



# FOOD SAFETY

## Keep Your Food Safe!

### HOT FOOD

**Thermometer:** Make sure your thermometer is working fine, you can use the Ice-Point method to Calibrate a thermometer; fill a cup with crushed ice, add clean water until the container is full (Approx. 60% ice- 40% water). Put the thermometer stem or probe into the ice water, make sure the sensing area is under water and not directly touching the cup, wait 30 seconds or until the reading stays steady. Adjust the thermometer if needed so it reads 32°F (0°C) or +/- 1 degree.



You can reheat food that will be served immediately, but make sure the food was cooked and cooled properly.

#### HOT FOOD Can be out for 4 hours IF:

- Hold food at 135F or higher before removing it from temperature-controlled environment.
- Label the food from the time it gets removed from the temperature-controlled environment.
- Put in fridge before 4 hours of it being out of the hot environment.

### COOKING TEMPERATURE

Cook all food to their required minimum internal temperatures as measured with a food thermometer before removing food from the heat source. For reasons of personal preference, consumers may choose to cook food to higher temperatures.

Product	Minimum Internal Temperature & Rest Time
Beef, Pork, Veal & Lamb Steaks, chops, roasts	145 °F (62.8 °C) and allow to rest for at least 3 minutes
Ground Meats	160 °F (71.1 °C)
Ground Poultry	165 °F
Ham, fresh or smoked (uncooked)	145 °F (62.8 °C) and allow to rest for at least 3 minutes
Fully Cooked Ham (to reheat)	Reheat cooked hams packaged in USDA-inspected plants to 140 °F (60 °C) and all others to 165 °F (73.9 °C).
All Poultry (breasts, whole bird, legs, thighs, wings, ground poultry, giblets, and stuffing)	165 °F (73.9 °C)
Eggs	160 °F (71.1 °C)
Fish & Shellfish	145 °F (62.8 °C)
Leftovers	165 °F (73.9 °C)
Casseroles	165 °F (73.9 °C)

Factors that affect **COOLING**  
**Thickness and density:** The denser the food the more slowly it will cool  
**Size of food:** Large food will cool more slowly, reduce it size to cool faster  
**Storage container:** Stainless steel transfer heat away from food faster than plastic  
 Shallow pans let the heat from food disperse faster than deep pans  
 Never cool large amounts of food in a cooler  
**Use ice water bath** – after dividing food into smaller containers, place them in a clean prep sink or large pot filled with ice water and stir constantly to cool it faster and more evenly

### COLD FOOD

- Hold the food at 40F or lower before removing it from fridge.
- Make sure the food temperature does not exceed 70F (Danger Zone)

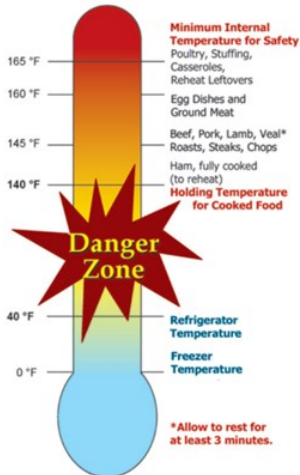
**Label all the food** when you remove it from the fridge and when you freeze it, so you know how long it is good for.

Keep the refrigerator temperature at or below **40° F (4° C)**. The freezer temperature should be **0° F (-18° C)**

Never leave food out of refrigeration over 2 hours. If the temperature is above 90 °F, food should not be left out more than 1 hour. If you aren't going to serve hot food right away keep hot food hot—at or above 140 ° F. Place cooked food in chafing dishes, preheated steam tables, warming trays, and/or slow cookers. Keep cold food cold—at or below 40 °F. Place food in containers on ice.

#### Pathogens grow well in the DANGER ZONE 125F-70F (52C-21C)

Food must go through this temperature range quickly to avoid pathogen growth. If food has not cooled to 70F within 2 hours, it must be reheated then cooled again. You can cool the food from 135F-70F in less than 2 hours, you can use the remaining time to cool it to 40F or lower. The cooling time cannot exceed 6 hours.



### THAWING

#### Refrigerator Thawing:

Planning is the key to this method because of the lengthy time involved. After thawing in the refrigerator, items such as ground meat, stew meat, poultry, seafood, should remain safe and good quality for an additional day or two before cooking. Food thawed in the refrigerator can be refrozen without cooking, although there may be some loss of quality.

#### Cold Water Thawing

This method is faster than refrigerator thawing but requires more attention. The food must be in a leak-proof package or plastic bag. The bag should be submerged in cold tap water, changing the water every 30 minutes so it continues to thaw. Foods thawed by the cold-water method should be cooked before refreezing.

#### Microwave Thawing

When thawing food in a microwave, plan to cook it immediately after thawing because some areas of the food may become warm and begin to cook during the thawing process (bringing the food to "Danger Zone" temperatures). Foods thawed in the microwave should be cooked before refreezing.



# SEGURIDAD ALIMENTARIA

## Mantenga su Comida Segura!

### COMIDA CALIENTE

**Termómetro:** Asegúrese de que su termómetro esté funcionando bien, puede usar el método Ice-Point para calibrar un termómetro; llene un vaso con hielo picado, agregue agua limpia hasta que el recipiente esté lleno (Aprox. 60% hielo - 40% agua). Coloque la sonda del termómetro en el agua helada, asegúrese de que el área de detección esté bajo el agua y no toque directamente el vaso, espere 30 segundos o hasta que la lectura se mantenga estable. Ajuste el termómetro si es necesario para que marque 32 ° F (0 ° C) o +/- 1 grado.



