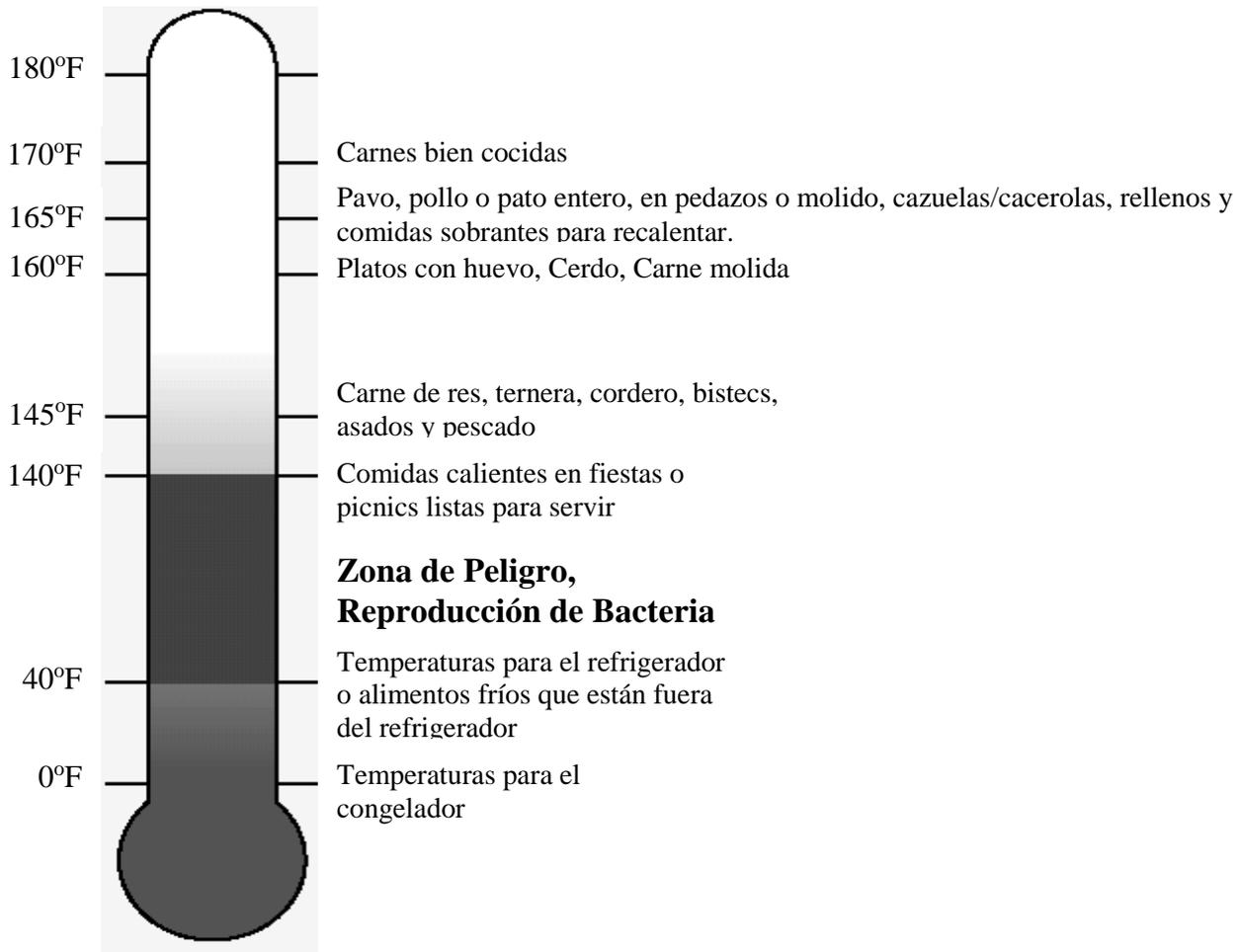


# Niveles de Temperatura Adecuados Para Cocinar



## Siempre Cocine sus Alimentos a Temperaturas Adecuadas

<sup>1</sup> United States Department of Agriculture, Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines For Americans For Good Health, 5<sup>th</sup> ed. Home and Garden Bulletin No. 232 (Washington, D.C.: USDA, 2000) 25.

