



Información sobre Inocuidad de Alimentos



El Relleno y la Inocuidad De Alimentos

Regionalmente en los EE. UU., el relleno se le conoce por varios nombres: relleno, “filling” o “dressing”. Los ingredientes utilizados en el relleno usualmente son de la región (locales). Usualmente el relleno está hecho de una mezcla de pan y otros ingredientes como granos, pasta, frutas, vegetales, crustáceo y menudo, las nueces también son utilizadas.

¿Cómo usted puede preparar adecuadamente el relleno?

El relleno no debe prepararse de antemano. Los ingredientes secos y húmedos para el relleno se pueden preparar antes de tiempo y enfriarse. Sin embargo, no mezcle los ingredientes húmedos y secos, hágalo sólo justo antes de colocar la mezcla en la cavidad del ave, dentro o en otra carne, o en una cazuela. Si va a rellenar un pavo, pollo u otra ave entera, coloque el relleno sin comprimirlo – de 3/4 tazas de relleno por libra. El relleno debe ser húmedo, no seco, ya que el calor destruye las bacterias en un ambiente húmedo.

¿Cómo usted puede cocinar adecuadamente el relleno?

Las carnes, aves rellenas o el mismo relleno debe colocarse inmediatamente después de prepararse en un horno ajustado a no menos de 325° (162.8 °C). Se debe utilizar un termómetro de alimentos para asegurar que el relleno alcance una temperatura mínima interna de 165°F (73.9 °C). Si el relleno está dentro del ave entera, saque el ave fuera del horno y déjelo reposar por 20 minutos antes de remover el relleno. Refrigere el ave cocida y el relleno dentro de 2 horas. Para carnes que contienen una pequeña cantidad de relleno (por ejemplo: chuletas de cerdo rellenas, pechugas res o de pollo), carne de res y relleno se deben dejar intactos al refrigerar los sobrantes de comida.

¿Usted puede preparar relleno sin cocinar antes de tiempo y refrigerarlo o congelarlo?

No refrigere el relleno sin cocinar. Si el relleno es preparado antes de tiempo, éste se debe congelar o cocinar inmediatamente. Para usar el relleno más tarde, enfríelo en envases poco profundos y refrigérello dentro de 2 horas. Utilícelo dentro de 3 a 4 días. Recaliente el relleno cocido a 165°F (73.9 °C) como para los sobrantes. No rellene un ave entera con sobras de relleno cocido.

¿Debería pre-cocinar los ingredientes utilizados en el relleno?

Es inocuo congelar el relleno sin cocinar. Los ingredientes pueden combinarse, colocar en un envase poco profundo y congelar inmediatamente. Para utilizarlo adecuadamente, no lo descongele antes de cocinar. Cocine el relleno congelado hasta que alcance 165°F (73.9 °C).

Si usted planea preparar el relleno utilizando carnes, aves, pescados o mariscos crudos, usted debe pre-cocinar los ingredientes crudos antes de rellenar el alimento para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas a través de alimentos, causadas por bacterias que se pueden encontrar en los ingredientes crudos.

¿Es inocuo utilizar ostras crudas como ingrediente para el relleno?

Si usted planea preparar relleno con ostras para su pavo es recomendable que cocine las ostras antes de preparar el relleno. El relleno debe cocinarse a una temperatura mínima interna de 165°F (73.9 °C) al medir con un termómetro de alimentos.

¿El relleno premezclado de la tienda es inocuo para comer?

Si el relleno premezclado no está cocido, entonces no es inocuo y los consumidores no deben comprar el relleno.

Si el relleno premezclado ha sido cocido y refrigerado, entonces el relleno estará sano para comprarlo. En el hogar, recalientelo a 165 °F (73.9 °C) antes de servirlo.

¿Cuánto relleno usted necesita para rellenar carnes y aves?

Para cortes pequeños de carnes y de aves, como pechugas de pollo sin hueso, chuletas de cerdo, pechugas de cordero, asados de cerdo en corona o rollo de carne relleno, haga 1 / 2 taza de relleno preparado por porción.

