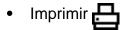
# FoodSafety.gov

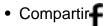
#### Sendero de navegación

- 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









## 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	Todo: ave entera, pechugas,	165 °F (74 °C)
corral	patas, muslos, alas, carne de ave molida, menudos, salchichas y <u>relleno</u> dentro del	
	ave de corral	
	Consulte la <u>Calculadora para</u>	
	descongelar pavo y la	
	Calculadora para cocinar pavo	
Ulvaria	del USDA.	Ossinsanhasta ava la vanas vila
Huevos	Huevos crudos	Cocinar hasta que la yema y la
	Distance have de husure (some	clara estén firmes
	Platos a base de huevo (como frittata, quiche)	160 °F (71 °C)
	Guisados (que contengan	165 °F (74 °C)
	carnes rojas y de aves de corral)	
Jamón	Jamón crudo	145 °F (63 °C)
		Tiempo de reposo: 3 minutos
	Jamón precocido (para	165 °F (74 °C)
	recalentar)	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),	145 °F (63 °C) o cocine hasta
	como salmón, atún, tilapia,	que la carne ya no sea
	abadejo, lubina, bacalao, bagre,	•
	trucha, etc.	fácilmente con un tenedor
	Camarones, langosta, cangrejo	Cocinar hasta que la carne se
	y vieiras	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		