



SPRING 2022

FOOD SAFETY UPDATE

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

SPRING FOOD SAFETY

Foodborne illnesses tend to increase as it heats up outside because bacteria multiply faster when it's warm. People also cook outside, away from refrigerators, thermometers, and sinks more often. Stay healthy and safe by following these food safety guidelines in the upcoming warmer months. Source: <https://www.fda.gov/>

Size Matters

If you're planning a buffet at home and are not sure how quickly the food will be eaten, keep buffet serving portions small.

- Prepare a number of small platters and dishes ahead of time, and replace the serving dishes with the fresh ones throughout the party.
- Store cold backup dishes in the refrigerator and keep hot dishes in the oven set at 200 °F to 250 °F prior to serving in case of late-arriving guests.

Take Temperatures

Hot foods should be kept at an internal temperature of 140 °F or warmer.

- Use a food thermometer to check. Serve or keep food hot in chafing dishes, slow cookers, and warming trays.
- Be aware that some warmers only hold food at 110 °F to 120 °F. Check the product label to make sure your warmer has the capability to hold foods at 140 °F or warmer. This is the temperature that's required to keep bacteria away!
- Eggs and egg dishes may be refrigerated for serving later but should be thoroughly reheated to 165 °F before serving.

Chill Out

- Cold foods should be kept at 40 °F or colder.
- Keep cold foods refrigerated until serving time.
- If food is going to stay out on the buffet table longer than 2 hours, put plates of cold food on ice to keep them cold.

Keep It Fresh

Don't add new food to an already filled serving dish.

- Instead, replace nearly empty serving dishes with freshly filled ones.
- Be aware that during the party, bacteria from people's hands can contaminate the food. Plus, bacteria can multiply quickly at room temperature.

Watch the Clock

Remember the 2-Hour Rule: Discard any perishables left out at room temperature for more than 2 hours, unless you're keeping it hot or cold.

- If the buffet is held in a place where the temperature is above 90 °F, the safe holding time is reduced to 1 hour.
- Watch the clock with leftovers, too! Whether you're sending "doggie bags" home with guests or are saving them for yourself, leftovers should be refrigerated as soon as guests arrive home and/or within 2 hours!

It's Picnic Time!

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

- Before preparing and cooking foods, thoroughly wash your hands with soap and warm water. Bring alcohol-based wipes or gel formulas for cleaning hands.
- 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.
- Take only the amount of food that will be eaten to avoid having leftovers that may not be stored safely.



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

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

SRING 2022

FOOD SAFETY UPDATE

Calfresh Healthy Living, UCCE de Placer y Nevada

SEGURIDAD ALIMENTARIA DE PRIMAVERA

Las enfermedades transmitidas por los alimentos tienden a aumentar a medida que hace calor afuera porque las bacterias se multiplican más rápido cuando hace calor. Las personas también cocinan al aire libre, lejos de refrigeradores, termómetros y fregaderos con más frecuencia. Manténgase saludable y seguro siguiendo estas pautas de seguridad alimentaria en los próximos meses más cálidos.

El tamaño importa

Si está planeando un buffet en casa y no está seguro de qué tan rápido se comerá la comida, mantenga las porciones pequeñas del buffet.

Prepare una cantidad de fuentes y platos pequeños con anticipación, y reemplace los platos para servir con platos frescos durante la fiesta.

Guarde los platos de respaldo fríos en el refrigerador y mantenga los platos calientes en el horno a una temperatura de 200 °F a 250 °F antes de servirlos en caso de que los invitados lleguen tarde.

Tomar temperaturas

Los alimentos calientes deben mantenerse a una temperatura interna de 140 °F o más.

Use un termómetro para alimentos para verificar. Sirva o mantenga la comida caliente en platos calientes, ollas de cocción lenta y bandejas calentadoras.

Tenga en cuenta que algunos calentadores solo mantienen alimentos a 110 °F a 120 °F.

Verifique la etiqueta del producto para asegurarse de que su calentador tenga la capacidad de mantener alimentos a 140 °F o más. ¡Esta es la temperatura que se requiere para mantener alejadas a las bacterias!

Los huevos y los platillos con huevos se pueden refrigerar para servirlos más tarde, pero deben recalentarse completamente a 165 °F antes de servirlos.

Relajarse

Los alimentos fríos deben mantenerse a 40 °F o menos.

Mantenga los alimentos fríos refrigerados hasta el momento de servirlos.

Si la comida va a permanecer en la mesa del buffet por más de 2 horas, ponga los platos de comida fría en hielo para mantenerlos fríos.

Mantenlo fresco

No agregue comida nueva a un plato para servir ya lleno.

En su lugar, reemplace los platos para servir casi vacíos con platos recién llenos.

Tenga en cuenta que durante la fiesta, las bacterias de las manos de las personas pueden contaminar la comida. Además, las bacterias pueden multiplicarse a temperatura ambiente.

Mira el reloj

Recuerde la regla de las 2 horas: deseche los productos perecederos que hayan quedado a temperatura ambiente durante más de 2 horas, a menos que los mantenga fríos o calientes. Si el buffet se lleva a cabo en un lugar donde la temperatura está por encima de los 90 °F, el tiempo de espera seguro se reduce a 1 hora.

¡Cuidado con el reloj con las sobras también! Ya sea que envíe "bolsas para perros" a casa con los invitados o las guarde para usted, las sobras deben refrigerarse tan pronto como los invitados lleguen a casa y/o dentro de las 2 horas.

¡Es tiempo de picnic! Planifique su próximo picnic con estos consejos de seguridad alimentaria en mente.

- Antes de preparar y cocinar alimentos, lávese bien las manos con agua tibia y jabón. Lleve toallitas a base de alcohol o fórmulas en gel para limpiarse las manos.
- Cuando prepare ensaladas de frutas o verduras, enjuague bien los productos frescos con agua corriente antes de servirlos, especialmente las frutas que se deben pelar o cortar, como el melón y otros melones.
- Tome solo la cantidad de comida que se comerá para evitar tener sobras que no se puedan almacenar de manera segura.



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.

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