

TEMPERATURAS MÍNIMAS INTERNAS ADECUADAS medidas con termómetro para alimentos

Alimento

Temperatura interna

Carne de res, cerdo, ternera y cordero (chuletas, asados, filetes)	145°F con 3-minutos de descanso
Carne molida	160°F
Jamón, crudo (fresco o ahumado)	145°F con 3-minutos de descanso
Jamón, totalmente cocido (para recalentar)	140°F
Aves de corral (molido, piezas, entero y relleno)	165°F
Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén firm
Platos con huevo	160°F
Pez de aleta	145°F ó cuando la carne este opaca y se separa fácilmente con el tenedor
Camarones, Langostas, Cangrejo	Carne perlada y opaca
Almejas, Ostras y Mejillone	Conchas abiertas durante la cocción
Vieiras	Blancas lechosas, u opacas y firmes
Sobras y Guisos	165°F