿La ley federal requiere que se usen fechas en los productos?

A excepción de la leche de fórmula y otras comidas para bebé, las leyes federales no obligan a los productores a usar las fechas de vencimiento. Sin embargo, si se usa la fecha en los productos, esta fecha debe expresar el mes, el día y el año (en caso de productos congelados). Si se muestra la fecha, de inmediato al lado debe haber una explicación con una frase explicando la fecha como: sell-by o use before. (use antes de).

No existe un sistema aceptado para el uso de fechas en los Estados Unidos, y aunque se requiere la fecha en más de 20 estados, existen áreas en el país, donde se usa una fecha abierta, y en otros donde no se usa ninguna fecha en absoluto.

¿Qué alimentos llevan fecha?

En productos perecederos como carnes rojas, aves, huevos, pescados, productos lácteos. Fechas secretas o en código pueden aparecer en latas o en cajas de productos alimenticios.

Clases de Fechas

- **Sell-by** cuanto tiempo tener el producto para la venta. Debe comprarlo antes de esa fecha.
- **Best if used by (or before)** Se recomienda para mejor sabor y calidad.
- **Use-by** se recomienda el último día para el uso del producto antes de que su calidad cambie. La fecha ha sido determinada por el que elabora el producto.
- **Closed (secreto) o código dates** números de empaque usados por el que elabora el producto.

Seguridad del Alimento después de la fecha de expiración

A excepción de las fechas de "use-by", las fechas de los productos no se refieren al tiempo de guardarlo en casa o de usarlo después de su compra. Las fechas de "Use-by" por lo general se refieren a la mejor calidad y no son fechas seguras. Pero aunque la fecha se vence al tener el producto en la

casa, debe ser seguro si se ha manipulado con precauciones como mantenerlo a 40° F o por debajo. Atención a la tabla de tiempos de almacenamiento de los productos con fecha. Si el producto tiene fecha de "use-by", haga caso a esa fecha. Si el producto tiene fecha de "sell-by" o no tiene fecha, cocine o congele el producto de acuerdo a la tabla.

Los alimentos desarrollan un olor especial, sabor y apariencia debido al daño que sufren por bacteria. Si el alimento ha desarrollado esas características, no use el producto.

Si el producto no se ha manipulado bien, puede haber intoxicación por bacteria y causar enfermedades, esto puede pasar antes o después de la fecha del empaque. Por ejemplo, comer perros calientes dejados sin refrigeración durante un picnic, aunque la fecha no muestra vencimiento, el producto ya tiene un problema. Otra mala manipulación son los productos que han sido descongelados a temperatura ambiente por más de dos horas, o contaminación cruzada, o alimentos manipulados por gente que no tiene buenas prácticas sanitarias. Siga las instrucciones de preparación del empaque o envase para asegurar una buena calidad y seguridad en la comida.

¿Qué significan los códigos?

Las latas deben mostrar un código de empaque para hacerle seguimiento al producto a nivel de otros estados. Esto facilita al fabricante a rotar el producto y retirarlo del mercado en caso de un problema.

Estos códigos que aparecen como una serie de letras y/o números, pueden referirse a la fecha u hora de elaboración. No son para el uso de fecha de vencimiento del consumidor. No hay manera de traducir estos códigos.

En general, productos alimenticios ácidos como tomates, uvas y piña en lata pueden almacenarse de 12 a 18 meses; alimentos bajos en ácido como carnes, pollo, pescado y vegetales en lata, pueden almacenarse de 2 a 5 años si la lata está en buenas condiciones y ha sido almacenada en un lugar frío, seco y limpio.

El uso de sell-by o fecha de Expiration (EXP) no es un requisito federal pero puede ser un requisito estatal, y en el caso de los huevos es definido por las leyes del estado. Algunos estados no permiten el uso de sell-by.

..Continúe en la página 4

Muchos huevos llegan a la tienda pocos días después de haber sido puestos. Los huevos en cartón con el grado de USDA en la cascara deben mostrar la fecha de empaque pack date (fecha en que los huevos fueron lavados, graduados y puestos en el cartón). El número es un código de tres dígitos que representa el día consecutivo del año (día juliano), empieza con el 1 de enero como 001 y termina con el 31 de diciembre como 365. Cuando aparece vender hasta sell-by en el cartón, mostrando el grado de USDA en la cáscara, el código de fecha no debe ser mayor a los 45 días de empaque.

Siempre compre los huevos antes del comprar hasta sell-by o fecha de EXP en el cartón. Cuando los huevos lleguen a casa, refrigérelos en su empaque de cartón y póngalos en el lugar más frío de la nevera, no en la puerta. Para mejor calidad, use los huevos después de tres a cinco semanas de haberlos comprado. La fecha de vender hasta the sell-by, por lo general vence hasta ese tiempo, pero los huevos se pueden usar con seguridad.

UPC Barra de códigos

Los códigos de barra universales de los productos, son líneas negras cuyo ancho varía sobre una serie de números. No se requieren bajo ninguna regulación pero los fabricantes las imprimen en la mayoría de productos porque los escáner en los supermercados las pueden leer; mirar el precio y cobrar.

El código de barras se usa también para inventario de productos, y venta. Cuando el computador lee el código, se revela información específica como el nombre del productor; nombre del producto, tamaño, y precio. No se usa para recoger productos del Mercado.

Almacenar en casa en el refrigerador por debajo o a 40 °F para productos frescos o sin cocinar.

Si el producto tiene fecha de "use hasta", "use-by" siga las indicaciones. Si el producto tiene "sell-by" y no fecha, cocine o congeale el producto siguiendo los siguientes tiempos: Almacenar en el refrigerador en casa bajo o a 40 °F de productos procesados y empaçados en las fábricas

Almacenamiento para productos frescos o sin cocinar

Producto	Almacenamiento después de comprar
Aves	1 o 2 días
Carne, ternero, cerdo, y cordero	3 a 5 días
Carnes y aves molidas	1 o 2 días
Carnes frescas (hígado, lengua, cerebro, riñonse, corazón)	1 o 2 días
Jamón curado, o cocinar antes de comer	5 a 7 días
Salchichas de cerdo, carne, pavo sin cocinar	1 o 2 días
Huevos	3 a 5 semanas

Si el producto tiene fecha de use-by siga la fecha.

Almacenamiento de productos procesados empaçados en las fábricas

Producto Procesado	Sin abrir, al comprar	Abierto
Aves cocinadas	3 a 4 días	3 a 4 días
Salchichas cocinadas	3 a 4 días	3 a 4 días
Salchichas duras/secas, estables en estante	6 semanas/despensa	3 semanas
Carne de maíz, sin cocinar en bolsas con jugos.	5 a 7 días	3 a 4 días
Comidas al vacío, Marca comercial con sello de USDA	2 semanas	3 a 4 días
Tocineta	2 semanas	7 días
Hot dogs	2 semanas	1 week
Carnes procesadas para almuerzos	2 semanas	3 a 5 días
Jamón cocinado en su totalidad	7 días	tajado 3 días; entero 7 días
Jamón en lata, con etiqueta de "keep refrigerated"	9 meses	3 a 4 días
Jamón en lata estable en estante	2 años/despensa	3 a 5 días
Carnes y pollos enlatados en estante	2 a 5 años/despensa	3 a 4 días

Fuente: Etiquetado de los productos USDA

Para más información en nutrición, visite el web sitio www.myplate.gov o contáctese a Ines Beltran en el Gwinnett Cooperative Extension 678.377.4010.