

Recomendación para la cocción de los alimentos

Escala de temperaturas para la cocción

1 Cocinar perfectamente los alimentos, las carnes, pollo, huevo y pescado

2 Hervir sopas, caldos y guisados para asegurar que alcancen los 70°C

3 Revisar que en carnes rojas y aves, el jugo sea claro y no rosado

4 Procurar el uso de termómetros

5 Recalentar por completo las porciones de comida preparada, asegurando que lleguen a los 70°C

Carne molida, albóndigas, medallones, y carnes a término medio como res, ternera, cordero. También platillos a base de huevo

74°C Sobrantes y rellenos

77°C

Pechugas de pollo y pavo. Carne bien cocida de res, ternera, cordero

71°C

82°C

Aves enteras y en piezas: piernas, muslos y alas

63°C

Carne semicruda de res, ternera y cordero

