

# WHY IS SAFE FOOD HANDLING IMPORTANT?

Following safe food handling practices will help you:



Enjoy the nutritional benefits of fresh, healthy foods.



Minimize illness caused by contaminated foods.



Save money by avoiding surprise visits to the doctor or hospital.

## SAFE FOOD HANDLING PRACTICES

The United States Department of Agriculture recommends actions you can take to avoid contamination and illness when preparing food.

### CLEAN



Avoid spreading bacteria that can get on hands, cutting boards, utensils and food.



Use paper towels when cleaning surfaces in the kitchen.



Wash fruits and vegetables carefully before eating.

### SEPARATE



Avoid cross contamination by properly handling raw meats, seafood, and eggs.



Use separate cutting boards for different foods.

### COOL



Keep foods cold that were refrigerated in the supermarket.



Never leave food unrefrigerated for more than 2 hours, and follow instructions to properly thaw frozen food.

## ENSURE THOROUGH COOKING

Cook food until it reaches an internal temperature high enough to kill all bacteria and other microorganisms.



**Eggs**  
160 F



**Ground Meat**  
160 F



**Chicken or other poultry**  
165 F



**Other Meats**  
145 F

Use a thermometer to check temperatures.



### Implement the 4-day rule

Don't keep leftover food for more than 4 days, as bacteria can still grow on refrigerated food.



# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL MANEJO SEGURO DE ALIMENTOS?

Seguir prácticas seguras del manejo de alimentos le ayudará a:



Disfrutar de los beneficios nutricionales de alimentos frescos y saludables.



Minimizar las enfermedades causadas por alimentos contaminados.



Ahorrar dinero evitando visitas sorpresa al médico o al hospital.

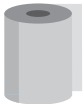
## PRÁCTICAS SEGURAS PARA EL MANEJO DE ALIMENTOS

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda medidas que usted puede tomar para evitar la contaminación y las enfermedades durante la preparación de alimentos.

### LIMPIE



Evite la propagación de bacterias que pueden entrar en contacto con las manos, las tablas de cortar, los utensilios y los alimentos.



Use toallas de papel para limpiar superficies en la cocina.



Lave las frutas y verduras cuidadosamente antes de comerlas.

### SEPARE



Evite la contaminación cruzada preparando adecuadamente carnes crudas, mariscos y huevos.



Use tablas de cortar para separar diferentes tipos de alimentos.

### ENFRIE



Mantenga fríos los alimentos que vienen refrigerados del supermercado.



Nunca deje alimentos sin refrigerar durante más de 2 horas y siga las instrucciones para descongelar correctamente los alimentos congelados.

## VERIFIQUE LA COCCIÓN COMPLETA DE LOS ALIMENTOS

Cocine los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna lo suficientemente alta como para matar todas las bacterias y otros microorganismos.



**Huevos**  
160 F



**Carne molida**  
160 F



**Pollo u otras aves de corral**  
165 F



**Otras carnes**  
145 F

Use un termómetro para verificar las temperaturas.



### Aplique la regla de los 4 días

No deje sobras de comida en el refrigerador durante más de 4 días, ya que las bacterias aún pueden crecer en los alimentos refrigerados.

