

# SAFE MINIMUM INTERNAL TEMPERATURES *as measured with a food thermometer*

Food Type	Internal Temperature
<b>Beef, Pork, Veal, and Lamb</b> (chops, roasts, steaks)	145°F with a 3-minute rest time
<b>Ground Meat</b>	160°F
<b>Ham, uncooked</b> (fresh or smoked)	145°F with a 3-minute rest time
<b>Ham, fully cooked</b> (to reheat)	140°F
<b>Poultry</b> (ground, parts, whole, and stuffing)	165°F
<b>Eggs</b>	Cook until yolk & white are firm
<b>Egg Dishes</b>	160°F
<b>Fin Fish</b>	145°F or flesh is opaque & separates easily with fork
<b>Shrimp, Lobster, and Crabs</b>	Flesh pearly & opaque
<b>Clams, Oysters, and Mussels</b>	Shells open during cooking
<b>Scallops</b>	Flesh is milky white or opaque and firm
<b>Leftovers and Casseroles</b>	165°F

# TEMPERATURAS MÍNIMAS INTERNAS ADECUADAS medidas con termómetro para alimentos

## Alimento

## Temperatura interna

<b>Carne de res, cerdo, ternera y cordero</b> (chuletas, asados, filetes)	145°F con 3-minutos de descanso
<b>Carne molida</b>	160°F
<b>Jamón, crudo</b> (fresco o ahumado)	145°F con 3-minutos de descanso
<b>Jamón, totalmente cocido</b> (para recalentar)	140°F
<b>Aves de corral</b> (molido, piezas, entero y relleno)	165°F
<b>Huevos</b>	Cocine hasta que la yema y la clara estén firm
<b>Platos con huevo</b>	160°F
<b>Pez de aleta</b>	145°F ó cuando la carne este opaca y se separa fácilmente con el tenedor
<b>Camarones, Langostas, Cangrejo</b>	Carne perlada y opaca
<b>Almejas, Ostras y Mejillone</b>	Conchas abiertas durante la cocción
<b>Vieiras</b>	Blancas lechosas, u opacas y firmes
<b>Sobras y Guisos</b>	165°F