

FALL 2021

# FOOD SAFETY UPDATE

Calfresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

## HOLIDAY FOOD SAFETY

How you handle food matters — whether it's meat, poultry, fruits, vegetables, baked goods, or leftovers. Harmful bacteria can cause foodborne illness or food poisoning in any food. Read on to learn how to lower your risk and keep everyone healthy and safe this holiday season. <https://youtu.be/fH9ASI5zVEk>

---

### Cookie Dough and Other Seasonal Treats

Many raw ingredients in your seasonal treats can be a source of harmful bacteria and can cause foodborne illness if not handled correctly. Here are a few examples:

- Eggs are a common ingredient in many holiday treats, but raw eggs can also contain Salmonella, a harmful bacteria.  
<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/salmonella-and-eggs.html>
  - To prevent foodborne illness from raw eggs follow these recommendations. Don't taste raw batters and doughs that contain raw eggs. Use pasteurized eggs for things like homemade eggnog and salad dressings. Cook all unpasteurized egg-containing recipes before tasting.
- Flour can also be a source of harmful bacteria. The grain can be contaminated when it is still in the field or during other steps of processing. Raw flour is not treated to kill germs until you cook it. This is another reason not to taste uncooked doughs and batters.
- Unpasteurized or raw cider may contain harmful bacteria that can cause serious illness in children, the elderly, and persons with weakened immune systems. Always heat raw cider to boiling to kill harmful bacteria.

# LET'S TALK TURKEY!

<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/holiday-turkey.html>

**Turkey takes center stage in many holiday meals.**

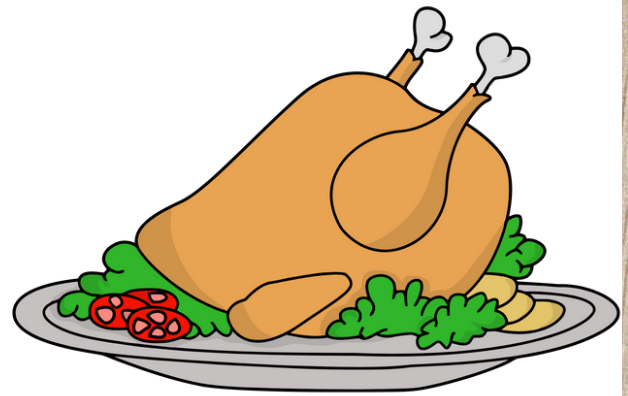
**Here are some simple steps to keep your turkey safe.**

- Thaw Your Turkey Safely
  - Always thaw a frozen turkey in the refrigerator or in a sink of cold water. If thawing in cold water change water every 30 minutes. Never thaw your turkey on the counter at room temperature.

## Handle Your Turkey the Right Way

- Wash hands thoroughly before and after handling the turkey.
- Use a separate cutting board for raw turkey.
- Never place cooked food or fresh produce on a plate, cutting board, or other surfaces that previously held raw turkey.
- Wash cutting boards, utensils, dishes, and countertops with hot soapy water after preparing the turkey and before you prepare the next item.
- Cook your turkey thoroughly.

**Refrigerate leftovers at 40°F or colder as soon as possible and within 2 hours of preparation to prevent food poisoning. Slice or divide big cuts of meat, such as a roast turkey, into small quantities for refrigeration so they can cool quickly. Reheat all leftovers to at least 165°F before serving.**



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/>



**UNIVERSITY OF CALIFORNIA**  
Agriculture and Natural Resources



FALL 2021

# FOOD SAFETY UPDATE

Calfresh Healthy Living, UCCE de Placer y Nevada

## LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LAS FIESTAS DECEMBRINAS

La manera de manipular los alimentos es importante, ya sea que se trate de carne, aves, frutas, verduras, productos horneados o sobras. En cualquier momento, bacterias dañinas pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos en mal estado o intoxicación alimentaria. Siga leyendo para conocer cómo reducir el riesgo y mantener a todos sanos y salvos durante las fiestas. <https://youtu.be/fH9ASI5zVEk>

---

### Masa para galletas y otras golosinas de la temporada

Muchos ingredientes crudos que se usan para preparar las golosinas típicas de la temporada pueden ser una fuente de bacteria dañina y causar enfermedades de origen alimentario si no se manejan correctamente. He aquí algunos ejemplos:

