

WINTER 2023

FOOD SAFETY UPDATE

Calfresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

HOLIDAY LEFTOVER TIPS

One of the best parts about holiday meals is enjoying the leftovers! However, leftover food has more opportunities for harmful bacteria to grow and get you sick. **Children** under 5, **people over 60**, people with **immune issues**, and **pregnant** people are even more likely to get sick from foodborne illnesses. No one wants to get sick during the holidays, so read on to learn how to keep leftovers safe this holiday season.

<https://youtu.be/fH9ASI5zVEk>

Storing Leftovers

Bacteria grows fastest in the "Food Temperature Danger Zone" -- **40°F to 140°F**. It's important to keep food in this temperature range for **as little time as possible**.

How can we keep food out of the "Danger Zone"?

- Refrigerate within **2 hours** of preparation
 - **Smaller portions** cool faster. Putting soup into several small containers, or cutting large pieces of meat into smaller sections, can help keep you safe.
 - Be sure your fridge is set to 40°F or lower
- **Freeze or eat food within 3-4 days**
 - Frozen food is **safe for a long time**, but can lose flavor and texture over time. Usually, frozen food is **best within 3-4 months**.
 - Freezing individual portions makes leftovers convenient



Thawing and Reheating

Thawing frozen foods at room temperature is unsafe!

If food thaws on the counter, the inside stays frozen while the outside is in the "Danger Zone" -- 40°F to 140°F. Below are some tips on safe thawing and reheating.

There are several safe ways to thaw frozen leftovers:
in the **fridge**, in **water**, and in the **microwave**.

- **Refrigerator thawing** takes a long time, but food is safe the entire time.
 - Food should be eaten within 3-4 days.
- **Water thawing** is faster than the fridge, but you have to pay more attention to make sure the water isn't in the "Temperature Danger Zone".
 - Leftovers should be in a **leak-proof container or plastic bag**, set in a bowl of water or a full sink.
 - After thawing, food should be heated to 165°F before eating.
- **Microwave thawing** is the fastest of the three methods.
 - Heat until a food thermometer measures **165°F**.
 - Consider putting your microwave at 50% power and stirring occasionally for even heating.



Frozen food can also be reheated without thawing in the microwave, oven, or on the stove.



- Be sure to heat until a food thermometer measures **165°F in multiple spots**.
 - It takes time for heat to move through dense foods like roasts or whole turkeys. If you **let food rest** for a few minutes before measuring the internal temperature, you'll have a better measurement.
 - Microwaves have "cold spots", so it's extra important to use your thermometer in multiple spots when reheating leftovers in a microwave.
 - Soups, sauces, and gravies should be brought to a **full, rolling boil**.
- Covering food in the oven and microwave can help keep it moist, speed up reheating, and help kill harmful bacteria.

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

INVIERNO 2022

FOOD SAFETY UPDATE

Calfresh Healthy Living, UCCE de Placer y Nevada

LAS SOBRAS DE LAS FIESTAS

¡Una de las mejores partes de las comidas festivas es disfrutar de las sobras! Sin embargo, los restos de comida tienen más oportunidades para que crezcan bacterias dañinas y lo enfermen.

Los niños menores de 5 años, las **personas mayores de 60 años**, las personas con **problemas inmunológicos** y las personas **embarazadas** tienen aún más probabilidades de enfermarse por enfermedades transmitidas por los alimentos. Nadie quiere enfermarse durante las fiestas, así que siga leyendo para saber cómo mantener seguras las sobras en esta temporada navideña.

<https://youtu.be/fH9ASi5zVEk>

Almacenamiento de Sobras

Las bacterias crecen más rápido en la "Zona de peligro de la temperatura" -- **40°F a 140°F**. Es importante mantener los alimentos en este rango de temperatura durante **el menor tiempo posible**.



¿CÓMO PODEMOS MANTENER LOS ALIMENTOS FUERA DE LA "ZONA DE PELIGRO"?

- Refrigere dentro de las **2 horas** posteriores a la preparación.
 - Las **porciones más pequeñas** se enfrían más rápido. Poner la sopa en varios recipientes pequeños o cortar trozos grandes de carne en secciones más pequeñas puede ayudarlo a mantenerse seguro.
 - Configure su **refrigerador a 40 °F** o menos
- Congélela o cómlala dentro de **3 a 4 días**.
 - Los alimentos congelados son **seguros durante mucho tiempo**, pero pueden perder sabor y textura con el tiempo. Por lo general, los alimentos congelados son mejores dentro de los **3 a 4 meses**.
 - Congelar porciones individuales hace que las sobras sean convenientes



Descongelación y Recalentamiento

¡Dejar alimentos congelados a temperatura ambiente no es seguro! Si la comida se descongela en el mostrador, el interior permanece congelado mientras que el exterior está en la "Zona de peligro": 40 °F a 140 °F. A continuación, se incluyen algunos consejos para descongelar y recalentar de forma segura.

Hay varias formas seguras de descongelar las sobras congeladas:
en el **refrigerador**, en **agua** y en el **microondas**.

- **La descongelación del refrigerador** lleva mucho tiempo, pero la comida es segura todo el tiempo.
 - Los alimentos deben consumirse en un plazo de 3 a 4 días.
- **La descongelación del agua** es más rápida que la del refrigerador, pero debe prestar más atención para asegurarse de que el agua no esté en la "Zona de peligro de temperatura".
 - Las sobras deben estar en **un recipiente a prueba de fugas o en una bolsa** de plástico, en un recipiente con agua o en un fregadero lleno.
 - Después de descongelar, los alimentos deben calentarse a **165 °F** antes de comerlos.
- **La descongelación por microondas** es el más rápido de los tres métodos.
 - Caliente hasta que un termómetro para alimentos mida 165°F
 - Considere poner su microondas al 50% de potencia y revuelva ocasionalmente para calentar uniformemente.



Los alimentos congelados también se pueden recalentar sin descongelarlos en el microondas, el horno o la estufa.



- Asegúrese de calentar hasta que un termómetro para alimentos mida **165 °F en varios puntos**.
 - Se necesita tiempo para que el calor se mueva a través de alimentos densos como asados o pavos enteros. **Si dejas reposar la comida** unos minutos antes de medir la temperatura interna, tendrás una mejor medición.
 - Los **microondas tienen "puntos fríos"**, por lo que es muy importante usar el termómetro en varios puntos al recalentar las sobras en el microondas.
 - Las sopas, las salsas y los jugos de carne deben llevarse a ebullición.
- **Cubrir los alimentos** en el horno y el microondas puede ayudar a mantenerlos húmedos, acelerar el recalentamiento y ayudar a matar las bacterias dañinas.

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