Rev 4/08/09



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

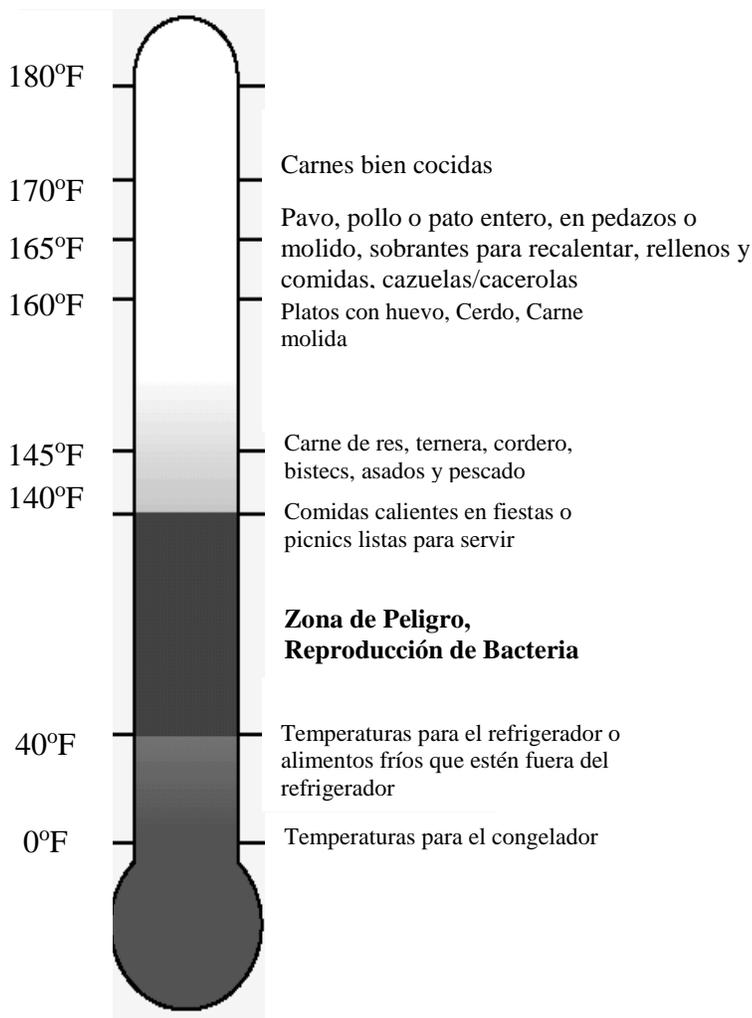
Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station

# COCINE LOS ALIMENTOS ADECUADAMENTE

¿Está Bien **COCIDO**?

## Niveles de Temperatura Adecuados Para Cocinar



**Siempre Cocine Sus Alimentos a Temperaturas Adecuadas Antes de Consumirlos**

### Carne Molida, y Carne de Ave Molidas

- Coloque el termómetro en la parte más gruesa del alimento. Para hamburguesas finas inserte el termómetro de costado.

### Carne de Res, Cerdo, Cordero, Ternera y Jamón Asado, Bistecs o Chuletas

- Coloque el termómetro en la parte más gruesa.
- Manténgalo alejado del hueso, grasa y cartílago.
- Evite que toque el recipiente.

### Aves y Pescado

- Coloque el termómetro en la parte más gruesa, que no toque el hueso o el recipiente.

### Rellenos

- Para cocinar el relleno en un recipiente separado- La forma más adecuada de preparar el relleno es en un recipiente separado. Mezcle los ingredientes secos y líquidos y cocine inmediatamente a 325°F de 30 a 40 minutos.
- Para cocinar el relleno dentro del pollo o pavo : mezcle los ingredientes secos y líquidos. Rellene ligeramente el ave y cocine inmediatamente. Controle la temperatura del relleno y asegurese que sea de 165 °F.

### Cazuelas y Platos con Huevo

- Coloque el termómetro inclinado en la parte más gruesa del alimento.

### Recalentando Alimentos

- Recaliente los alimentos completamente. Las sopas y las salsas cocidas (gravies) deben ser recalentadas hasta que hiervan bien.

