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

Gráficos para asar carne de res y de aves

La carne de res y de aves de corral cruda siempre debe cocinarse a una temperatura interior mínima segura. Siempre use un termómetro para alimentos para asegurarse de que la carne haya alcanzado una temperatura interior mínima segura. Cuando ase carne de res y de aves de corral, fije la temperatura del horno a 325 ºF (163 °C) o superior. Vea las tablas que aparecen a continuación para conocer cómo obtener excelentes resultados cada vez que cocine.

Nota: la información en **esta página no incluye alimentos que contengan carne de res y de aves de corral picada**, lo que incluye el pastel de carne y las salchichas. Consulte el gráfico de temperatura interior mínima segura para ver las temperaturas seguras de cocción y los tiempos de reposo para todas las carnes de res y aves de corral, mariscos y otros alimentos cocidos.

Gráficos de carne de res

Gráficos para asar carne de res, cordero, cerdo y ternera

Descargar el gráfico para asar carne como PDF
Temperatura interna mínima = **145 °F (63 °C)**.

Dejar reposar al menos **3 minutos**.

Tipo	Horno °F/°C	Tiempo
Carne de res		
Costillar para asar, con hueso 4-6 lb	325 °F (163 °C)	23 a 25 min./lb
Costillar para asar, sin hueso 4-6 lb	325 °F (163 °C)	28 a 33 min./lb
Redondo o cuarto trasero 2 ½ a 4 lb	325 °F (163 °C)	30 a 35 min./lb
Lomo entero 4-6 lb	425 °F (218 °C)	de 45 a 60 minutos en total
Carne de cordero		
Pata con hueso 5-7 lb	325 °F (163 °C)	20 a 25 min./lb
7-9 lb		10 a 15 min./lb
Pierna, sin hueso, enrollada	325 °F (163 °C)	25 a 30 min./lb

Temperatura interna mínima = **145 °F (63 °C)**.

Dejar reposar al menos **3 minutos**.

Tipo	Horno °F/°C	Tiempo
4-7 lb		
Paleta para asar	325 °F (163 °C)	30 a 35 min./lb
3-4 lb		
Cerdo fresco		
Lomo para asar, con o sin hueso	350 °F (177 °C)	20 min./lb
2-5 lb		
Corona para asar	350 °F (177 °C)	12 min./lb
10 lb		
Solomillo de cerdo	425 °F (218 °C) - 450 °F (232 °C)	de 20 a 27 minutos en total
½ a 1 ½ lb		
Paleta de cerdo	350 °F (177 °C)	45 min./lb
3-6 lb		
Costillas	350 °F (177 °C)	1 ½ a 2 horas (o hasta que la carne esté tierna)
2-4 lb		
Carne de ternera		
Costilla horneada	325 °F (163 °C)	25 a 27 min./lb
4-5 lb		
Lomo	325 °F (163 °C)	34 a 36 min./lb
3-4 lb		

Gráfico de cocción del jamón

Descargar el gráfico de cocción del jamón como PDF

Fije la temperatura del horno a **325 °F (163 °C)**

Tipo	peso;	Tiempo
Jamón ahumado, cocido antes de su consumo		
Cocine a una temperatura interna mínima de 145 °F (63 °C) y deje reposar durante al menos 3 minutos.		
Entero con hueso	10-14 lb	18 a 20 min./lb
Mitad con hueso	5-7 lb	22 a 25 min./lb
Pata o nalga con hueso	3-4 lb	35 a 40 min./lb
Paleta, sin hueso	5-8 lb	30 a 35 min./lb
Paleta (trasera), sin hueso	2-4 lb	35 a 40 min./lb
Jamón ahumado, cocido		
Recaliente los jamones cocidos envasados en plantas inspeccionadas por el USDA a una temperatura interna mínima de 140 °F (60 °C) y todos los demás a 165 °F (74 °C).		
Entero, con hueso	10-14 lb	15 a 18 min./lb
Mitad, con hueso	5-7 lb	18 a 24 min./lb
Paleta, sin hueso	5-8 lb	25 a 30 min./lb
Jamón enlatado, sin hueso	3-10 lb	15 a 20 min./lb
Envasado al vacío, sin hueso	6-12 lb	10 a 15 min./lb

