Four Simple Steps to Food Safety

South Central Public Health District
Prevent. Promote. Protect.

1. Clean:

Wash hands and surfaces often

Bacteria can spread throughout the kitchen and get onto cutting boards, utensils, sponges, and counter tops.

- Wash your hands with hot soapy water before handling food and after using the bathroom, changing diapers, and handling pets.
- Wash your cutting boards, dishes, utensils, and counter tops with hot soapy water after preparing each food item and before you go on to the next food.
- Use plastic or other non-porous cutting boards. These boards should be run through the dishwasher — or washed in hot soapy water — after use.
- Consider using paper towels to clean up kitchen surfaces. If you use cloth towels, wash them often in the hot cycle of your washing machine.

2. Separate:

Don't cross-contaminate

Cross-contamination is the scientific word for how bacteria can be spread from one food product to another. This is especially true when handling raw meat, poultry, and seafood—so keep these foods and their juices away from ready-to-eat foods.

- Separate raw meat, poultry, and seafood from other foods in your grocery shopping cart and in your refrigerator.
- If possible, use a different cutting board for raw meat products.
- Always wash hands, cutting boards, dishes, and utensils with hot soapy water after they come in contact with raw meat, poultry, and seafood.
- Never place cooked food on a plate which previously held raw meat, poultry, and seafood.

3. Cook:

Cook to proper temperatures

Food safety experts agree that foods are properly cooked when they are heated for a long enough time and at a high enough temperature to kill the harmful bacteria that cause foodborne illness.

- Use a clean thermometer, which measures the internal temperature of cooked foods, to make sure meat, poultry, casseroles, and other foods are cooked all the way through.
- Cook roasts and steaks to at least 145°F. Whole poultry should be cooked to 180°F for doneness.
- Cook ground beef, where bacteria can spread during processing, to at least 160°F. Information from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) link eating undercooked, pink ground beef with a higher risk of illness. If a thermometer is not available, do not eat ground beef that is still pink inside.
- Cook eggs until the yolk and white are firm. Don't use recipes in which eggs remain raw or only partially cooked.
- Fish should be opaque and flake easily with a fork.
- When cooking in a microwave oven, make sure there are no cold spots in food where bacteria can survive. For best results, cover food, stir, and rotate for even cooking. If there is no turntable, rotate the dish by hand once or twice during cooking.
- Bring sauces, soups, and gravy to a boil when reheating.

4. Chill:

Refrigerate promptly

Refrigerate foods quickly because cold temperatures keep harmful bacteria from growing and multiplying. So, set your refrigerator no higher than 40°F and the freezer unit at 0°F. Check these temperatures occasionally with an appliance thermometer.

- Refrigerate or freeze perishables, prepared foods, and leftovers within two hours or sooner.
- Never defrost food at room temperature. Thaw food in the refrigerator, under cold running water, or in the microwave. Marinate foods in the refrigerator.
- Divide large amounts of leftovers into small, shallow containers for quick cooling in the refrigerator.
- Don't pack the refrigerator. Cool air must circulate to keep food safe.

Adapted from a Partnership for Food Safety Education (PFSE) publication
SCPHD: 06/2011

Cuatro Pasos Simples Para la Seguridad en los Alimentos

South Central Public Health District
Prevent. Promote. Protect.

1. Limpiar:

Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina

Las bacterias pueden propagarse por su cocina e instalarse en las tablas de cortar, en los utensilios, las esponjas, y las superficies de los mostradores y gabinetes.

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes de manipular los alimentos y después de ir al baño, cambiar los pañales del bebé, y tocar a los animales domésticos.
- Después de preparar cada alimento y antes de comenzar con el siguiente, lave bien las tablas de cortar, los platos, utensilios, y superficies de los mostradores con agua caliente y mucho jabón.
- Use tablas de cortar de plástico o de otros materiales no porosos. Estas tablas deberán lavarse en la máquina de lavar platos - o con agua caliente y mucho jabón - después que se usen.
- Considere utilizar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de tela, procure lavarlos a menudo en el ciclo caliente de su máquina de lavar ropa.

2. Separar:

Impida la contaminación cruzada

La contaminación cruzada es el término científico que define cómo las bacterias se propagan de un producto alimentario a otro. Esto sucede especialmente cuando se manejan carnes, aves y mariscos crudos; de manera que es importante mantener estos alimentos y sus líquidos lejos de los alimentos listos para comer.

- Separe la carne, las aves y los mariscos crudos de los otros alimentos en el carro del supermercado y en su refrigerador.
- Si es posible, use otra tabla de cortar para carnes crudas.
- Lávese siempre las manos, las tablas de cortar, platos y utensilios con agua jabonosa caliente después que hayan estado en contacto con la carne, las aves y los mariscos crudos.
- Nunca coloque alimentos cocinados en un plato que haya contenido carne, aves y mariscos crudos.

3. Cocinar:

Utilice la temperatura adecuada

Los expertos en seguridad para los alimentos estan de acuerdo en que los alimentos están cocinados adecuadamente cuando se calientan durante bastante tiempo y a temperaturas suficientemente elevadas para matar las bacterias dañinas que causan las enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Usar un termómetro limpio para medir la temperatura interna de los alimentos cocinados y asegurar que la carne, las aves, los guisados y otros alimentos estén bien cocidos.
- Cocinar los asados y filetes de carne hasta que lleguen a temperaturas internas de 145°F o más altas. Las aves enteras deberán llegar a temperaturas internas de 180°F para lograr una buena cocción.
- La carne molida, en la cual las bacterias pueden propagarse durante la preparación, debe cocinarse a temperaturas mínimas de 160°F. Información recibida de los Centros de Control y Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, o CDC) relacionan el comer carne molida a medio cocer, de color rosado, con un riesgo mayor de contraer una enfermedad. Si no hay termómetro disponible, no debe comerse carne molida que esté todavía rosada por dentro.
- Los huevos deben cocinarse hasta que la yema y la clara estén firmes. No utilice recetas en las cuales se utilicen huevos crudos o sólo parcialmente cocidos.
- El pescado deberá estar opaco y desmenuzarse fácilmente con el tenedor.
- Al cocinar en el horno de microondas hay que asegurarse de que no queden porciones frías en los alimentos, en las cuales las bacterias pueden sobrevivir. Para obtener mejores resultados, cubra los alimentos, revuélvalos y hágalos girar para que se cuezan de manera pareja. Si no hay plato giratorio en su horno de microondas, haga girar el plato manualmente una o dos veces durante la cocción.
- Cuando recaliente salsas, sopas y salsa de carne, hágalas hervir. Los sobrantes deben calentarse bien, hasta una temperatura de 165°F o más alta.

4. Enfriar:

Refrigere rápidamente

Los alimentos deben refrigerarse prontamente ya que las temperaturas frías impiden que las bacterias crezcan y se multipliquen. Por lo tanto, ajuste la temperatura de su refrigerador de manera que esté por debajo de 40°F y la del congelador a 0°F. Verifique estas temperaturas de vez en cuando con un termómetro para electrodomésticos.

- Los productos perecederos, los alimentos preparados y los sobrantes deben refrigerarse o congelarse dentro de dos horas como máximo.
- Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente. Haga descongelar los alimentos bajo el chorro de agua fría del grifo o en el horno de microondas. Los alimentos en adobo deben colocarse en el refrigerador.
- Divida grandes cantidades de sobrantes y colóquelos en pequeños recipientes poco profundos para que se enfríen rápidamente en el refrigerador.
- No llene excesivamente el refrigerador. El aire frío debe circular para mantener los alimentos en buen estado.