

¿YA ESTÁ COCIDO?

Use un termómetro para alimentos para precisión.
No siempre usted puede determinar sólo mirando.

TEMPERATURAS PARA COCINAR CON SEGURIDAD medidas con termómetro para alimentos

CARNE MOLIDA O MEZCLAS DE CARNE	Temperatura interna
Carne de res, Cerdo, Ternera, Cordero	160°F
Pavo, Pollo	165°F

CARNE FRESCAS DE RES, CERDO, TERNERA, CORDERO	
	145°F
	con 3 minutos de descanso

CARNE DE AVE	
Pollo y Pavo, entero	165°F
Trozos de carne de ave	165°F
Pato y Ganso	165°F
Relleno (cocido solo o en el ave)	165°F

JAMÓN	
Fresco (crudo)	145°F
	con 3 minutos de descanso
Precocido (para recalentar)	140°F

HUEVOS Y PLATOS CON HUEVO	
Huevos	cocine hasta que la yema y la clara estén firmes
Platos con huevo	160°F

PESCADOS Y MARISCOS	
Pez de aleta	145°F
ó cuando la carne este opaca y se separa fácilmente con el tenedor	
Camarones, Langostas, Cangrejos	Carne perlada y opaca
Almejas, Ostras y Mejillones	Conchas abiertas durante la cocción
Vieiras	Blancas lechosas, u opacas y firmes

SOBRAS Y GUIOSOS	
	165°F

Mantén a tu familia a salvo del envenenamiento por alimentos
Ve los pasos en <http://espanol.foodsafety.gov>