

# 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 dentro del ave) \_\_\_\_\_ 165°F

## JAMÓN

Fresco (crudo) \_\_\_\_\_ 160°F

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 GUISOS

\_\_\_\_\_ 165°F