

SPRING 2023

# FOOD SAFETY UPDATE

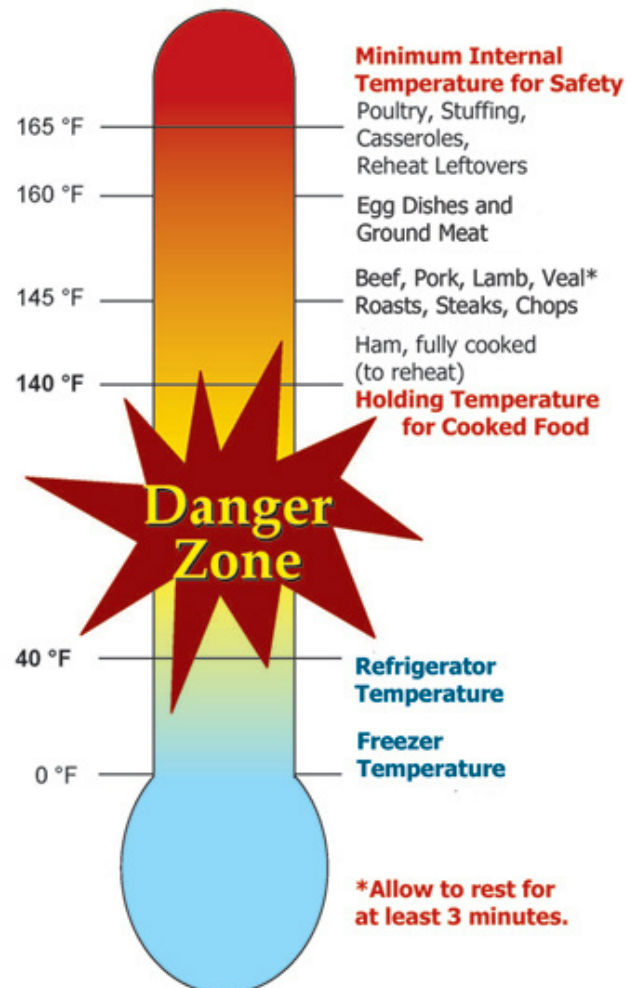
CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

## SAFE & SMART CELEBRATIONS

As the days get longer and warmer, many birthday and holiday celebrations are held outdoors. These springtime BBQs and picnics are lots of fun, but have their own challenges for preventing foodborne illness. It is difficult to wash hands, keep utensils clean, and hold food at safe temperatures at these occasions because we often don't have sinks or refrigerators.

**Bacteria grow quickly in food held between 40 °F and 140 °F—perfect picnic temperature!** Read on to learn how to keep from getting sick at your next outdoor gathering.

- **Be sure to wash your hands!** Bring your own soap and water so you can wash up if there aren't sinks.
- **Pack separate utensils for cooking and serving!** This helps keep raw and cooked food separate.
- **Use coolers and ice to keep cold foods cold!**
  - Raw and cooked meat, poultry, eggs, dips, rice, cut fruits and vegetables, and dairy should be kept below 40 degrees 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.
- **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.
- Discard perishable food if it's been off the grill or out of the cooler for **more than 2 hours**.
- **Pregnant people, people over the age of 55, young children, and people with immune conditions** should be extra careful about foodborne illnesses.



# SPRING CLEANING

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.

---

## Expired But Safe!



**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.

**Look for off-smells and colors when deciding whether or not to eat expired foods.** These may also be signs the food is unsafe.

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

- Raw meat, poultry, and seafood keep its 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. You'll know whether or not it's good when you open the package!

# FOODKEEPER APP

Curious about how long your other food will last? Check out the USDA Foodkeeper App. You can look up how long different foods are good, and even add them to your calendar to remind you when they've gone bad.



Android



iOS

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

# FOOD SAFETY UPDATE

CalFresh Healthy Living, UCCE de Placer y Nevada

## CELEBRACIONES SEGURAS E INTELIGENTES

A medida que los días se hacen más largos y cálidos, muchas celebraciones de cumpleaños y festividades se llevan a cabo al aire libre. Estas barbacoas y picnics de primavera son muy divertidos, pero tienen sus propios desafíos para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Es difícil lavarse las manos, mantener los utensilios limpios y mantener los alimentos a temperaturas seguras en estas ocasiones porque a menudo no tenemos fregaderos ni refrigeradores. **Las bacterias crecen rápidamente en los alimentos mantenidos entre 40 °F y 140 °F**: ¡la temperatura perfecta para un picnic! Siga leyendo para saber cómo evitar enfermarse en su próxima reunión al aire libre.

