



# FOOD SAFETY

Cover all 4 bases to fight bacteria and stay healthy!

## CLEAN

- Wash hands with soap and warm water for at least 20 seconds.
- Make sure tools, surfaces, and dishes are clean before and after using them.
- Rinse fresh fruits and veggies before eating them.



## SEPARATE

- Keep raw meat and eggs away from other foods.
- Use separate cutting boards, plates, and utensils to prevent cross-contamination.



**Keep food out of the DANGER ZONE of 41° F to 140° F!**

## COOK



Use a food thermometer to make sure foods are cooked to a safe internal temperature:

Beef, pork, veal, lamb - 145° F

Fish, seafood - 145° F

Ground meats - 160° F

Eggs - 160° F

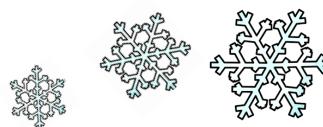
Poultry - 165° F

Leftovers - 165° F



## CHILL

- Refrigerate cold foods and leftovers within 1-2 hours.
- Thaw food in the fridge, microwave, or under cold running water - never on the counter!
- Keep your fridge below 40° F.





# SEGURIDAD ALIMENTARIA

Cubra las 4 bases para luchar las bacterias y manténgase saludable

## LIMPIE

- Lávese las manos con jabón y agua caliente por lo menos 20 segundos.
- Asegúrese de que utensilios, superficies, y platos estén limpios antes y después de utilizarlos.
- Enjuague las frutas y verduras frescas antes de comerlas.



## SEPARÉ

- Mantenga la carne cruda y los huevos alejados de otros alimentos.
- Use tablas de corte, placas, y utensilios separados para evitar la contaminación cruzada.



**Mantenga los alimentos afuera de la ZONA DE PELIGRO de 41° F a 140° F!**

## COCINE



Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos estén cocidos a una temperatura interna segura:

Carne de res, cerdo, cordero - 145° F

Pescado, mariscos - 145° F

Carne molida - 160° F

Huevos - 160° F

Pollo, pavo - 165° F

Sobras - 165° F



## ENFRÍE

- Refrigere los alimentos fríos y las sobras dentro de 1-2 horas.
- Descongele los alimentos en el refrigerador, el microondas, o debajo del agua corriente fría - nunca en el mostrador!
- Mantenga su refrigerador debajo de 40° F.

