

Temperaturas de Cocción Segura

Todos los productos alimentarios que contienen alimentos crudos de origen animal como huevos, pescado, carne, carne de aves or cualquier combinación de estos elementos se deben cocinar lo suficiente hasta que se destruyan todos los gérmenes potencialmente riesgosos. La temperatura interna mínima a la cual se destruyen los agentes patógenos depende del tipo de alimento en cocción. Para asegurarse de que los productos alimentarios en cocción son seguros para el consumo humano, utilice la siguiente tabla para determinar la finalización de la cocción. Recuerde emplear un termómetro para alimentos para comprobar la temperatura interna del alimento antes de servir.

Artículo Alimentario	Temperatura Mínima
Frutas y verduras cocidas para conservarlas calientes	57°C (135°F)
Carne de vaca y de cerdo asadas, filetas de carne de vaca, carne de ternera, carne de cordero y animales de caza criados para comercialización	63°C (145°F)
Huevos cocidos para servicio inmediato	63°C (145°F)
Pescado y alimentos que llevan pescado	63°C (145°F)
Cerdo, incluyendo jamón, tocino y carnes inyectadas	63°C (145°F)
Huevos cocidos para servicio posterior	68°C (155°F)
Carnes picadas o descamadas, incluyendo hamburguesa, carne de cerdo picada, pescado sin escamas, animales de caza picados o salchicha	68°C (155°F)
Carne de aves y productos de aves de corral, incluyendo relleno, carnes rellenas, guisos y platos que combinan alimentos crudos y cocidos	74°C (165°F)
Pescado relleno	74°C (165°F)

Cocción con microondas

Cuando se cocina con horno de microondas, el Código alimentario exige que todos los alimentos potencialmente riesgosos que llevan carne de vaca, carne de aves, pescado o huevos se cuezan a una temperatura mínima de 74°C (165°F). Además, estos alimentos se cocinarán según las siguientes normas:

1. Hágalos girar o remuévalos al menos una vez durante el proceso de cocción para compensar la distribución irregular del calor;
2. Cúbralos para retener la humedad superficial;
3. Caliéntelos hasta una temperatura interna de, por lo menos, 74°C (165°F) en todas sus partes; y
4. Manténgalos cubiertos durante dos minutos después de cocinados para lograr el equilibrio de temperatura.

Aviso público sobre alimentos crudos o no cocidos totalmente

Si un establecimiento alimentario decide vender alimentos de origen animal crudos o no cocidos totalmente de una manera lista para ingerir, el establecimiento informará al consumidor sobre los riesgos asociados con la ingestión de estos alimentos. La Conferencia para Protección Alimentaria (CFP) recomienda el siguiente texto para consejos al consumidor:

“La cocción total de alimentos de origen animal como carne de vaca, huevos, pescado, carne de cordero, carne de cerdo, carne de aves or mariscos reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Las personas con ciertas condiciones de salud pueden tener un riesgo mayor si estos alimentos se consumen crudos o no cocidos totalmente. Consulte a su médico o al departamento de salud pública para mayor información.”

English: Cooking Temperatures

