Be Food Safe Four Steps to Keep Your Family Safe

be food safe™

Clean.

Wash Hands and Surfaces Often

- **Wash** hands with soap and water for 20 seconds before and after handling food. This is the best way to reduce the spread of germs and prevent food poisoning.
- **Run** cutting boards and utensils through the dishwasher or wash them in hot soapy water after each use.
- **Keep** countertops clean by washing with hot soapy water after preparing food.
- **Wash** fruits and vegetables thoroughly under running water just before eating, cutting, or cooking.

Separate.

Separate Raw Meats from Other Foods

- **Keep** raw meat, poultry, eggs, and seafood and their juices away from ready-to-eat food.
- **Use** one cutting board for raw meat, poultry, and seafood. Use another cutting board for salads and ready-to-eat food.
- **Separate** raw meat, poultry, and seafood from produce in your shopping cart.
- **Store** raw meat, poultry, and seafood in a container or on a plate so juices can't drip on other foods.
- **Place** cooked food on a clean plate—never on a plate that was used for raw food.

Cook.

Cook to the Right Temperature

- **Use** a food thermometer to make sure foods are cooked safely. The food thermometer should be placed in the thickest part of the food, away from bone, fat, or gristle.
- **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.

Safe Minimum Internal Temperatures
as measured with a food thermometer

Beef, Pork, Veal & Lamb	145°F with a 3-minute "rest time" after removal from the heat source.
Ground Meats	160°F
Poultry	165°F
Eggs & Egg Dishes	160°F Cook eggs until both the yolk and the white are firm. Scrambled eggs should not be runny.
Leftovers	165°F
Fin Fish	145°F

Chill.

Chill Food Promptly

- **Refrigerate** leftovers within 2 hours.
- **Cool** the fridge to 40°F or below, and the freezer to 0°F or below. Use an appliance thermometer to check the temperature. Bacteria spreads fastest at temperatures above 40°F and below 140°F.
- **Thaw** meat, poultry, and seafood in the fridge, not on the counter, and don't overstuff the fridge.
- **Divide** large pots of food, like soup or stew, into shallow containers. Cut cooked meat or poultry into smaller portions or slices. Place in shallow containers, cover, and refrigerate. Meat and poultry may be refrozen after cooking.

Disasters can happen to anyone Here are the key things to keep in mind so you are prepared:

- Have a 3 to 5 day supply of food such as canned or UHT milk; canned meat, fish, or poultry; canned soup; canned fruits and vegetables; ready-to-eat cereal; whole grain crackers; nutritious snack bars; and other foods that do not require refrigeration or cooking.
- Have a 3 to 5 day supply of water—you will need 1 gallon of bottled water per person per day.
- Have coolers on hand.
- Have a week's supply of baby food on hand.
- Breastfeeding is best during a disaster. Breastfeeding is sanitary with no need for refrigeration, sanitized bottles, or water for formula preparation. Breastfeeding helps reduce stress and is a comfort to both mom and baby.
- If you are under a hurricane warning, fill plastic containers with water and put them into any empty spaces in your freezer so they will freeze—this will help keep your frozen foods cold if the power goes out. Get ice for coolers.
- For more information on disaster preparedness, go to **FloridaWIC.org** and click on "Disaster Preparedness Newsletter."

FLORIDA DEPARTMENT OF HEALTH

WIC is an equal opportunity provider.

Visit **FoodSafety.gov** to ask a food safety question.
USDA Meat & Poultry Hotline: 1-888-674-6854
FDA SAFE FOOD Information Line: 1-888-723-3366

FLORIDA WIC

Prepare Alimentos Adecuadamente:

Los Cuatro Pasos para Proteger a Su Familia

be food safe™

Limpiar

Lave sus Manos y Superficies de Cocina Frecuentemente

- **Lave** sus manos con jabón y agua y por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos. Esta es la mejor manera de reducir la propagación de gérmenes y prevenir el envenenamiento por alimentos.
- **Coloque** las tablas de cortar y utensilios en la máquina de lavar platos o lávelos con agua caliente jabonosa después de cada uso.
- **Manten** limpios los mostradores, lavándolos con agua caliente jabonosa después de preparar los alimentos.
- **Lave** bien las frutas y los vegetales bajo agua justo antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.

