



## Kitchen Safety

### Shop.

Keep refrigerated or frozen items cold to reduce spoilage.



- Do your other errands first so you can take your groceries directly home
- Select dairy, meat, poultry, seafood, and frozen foods last
- Always check the "Sell by" or "Good until" dates on items, and don't buy any that are expired
- Put away dairy, meat, poultry, seafood, and frozen items first so they remain fresh

### Clean.

Countertops, cutting boards, damp towels, sponges, and dishcloths are breeding grounds for germs.

- Wash hands with soap and warm water for 20 seconds before and after handling food
- Run cutting boards, utensils, and sponges through the dishwasher or use a 1/2 capful of bleach in a small bowl of water after each use
- It is safer not to use any sponges
- Keep countertops clean by washing them with water with bleach after preparing food
- Wash fresh vegetables and fruits well before serving or eating



### Separate.

Keep raw meat, poultry, and seafood and their juices away from fruits, vegetables, and ready-to-eat food to avoid spreading bacteria. Use one cutting board for raw meat, poultry, and seafood and another for other foods, or wash cutting board and utensils with bleach water before cutting other foods.



- Keep raw meat, poultry, and seafood and their juices apart from other food items in your grocery cart
- Store raw meat, poultry, and seafood in a container or on a plate so juices can't drip on other foods

### Cook.



Improper heating of food means germs can survive.

- Use a food thermometer - you can't tell if food is cooked safely by how it looks
- Stir, rotate the dish, and cover food when microwaving to prevent cold spots where bacteria can survive
- Bring sauces, soups, and gravies to a rolling boil when reheating



### Chill.

Chilling food properly is one of the most effective ways to reduce foodborne illness risk.

- Cool the refrigerator to 40° F or below, and use an appliance thermometer to check the temperature
- Keep dairy, meat, poultry, seafood, and frozen items in the refrigerator/freezer until ready to cook
- Chill leftovers and takeout foods within 2 hours, and divide food into shallow containers for rapid cooling
- Thaw meat, poultry, and seafood in the refrigerator, not on the counter
- Do not eat meat, poultry, or seafood after 3 days. It may smell okay, but it's likely to be bad. The same goes for swollen cans. When in doubt, THROW IT OUT!



## Medidas de Seguridad en la Cocina

### Compras.

Mantenga refrigerados o congelados los alimentos fríos para evitar que se pudran.

- Haga sus otras compras primero, así podrá llevar sus alimentos directo a casa
- Al final escoja carne, pollo, mariscos y alimentos congelados
- Fíjese siempre en la fecha de caducidad y no compre nada vencido.
- Guarde primero los alimentos que necesitan estar congelados o refrigerados como: carne, pollo y mariscos para conservarlos frescos.

### Limpieza.

Mesas, tablas para cortar, toallas, esponjas y trapos de cocina son objetos que guardan muchas bacterias.

Manténgalos siempre muy limpios e elimínelos cuando sea necesario.

- Lave muy bien las manos con agua caliente y jabón durante 20 segundos antes de tocar los alimentos
- Lave las tablas para cortar y los utensilios de cocina después de cada uso. Póngalos en la lavadora de trastes o use agua y 1/2 taza de cloro
- No es seguro usar esponjas
- Mantenga los encimeras limpios, lavándolos con agua de cloro después de preparar comida
- Lave muy bien las verduras, legumbres y frutas antes de servirlos.

### Separar.

Mantenga aparte la carne, pollo y mariscos de las frutas, verduras y vegetales hasta el momento de servirlos o cocinarlos, para evitar que sus jugos y bacterias contaminen los alimentos. Use una tabla para cortar carne, pollo y mariscos y otra diferente para verduras, legumbres y frutas. O lave su tabla con agua de cloro después de cortar cualquier tipo de carne para poder usarla otra vez.

- Mantenga aparte la carne, pollo o mariscos de sus demás alimentos en su carrito de compras
- Guarde la carne, pollo y mariscos en contenedores, que impidan que sus jugos contaminen los otros alimentos.

### Cocinando.

Temperatura inapropiada para cocinar significa que las bacterias pueden sobrevivir.

- Utilice un termómetro - usted no sabe si la comida esta cocida por su apariencia
- Gire el contenedor y tápele cuando cocine en el microondas para prevenir que las bacterias sobrevivan
- Hierva las salsas y sopas cada vez que las vaya a servir.

### Enfriando.

Enfriando la comida apropiadamente ayuda a prevenir el riesgo de descomposición.

- Mantenga su refrigerador a una temperatura de 40 grados F.
- Mantenga la carne, pollo, mariscos en el refrigerador/congelador hasta el momento de cocinarlos
- Deje enfriar los sobrantes por 2 horas, refrigérelos o congélelos; divida en porciones pequeñas
- Mantenga la carne, pollo o mariscos en el refrigerador y no en la mesa
- No consuma ninguna carne, pollo o mariscos después de tres días. Puede que su olor sea normal pero seguramente ha empezado a descomponerse. Haga lo mismo con las latas infladas. Si tiene alguna duda, ¡TÍRALO INMEDIATAMENTE!