

¿Está cocido ya? ¡Use un termómetro para alimentos para estar seguro/a!

Reglas de temperatura para cocinar sin peligro los alimentos en la casa

(temperaturas internas sanas)

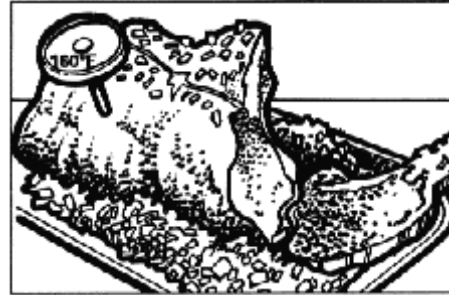
145°F Bistecs y asados de carne de res, cordero y ternera, a medio cocer (temperatura mediana – 160°F)

160°F Carne molida de res, cerdo, ternera y cordero
Salchichas y perros calientes
Chuletas, costillas y asados de cerdo
Pescado y mariscos
Platos con huevo

165°F Pollo y pavo molido
Relleno para aves y guisos
Comida de sobra recalentada

170°F Pechugas de pollo y de pavo

180°F Pollo y pavo completo
Muslos, piernas y alas



Cómo usar su nuevo termómetro

- Saque el termómetro de la funda plástica.
- Introduzca el extremo puntiagudo del tubo de metal a entre 2 a 2 ½ pulgadas de profundidad en la parte más gruesa del alimento.
- Se puede usar en asados, guisos y sopas.
- Introdúzcalo de lado en los alimentos delgados como las hamburguesas, los bistecs o las chuletas.
- Úselo para verificar la temperatura interna de los alimentos cuando están casi cocidos o completamente cocidos.
- No ponga el termómetro en los alimentos cuando se estén cocinando ni cuando se estén asando en la parrilla. El termómetro se derretirá.
- Después de verificar la temperatura, limpie solamente el tubo de metal con jabón y agua, no ponga todo el termómetro en el agua, séquelo y guárdelo en la funda de plástico.

Use el termómetro para los alimentos.

Mantenga sana a su familia.

Sea un/a mejor cocinero/a.

**UW
Extension**