

# 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