Al rellenar aves enteras, haga de 1 / 2 a 1 taza de relleno preparado por libra de ave cruda. La tabla presenta estimados de la cantidad de relleno necesaria para las aves enteras.

Peso del Ave Entera	Cantidad de Relleno
1 1/2 a 4 libras	1 a 3 tazas
4 a 8 libras	3 a 6 tazas
8 a 12 libras	6 a 9 tazas
12 a 16 libras	9 a 12 tazas
16 a 20 libras	12 a 15 tazas
20 a 24 libras	15 a 18 tazas
Relleno horneado en una cacerola	Por lo menos 1/2 tazas por persona

¿Es inocuo utilizar un paño para hacer queso, una caja de relleno o bolsas para rellenar el pavo?

Sí, estos productos son inocuos para utilizarse. Cajas para rellenar, bolsas para rellenar y paños (telas) para queso, están diseñadas para aguantar el relleno dentro de la cavidad del pavo mientras se cocina. Estos hacen más fácil el remover el relleno al simplemente remover la caja o la bolsa de relleno fuera de la cavidad del pavo cuando esté hecho. Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante y asegurarse que el relleno está suelto en la caja, bolsa o paño (tela) de queso antes de cocinar el pavo. Cocine el pavo inmediatamente después de rellenarlo. Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse que el centro del relleno y el pavo alcancen una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C).

¿Es inocuo poner el relleno caliente en la cavidad del ave?

Sí. Para inocuidad de alimentos usted no debería enfriar el relleno antes de ponerlo en la cavidad del ave. Este se debe mezclar justo antes de rellenar y cocinar el pavo.

¿Es inocuo comprar aves y carnes pre-rellenas?

- **Aves congeladas, pre-rellenas, sin cocinar o cocidas (enteras):** Si el empaque muestra el sello de inspección del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) o del Estado, éste ha sido procesado bajo condiciones controladas y por consiguiente, son inocuas para comprar. Almacénelo en el congelador, y siga las direcciones del empaque para un manejo y cocción adecuado..
- **NO DESCONGELE** un pavo congelado relleno comercialmente antes de cocinarlo. Si este producto se ha colocado en el refrigerador, y se ha descongelado completamente, descarte ambos el pavo y el relleno. Si hay cristales de hielo en el pavo y el relleno está todavía congelado, el pavo estará inocuo para cocinar. El relleno y

el pavo deben alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165°F (73.9 °C) al ser medido con un termómetro de alimentos.

- **Carnes y aves sin cocinar, pre-rellenas (pedazos):** Estos productos son menos densos que un ave entera rellena por lo que los consumidores pueden sentirse confiados al comprarlos. Los consumidores solamente deben comprar productos con el fechado de “uso óptimo” (en inglés aparece como “best if used by”) y las instrucciones para la preparación para asegurar la inocuidad y calidad del alimento. La Línea de Información de Carnes y Aves no recomienda calentar en el microondas productos de carnes y aves que estén rellenas. Algunos hornos de microondas no cocinan los alimentos de forma uniforme y pueden quedar algunos lugares fríos, especialmente con lo denso del relleno.
- **Pavo pre-rellenos, cocidos (enteros):** Si usted va a comprar un pavo pre-relleno, pavo cocido debe comprarlo caliente. Para mantener sanos los alimentos calientes, manténgalos a 140°F (60 °C) o más. Las bacterias crecen rápidamente entre 40 and 140 °F (4.4 y 60 °C). Descarte el pavo y el relleno si es dejado a temperatura ambiental por más de 2 horas; 1 hora si la temperatura del aire es mayor de 90 °F (32.2 °C). Si usted planea comer más tarde, la comida debe dividirse en porciones más pequeñas o en pedazos, colocados en envases poco profundos y refrigerarlos. Recaliente el pavo y el relleno a una temperatura interna mínima de 165 °F (73.9 °C), al medido con un termómetro de alimentos.

