

TABLA DE TEMPERATURAS INTERIORES MÍNIMAS SEGURAS PARA COCINAR

ALIMENTO	TIPO	TEMPERATURA INTERIOR (°C)
Carne de vacuno, cabra y cordero	Filetes, asado, chuletas	63 Tiempo de reposo: 3 minutos
	Carne picada y salchichas	72
Guisos	Con carne y sin carne	75
Pollo, pavo y otras aves de corral	Ave entera, pechugas, patas, muslos, alas, carne de ave picada, menudillos, salchichas y rellenos dentro del ave de corral	75
Huevos	Huevos crudos	Cocinar hasta que la yema y la clara estén duros
	Platos a base de huevo (como quiche)	72
	Guisados con carnes rojas y de aves de corral	75
Jamón	Jamón crudo	63 Tiempo de reposo: 3 minutos
	Jamón precocido (para recalentar)	75
Sobras	Cualquier tipo	75
Carne de cerdo	Filetes, asado, chuletas	63 Tiempo de reposo: 3 minutos
	Carne picada y salchichas	72
Conejo y carne de caza	Cualquier tipo	72
Mariscos y pescados	Pescado (entero o en filete), como salmón, atún, abadejo, lubina, bacalao, trucha, etc	63 o hasta que la carne ya no sea translúcida y se separe fácilmente con un tenedor
	Gambas, langostinos, 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

Fuente: FDA