

SPRING 2024

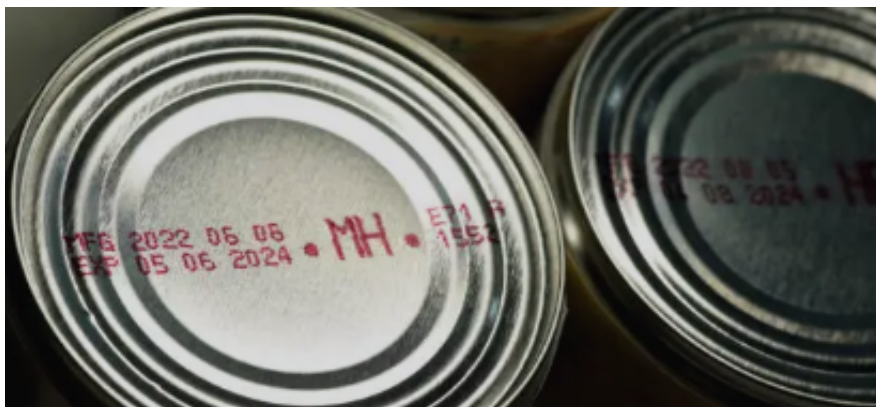
# FOOD SAFETY UPDATE

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

## SPRING CLEANING: USE BY DATES

Don't skip the kitchen when it comes to your spring cleaning! A clean kitchen looks great and helps keep your food germ-free. This is also a great time to look for damaged canned goods, stale boxed foods like crackers and pasta, and leftovers hiding in the freezer. **But did you know that "USE by" dates are made to give an idea of when the quality is best, not how long the food is safe?**

Read on to learn how to save money and know whether your food is good.



**An expired can does not always mean that the food is unsafe.** "USE by" dates are made to give an idea of when the quality is best, not how long the food is safe.

**High-acid canned food** such as tomatoes, grapefruit, and pineapple are still good **12 to 18 months** beyond their listed dates. Low-acid canned food such as meat, poultry, fish, and most vegetables can be kept for **two to five years** beyond their listed dates - if the can is in good condition.

**Cans should be thrown out if they are rusted, dented, or swollen.** These are signs the food has bacteria growing in it and is unsafe.

**Frozen foods stay safe long past their expiration dates, but they lose quality over time.**

- Raw meat, poultry, and seafood keep their quality for up to 1 year.
- Frozen leftovers keep quality for 2-6 months.
- Frozen vegetables are best within 8-12 months.

**Boxed foods are also good past their expiration dates, but they may become stale or develop an off-taste after too long.**

# SPRING CLEANING: YOUR KITCHEN

Now it's the time to target harmful bacteria that can be found on kitchen surfaces and your refrigerator. Though you can't see or smell foodborne bacteria they are everywhere and they especially like moist environments. A dry and clean kitchen will help protect you and your family from foodborne illness.

---

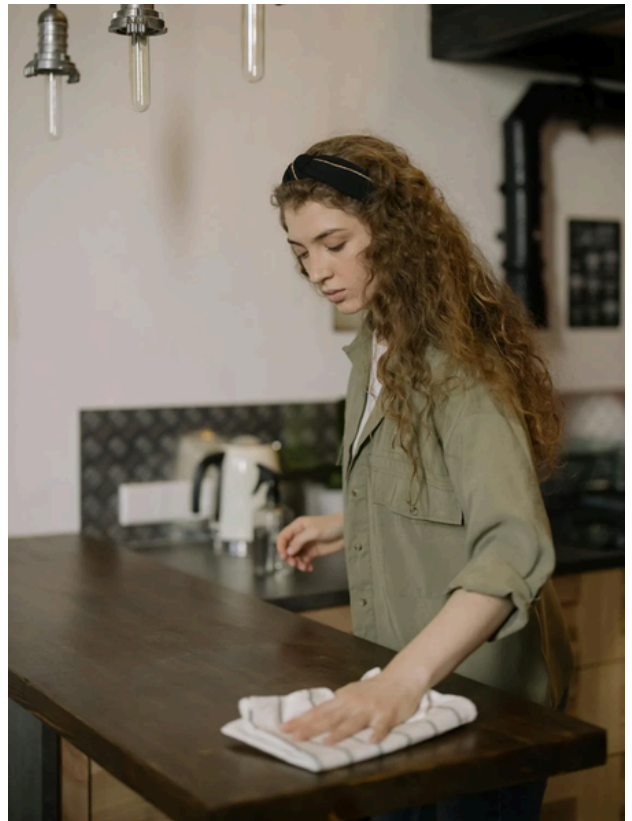
## Clean vs. Sanitize: Know the Difference

**Cleaning** removes germs, dirt, and impurities from surfaces or objects. Cleaning works by using soap or detergent and water to remove germs from surfaces. This process does not necessarily kill germs but lowers their number and the risk of spreading infection.