¿Es inocuo rellenar una pechuga de pavo?

Sí, es inocuo rellenar una pechuga de pavo. Rellénela justo antes de cocinarla y siga las mismas recomendaciones para rellenar el pavo entero. Para una cocción uniforme, se recomienda que cocine el relleno fuera de la pechuga en una cacerola. Utilice un termómetro de alimentos para verificar la temperatura interna del relleno. El centro debe alcanzar una temperatura interna mínima de 165 °F (73.9 °C).

¿Se puede rellenar un pavo que se va a freír sumergido en aceite?

No rellene los pavos u otras aves si los va a freír sumergidos en aceite. Ya que las aves se fríen rápidamente, el centro del relleno no recibirá el calor necesario para destruir cualquier bacteria que esté presente.

¿Por qué es esencial utilizar un termómetro de alimentos al cocinar carnes y aves rellenas?

El cocinar aves, chuletas de cerdos y otras carnes rellenas puede ser un poco riesgoso que el cocinarlas sin rellenas. Las bacterias pueden sobrevivir en el relleno si no ha alcanzado una temperatura mínima interna de 165 °F (73.9 °C), resultando posiblemente en una enfermedad transmitida a través de alimentos. Aun cuando la carne como tal haya alcanzado esta temperatura, el relleno puede no haber alcanzado la temperatura en todas las áreas lo suficiente para destruir las bacterias que causan enfermedades a través de alimentos.

Si el relleno no alcanzado los 165 °F (73.9 °C) cuando la carne está cocida, se requerirá más cocción para que el relleno alcance los 165 °F (73.9 °C).

Para una inocuidad óptima y uniforme, cocine el relleno separadamente.

¿Se puede preparar el relleno en una olla de cocción lenta?

Es inocuo preparar relleno en una olla de cocción lenta si se siguen las siguientes recomendaciones:

- El relleno necesita estar bien húmedo.
- Llène la olla de cocción lenta libremente, a no más de 2/3 partes.
- La tapa debe caber firmemente en la olla de cocción lenta.
- Comience cocinando a temperatura alta por al menos 1 hora antes de ajustarlo a una temperatura baja.

- Cocine hasta que el centro del relleno alcance los 165°F (73.9 °C), al medir con un termómetro de alimentos.
- Si estas recomendaciones no se han seguido, descarte el relleno.
- Consulte el manual de instrucciones de su olla de cocción lenta para los tiempos aproximados.
- NOTA: Nunca coloque el relleno congelado u otros alimentos congelados en una olla de cocción lenta.

¿Es inocuo cocinar un pavo relleno envolviéndolo en papel de aluminio?

Sí. Precaliente el horno a 450°F (232.2 °C). Corte una pedazo de papel de aluminio fuerte de 18-pulgadas a 2 1/2 pulgadas mas grande que el pavo. Coloque el pavo, la pechuga hacia arriba, en el centro del papel de aluminio. Rellene el pavo sueltamente. Una los lados más largos del papel de aluminio y cubra el pavo; una las puntas del papel de aluminio y dóblelas no muy apretadas. Voltee los lados para evitar que contener los jugos. No cierre el papel muy apretado. Coloque el pavo envuelto en papel de aluminio en una bandeja para hornear que sea al menos 2 pulgadas de profundidad. Inserte un termómetro de alimentos a través del papel en el relleno. El centro del relleno debe alcanzar una temperatura interna de 165°F (73.9 °C). Para dorar el pavo, abra y mueva el papel por 30 minutos antes que esté listo. Para picarlo más fácil, cubra el pavo y deje reposar el pavo por 15 minutos antes de removerlo del horno. Para tiempos estimados de cocción, vea la tabla de cocción al final de esta publicación.

¿Es inocuo cocinar un pavo relleno en una bolsa de hornear?