Rev 4/08/09



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service

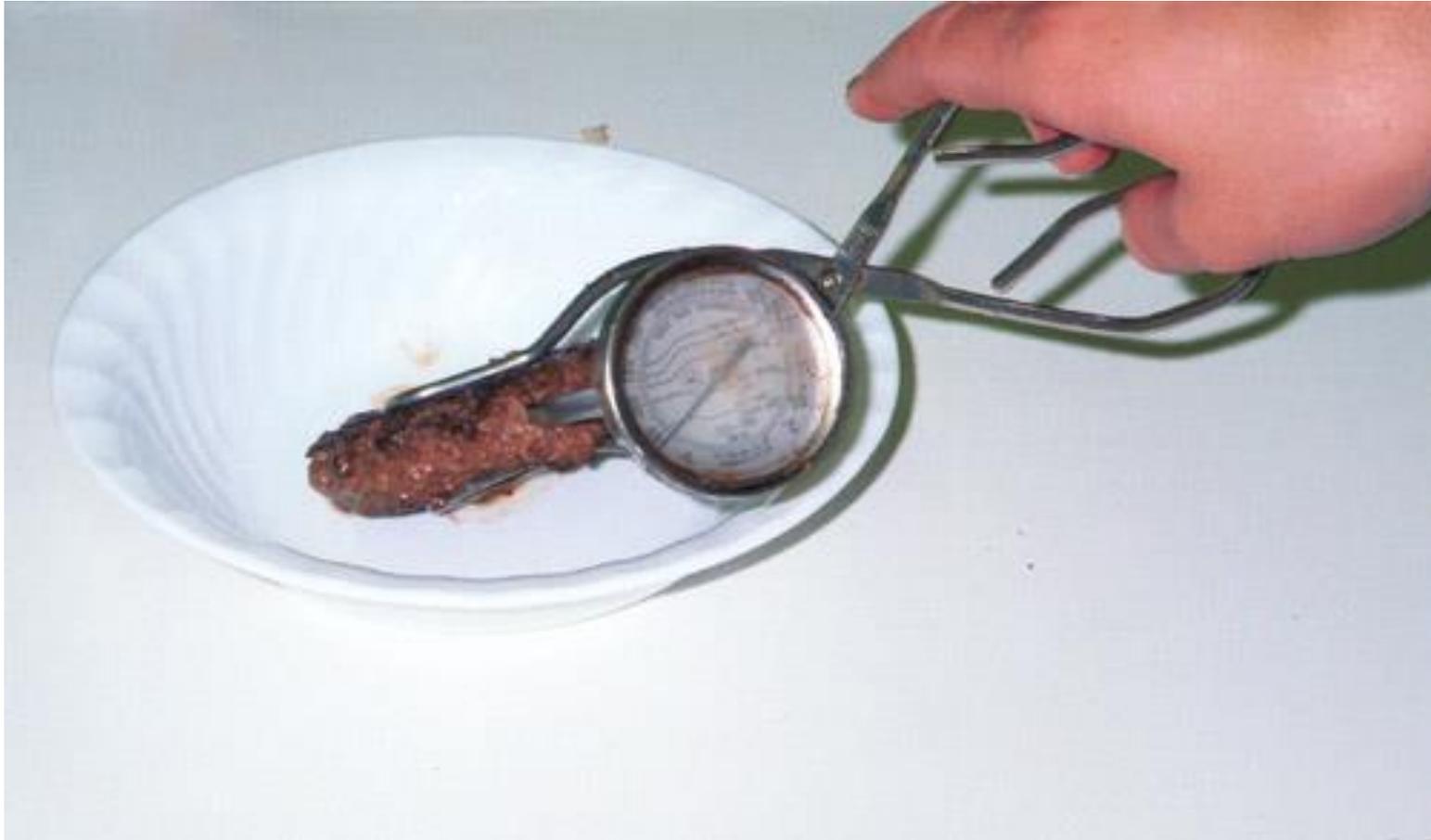


Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información dirijase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station



**Inserte el termómetro al costado de todo tipo de hamburguesa o de manera que la punta alcance el centro. La carne de res molida debe alcanzar 160°F. La carne de ave molida debe alcanzar 165°F.**



**Las cazuelas/cacerolas deben calentarse a 165 F. Los platos con huevos deben calentarse a 160F. El termómetro se debe colocar en la parte más gruesa del plato. Manténgalo alejado de los costados o del fondo del recipiente.**



**El cerdo y el jamón crudo deben cocinarse a 160°F. La temperatura interna debe medirse en el costado de la chuleta o en el centro, de manera que la punta del termómetro quede en el medio de la carne. Evite tocar el hueso con la punta del termómetro. Los jamones precocidos deben calentarse a una temperatura de 140°F.**



**Cocine el pan de carne a 160°F. Mida la temperatura interna, colocando el termómetro en el centro. Asegúrese de no tocar el fondo o los costados del recipiente.**



**Coloque el termómetro directamente en el centro del relleno en la cavidad del ave.  
La temperatura del relleno debe alcanzar 165°F.**



**Inserte el termómetro en la parte más carnosa del pavo, normalmente entre la pechuga y el muslo. Manténgalo alejado del hueso y el cartílago. La temperatura interna debe alcanzar 180°F.**

---