FOOD SAFETY

Cover all 4 bases to fight bacteria and stay healthy!

CLEAN

- Wash **hands** with soap and warm water for at least 20 seconds.
- Make sure **tools, surfaces,** and **dishes** are clean before and after using them.
- Rinse fresh **fruits** and **veggies** before eating them.

SEPARATE

- Keep **raw meat** and **eggs** away from other foods.
- Use separate **cutting boards**, **plates**, and **utensils** to prevent cross-contamination.

Keep food out of the DANGER ZONE of 41˚F to 135˚F!

COOK

- Use a **food thermometer** to make sure foods are cooked to a safe internal temperature:

Beef, pork, veal, lamb - 145˚F
Fish, seafood- 145˚F
Ground meats - 155˚F
Eggs - 155˚F
Poultry - 165˚F
Leftovers - 165˚F

CHILL

- Refrigerate cold foods and leftovers **within 1-2 hours**.
- **Thaw food** in the fridge, microwave, or under cold running water - never on the counter!
- Keep your fridge at or below **40˚F**.

GLEANERS

Updated 7/2020 | Source: https://www.cdc.gov/foodsafety/index.html

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Cubra las 4 bases para luchar las bacterias y manténgase saludable

LIMPIE

- Lávese las **manos** con jabón y agua caliente por lo menos 20 segundos.
- Asegúrese de que **utensilios**, **superficies**, y **platos** estén limpios antes y después de utilizarlos.
- Enjuague las **frutas** y **verduras** frescas antes de comerlas.

SEPARE

- Mantenga la **carne cruda** y los **huevos** alejados de otros alimentos.
- Use **tablas de corte**, **placas**, y **utensilios** separados para evitar la contaminación cruzada.

Mantenga los alimentos afuera de la ZONA DE PELIGRO de 41˚F a 135˚F!

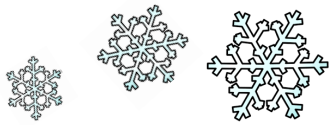
COCINE

- Use un **termómetro para alimentos** para asegurarse de que los alimentos estén cocidos a una temperatura interna segura:

Carne de res, cerdo, cordero - 145˚F
Pescado, mariscos - 145˚F
Carne molida - 155˚F
Huevos - 155˚F
Pollo, pavo - 165˚F
Sobras - 165˚F

ENFRÍE

- Refrigere los alimentos fríos y las sobras **dentro de 1-2 horas**.
- **Descongele los alimentos** en el refrigerador, el microondas, o debajo del agua corriente fría - nunca en el mostrador!
- Mantenga su refrigerador debajo de **40˚F**.



GLEANERS

Actualizado en 7/2020 | Fuente: https://www.cdc.gov/foodsafety/index.html