Sí. Utilice solo bolsas de hornear fabricadas y recomendadas para cocinar carnes y aves. Para un pavo relleno, añada 30 minutos para los tiempos de asados recomendados para los pavos no rellenos. El centro del relleno debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165°F (73.9 °C), al medir con un termómetro de alimentos antes de remover el relleno del ave. Para tiempos estimados de cocción, vea la tabla al final de esta publicación.

¿Es inocuo cocinar en el microondas carnes y aves rellenas?

Es inocuo cocinar en el microondas pedazos de carnes rellenas, pero no es recomendado cocinar en el microonda un ave entera y rellena . Debido a que los alimentos se cocinan más rápido en un horno de microondas, el relleno no tendrá suficiente tiempo para alcanzar la temperatura interna mínima necesaria para destruir bacterias peligrosas.

¿Cómo puedo preparar y cocinar un "turducken"?

Un "turducken" es un pollo deshuesado relleno, dentro de un pato deshuesado relleno, dentro de un pavo deshuesado relleno. Al preparar un "turducken", es importante el manejo , la cocción y el almacenaje adecuado de los alimentos para prevenir de enfermedades transmitidas por alimentos. Asegúrese que las aves y el relleno no estén fuera del refrigerador en la "Zona de Peligro" (temperaturas entre los 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C) donde las bacterias crecen rápidamente) por más de 2 horas mientras de se esté preparando el "turducken".

Ase el "turducken" inmediatamente después de ensamblarlo en un horno ajustado a no menos de 325°F (162.8 °C). Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse que todas las capas del "turducken" y el relleno alcancen una temperatura interna mínima adecuada de 165°F (73.9 °C). El termómetro debe colocarse en el centro de la parte más gruesa del "turducken".

¿Cómo puedo manejar las sobras de "turducken"?

Rebane y sirva el "turducken" dentro de 2 horas después de cocinarlo. Refrigere cualquier sobra en un envase poco profundo dentro de 2 horas de cocido. Los alimentos perecederos no se deben dejar fuera por más de 2 horas a temperaturas ambientales (1 hora cuando la temperatura es 90 °F (32.2 °C) o más).

Si no lo va a servir dentro de 2 horas, rebánelo y córtelo en pequeñas porciones antes de ponerlo en un envase poco profundo en el

refrigerador. Un "turducken" relleno entero no se enfriará a una temperatura adecuada dentro del tiempo necesario para prevenir crecimiento bacteriano.

Utilícelo dentro de 3 a 4 días después de cocinarlo o congelarlo si es por un tiempo prolongado.

¿Cómo usted puede manejar un pavo relleno comprado con una cena lista para comer?

Si el alimento se recoge o es llevada al hogar CALIENTE, el alimento debe permanecer a 140°F (60 °C) o más si se va a comer dentro de 2 horas. No es buena idea tratar y mantener los alimentos calientes por más de 2 horas porque se secan.

- Si se va a dejar el alimento por más de 2 horas, remueva todo el relleno de la cavidad del pavo, divida el pavo en pedazos pequeños y refrigérelos en envases separados y poco profundos. Recaliente la carne y el relleno a 165 °F (73.9 °C).
- Al recoger una cena cocida que incluye alimentos y un pavo cocido, y que se ha enfriado, no acepte un pavo entero con relleno dentro. Si el pavo y el relleno se cocinaron y se enfriaron separadamente, ambos deben estar inocuos. Mantenga estos alimentos fríos y refrigérelos inmediatamente al llegar a la casa (siempre dentro de 2 horas). Sirva la comida dentro de 3 a 4 días.
- No recaliente un pavo entero cocido. En vez, divida la carne y recaliente las rebanadas y los pedazos.
- Si el pavo cocido tiene el sello de inspección del USDA en el paquete, éste ha sido procesado bajo condiciones controladas. Siga las instrucciones del empaque para recalentar y almacenar este producto.

¿Cuándo se debe remover el relleno de un pavo o pollo cocido?

Las aves están adecuadamente cocidas cuando el termómetro de alimentos alcanza una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C) en la parte más profunda del muslo y del ala y la parte más gruesa de la pechuga. El centro del relleno debe alcanzar los 165 °F (73.9 °C). Deje reposar el ave por 20 minutos antes de remover el relleno y rebanar el pavo.