Separar

Separe las Carnes Crudas de Otros Alimentos

- **Mantén** las carnes, aves, mariscos crudos y sus jugos lejos de los alimentos listos para comer.
- **Use** una tabla de cortar para carnes, aves y mariscos crudos. Use otra tabla de cortar para ensaladas y alimentos listos para comer.
- **Separe** las carnes, aves y mariscos crudos, de las frutas y vegetales en su carrito de compras.
- **Almacene** las carnes, aves y mariscos crudos en un envase o en un plato para que sus jugos no goteen sobre otros alimentos.
- **Coloque** los alimentos ya preparados en un plato limpio— nunca en un plato que previamente usastes con alimentos crudos.

Cocinar

Cocine a la Temperatura Adecuada

- **Use** un termómetro para saber si los alimentos están cocidos adecuadamente. Coloca el termómetro para alimentos en la parte más gruesa del alimento, sin tocar hueso, grasa o cartílago.
- **Rote** la comida, agite y cubra los alimentos cuando cocina en el horno de microondas, para prevenir las áreas frías donde las bacterias pueden sobrevivir.
- **Hierva** las salsas, sopas y salsas de carne al recalentarlas.

Mínimo de Temperatura Interna Adecuada
cuando se mide con un termómetro para alimentos

Res, Cerdo, Ternera y Oveja	145°F dejandolo descansar por 3 minutos después de removerlo de la fuente de calor.
Carnes Molidas	160°F
Aves	165°F
Huevos y Alimentos con Huevos	160°F Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Huevos revueltos no deben ser aguados.
Sobras	165°F
Pez Aleta	145°F

Enfriar

Enfríe Alimentos lo Antes Posible

- **Refrigere** las sobras dentro de 2 horas.
- **Enfríe** el refrigerador hasta 40°F o menos y la del congelador a 0˚F o menos. Use un termómetro para aparatos electrodomésticos para verificar la temperatura. Las bacterias se propagan mas rápido a temperaturas más de 40°F y menos de 140°F.
- **Descongele** las carnes, aves y mariscos en el refrigerador, no sobre el mostrador. No llene demasiado el refrigerador.
- **Divide** una olla grande de alimento, como sopa o guiso, en envases llanos. Corta las carnes y aves ya preparadas en porciones pequeñas o rebanadas. Colócalas en envases llanos con tapa y refrigéralas.

Desastres pueden pasarle a cualquier persona **Aquí están las cosas claves que debe tener en mente para estar preparado:**

- Tenga un suplido de alimentos para 3 a 5 días como por ejemplo leche enlatada o leche UHT; carne, pescado o aves enlatados; sopa, frutas y vegetales enlatados; cereal listo para servir; galletas de grano entero; barras nutritivas para meriendas; y otros alimentos que no requieran refrigeración o ser cocidos.
- Tenga de 3 a 5 días de suplido de agua—usted necesitará 1 galón de agua enbotellada por persona por día.
- Tenga hieleras a mano.
- Tenga una semana de suplido de alimentos para bebés a mano.
- La lactancia es lo mejor durante un desastre. La lactancia es sanitaria y no necesita refrigeración, higienizar botellas o agua para la preparación de fórmula. La lactancia ayuda a reducir el estrés y es una comodidad para la madre y al bebé.
- Si hay un aviso de huracán, llene envases de plástico con agua y póngalos en lugares vacíos en su congelador para que se congelen—esto la ayudará a mantener los alimentos congelados fríos si no hay electricidad. Obtenga hielo para las hieleras.
- Para más información acerca de la preparación para desastres, refiérase a **FloridaWIC.org** y presione en "Disaster Preparedness Newsletter."

Florida Department of Health

Vaya a **FoodSafety.gov** para hacer una pregunta acerca de la seguridad alimentaria.
La Línea Telefónica Gratuita del USDA: 1-888-674-6854
Línea de Información De Alimentos Seguros del FDA : 1-888-723-3366

Florida WIC

WIC provee oportunidades iguales a todos.