Temperaturas internas seguras para cocinar alimentos

Mide siempre con un termómetro de cocina en la parte más gruesa del alimento. Estas son las temperaturas internas mínimas que recomienda el USDA para que la comida sea segura.

Actualizado el 17 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

Temperaturas internas seguras para cocinar alimentos

ALIMENTO	°C	°F	REPOSO
Aves (pollo, pavo y otras)	74	165	-
Carne picada o molida de res, cerdo y cordero	71	160	-
Cortes enteros de res, cerdo, ternera y cordero	63	145	3 min
Pescado	63	145	-
Platos con huevo (tortilla, quiche)	71	160	-
Sobras y guisos recalentados	74	165	-
Jamón fresco (crudo)	63	145	3 min
Jamón precocido envasado, recalentado	60	140	-
Camarones, langosta, cangrejo y vieiras	opaco	opaco	-

Notas

- Reposo: tras retirar del fuego, deja pasar el tiempo indicado antes de cortar; el calor termina de repartirse.
- Pescado: el USDA acepta también cocinar hasta que la carne deje de ser translúcida y se separe fácilmente con un tenedor.
- Camarones, langosta, cangrejo y vieiras: sin cifra; cocínalos hasta que la carne esté opaca y blanca nacarada.
- Jamón precocido: 60 °C (140 °F) vale para el envasado en plantas inspeccionadas por el USDA; para otros jamones precocidos, 74 °C (165 °F).
- Los guisos y cazuelas con carne o aves se consideran sobras recalentadas: 74 °C (165 °F).

Fuentes

- FoodSafety.gov (USDA y otras agencias de EE. UU.): Safe Minimum Internal Temperature Chart (https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures)

https://consejosytrucos.org/cocina/temperaturas-internas-seguras/