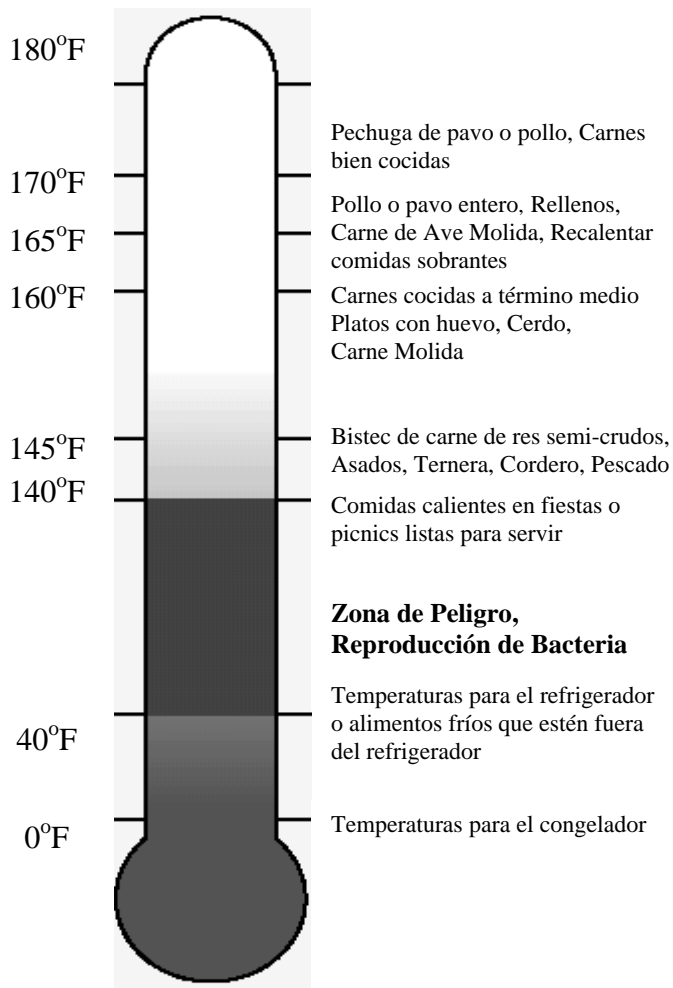


# COCINE LOS ALIMENTOS ADECUADAMENTE

¿Está Bien Cocido?

## Temperaturas Adecuadas Para Cocinar



**Siempre Cocine Sus Alimentos a Temperaturas Adecuadas Antes de Consumirlos**

### Carne Molida, y Carne de Ave Molida

- Coloque el termómetro en la parte más gruesa del alimento. Para hamburguesas finas inserte el termómetro de costado.

### Carne de Res, Cerdo, Cordero, Ternera y Jamón Asado, Bistecs o Chuletas

- Coloque el termómetro en la parte más gruesa.
- Manténgalo alejado del hueso, grasa y cartílago.
- Evite que toque el recipiente.

### Aves y Pescado

- Coloque el termómetro en la parte más gruesa, que no toque el hueso o el recipiente.

### Rellenos

- Para cocinar el relleno en un recipiente separado- La forma más adecuada de preparar el relleno es en un recipiente separado. Mezcle los ingredientes secos y líquidos y cocine inmediatamente a 325°F de 30 a 40 minutos.
- Para cocinar el relleno dentro del pollo o pavo : mezcle los ingredientes secos y líquidos. Rellene ligeramente el ave y cocine inmediatamente. Controle la temperatura del relleno y asegurese que sea de 165 °F.

### Cazuelas y Platos con Huevo

- Coloque el termómetro inclinado en la parte más gruesa del alimento.

### Recalentando Alimentos

- Recaliente los alimentos completamente. Las sopas y las salsas cocidas (gravies) deben ser recalentadas hasta que hiervan bien.

<sup>1</sup> United States Department of Agriculture, Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines For Americans For Good Health, 5<sup>th</sup> ed. Home and Garden Bulletin No. 232 (Washington, D.C.: USDA, 2000) 25.