- Remove dried food and spills from countertops and stovetop
- Wipe down interior refrigerator surfaces
- Clean your refrigerator weekly with a clean damp cloth and dry it with a clean one
- Don't forget about your drain, garbage disposal, and microwave

**Sanitizing** lowers the number of germs on surfaces or objects. This process works by disinfecting the area using a diluted liquid chlorine bleach solution (see below). Spray the surface with the solution and leave it for several minutes, rinse with cold water, and air dry or pat dry with fresh paper towels. Bleach solutions can lose their effectiveness over time, so discard unused portions after one week.

- When someone sneezed all over your countertop
- When someone sick touched your refrigerator door handle, faucet, or other high-contact surfaces
- When raw meat juice spilled on the countertop, stovetop, sink, utensils, cutting board, or refrigerator shelves



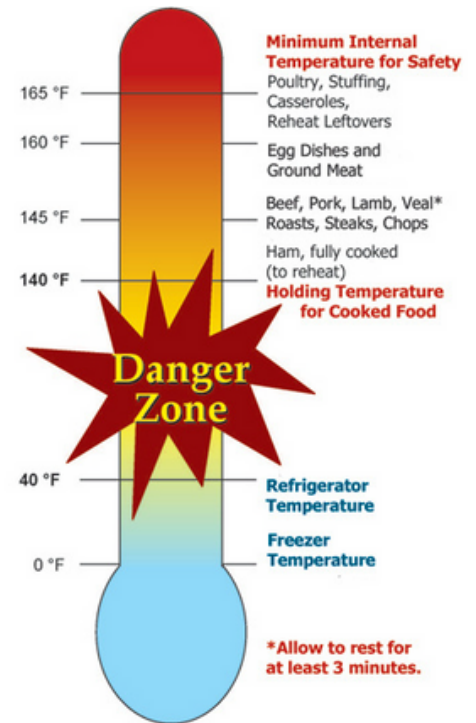
**Sanitizing Solution:** 1 tablespoon liquid chlorine bleach + 1 gallon of water in a clean bucket



# IT'S PICNIC TIME!

Plan your next picnic with these food safety tips in mind.

- **Be sure to wash your hands!**
  - Bring your own soap and water so you can wash up if there aren't sinks. Alcohol-based wipes or gel formulas are a good alternative for cleaning hands.
- **Pack separate utensils for cooking and serving!**
  - This helps keep raw and cooked food separate.
- **Use coolers and ice to keep cold foods cold! Bacteria grow quickly in food held between 40°F and 140°F - perfect picnic temperature!**
  - Raw and cooked meat, poultry, eggs, dips, rice, cut fruits and vegetables, and dairy should be kept **below 40°F**.
  - Reusable icepacks (instead of loose ice) keep water from leaking into your food.
    - Pre-freeze water bottles to use as a low-cost alternative to icepacks.
- **Cut fruits and veggies beforehand.**
  - When preparing fruit or veggie salads, thoroughly rinse fresh produce under running water before serving, especially fruits that require peeling or cutting, like cantaloupe and other melons.
- **Cook meat to a safe temperature!**
  - Check the image to the right to find safe cooking temperatures.
  - Food may take longer to cook on public grills than it does on closed-topped grills and ovens you use at home.
- **Remember the 2-Hour Rule: Discard perishable food if it's been off the grill or out of the cooler for more than 2 hours.**
  - If the picnic is held in a place where the temperature is above 90°F, the time is reduced to 1 hour.
  - Watch the clock with leftovers, too! They should be refrigerated within 2 hours!
- **Pregnant people, people over the age of 55, young children, and people with immune conditions** should be extra careful about foodborne illnesses.



CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS AND EMPLOYERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT [WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG](http://WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG)

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE  
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue  
DeWitt Center  
Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



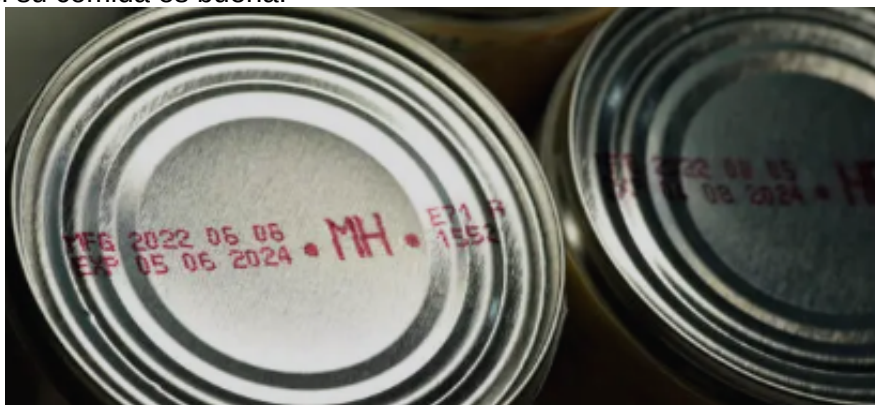
PRIMAVERA 2024

# FOOD SAFETY UPDATE

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

## LIMPIEZA DE PRIMAVERA: USAR POR FECHAS

¡No te saltes la cocina cuando se trata de tu limpieza de primavera! Una cocina limpia luce genial y ayuda a mantener los alimentos libres de gérmenes. Este también es un buen momento para buscar productos enlatados dañados, alimentos rancios en cajas como galletas saladas y pasta, y sobras escondidas en el congelador. **Pero, ¿sabía que las fechas de caducidad se establecen para dar una idea de cuándo es mejor la calidad, no de cuánto tiempo es seguro el alimento?** Continúe leyendo para aprender cómo ahorrar dinero y saber si su comida es buena.



**Una lata vencida no siempre significa que la comida no sea segura.** Las fechas de “USO antes de” se crean para dar una idea de cuándo la calidad es mejor, no de cuánto tiempo es seguro el alimento.

**Los alimentos enlatados con alto contenido de ácido**, como los tomates, la toronja y la piña, siguen estando en buen estado entre **12 y 18 meses** después de las fechas indicadas. Los alimentos enlatados con bajo contenido de ácido, como carne, aves, pescado y la mayoría de las verduras, se pueden conservar de **dos a cinco años** más allá de las fechas indicadas, si la lata está en buenas condiciones.

**Las latas deben desecharse si están oxidadas, abolladas o hinchadas.** Estas son señales de que el alimento tiene bacterias creciendo y no es seguro.

**Los alimentos congelados siguen siendo seguros mucho después de su fecha de caducidad, pero pierden calidad con el tiempo.**

- La carne, las aves y los mariscos crudos mantienen su calidad hasta por 1 año.
- Las sobras congeladas mantienen su calidad durante 2 a 6 meses.
- Las verduras congeladas son mejores dentro de 8 a 12 meses.

**Los alimentos envasados también son buenos después de su fecha de caducidad**, pero pueden volverse rancios o desarrollar un mal sabor después de demasiado tiempo.



# LIMPIEZA DE PRIMAVERA: TU COCINA

Ahora es el momento de atacar las bacterias dañinas que se pueden encontrar en las superficies de la cocina y en el refrigerador. Aunque no se pueden ver ni oler las bacterias transmitidas por los alimentos, están en todas partes y les gustan especialmente los ambientes húmedos. Una cocina seca y limpia ayudará a protegerlo a usted y a su familia de enfermedades transmitidas por alimentos.

## Limpia contra Desinfectar: Conozca la diferencia

**La limpieza** elimina gérmenes, suciedad e impurezas de superficies u objetos. La limpieza se realiza mediante el uso de jabón o detergente y agua para eliminar los gérmenes de las superficies. Este proceso no necesariamente mata los gérmenes, pero reduce su número y el riesgo de propagar infecciones.

