

Making Food Safety the Easy Choice

Show Me Nutrition Parent Newsletter

Young children are at the highest risk of getting sick from foodborne illness, also called food poisoning. Bacteria grow quickly if food is not handled properly. We can avoid getting sick from unsafe food by remembering these four words: clean, separate, chill, and cook.

Clean: Wash hands and surfaces often

- Wash hands, utensils, and surfaces with hot soapy water before and after food preparation and especially after preparing meat, poultry, eggs, or seafood.
- Wash hands after using the bathroom, handling pets, coughing, or sneezing.
- Wash fruits and vegetables, but not meat, poultry, or eggs. Even if you plan to peel the fruits and veggies, it's important to wash them first because bacteria can spread from the outside to the inside as you cut and peel them.

Separate: Don't cross-contaminate

- Use separate cutting boards, plates, and utensils for produce and for uncooked meat, poultry, and seafood.
- Wash hands, cutting boards, dishes, and utensils with hot soapy water after touching raw meat, poultry, seafood, or eggs.
- Keep raw meat, poultry, or seafood on a plate in the refrigerator to keep juice from dripping on other foods.

Chill: Refrigerate right away

- Refrigerate or freeze dairy foods, eggs, seafood, poultry, and meat in two hours or less.
- Thaw meat, poultry, and seafood in the refrigerator, not at room temperature.
- Divide cooked leftovers into small, shallow containers in the refrigerator.

Cook: Cook foods to proper temperatures

- Cook eggs until the yolks and whites are firm. Don't use recipes with raw or undercooked eggs.
- Don't taste raw cookie dough - it has eggs in it that haven't been cooked.
- Use a food thermometer to make sure that meat is cooked to the right temperature.
- During meal times, while food is being served and eaten, keep it hot (at 140 degrees F or above).
- Microwave (high risk or animal) foods thoroughly to 165 degrees F.



Show Me
Nutrition



Hacer que la Seguridad Alimentaria sea la Opción Fácil

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

Los niños pequeños tienen un riesgo más alto de enfermarse por intoxicación alimentaria, también conocida como envenenamiento alimentario. Las bacterias crecen rápidamente si los alimentos no se manejan de la forma adecuada. Podemos evitar enfermarnos con alimentos no seguros recordando estas cuatro palabras: limpiar, separar, enfriar, y cocinar.

Limpiar: Lave sus manos y las superficies a menudo

- Lave sus manos, utensilios, y superficies con agua jabonosa tibia antes y después de la preparación de los alimentos y especialmente después de preparar carne, aves, huevos o mariscos.
- Lave sus manos después de usar el baño, tocar mascotas, toser, o estornudar.
- Lave las frutas y vegetales, pero no las carnes, aves o huevos. Incluso si usted piensa pelar las frutas y vegetales, es importante lavarlos primero porque la bacteria puede propagarse del exterior al interior cuando usted los corta o pela.

Separar: No contamine de forma cruzada

- Use diferentes tablas para cortar, platos y utensilios para frutas y verduras y carnes, aves y mariscos sin cocinar.
- Lave sus manos, tablas para cortar, platos y utensilios con agua jabonosa tibia después de tocar carne, aves, mariscos o huevos sin cocinar.
- Mantenga la carne, pollo y mariscos crudos en un plato en el refrigerador para prevenir que los jugos caigan en otros alimentos.

Enfriar: Refrigere inmediatamente

- Refrigere o congele alimentos lácteos, huevos, mariscos, aves y carnes en 2 horas o menos.
- Descongele las carnes, aves, y mariscos dentro del refrigerador y no a temperatura ambiente.
- Divida las sobras cocinadas en pequeños contenedores en el refrigerador.

Cocinar: Cocine los alimentos a las temperaturas apropiadas

- Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes. No use recetas con huevos crudos o a medio cocer.
- No pruebe masa para galletas cruda – contiene huevos que no han sido cocidos.
- Use un termómetro para alimentos para asegurarse que la carne está cocida a la temperatura correcta.
- A la hora de las comidas, mientras los alimentos se sirven y se consumen, manténgalos calientes (a 140° F o más).
- Use el microondas para cocinar alimentos (de alto riesgo o de fuente animal) completamente hasta 165° F.



**Muéstrame
Nutrición**

