



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 |