- Retire los alimentos secos y los derrames de las encimeras y la estufa
- Limpiar las superficies interiores del refrigerador
- Limpia tu frigorífico semanalmente con un paño limpio y húmedo y sécalo con uno limpio
- No te olvides del desagüe, el triturador de basura y el microondas

**La desinfección** reduce la cantidad de gérmenes en superficies u objetos. Este proceso funciona desinfectando el área usando una solución líquida de cloro diluida (ver más abajo). Rocíe la superficie con la solución y déjela durante varios minutos, enjuague con agua fría y seque al aire o seque con toallas de papel limpias. Las soluciones de cloro pueden perder su eficacia con el tiempo, así que desecha las porciones no utilizadas después de una semana.

- Cuando alguien estornudó sobre tu encimera
- Cuando alguien enfermo tocó la manija de la puerta de su refrigerador, el grifo u otras superficies de alto contacto
- Cuando el jugo de la carne cruda se derrama sobre la encimera, la estufa, el fregadero, los utensilios, la tabla de cortar o los estantes del refrigerador.
- shelves

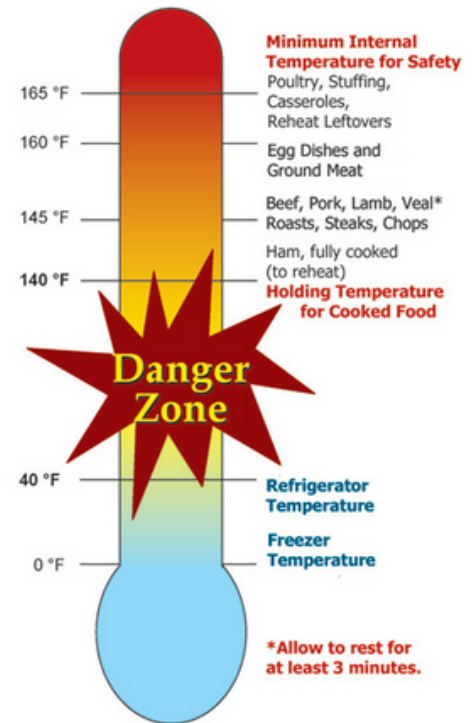


**Solución Desinfectante:** 1 cucharada de cloro líquido + 1 galón de agua en un balde limpio

# ¡ES HORA DE PICNIC!

Planifique su próximo picnic teniendo en cuenta estos consejos sobre seguridad alimentaria.

- **¡Asegúrate de lavarte las manos!**
  - Trae tu propio jabón y agua para poder lavarte si no hay lavabos. Las toallitas a base de alcohol o las fórmulas en gel son una buena alternativa para la limpieza de manos.
- **¡Empaque utensilios separados para cocinar y servir!**
  - Esto ayuda a mantener separados los alimentos crudos y cocidos.
- **¡Use hieleras y hielo para mantener fríos los alimentos fríos! Las bacterias crecen rápidamente en alimentos mantenidos entre 40°F y 140°F: ¡la temperatura perfecta para un picnic!**
  - La carne, las aves, los huevos, las salsas, el arroz, las frutas y verduras cortadas y los lácteos crudos y cocidos deben mantenerse por **debajo de los 40°F**.
  - Las bolsas de hielo reutilizables (en lugar de hielo suelto) evitan que el agua se filtre a los alimentos.
    - Congele previamente las botellas de agua para utilizarlas como alternativa económica a las bolsas de hielo.
- **Corta las frutas y verduras de antemano.**
  - Al preparar ensaladas de frutas o verduras, enjuague bien los productos frescos con agua corriente antes de servirlos, especialmente las frutas que requieren pelarse o cortarse, como el melón y otros melones.
- **¡Cocine la carne a una temperatura segura!**
  - Consulte la imagen a la derecha para encontrar temperaturas de cocción seguras.
  - Los alimentos pueden tardar más en cocinarse en parrillas públicas que en parrillas cerradas y hornos que usa en casa.
- **Recuerde la regla de las 2 horas: deseche los alimentos perecederos si han estado fuera de la parrilla o de la nevera durante más de 2 horas.**
  - Si el picnic se realiza en un lugar donde la temperatura sea superior a 90°F, el tiempo se reduce a 1 hora.
  - ¡Mira el reloj también con las sobras! ¡Deben refrigerarse en 2 horas!
- **Las personas embarazadas, las personas mayores de 55 años, los niños pequeños y las personas con enfermedades inmunitarias** deben tener especial cuidado con las enfermedades transmitidas por los alimentos.



CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS AND EMPLOYERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT [WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG](http://WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG)

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE  
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue  
DeWitt Center  
Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

