

SAFE MINIMUM INTERNAL TEMPERATURES *as measured with a food thermometer*

Food Type	Internal Temperature
Beef, Pork, Veal, and Lamb (chops, roasts, steaks)	145°F with a 3-minute rest time
Ground Meat	160°F
Ham, uncooked (fresh or smoked)	145°F with a 3-minute rest time
Ham, fully cooked (to reheat)	140°F
Poultry (ground, parts, whole, and stuffing)	165°F
Eggs	Cook until yolk & white are firm
Egg Dishes	160°F
Fin Fish	145°F or flesh is opaque & separates easily with fork
Shrimp, Lobster, and Crabs	Flesh pearly & opaque
Clams, Oysters, and Mussels	Shells open during cooking
Scallops	Flesh is milky white or opaque and firm
Leftovers and Casseroles	165°F

TEMPERATURAS MÍNIMAS INTERNAS ADECUADAS medidas con termómetro para alimentos

Alimento

Temperatura interna

Carne de res, cerdo, ternera y cordero (chuletas, asados, filetes)	145°F con 3-minutos de descanso
Carne molida	160°F
Jamón, crudo (fresco o ahumado)	145°F con 3-minutos de descanso
Jamón, totalmente cocido (para recalentar)	140°F
Aves de corral (molido, piezas, entero y relleno)	165°F
Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén firm
Platos con huevo	160°F
Pez de aleta	145°F ó cuando la carne este opaca y se separa fácilmente con el tenedor
Camarones, Langostas, Cangrejo	Carne perlada y opaca
Almejas, Ostras y Mejillone	Conchas abiertas durante la cocción
Vieiras	Blancas lechosas, u opacas y firmes
Sobras y Guisos	165°F