

Temperaturas seguras de cocción

Ficha descriptiva

Todos los productos alimenticios que contengan alimentos animales crudos como huevos, pescado, carne de res, carne de ave o cualquier combinación de estos elementos se deben cocinar lo suficiente hasta que todos los gérmenes potencialmente peligrosos sean destruidos. La temperatura interna mínima a la que los agentes patógenos son destruidos depende del tipo de alimentos que se cocinan. Para asegurar que los productos alimenticios que se cocinan son seguros para el consumo humano, use la siguiente tabla para determinar cuándo están listos los alimentos. Recuerde usar un termómetro para verificar la temperatura interna de la comida antes de servirla.

Alimento	Temperatura mínima
Frutas y vegetales cocidos para ser mantenidos calientes	135 °F (57.2 °C)
Asados de res o cerdo, filetes de res, ternera, cordero, y animales comúnmente cazados criados con fines comerciales	145°F (62.7 °C)
Huevos cocidos para ser servidos de inmediato	145°F (62.7 °C)
Pescado y alimentos que contengan pescado	145°F (62.7 °C)
Cerdo, incluyendo jamón y tocino	145°F (62.7 °C)
Ratites y carne inyectada	155°F (68.3 °C)
Huevos cocidos para ser servidos más tarde	155°F (68.3 °C)
Carne molida o cortada en trocitos, incluyendo hamburguesas, carne de cerdo molida, pescado desmenuzado, carne molida de animales cazados o salchichas	155°F (68.3 °C)
Carne de ave o productos de aves, incluyendo rellenos, carne rellena, guisados y platos que combinan alimentos crudos y cocidos	165°F (73.8 °C)
Pescado relleno	165°F (73.8 °C)

Cocción en microondas

Cuando cocina con un horno microondas, el Código de alimentos exige que todos los alimentos potencialmente peligrosos que contengan carne de res, carne de ave, pescado o huevos se cocinen a una temperatura mínima de 165 °F (73.8 °C). Además, estos alimentos se deben cocinar de acuerdo con las siguientes normas:

1. Se deben girar o revolver durante o a la mitad del proceso de cocción para compensar la distribución desigual del calor;
2. Se deben cubrir para mantener la humedad de la superficie;
3. Se deben calentar a una temperatura inicial de por lo menos 165 °F (73.8 °C) en todas las partes del alimento; y
4. Se deben dejar reposar cubiertos durante dos minutos después de cocinar para obtener una temperatura equilibrada.

Aviso público sobre alimentos crudos o poco cocidos

Si un establecimiento alimenticio tiene la intención de vender alimentos animales crudos o poco cocidos listos para comer, el establecimiento debe informar al consumidor sobre los riesgos asociados con la ingestión de estos alimentos con declaraciones de “divulgación” y de “recordatorio”.

La “divulgación” incluye una descripción de los alimentos animales crudos o poco cocidos, o una marca con asterisco de dichos alimentos para explicar en una nota al pie que estos alimentos se sirven crudos o poco cocidos.

El “recordatorio” debe incluir una declaración que informe a los consumidores que consumir carne de res, carne de ave, frutos del mar, mariscos o huevos puede elevar su riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos.

Para obtener más información sobre el manejo de un establecimiento de alimentos, póngase en contacto con el departamento de salud local.