



Temperaturas Mínimas para Cocinar

Cocinar los alimentos a la temperatura interna mínima requerida es la única manera de reducir el número de patógenos alimentarios (bacterias o virus) a un nivel seguro.

La temperatura interna mínima por la cual los patógenos de transmisión alimentaria son destruidos varía con cada alimento. Estas temperaturas deben ser alcanzadas y mantenidas por un periodo de tiempo específico. Use un termómetro calibrado apropiadamente para medir la temperatura interna de los alimentos. Mida la temperatura interna en la parte más gruesa del alimento y tome por lo menos dos lecturas en diferentes lugares.

Requisitos para Cocinar Ciertos Tipos Específicos de Alimentos:

Alimento:	Temperatura Interna Mínima:	Tiempo Específico:
Aves (Pollo entero o molido, pavo o pato)	165° F (74° C)	15 Segundos
Relleno/carnes rellena, mariscos, aves o pasta	165°F (74°C)	15 Segundos
Cualquier alimento recalentado	165°F (74°C)	15 Segundos
Carne de res molida/huevos calientes para futuro uso	155°F (68°C)	15 Segundos
Mariscos molidos/picados/picadillo	155°F (68°C)	15 Segundos
Carnes inyectadas	155°F (68°C)	15 Segundos
Bistec/Chuletas (res, cerdo, ternera, cordero)	145°F (63° C)	15 Segundos
Mariscos (pescado, mariscos, crustáceos)	145°F (63°C)	15 Segundos
Asados (res, cerdo, ternera, cordero)	145°F (63°C)	4 Minutos
Huevos para uso inmediato	145° F (63°C)	15 Segundos
Frutas/vegetales calientes para futuro uso	135° F (60°C)	15 Segundos
Alimentos procesados comercialmente, listos para comer calientes para futuro uso	135°F (60°C)	15 Segundos

Para más información, llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Guilford, División de Salud Pública al 336-641-3771.