Fije la temperatura del horno a **325 °F (163 °C)**

Tipo	peso;	Tiempo
Corte en espiral, entero o mitad	7-9 lb	10 a 18 min./lb
Jamón fresco, crudo **Cocine a una temperatura interna mínima de 145 °F (63 °C) y deje reposar durante al menos 3 minutos.**		
Pata entera, con hueso	12-16 lb	22 a 26 min./lb
Pierna entera, sin hueso	10-14 lb	24 a 28 min./lb
Mitad, con hueso	5-8 lb	35 a 40 min./lb
Jamón de Virginia **Cocine a una temperatura interna mínima de 145 °F (63 °C) y deje reposar durante al menos 3 minutos.**		
Entero o mitad	1. Dejar en el refrigerador de 4 a 12 horas. 2. Cubrir con agua, luego hervir de 20 a 25 minutos por libra. 3. Escurrir el jamón y cocinar a 400 °F (204 °C) por 15 minutos hasta que esté dorado.	

Tablas de aves de corral

Tabla para asar aves de corral

Los tiempos que se muestran a continuación son para aves de corral sin relleno. Agregue de 15 a 30 minutos para carnes de aves rellenas. La temperatura interna debería llegar a los 165 °F (74 °C) en el centro del relleno.

Descargar el gráfico de cocción de aves de corral como PDF

Temperatura interna mínima = **165 °F (74 °C)**

Verifique la temperatura tanto en la parte interna del muslo y el ala como en la parte más gruesa de la pechuga.

Tipo	Horno °F/°C	Tiempo
Pollo entero	350 °F (177 °C)	1 ¼ a 1 ½ horas
3 a 4 lb		2 a 2 ¼ horas
5-7 lb		
Pollo, pechuga, mitades con hueso	350 °F (177 °C)	de 30 a 40 minutos
6 a 8 oz		
Pollo, pechuga, mitades sin hueso	350 °F (177 °C)	de 20 a 30 minutos
4 oz		
Capón entero	350 °F (177 °C)	De 2 a 3 horas
4-8 lb		
Gallina de Cornualles entera	350 °F (177 °C)	de 50 a 60 minutos
18 a 24 oz		
Pato entero (no rellenar)	350 °F (177 °C)	30 a 35 min./lb

Temperatura interna mínima = **165 °F (74 °C)**

Verifique la temperatura tanto en la parte interna del muslo y el ala como en la parte más gruesa de la pechuga.

Tipo	Horno °F/°C	Tiempo
4-6 lb		
Pato, patas o muslos	325 °F (163 °C)	1 ¼ a 1 ½ horas
Ganso joven entero	325 °F (163 °C)	2 ½ a 3 horas
8-12 lb		
Ganso joven, en presas o troceado	325 °F (163 °C)	2 hrs.

Tiempo de asado de pavo por tamaño

Descargar el gráfico para asar pavo como PDF

Fije la temperatura del horno a **325 °F (163 °C)**.

Temperatura interna mínima = **165 °F (74 °C)**

Tamaño del pavo	Sin relleno	Con relleno
4 a 6 lb (pechuga)	1 ½ a 2 ¼ horas	En general, no aplicable
6 a 8 lb (pechuga)	2 ¼ a 3 ¼ horas	3 a 3 ½ horas
8-12 lb	2 ¾ a 3 horas	3 a 3 ½ horas
12-14 lb	3 a 3 ¾ horas	3 ½ a 4 horas
14-18 lb	3 ¾ a 4 ¼ horas	4 a 4 ¼ horas
18-20 lb	4 ¼ a 4 ½ horas	4 ¼ a 4 ¾ horas
20-24 lb	4 ½ a 5 horas	4 ¾ a 5 ¼ horas

Tiempo para descongelar pavo

Descargar el gráfico para descongelar pavo como PDF

Para descongelar en un refrigerador, déjelo alrededor de **24 horas por cada 4 a 5 libras**.

Para descongelar con agua fría, espere aproximadamente **30 por libra**. Un pavo descongelado en agua fría debe cocinarse inmediatamente después de descongelado.

Tamaño del pavo	Descongelar en el refrigerador (configurado a 40 °F (4 °C) o menos)	Descongelar en agua fría (cambiar el agua cada 30 minutos)
4-12 lb	De 1 a 3 días	De 2 a 6 horas
12-16 lb	De 3 a 4 días	De 6 a 8 horas
16-20 lb	De 4 a 5 días	De 8 a 10 horas
20-24 lb	De 5 a 6 días	De 10 a 12 horas

Fecha de la última modificación

21 de septiembre de 2023

Volver arriba