¿Se puede refrigerar o congelar un pavo entero con el relleno adentro?

El USDA no recomienda refrigerar un pavo entero, cocido con relleno adentro. Para más información relacionada a la inocuidad de alimentos, por favor llame a la Línea de Información de Carnes y Aves al 1 (888) MPHOTline ó al 1 (888) 674-6854..

¿Cómo se deben manejar las sobras de pollo-relleno?

Para rellenar aves enteras o pechugas con hueso de pavo, remueva el relleno de la cavidad. Colóquelo en un envase sellado y almacénelo en el refrigerador. Utilice o congele el relleno o los pedazos rellenos dentro de 3 a 4 días. Las sobras de relleno se pueden recalentar en el microondas o en el horno ajustado a no menos de 325 °F (162.8°C). Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse que el centro del relleno alcance los 165 °F (73.9 °C).

¿Cómo se puede manejar las sobras de carne rellenas en pequeños pedazos?

Una pequeña cantidad de relleno en la carne (por ejemplo, chuletas de cerdo rellenas, un rollo de carne de res, o una pechuga de cordero) puede refrigerarse sin removerse de la carne. Utilice o congele la carne rellena dentro de 3 a 4 días. Las sobras se pueden recalentar en el microondas o en el horno ajustado a no menos de 325 °F (162.8 °C). Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse que las carnes rellenas alcancen 165 °F (73.9 °C) en el centro.

¿Se puede recalentar sobras de relleno en una olla de cocción de lenta?

Las sobras de relleno no se deben recalentar en una olla de cocción lenta debido al período de tiempo que le toma a las sobras de relleno pasar a través de la "Zona de Peligro", las temperaturas entre 40 °F y 140 °F. Recaliente el relleno en el horno que esté ajustado a no menos de 325 °F o en el horno de microondas. Una vez recalentados, las sobras de relleno deben ser servidas en una olla de cocción lenta precalentada en un bufé.

TIEMPOS PARA COCINAR CARNES RELLENAS

Un termómetro de alimentos se debe utilizar para asegurar que el relleno alcance la temperatura interna mínima de 165°F (73.9 °C). Para tiempos de cocción aproximados para la preparación de una cena, vea la siguiente tabla recopilada de varios recursos.

TIPO DE CARNE	TAMAÑO	TIEMPO DE COCCIÓN	MÉTODO
Filete de costado, relleno y enrollado	1 1/2 a 2 libras	350 °F (176.7 °C) para 1 a 1 1/4 horas	Esparza el relleno sobre el filete sazonado. Enrolle y ate la carne o sujete las orillas con un palillo de dientes. Dore en una sartén antes de asarlo en el horno
Bistec de Centro, relleno y enrollado	Bistec de 2-onzas, corte 1/4-pulgadas de espesor	Cubra la sartén y cocine a fuego lento con líquido, volteándolo ocasionalmente, alrededor de 40 minutos	Rellene y asegure los rollos individuales con palillos de dientes
TERNERA, RELLENA			
Chuleta de ternera, rellena y enrollada	4 (1/4-pulgadas de grosor) chuletas de ternera, como de una 1 libra en total	Cubra la sartén y cocine a fuego lento con líquido de 15 a 20 minutos	Aplaste las chuletas entre papel para envolver de plástico. Rellene y asegure con palillos de dientes.
Pechuga de Ternera	2-1/2 a 3 libras	Cubra la sartén y cocine a fuego lento con líquido de 1 ½ a 1 ¾ horas o hasta q la ternera esté se sienta tierna con un tenedor.	Añada el relleno y enrolle; amárrelo con un cordón. Dore en una sartén.
Asado de Ternera, sin hueso, relleno y enrollado	4 libras	Áselo a 325 °F (162.8 °C) por 2 horas	Añada relleno y enrolle; amárrelo con un cordón.
CORDERO, RELLENO			
“Crown roast”	4 a 6 libras	Áselo a 375 °F (190.5 °C) de 1 a 1 1/2 horas	Añada relleno después de 30 minutos de cocido.
Pierna de cordero, “butterflied”	4 a 5 libras	Áselo a 375 °F (190.5 °C) de 1 1/2 a 1 3/4 horas	Voltee el asado de arriba para abajo después de 60 minutos.
Pierna de cordero, con hueso	6 libras	Áselo a 325 °F (162.8 °C) por 3 horas	Añada el relleno y enrolle, amárrelo con un cordón.
CERDO, RELLENO			
Chuletas de lomo de cerdo, sin hueso	1 1/4 libras de grosor	375 °F (190.5 °C)	Hornee, sin cubrir, de 35 a 45 minutos
Lomo de Cerdo	1-libras cada una	425 °F (218.3 °C)	20 minutos
Lomo de Cerdo sin huesos	2 1/2 a 3 lbs	375 °F (190.5 °C)	35 a 45 minutos
“Crown Roast”	16 costillas (8 a 9 libras)	350 °F (176.7 °C) de 18 a 20 minutos por libra	Añada el relleno en el centro del asado después de 1 1/2 horas

