

**GUIA PARA LAS TEMPERATURAS FINALES DE COCIMIENTO DE COMIDAS POTENCIALMENTE PELIGROSAS**

**INTRODUCCION**

Comidas potencialmente peligrosas, crudas al igual que listas para comer, pueden contener micro-organismos dañinos como bacteria, virus o parásitos. El cocimiento adecuado destruye estos micro-organismos dañinos y es un paso importante en la prevención de enfermedades de comida.

**GUIA PARA LAS TEMPERATURAS FINALES DE COCIMIENTO**

La tabla que sigue provee la temperatura mínima interna como requisito necesario para destruir los micro-organismos dañinos en la comida cocinada por métodos comunes (fuente de calor aparte del micro-ondas) y también cocida con micro-ondas.

<b>PRODUCTO DE COMIDA</b>	<b>TEMPERATURA °F PARA COCIMIENTO COMUN</b>	<b>TEMPERATURA °F PARA COCIMIENTO CON MICRO-ONDAS</b>
Aves de corral	165	_____190
Carnes rellenas	165	190
Carne molida de res y puerco	157	182
Puerco, jamón, salchicha, tocino	155	180
Toda otra comida potencialmente peligrosa, incluyendo huevos, pescado, frijoles, arroz, pedazos enteros de carne y comida marina	145	170

**COCINANDO CON MICRO-ONDAS**

El cocimiento con micro-ondas requiere pasos adicionales para asegurar que la comida se cocine pareja y totalmente. Siga los siguientes simples pasos:

- Caliente la comida 25°F más alto que con el cocimiento común (consulte la tabla de arriba)
- Voltee y meneé la comida durante el cocimiento.
- Tape la comida para mantener la humedad de la superficie.
- Deje la comida cubierta por lo menos 2 minutos después de cocinarla para obtener una temperatura pareja.

**CONSEJOS ADICIONALES PARA EL MANEJO SEGURO DE LA COMIDA**

El calor no destruirá:

- Algunas toxinas producidas por bacterias.
- Esporas bacteriales que después pueden producir grandes cantidades de bacterias dañinas.

Entonces, es muy importante mantener el producto de comida:

- A 41°F o más fría o
- A 140°F o más caliente, y
- Protejerla de la posible contaminación por manos sucias, utensilios, o escurrido de arriba.

Para más información sobre la protección de comida, por favor llame al Servicio de Salubridad Ambiental al teléfono (831) 454-2022.