

4 Basic Steps to Food Safety at Home



1. Clean

Always wash your food, hands, counters and cooking tools.

- Wash hands in warm soapy water for at least 20 seconds. Do this before and after touching food.
- Wash your cutting boards, dishes, forks, spoons, knives and counter tops with hot soapy water. Do this after working with each food item.
- Rinse fruits and veggies.
- Clean the lids on canned goods before opening.



2. Separate (Keep Apart)

Keep raw foods to themselves. Germs can spread from one food to another.

- Keep raw meat, poultry, seafood, and eggs away from other foods. Do this in your shopping cart, bags, and fridge.
- Do not reuse marinades used on raw foods unless you bring them to a boil first.
- Use a special cutting board or plate for raw foods only.



3. Cook

Foods need to get hot and stay hot. Heat kills germs.

- Cook to safe temperatures:
 - Beef, Pork, Lamb 145 °F
 - Fish 145 °F
 - Ground Beef, Pork, Lamb 160 °F
 - Turkey, Chicken, Duck 165 °F
- Use a food thermometer to make sure that food is done. You can't always tell by looking.



4. Chill

Put food in the fridge right away.

2-Hour Rule: Put foods in the fridge or freezer within 2 hours after cooking or buying from the store. Do this within 1 hour if it is 90 degrees or hotter outside.

- Never thaw food by simply taking it out of the fridge. Thaw food:
 - In the fridge
 - Under cold water
 - In the microwave
- Marinate foods in the fridge.

Cuatro pasos básicos para asegurar la inocuidad de los alimentos en el hogar



1. Limpiar

Lávese siempre las manos y limpie muy bien los alimentos, los mesones de la cocina y los utensilios para cocinar.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por lo menos durante 20 segundos. Hágalo antes y después de tocar algún alimento.
- Lave las planchas para cortar, los platos, tenedores, cucharas, cuchillos y los mesones de la cocina con agua caliente y jabón. Hágalo después de preparar cada tipo de alimento.
- Enjuague las frutas y las verduras.
- Limpie las tapas de los alimentos enlatados antes de abrirlos.



2. Separar (Mantener aparte)

Mantenga los alimentos crudos separados por tipo. Los gérmenes pueden pasar de un alimento a otro.

- Mantenga la carne, pollo, pescado, mariscos y huevos separados de otros alimentos. Hágalo en el carrito de la compra, en las bolsas y en la refrigeradora.
- No vuelva a utilizar los adobos que utilizó para marinar alimentos crudos, a menos que los hierva primero
- Utilice una plancha o un plato especiales para cortar solamente alimentos crudos.



3. Cocinar

Los alimentos tienen que calentarse y mantenerse calientes, porque el calor mata los gérmenes.

- Cocine a temperaturas seguras:
 - Carne de res, cerdo, cordero 160°F
 - Pescado 145° F
 - Carnes molidas de res, cerdo, cordero 160oF
 - y de pavo, pollo, pato 165°F
- Utilice un termómetro especial para alimentos que le permita asegurarse de que el alimento no está crudo. No siempre es posible saberlo solamente con mirarlo.



4. Refrigerar

Ponga los alimentos en la refrigeradora en seguida.

Norma de las dos horas: Ponga los alimentos en la refrigeradora o el congelador dentro de las dos horas siguientes a la cocción o la compra. Si la temperatura exterior es de 90 grados o más, no deje pasar más de una hora sin refrigerar los alimentos

- Nunca descongele los alimentos sacándolos de la refrigeradora. Para hacerlo:
 - Déjelos en la refrigeradora
 - Sumérjalos en agua fría
 - Colóquelos en el horno de microondas
- Para marinar los alimentos manténgalos en la refrigeradora.