TIEMPOS PARA COCCION DE AVES RELLENAS

Cocine las aves rellenas y el relleno a una temperatura interna mínima de 165°F (73.9 °C), al medir con un termómetro de alimentos. Para aves enteras, verifique la temperatura interna en el muslo, el ala y la parte más gruesa de la pechuga y el centro del relleno. Por razones de preferencia personal, consumidores pueden escoger cocinar las aves a temperaturas más elevadas

PAVO, RELLENO	TAMAÑO	TEMPERATURA DEL HORNO	TIEMPOS DE COCCION
Horno, bandeja descubierta (pechuga-hacia arriba, cubra la pechuga con papel de aluminio hasta la última hora)	8 a 12 libras 12 a 14 libras 14 a 18 libras 18 a 20 libras 20 a 24 libras	325 °F (162.8 °C)	3 a 3 1/2 horas 3 1/2 a 4 horas 4 a 4 1/4 horas 4 1/4 a 4 3/4 horas 4 3/4 a 5 1/4 horas
Envuelto Papel Aluminio (envuelva doblemente en papel de aluminio fuerte)	8 a 12 libras 12 a 16 libras 16 a 20 libras 20 a 24 libras	450 °F (232.2 °C)	2 a 2 3/4 horas 2 3/4 a 3 1/4 horas 3 1/4 a 3 3/4 horas 3 3/4 a 4 1/4 horas
Bolsas para Hornear (siga las instrucciones del empaque)	8 a 12 libras 12 a 16 libras 16 a 20 libras 20 a 24 libras	350 °F (176.7 °C)	2 a 2 1/2 horas 2 1/2 a 3 horas 3 a 3 1/2 horas 3 1/2 a 4 horas
Bandeja Descubierta (pechuga-hacia arriba; cubra con papel de aluminio hasta la última hora)	4 a 6 libras	325 °F (162.8 °C)	No aplica usualmente
	6 a 8 libras	325 °F (162.8 °C)	2 1/2 a 3 1/2 horas
POLLO RELLENO	TAMAÑO	TEMPERATURA DEL HORNO	TIEMPOS DE COCCION
Pechuga sin hueso	4 a 6 onzas cada uno	375 °F (190.6 °C)	20 a 30 minutos total
Entero "broiler-fryer"	2 1/2 a 4 1/2 libras	350 °F (176.7 °C)	1 1/2 a 1 3/4 horas
Pollo asado	5 a 7 libras	350 °F (176.7 °C)	2 1/2 a 2 3/4 horas
GALLINITAS DE CORNUALLES Enteras	18 a 24 onzas	350 °F (176.7 °C)	60 a 80 minutos

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, es español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp.

Envíe sus preguntas por correo electrónico al MPHotline.fsis@usda.gov.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



AskKaren.gov