

## ¡REGLAS DE TEMPERATURA!

... para cocinar alimentos en casa

Alimentos	°F
<b>Carne molida y carnes combinadas</b>	
Carne de res, carne de cerdo, ternera, cordero	160
Pavo, pollo	165
<b>Carne fresca de res, ternera, cordero</b>	
Semicruda	145
Término medio	160
Bien cocida	170
<b>Aves de corral</b>	
Pollo y pavo enteros	180
Pechugas de pollo, carne asada	170
Piernas, alas y muslos de pollo	180
Pato y ganso	180
Relleno (cocido separadamente o dentro del ave)	165
<b>Carne fresca de cerdo</b>	
Término medio	160
Bien cocida	170
<b>Jamón</b>	
Fresco (crudo)	160
Precocido (para recalentar)	140
<b>Huevos y platos a base de huevos</b>	
Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes
Platos a base de huevos	160
<b>Sobrantes de comidas y cazuelas</b>	165



Thermy™ es el mensajero de la campaña nacional de educación dirigida al consumidor, lanzada por USDA/FSIS con la meta de promover el uso de los termómetros para alimentos.

[www.fsis.usda.gov/thermy](http://www.fsis.usda.gov/thermy)

Para más información llame a la línea de información sobre carnes y aves al

**1-800-535-4555**

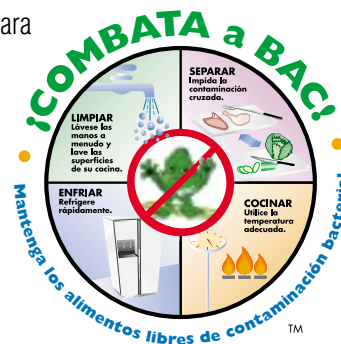
(TTY: 1-800-256-7072)

## ¡THERMY™ COMBATE A BAC!

Cocinar correctamente es uno de los cuatro pasos clave para combatir a BAC, la bacteria que puede encontrarse en los alimentos. ¡Luche contra BAC!

¡Combata a BAC™! es una campaña de la Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos. Para más información, visite el sitio web:

[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)



Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos  
Personal de Educación sobre la Seguridad de los Alimentos

levemente revisada octubre de 2000

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, origen nacional, género, religión, edad, impedimentos, credo político, orientación sexual, estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas.) Personas con impedimentos que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información acerca de los programas (Braille, tipografía agrandada, cintas de audio, etc.) deben ponerse en contacto con el Centro TARGET de USDA, llamando al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.



Use un  
**Termómetro**  
para Alimentos

¡Adentro encontrará  
una tabla de  
temperaturas adecuadas!



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos

## ¿POR QUÉ SE DEBE USAR UN TERMÓMETRO PARA ALIMENTOS?

“Quiero mantener a mi familia segura”

“Acostumbraba a cocinar demasiado mis alimentos, pero ahora éstos me quedan más jugosos, no secos como los huesos”.



En todo el país la gente está siguiendo el consejo de Thermy™ y está usando un termómetro para alimentos a fin de verificar la temperatura de alimentos de consumo diario, tales como hamburguesas, chuletas de cerdo y pechugas de pollo.

La mayoría de las personas cree saber cuando los alimentos están cocidos sólo con mirarlos. Los miran y se confían en su experiencia.

La experiencia es buena, pero algunas veces nos puede inducir a error. Por ejemplo, cocinar guiándose por los colores indudablemente no es un método seguro. El color de la carne rosado o marrón, puede engañarlo.

¿Cómo sabe cuándo la hamburguesa está cocida?  
¿Porque esta marrón por dentro?



Piense en lo siguiente . . . de acuerdo a investigaciones recientes hechas por USDA, una de cada cuatro hamburguesas adquiere un color marrón en el medio ANTES de alcanzar la temperatura interna adecuada.

**Use un termómetro para alimentos.  
Mantenga a su familia segura.  
Sea un mejor cocinero.**

## DIGITAL, DE DISCO, DESECHABLE

Actualmente, en las cocinas modernas se están utilizando termómetros de todo tipo y tamaño, ya sea digitales, de lectura instantánea, de sonda para medir la temperatura en hornos tradicionales y de microondas, con indicadores desechables, con tubos sensoriales, “pop-ups”, e incluso vienen incorporados en tenedores para asar a la parrilla. Son de alta tecnología y fáciles de usar.



Algunos termómetros están diseñados para permanecer en los alimentos mientras se cocinan, otros no. Algunos son ideales para medir la temperatura de alimentos de poco espesor, tales como el digital; otros en cambio, como el de disco grande utilizado por mucha gente, están hechos para utilizarse en carnes asadas voluminosas, así como en pollos y pavos enteros.

### ¡Escoja y utilice el termómetro más apropiado para usted!



## ¿POR QUÉ ES ESTO IMPORTANTE?

¡Estos son los hechos!

- Cada año millones de personas se enferman a causa de bacterias dañinas que se encuentran en los alimentos.
- Según datos de sanidad pública el número de bacterias dañinas identificadas en el año 2000 es cinco veces mayor que el que se registró en 1942.
- Muchas personas no relacionan su enfermedad con bacterias transmitidas por los alimentos. Piensan que tienen gripe.
- Puede caer enfermo en cualquier momento, desde unos 20 minutos hasta 6 semanas después de haber comido alimentos contaminados con algún tipo de bacteria nociva.
- El enfermarse por intoxicaciones alimentarias puede ocasionar graves problemas de salud a las personas con mayor riesgo, tales como niños de poca edad, mujeres embarazadas, personas de más de 65 años de edad, y personas afectadas por enfermedades crónicas.

### ¡MUERDA SIN CUIDADO SI LA TEMPERATURA HA ALCANZADO UN NIVEL ADECUADO!

La única forma segura de saber si sus alimentos han alcanzado una temperatura suficientemente alta como para destruir las bacterias causantes de intoxicaciones alimentarias es usando un termómetro para alimentos.



**¿Está ya “cocido”?  
¿Dónde está su termómetro para alimentos?**