- Los huevos son un ingrediente común en muchas golosinas festivas, pero los huevos crudos también pueden contener salmonela, una bacteria dañina.  
<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/salmonella-and-eggs.html>
- Para prevenir enfermedades causadas por huevos crudos siga los siguientes consejos:
  - No pruebe la masa cruda que contenga huevos crudos. Use huevos pasteurizados para cosas como ponche de huevo (eggnog) y aderezos caseros. Cocine todas las recetas que llevan huevos no pasteurizados antes de probarlas.
- La harina también puede ser una fuente de bacterias dañinas. El grano puede contaminarse cuando aún se encuentra en el campo o durante otras etapas de su elaboración. La harina cruda no está tratada para matar microbios hasta que usted la cocina. Esta es otra razón por la que no es bueno probar la masa sin cocinar.
- La sidra sin pasteurizar puede contener bacteria dañina que puede enfermar seriamente a los niños, personas en edad avanzada o con sistemas inmunológicos débiles. Siempre caliente la sidra cruda hasta que hierva para eliminar la bacteria dañina.

# ¡HABLEMOS SOBRE EL PAVO!

<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/holiday-turkey.html>

**El pavo es el centro de la atención en muchas comidas festivas.**

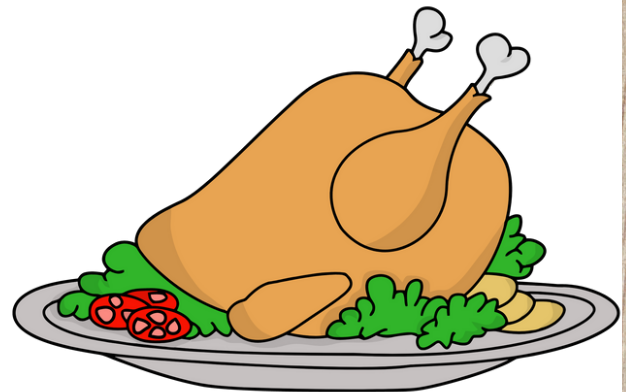
**He aquí algunos pasos sencillos para mantener su pavo en buen estado.**

- Descongele su pavo de manera segura
  - Siempre descongele su pavo en el refrigerador o en un fregadero lleno de agua fría. Si descongela en agua fría, cambie el agua cada 30 minutos. Nunca descongele el pavo sobre el gabinete a temperatura ambiente.

## **Maneje su pavo de la manera correcta**

- Lávese las manos muy bien antes y después de manipular el pavo.
- Use tablas para cortar separadas para el pavo crudo.
- Nunca coloque alimentos cocinados o frutas y verduras en un plato, tabla para cortar u otra superficie en la que haya colocado anteriormente el pavo crudo.
- Lave las tablas para cortar, utensilios, trastes y encimeras con agua jabonosa caliente después de preparar el pavo y antes de preparar alguna otra cosa.
- Cocine muy bien su pavo.

**Refrigere las sobras a 40°F o más frío tan pronto como le sea posible y dentro de las 2 horas siguientes a su preparación. Rebane o divida las partes grandes de carne, como el pavo rostizado, que va a refrigerar, en cantidades pequeñas para que puedan enfriarse rápidamente. Recaliente todas las sobras a una temperatura de por lo menos 165°F antes de servir las.**



CALFRESH HEALTHY LIVING DE CALIFORNIA, CON FONDOS DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA NUTRICIÓN SUPLEMENTAL (SNAP) DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA), PRODUJO ESTE MATERIAL. ESTAS INSTITUCIONES SON PROVEEDORES Y EMPLEADORES QUE OFRECEN OPORTUNIDADES EQUITATIVAS. PARA OBTENER INFORMACIÓN NUTRICIONAL IMPORTANTE, VISITE [WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG](http://WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG).

LA DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA (UC ANR) ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE OPORTUNIDADES POR IGUAL A TODOS. (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215246.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215246.PDF))

LAS PREGUNTAS SOBRE LAS POLÍTICAS DE NO DISCRIMINACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PUEDEN DIRIGIRSE A: UC ANR, OFICIAL INTERINO DE CUMPLIMIENTO DE ACCIÓN AFIRMATIVA, UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1280.

**Calfresh Healthy Living, UCCE  
Placer/Nevada Counties**

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

**Website:**

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



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA  
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC