



NATIONAL
**FOOD
SAFETY**
MONTH



CUADRO COMPLETO

Aspectos básicos de la seguridad alimentaria



TEMPERATURAS DE COCCIÓN

Temperaturas internas mínimas de cocción requeridas

Estas temperaturas se basan en la guía del Código alimentario de la FDA:
[fda.gov/food/retail-food-protection/fda-food-code](https://www.fda.gov/food/retail-food-protection/fda-food-code)

INGREDIENTE	DETALLES	TEMP. INTERNAS MÍNIMAS DE COCCIÓN	TIEMPO
Aves de corral	Carne de pollo, pavo o pato entera o molida	165°F (74°C)	<1 segundo (instantáneo)
Relleno	Preparado con pescado, carne o aves de corral	165°F (74°C)	<1 segundo (instantáneo)
Carne rellena	Mariscos, aves de corral o pasta	165°F (74°C)	<1 segundo (instantáneo)
Platos que incluyen ingredientes TCS previamente cocinados	Guisos, quiches y pasteles de carne	165°F (74°C)	<1 segundo (instantáneo)
Carne molida	Carne de res, cerdo y otras	155°F (68°C)	17 segundos
Mariscos molidos		155°F (68°C)	17 segundos
Pescados y mariscos	Pescado, moluscos y crustáceos	145°F (63°C)	15 segundos
Cerdo, res, ternera, cordero		Filetes o chuletas: 145°F (63°C) Asado: 145°F (63°C)	Filetes o chuletas: 15 segundos Asado: 4 minutos
Huevos en cascarón	Para servir de inmediato	145°F (63°C)	15 segundos
Frutas, vegetales, cereales	Arroz, pasta y legumbres (p. ej., frijoles, frijoles refritos) que se mantendrán calientes para el servicio	Para mantenimiento en caliente: 155°F (68°C) 135°F (57°C)	17 segundos No hay tiempo mínimo
Comida lista para consumir comercialmente procesada y envasada	Incluidos los jamones precocidos	135°F (57°C)	No hay tiempo mínimo

Cuadros de asado de res, cordero, cerdo y ternera



Asado de carne y aves

Los cuadros a continuación enumeran los tiempos de cocción recomendados, pero siempre se debe usar un termómetro para alimentos para asegurarse de que la carne y las aves hayan alcanzado una temperatura interna mínima segura. Al asar carnes y aves, ajuste la temperatura del horno a 325°F o más.

Estas son las pautas proporcionadas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos [foodsafety.gov/food-safety-charts/meat-poultry-charts](https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/meat-poultry-charts)



Res

Tipo	Peso	Horno (°F)	Tiempo
Costilla asada, con hueso	4 a 6 lb	325	23 a 25 min/lb
Costilla asada, sin hueso	4 a 6 lb	425	28 a 33 min/lb
Asado redondo o de cuadril	2 ½ a 4 lb	325	30 a 35 min/lb
Filete de lomo asado, entero	4 a 6 lb	325	45 a 60 minutos en total



Cerdo

Tipo	Peso	Horno (°F)	Tiempo
Lomo asado, con o sin hueso	2 a 5 lb	350	20 min/lb
Asado de corona	10 lb	350	12 min/lb
Filete de lomo	½ a 1 ½ lb	425-450	20 a 27 minutos en total
Colilla de Boston	3 a 6 lb	350	45 min/lb
Costillas	2 a 4 lb	350	1 ½ a 2 horas (o hasta que al pinchar esté tierno)



Cordero

Tipo	Peso	Horno (°F)	Tiempo
Pata, con hueso	5 a 7 lb	325	20 a 25 min/lb
Pata, sin hueso	7 a 9 lb	325	10 a 15 min/lb
Pata, sin hueso, enrollada	4 a 7 lb	325	25 a 30 min/lb
Paleta asada	3 a 4 lb	325	30 a 35 min/lb



Ternera

Tipo	Peso	Horno (°F)	Tiempo
Costillas asadas	4 a 5 lb	325	25 a 27 min/lb
Lomo	3 a 4 lb	325	34 a 36 min/lb



Cuadro de cocción de jamón

(ajuste la temperatura del horno a 325°F)

JAMÓN CAMPESTRE

Tipo	Horno (°F)
Entero o medio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar de 4 a 12 horas en el refrigerador. 2. Cubrir con agua, luego hervir de 20 a 25 minutos por libra. 3. Escurrir el jamón y cocinar a 400°F durante 15 minutos para que se dore.

JAMÓN AHUMADO, COCINAR ANTES DE COMER

Tipo	Peso	Tiempo
Entero, con hueso	10 a 14 lb	18 a 20 min/lb
Mitad, con hueso	5 a 7 lb	22 a 25 min/lb
Porción de pierna o trasero, con hueso	3 a 4 lb	35 a 40 min/lb
Paleta, sin hueso	5 a 8 lb	30 a 35 min/lb
Rollo de paleta (trasero), sin hueso	2 a 4 lb	35 a 40 min/lb

JAMÓN AHUMADO, COCINADO

Tipo	Peso	Tiempo
Entero, con hueso	10 a 14 lb	15 a 18 min/lb
Mitad, con hueso	5 a 7 lb	18 a 24 min/lb
Paleta, sin hueso	5 a 8 lb	25 a 30 min/lb
Jamón enlatado, sin hueso	3 a 10 lb	15 a 20 min/lb
Envasado al vacío, sin hueso	6 a 12 lb	10 a 15 min/lb
Corte en espiral, entero o mitad	7 a 9 lb	10 a 18 min/lb





Cuadro de asado de aves

(Para aves sin rellenar. Agregar de 15 a 30 minutos para las rellenas).

Tipo	Tamaño	Horno (°F)	Tiempo
Pollo, entero	3 a 4 lb 5 a 7 lb	350	2 a 2 ¼ h 2 a 2 ¼ h
Pollo, mitades de pechuga, con hueso	6 a 8 oz	350	30 a 40 minutos
Pollo, mitades de pechuga, sin hueso	4 oz	350	20 a 30 minutos
Capón, entero		350	2 a 3 h
Gallina de Cornualles, entera	18 a 24 oz	350	50 a 60 minutos
Pato, entero (no rellenar)	4 a 6 lb	350	30 a 35 min/lb
Pato, muslos o patas		325	1 ¼ a 1 ½ h
Ganso joven, entero	8 a 12 lb	325	2 ½ a 3 h
Ganso joven, en trozos o cortado		325	2 horas



Cuadro de asado de pavo

(Fijar la temperatura del horno a 325°F)

Tamaño del pavo	Sin rellenar	Relleno
4 a 6 lb (pechuga)	1 ½ a 2 ¼ h	No suele aplicar
6 a 8 lb (pechuga)	2 ¼ a 3 ¼ h	3 a 3 ½ h
8 a 12 lb	2 ¾ a 3 h	3 a 3 ½ h
12 a 14 lb	3 a 3 ¾ h	3 ½ a 4 h
14 a 18 lb	3 ¾ a 4 ¼ h	4 a 4 ¼ h
18 a 20 lb	4 ¼ a 4 ½ h	4 ¼ a 4 ¾ h
20 a 24 lb	4 ½ a 5 h	4 ¾ a 5 ¼ h