

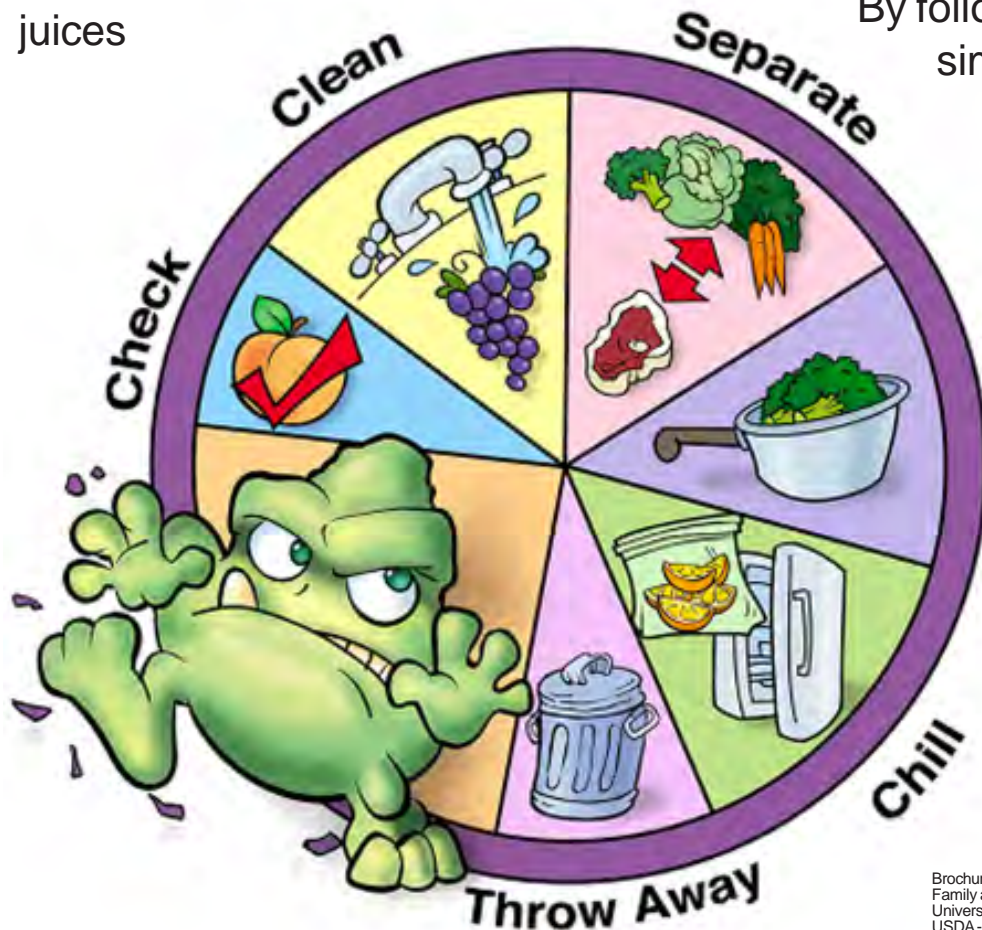
Take the Right Steps to Food Safety

"Cross-contamination" is when bad germs get on food from other foods, cutting boards, knives, forks, etc., if they are not handled in the right way. This is really true when touching raw meat, chicken, poultry, and seafood - so keep these foods and their juices

away from food that is already cooked or food that is ready-to-eat and fresh vegetables or fruits.

When handling foods, it is important to Be Smart, Keep Foods Apart -- Don't Cross-Contaminate.

By following these simple steps, you can prevent cross-contamination and reduce the risk of getting sick from germs in your food.



Brochure developed by Eva Star and Leidys Lorenzo of the Family and Consumer Sciences Dept. of California State University, Northridge, based upon materials provided by the USDA - Rev. 12/2009.

10 Steps to Safer Food

A brochure of practical tips to help keep your food healthy, safe and fresh - based on USDA guidelines for proper food handling and processing



FIGHT BAC!