Puede recalentar los alimentos que se servirán de inmediato, pero asegúrese de que se hayan cocinado y enfriado correctamente. .

#### COMIDA CALIENTE Puede estar fuera por 4 horas SI:

- Mantenga los alimentos a 135 ° F o más antes de sacarlos del ambiente con temperatura controlada.
- Etiquete los alimentos desde el momento en que se retiran del ambiente con temperatura controlada.
- Poner en el refrigerados antes de 4 horas de estar fuera del ambiente caliente.

#### TEMPERATURA DE COCCION

Cocine todos los alimentos a sus temperaturas internas mínimas requeridas, medidas con un termómetro para alimentos, antes de retirar los alimentos de la fuente de calor. Por motivos de preferencia personal, los consumidores pueden optar por cocinar los alimentos a temperaturas más altas.

#### Factores que afectan el ENFRIAMIENTO

**Espesor y densidad:** cuanto más densa sea la comida, más lentamente se enfriará

**Tamaño de la comida:** la comida grande se enfriará más lentamente, reduzca su tamaño para que se enfrie más rápido.

**Recipiente de almacenamiento:** el acero inoxidable aleja el calor de los alimentos más rápido que el plástico. Las cacerolas poco profundas permiten que el calor de los alimentos se disperse más rápido que las cacerolas profundas

Nunca enfríe grandes cantidades de comida en una hielera. Use un baño de agua helada: después de dividir los alimentos en recipientes más pequeños, colóquelos en un fregadero de preparación limpio o en una olla grande llena de agua helada y revuelva constantemente para enfriarlos más rápido y de manera más uniforme.

Producto	Temperatura Mínima Interna & Tiempo de Reposo
Carne de res, cerdo, Filetes de ternera y cordero, chuletas, asados	145 °F (62.8 °C) y Deja reposar por al menos 3 minutos
Carne Molida	160 °F (71.1 °C)
Pollo Molido	165 °F
Jamón, fresco o ahumado (crudo)	145 °F (62.8 °C) y Deja reposar por al menos 3 minutos
Jamón completamente cocido (para recalentar)	Vuelva a calentar los jamones cocidos empaquetados en plantas inspeccionadas por el USDA a 140 ° F (60 ° C) y todos los demás a 165 ° F (73,9 ° C).
Todas las aves de corral (pechugas, ave entera, patas, muslos, alas, aves de corral molidas, menudencias y relleno)	165 °F (73.9 °C)
Huevo	160 °F (71.1 °C)
Pescado y Mariscos	145 °F (62.8 °C)
Sobras - Recalentado	165 °F (73.9 °C)
Caserolas	165 °F (73.9 °C)

### COMIDA FRIA

- Mantenga la comida a 40 ° F o menos antes de sacarla del refrigerador.
- Asegúrese de que la temperatura de los alimentos no supere los 70 ° F (zona de peligro)

Los patógenos crecen bien en la **ZONA DE PELIGRO 125F-70F (52C-21C)**

Los alimentos deben atravesar este rango de temperatura rápidamente para evitar el crecimiento de patógenos.

Si la comida no se ha enfriado a 70 ° F en 2 horas, debe recalentarse y luego enfriarse nuevamente.

Puede enfriar la comida de 135F-70F en menos de 2 horas, puede usar el tiempo restante para enfriarla a 40 ° F o menos.

El tiempo de enfriamiento no puede exceder las 6 horas.

**Etiqueta todos los alimentos** cuando los saques de el refrigerador y cuando los congeles, para que sepas por cuánto tiempo estarán buenos.

Mantenga la temperatura del refrigerador a **40 ° F (4 ° C) o menos**. La temperatura del congelador debe ser de **0 ° F (-18 ° C)**

Nunca deje alimentos fuera de la refrigeración durante más de 2 horas. Si la temperatura ambiente es superior a 90 ° F, la comida no debe dejarse fuera por más de 1 hora.

Si no va a servir comida caliente de inmediato Mantenga la comida caliente caliente, a 140 ° F o más. Coloque los alimentos cocinados en platos para calentar, mesas de vapor precalentadas, bandejas para calentar o ollas de cocción lenta.

Mantenga los alimentos fríos a 40 ° F o menos. Coloque los alimentos en recipientes con hielo.

### DESCONGELAR

#### Descongelación en el refrigerador:

La planificación es la clave de este método debido al largo tiempo que implica. Después de descongelarlos en el refrigerador, los alimentos como la carne molida, la carne para guisar, las aves, los mariscos deben permanecer seguros y de buena calidad durante uno o dos días más antes de cocinarlos. Los alimentos descongelados en el refrigerador se pueden volver a congelar sin cocinar, aunque puede haber cierta pérdida de la calidad.

#### Descongelación de agua fría

Este método es más rápido que la descongelación en el refrigerador, pero requiere más atención. La comida debe estar en un paquete a prueba de fugas o en una bolsa de plástico. La bolsa debe sumergirse en agua fría del grifo, cambiando el agua cada 30 minutos para que continúe descongelándose. Los alimentos descongelados por el método de agua fría deben cocinarse antes de volver a congelarlos.

#### Descongelación por microondas

Cuando descongele alimentos en un microondas, planifique cocinarlos inmediatamente después de descongelarlos porque algunas áreas de los alimentos pueden calentarse y comenzar a cocinarse durante el proceso de descongelación (llevando los alimentos a temperaturas de "Zona de peligro"). Los alimentos descongelados en el microondas deben cocinarse antes de volver a congelarlos.

