

FALL 2022

FOOD SAFETY UPDATE

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

FOOD SAFETY EDUCATION MONTH

September is National Food Safety Education Month. According to the [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](https://www.cdc.gov), every year an estimated 1 in 6 Americans (or 48 million people) get sick, 128,000 are hospitalized, and 3,000 die from eating contaminated food. Many of these cases could have been prevented using safe food handling methods. For additional food safety information, visit <https://www.fightbac.org/>.



GO BACK TO THE BASICS

<https://www.fightbac.org/food-safety-basics/the-core-four-practices/>

1. Clean:

- Wash your hands with warm water and soap for at least 20 seconds before and after handling food and after using the bathroom, changing diapers, and handling pets.
- Rinse unwashed fresh fruits and vegetables under running tap water, including those with skins and rinds that are not eaten. Use a scrub brush for produce with firm skin.

2. Separate:

- Separate raw meat, poultry, seafood, and eggs from ready-to-eat foods.
- Use separate cutting boards - one for fresh produce, and another one for raw meat, poultry, and seafood.

3. Cook:

- Use a food thermometer to make sure that food is cooked to a safe internal temperature according to these [Safe Cooking Guidelines](#).

4. Chill:

- Refrigerate or freeze perishables, prepared foods, and leftovers within 2 hours of purchase or use (or 1 hour if the temperature is 90° F or above).
- Thaw food in the refrigerator. If food is thawed in a microwave, cook immediately.

DON'T RINSE OR WASH YOUR CHICKEN!

<https://www.fightbac.org/poultry/>
<https://www.cdc.gov/foodsafety/chicken.html>

Many home cooks incorrectly believe that you must wash raw poultry to make it “clean” before cooking. However, research shows the exact opposite: rinsing raw poultry only serves to spread harmful bacteria through splatter and aerosolization (making germs airborne), and cleaning up after the fact is ineffective. The spread of bacteria in the air is invisible to the naked eye and can travel farther than normal water splatter.

With modern poultry processing and food safety inspections mandated by law, rinsing store-bought poultry is an unnecessary and dangerous step in cooking. Instead, experts suggest cooking poultry to an internal temperature of 165° F to kill harmful germs. If cleaning is necessary or desired, one option is to dab the chicken with a paper towel, dispose of the towel, and then wash your hands for 20 seconds with soap and water.



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 the [CalFresh Healthy Living](https://www.calfresh.org/healthy-living) website.

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>)

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
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

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



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

OTOÑO 2022

FOOD SAFETY UPDATE

CalFresh Healthy Living, UCCE
Condados de Placer y Nevada

MES DE LA EDUCACIÓN EN SEGURIDAD ALIMENTARIA

Septiembre es el Mes Nacional de Educación sobre Seguridad Alimentaria. Según los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](https://www.cdc.gov), cada año se estima que 1 de cada 6 estadounidenses (o 48 millones de personas) se enferma, 128 000 son hospitalizados y 3000 mueren por comer alimentos contaminados. Muchos de estos casos podrían haberse evitado utilizando métodos seguros de manipulación de alimentos. Para obtener información adicional sobre seguridad alimentaria, visite <https://www.fightbac.org/>.



REGRESAR A LO BÁSICO

<https://www.fightbac.org/food-safety-basics/the-core-four-practices/>

1. Limpio:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos y después de ir al baño, cambiar pañales y tocar mascotas.
- Enjuague las frutas y verduras frescas sin lavar con agua corriente del grifo, incluidas aquellas con piel y cáscara que no se comen. Use un cepillo para fregar para productos con piel firme.

2. Separado:

- Separe la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos de los alimentos listos para comer.
- Use tablas de cortar separadas: una para productos frescos y otra para carnes, aves y mariscos crudos.

3. Cocinar:

- Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos se cocinen a una temperatura interna segura de acuerdo con estas [Pautas de cocción segura](#).

4. Enfriar:

- Refrigere o congele los productos perecederos, los alimentos preparados y las sobras dentro de las 2 horas posteriores a la compra o el uso (o 1 hora si la temperatura es de 90°F o más).
- Descongele los alimentos en el refrigerador. Si los alimentos se descongelan en un microondas, cocínelos inmediatamente.

¡NO ENJUAGUE NI LAVE SU POLLO!

<https://www.fightbac.org/poultry/>

Muchos cocineros caseros creen incorrectamente que debe lavar las aves crudas para que queden "limpias" antes de cocinarlas. Sin embargo, la investigación muestra exactamente lo contrario: enjuagar las aves crudas solo sirve para propagar bacterias dañinas a través de salpicaduras y aerosolización (haciendo que los gérmenes se transmitan por el aire), y la limpieza después del hecho es ineficaz. La propagación de bacterias en el aire es invisible a simple vista y puede viajar más lejos que las salpicaduras de agua normales.

Con el procesamiento moderno de aves y las inspecciones de seguridad alimentaria exigidas por ley, enjuagar las aves compradas en tiendas es un paso innecesario y peligroso en la cocción. En cambio, los expertos sugieren cocinar las aves de corral a una temperatura interna de 165° F para matar los gérmenes dañinos. Si es necesario o desea limpiar, una opción es secar el pollo con una toalla de papel, desechar la toalla y luego lavarse las manos durante 20 segundos con agua y jabón.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.cdc.gov/foodsafety/es/chicken.html>



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>).

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
Condados de Placer y Nevada**

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

Website:

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



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC