

Sendero de navegación

1. [Inicio](#)
2. [Tablas de seguridad alimentaria](#)
3. Temperaturas internas mínimas y seguras

Navegación

- [Retirada del mercado y brotes](#)
- [Tablas de seguridad alimentaria](#)
 - [Conservación de alimentos fríos](#)
 - [Seguridad alimentaria durante un apagón](#)
 - [Carnes rojas y aves de corral](#)
 - [Temperaturas internas mínimas y seguras](#)
- [Mantenga la seguridad de los alimentos](#)
- [Intoxicación alimentaria](#)
- [Personas en riesgo](#)

- Imprimir 

- Compartir 



Cocine hasta una temperatura interior mínima segura

Imagen



Siga las pautas a continuación sobre cómo cocinar carnes crudas, aves de corral, mariscos y otros alimentos crudos a una temperatura interior mínima segura. Utilice siempre un termómetro para alimentos para comprobar que la carne haya alcanzado una temperatura interior mínima segura que sea lo suficientemente caliente para matar los gérmenes nocivos que provocan intoxicación alimentaria.

Algunas carnes también necesitan un tiempo de reposo después de la cocción. El tiempo de reposo es importante para ciertas carnes porque permite que las partes más internas y los jugos de las carnes se cocinen por completo y de manera segura.

Tabla de temperatura interior mínima segura para la cocinar

[Imprimir la tabla de temperatura de los alimentos o descargar como PDF](#)

Alimentos	Tipo	Temperatura interna (°F/°C)
Carne de res, bisonte, ternera, cabra y cordero	Filetes, asado, chuletas	145 °F (63 °C)
		Tiempo de reposo: 3 minutos
	Carne molida y salchichas	160 °F (71 °C)
Guisados	Con carne y sin carne	165 °F (74 °C)
Pollo, pavo y otras aves de corral	Todo: ave entera, pechugas, patas, muslos, alas, carne de ave molida, menudos, salchichas y relleno dentro del ave de corral	165 °F (74 °C)
	Consulte la Calculadora para descongelar pavo y la Calculadora para cocinar pavo del USDA.	
Huevos	Huevos crudos	Cocinar hasta que la yema y la clara estén firmes
	Platos a base de huevo (como frittata, quiche)	160 °F (71 °C)
	Guisados (que contengan carnes rojas y de aves de corral)	165 °F (74 °C)
Jamón	Jamón crudo	145 °F (63 °C)
	Jamón precocido (para recalentar)	Tiempo de reposo: 3 minutos 165 °F (74 °C) Importante: Recaliente los jamones cocidos empacados en plantas inspeccionadas por el USDA a 140 °F (60 °C)
Sobras	Cualquier tipo	165 °F (74 °C)
Carne de cerdo	Filetes, asado, chuletas	145 °F (63 °C)
		Tiempo de reposo: 3 minutos
	Carne molida y salchichas	160 °F (71 °C)
Conejo y venado	Salvaje o criado en granja	160 °F (71 °C)
Mariscos	Pescado (entero o en filete), como salmón, atún, tilapia, abadejo, lubina, bacalao, bagre, trucha, etc.	145 °F (63 °C) o cocine hasta que la carne ya no sea translúcida y se separe fácilmente con un tenedor
	Camarones, langosta, cangrejo y vieiras	Cocinar hasta que la carne se vea perlada o blanca y opaca.
	Almejas, ostras, mejillones	Cocinar hasta que las conchas se abran durante la cocción

Fecha de la última modificación

21 de noviembre de 2024

[Volver arriba](#)