- **¡Asegúrate de lavarte las manos!** Traiga su propio agua y jabón para que pueda lavarse si no hay lavabos.
- **¡Empaque utensilios separados para cocinar y servir!** Esto ayuda a mantener separados los alimentos crudos y cocidos.
- **¡Use hieleras y hielo para mantener frías las comidas frías!**
  - La carne cruda y cocida, las aves, los huevos, las salsas, el arroz, las frutas y verduras cortadas y los productos lácteos deben mantenerse por **debajo de los 40 grados F**.
  - Las bolsas de hielo reutilizables (en lugar de hielo suelto) evitan que el agua se filtre en la comida.
- **¡Cocine la carne a una temperatura segura!** Consulte la imagen de la derecha para encontrar temperaturas de cocción seguras.
  - Los alimentos pueden tardar más en cocinarse en las parrillas públicas que en las parrillas cerradas y en los hornos que usa en casa.
- Deseche los alimentos percederos si han estado fuera de la parrilla o del refrigerador por **más de 2 horas**.
- **Las personas embarazadas, las personas mayores de 55 años, los niños pequeños y las personas con problemas inmunológicos** deben tener mucho cuidado con las enfermedades transmitidas por los alimentos.

### Temperaturas Internas de Cocción

Producto	Temperatura interna
<b>Huevos y platos a base de huevos</b>	
Huevos	Cueza hasta que las yemas y claras estén firmes.
Comidas con huevo	160 °F (32 °C)
Salsas de huevos, flanes	160 °F (32 °C)
<b>Carne molida y mezclas</b>	
Pavo, pollo	165 °F (73.8 °C)
Res, ternera, cordero, cerdo	160 °F (32 °C)
<b>Carne de res, ternera, cordero frescos</b>	
Medio crudo	145 °F (62.8 °C)
Punto medio	160 °F (32 °C)
Bien cocido	170 °F (76.6 °C)
<b>Carne de cerdo fresco</b>	
Punto medio	160 °F (32 °C)
Bien cocido	170 °F (76.6 °C)
<b>Jamón</b>	
Fresco (crudo)	160 °F (32 °C)
Precocinado (para recalentar)	140 °F (60 °C)
<b>Asado de res</b>	
Cocido comercialmente, sellado al vacío, y listo para comer	140 °F (60 °C)



# LIMPIEZA DE PRIMAVERA

¡No te saltes la cocina cuando se trata de tu limpieza de primavera! Una cocina limpia se ve muy bien y ayuda a mantener los alimentos libres de gérmenes. Este también es un buen momento para buscar productos enlatados dañados, alimentos en caja rancios como galletas y pasta, y sobras escondidas en el congelador. **Pero, ¿sabía que las fechas de "UTILIZAR antes de" están hechas para dar una idea de cuándo la calidad es mejor, no de cuánto tiempo la comida es segura?** Siga leyendo para aprender cómo ahorrar dinero y saber si su comida es buena.

---

## ¡Caducada Pero Segura!



**Una lata caducada no siempre significa que el alimento no sea seguro.** Las fechas de "USO antes de" se hacen para dar una idea de cuándo la calidad es mejor, no por cuánto tiempo los alimentos son seguros.

Los alimentos enlatados con alto contenido de ácido, como los tomates, la toronja y la piña, siguen siendo buenos entre **12 y 18 meses** después de las fechas indicadas. Los alimentos enlatados bajos en ácido, como la carne, las aves, el pescado y la mayoría de las verduras, se pueden conservar de **2-5 años** más allá de las fechas indicadas, si la lata está en buenas condiciones.

**Las latas deben desecharse si están oxidadas, abolladas o hinchadas.** Estos son signos de que la comida tiene bacterias y no es segura.

**Busque olores y colores desagradables cuando decida si comer o no alimentos vencidos.** Estos también pueden ser signos de que la comida no es segura.

**Los alimentos congelados se mantienen seguros mucho después de su fecha de caducidad, pero también pierden textura y calidad con el tiempo.**

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

**Los alimentos en caja también son buenos después de su fecha de caducidad, pero pueden volverse rancios o desarrollar un mal sabor después de mucho tiempo. ¡Sabrás si es bueno o no cuando abras el paquete!**

# APLICACIÓN DE FOODKEEPER

¿Tienes curiosidad por saber cuánto durarán tus otros alimentos? Consulte la aplicación Foodkeeper del USDA. Puede buscar cuánto tiempo son buenos los diferentes alimentos e incluso agregarlos a su calendario para recordarle cuándo se han echado a perder.

Escanee los códigos QR para encontrar la aplicación FoodKeeper en su teléfono celular. O haga clic en el enlace a continuación para obtener una versión de escritorio:

<https://espanol.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>



Android



iOS

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/>