For more information visit this U.S. government website:

origin-www.fsis.usda.gov

10 Steps to Safer Food

1. Your Refrigerator

Keep your refrigerator cold (at 40°F or less) so that germs don't grow so fast.

2. Perishable Foods

Mark leftovers with the date you put them in the refrigerator. Don't eat them if they are more than a few days old. If you're not sure, throw them away.

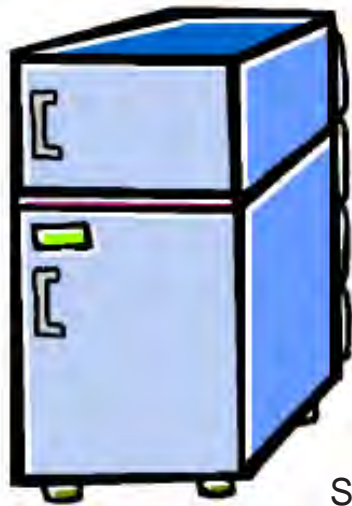
3. Kitchen Dishcloths & Sponges

You need to wash towels and sponges. Mix one-teaspoon chlorine bleach with one-quart water, or use a cleaner you buy at the store that kills germs.

Make sure to use it as it says on the bottle. Or maybe just use paper towels to clean up and then throw them away. Wash hands carefully after touching raw meat.

4. Cutting Boards

Wash your cutting board with soap and hot water after each use. Don't allow raw meat, chicken (or other bird meats), and fish to touch other



foods. Use a bleach mixed with water to keep germs from staying on your cutting board.

5. Cooking Meats

Cook ground beef, red meats and poultry to 160° F and until they aren't red in the middle. Make sure the juice is clear.

Ground beef can be full of a very bad germ called *E. coli* bacteria and the USDA Food Safety and Inspection Service (FSIS) tells us to use a meat thermometer when cooking hamburger.

6. Mixes Containing Egg

Recipes used to say to use raw eggs to make ice cream, mayonnaise, eggnog and some desserts. Don't use these recipes any more because you could get sick from a very bad germ called *Salmonella*.

7. Kitchen Counters

When your kitchen counters and other areas come in contact with food, use hot water and a detergent or a mix of bleach and water to clean them. Bleach and other store bought cleaners that kill germs are really the best. Keep sponges and dishcloths

clean because if they are wet germs can hide in them and grow.

8. Washing Dishes by Hand

If you wash dishes by hand let them air-dry so that they won't get full of germs again if you touch them with your hands or dirty towels. Make sure to wash them within two hours after you eat so that germs don't get a chance to grow.



9. Washing Hands

Wash hands with soap and warm water right away after you touch raw meat, chicken, poultry, or fish. Count slowly to 20 while you're washing your hands. Make sure to wash before and after handling food, especially raw meat. If you have a sore or cut on your hands or fingers, wear rubber or plastic gloves.

10. Defrosting Meats

Defrost meat, chicken, poultry and fish products in the refrigerator, microwave oven, or in cold water that is changed every 30 minutes so it keeps cold and doesn't allow germs to grow that fast. Cook microwave-defrosted food right away after defrosting.



Siga los Pasos Correctos para Preservar los Alimentos con Mayor Seguridad

"La contaminación cruzada" es cuando los germenos de alimentos se pasan a otros alimentos, tablas de cortar, cuchillos y tenedores, etc. si no son manejados en la manera correcta. Esto ocurre al tocar carne cruda, pollo, carne de ave y mariscos – mantenga estos alimentos y sus jugos

separado de los alimentos que ya están cocinados o alimentos que están listos para ingerir, vegetales y frutas.

Cuando manipule alimentos, es importante ser precavido, mantenga los alimentos separados. Evite la contaminación cruzada.

Al seguir estos simples pasos, usted puede prevenir la contaminación cruzada y reducir el riesgo de enfermarse por la presencia de germenos en su comida.



10 Pasos a Alimentos Mas Seguro

Un folleto de consejos practicos para ayudar a mantener los alimentos, saludables, frescos y seguros basado en las guias de USDA para el buen manejo y procesamiento de los alimentos



FIGHT BAC!

For more information visit this U.S. government website:

origin-www.fsis.usda.gov

10 Pasos a un Alimento mas Seguro

1. Tu Refrigerador

Mantenga su refrigerador frio (40 F o menos) para que los germenos no crezcan muy rapido.

2. Alimentos Perecedores

Marcar las sobras de alimentos con la fecha del dia que los guarda en el refrigerador. No se los coma cuando ya tienen varios días. Si no esta segura, botelos a la basura.

3. Toallas y Esponjas de Cocina

Usted necesita lavar las toallas y las esponjas. Mezcle una cucharadita de cloro con un cuarto de agua, o puede utilizar un limpiador para matar germenos que se compra en la tienda. Asegurese

de utilizarlo como dice la botella. O tal vez solo use toallas de papel para limpiar y después las tira.

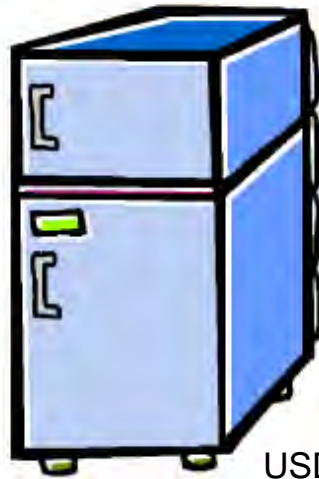


Lavarse cuidadosamente las manos después de tocar carne cruda.

4. Tablas para Cortar

Lave su tabla de cortar con jabon y agua caliente despues de cada uso. No permita que carne cruda, pollo (o carne de ave) y pescado esten en

contacto con otras comidas. Use cloro con agua para evitar que los germenos se queden en su tabla de cortar.



5. Cocinar Carnes

Cocine carne molida, carne roja y pollo a 160F y hasta que no esten roja del centro. Asegurese que el jugo sea claro. La Carne molida puede contener el germen E. coli y el

USDA El servicio de seguridad y de la inspección (FSIS) nos dice que se debe utilizar un termómetro de carne para medir la temperatura cuando este cocinando la hamburguesa.

6. Mezclas que Contienen Huevo

Las recetas dicen utilizar los huevos crudos para hacer helado, mayonesa, ronpope y algunos postres. Deje de usar estas recetas porque podrian enfermarse de un germen muy malo que se llama *Salmonela*.

7. Mesas de Cocina

Cuando las mesetas de la cocina esten en contacto con los alimentos, use agua caliente y un detergente o una mezcla de cloro con agua para limpiarlas. El Cloro y otros detergentes que puede comprar en la tienda son



los que matan los germenos mas eficazmente. Mantenga las esponjas y toallas de cocina limpias, porque si están mojadas los germenos se esconden y crecen en ellas.

8. Lavando Platos a Mano

Si usted lava los platos a mano deje que se sequen al aire, asi no se llenaran de germenos cuando los vuelva a tocar con las manos o toallas sucias. Asegurese de lavarlos antes de dos horas de comer asi no dejara que crezcan los germenos.

9. Lavarse las Manos

Lavese las manos con jabon y agua caliente despues de haber tocado carne cruda, pollo, carne de ave o pescado. Cuente despacio hasta 20 mientras se lava las manos. Asegurese de lavarse las manos antes y después de tocar carne. Si tiene alguna cortada en sus manos o dedos, utilice unos guantes de plástico.

10. Descongelando Carnes

Descongele la carne, pollo, carne de ave y pescado en el refrigerador, microondas o hasta en agua fría que se cambie cada 30 minutos para que el frio no deje que los germenos crezcan tan rápido. Cocine la carne descongelada en el microondas inmediatamente después de descongelar.

