

FOOD SAFETY BASICS

Foodborne illness, or food poisoning, is when bacteria or germs in food make you sick. Follow these tips to stay safe in your kitchen and keep your family healthy.



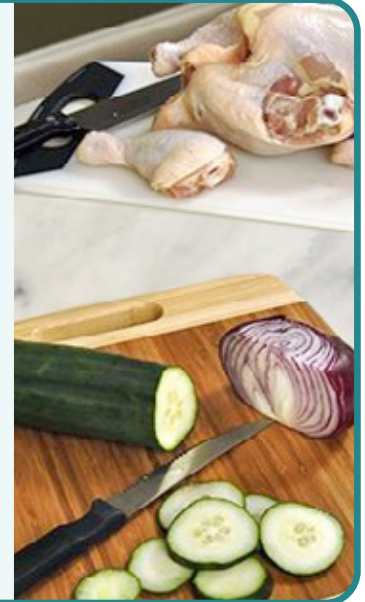
Keep Hands, Surfaces, Food and Utensils Clean

- Wash hands with warm, soapy water for 20 seconds before and after preparing food.
- Keep sponges, dish towels and counters clean.
- Wash cutting boards, dishes, knives and all utensils with hot soapy water before and after preparing food.



Separate Foods

- Keep raw meat separated from other foods while in your grocery cart, inside your refrigerator and on the counter.
- Use one cutting board for raw meat and another for fruits and vegetables.



Cook Foods Fully

- Cook foods all the way through, especially meat.
- Use a meat thermometer to make sure the temperature is high enough to kill bacteria.

Safe internal temperatures:

Chicken – 165 F / 73.9 C
Ground beef – 160 F / 71.1 C
Steak, fish, pork – 145 F / 62.8 C

Reheat leftovers thoroughly to kill germs and bacteria.



Chill Foods Fast

- Refrigerate food within two hours of preparing it.
- Leftover food may be kept in the refrigerator up to four days.
- Keep your refrigerator at a cool 40 F / 4 C and clean it out often.



Pregnant women and young children are more at risk for foodborne illness. They should avoid some foods, such as unpasteurized cheese and raw sprouts.

Most packaged foods have a "sell by" or "best by" date. Food can still be safe and tasty after this date, but if it smells unpleasant or looks odd, throw it out.

Defrost frozen food in the refrigerator, microwave or under cold running water. Never thaw food on the counter.



This institution is an equal opportunity provider.

© 2024 All rights reserved. Stock no. 13-06-16824 Rev. 6/24



Want to learn more?
Scan the QR code
to check out WIC's
online food safety class.

PREPARACIÓN SEGURA DE ALIMENTOS

Las enfermedades de transmisión alimentaria, o intoxicaciones por alimentos, se dan cuando las bacterias presentes en los alimentos hacen que te enfermes. Sigue estos consejos para preparar alimentos de forma segura y proteger a tu familia.



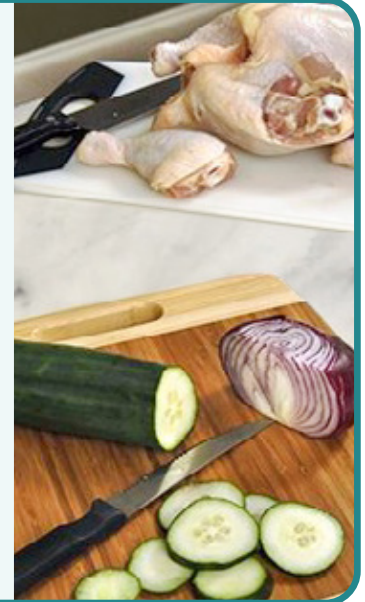
Mantén limpias las manos, superficies, alimentos y utensilios

- Lávate las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de preparar alimentos.
- Mantén esponjas, toallas y superficies limpias.
- Lava las tablas para cortar, platos, cuchillos y todos los utensilios con agua caliente y jabón antes y después de preparar alimentos.



Separa los alimentos

- Mantén las carnes crudas separadas del resto de los alimentos en tu carrito de compras, dentro del refrigerador y en las superficies.
- Usa una tabla para cortar las carnes crudas y otra para las frutas y verduras.



Cocina los alimentos por completo

- Especialmente la carne.
- Usa un termómetro para asegurarte de que la temperatura suba lo suficiente para matar las bacterias.

Temperaturas internas adecuadas

Pollo: 165 °F / 73.9 °C
Carne molida: 160 °F / 71.1 °C
Bistec, pescado y cerdo:
145 °F / 62.8 °C

Recalienta bien las sobras para eliminar bacterias.



Enfría rápido los alimentos

- Refrigerar los alimentos en las primeras dos horas de haberlos preparado.
- Las sobras pueden guardarse en el refrigerador por hasta 4 días.
- Mantén la temperatura del refrigerador en los 40 °F / 4 °C y limpia el refrigerador con frecuencia.



Las mujeres embarazadas y los niños pequeños corren mayor riesgo de padecer enfermedades de transmisión alimentaria. Deben evitar ciertos alimentos, como los quesos sin pasteurizar y los germinados crudos.

La mayoría de los alimentos preempacados tienen una fecha límite de venta (*sell by* o *best by*). Los alimentos todavía pueden ser seguros para comer y saber bien después de esta fecha, pero si huelen o se ven mal, tíralos a la basura.

Descongela los alimentos en el refrigerador, microondas o bajo el chorro de agua fría. Nunca los dejes a descongelar a temperatura ambiente.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2024 Todos los derechos reservados.



¿Quieres más información?
Escanear el código QR
para ver las clases de WIC
sobre la preparación
segura de alimentos.