

# FOOD SAFETY TIPS

Follow these precautions to help prevent food poisoning and ensure delicious meals!

## Thaw

**Refrigerator:** Place covered food in a bowl or on a plate on the bottom shelf for at least 12 hours.

**Cold Water:** Place food in a leak-proof plastic bag and submerge in cold tap water, changing the water every 30 minutes.

**Microwave:** Place food in a bowl or on a plate and follow microwave and package instructions.

Cook thawed food immediately.

## Prepare

**Clean:** Wash your hands with soap and warm water for at least 20 seconds before and after handling food.

Wash any used utensils, cutting boards, and countertops with soap and hot water after handling food.

Rinse produce (not raw meat or eggs) with only tap water.

**Separate:** Keep raw meat away from other food.

## Cook

Cook food to the minimum internal temperature listed below before removing from heat source.

Food	Degrees Fahrenheit
<b>Beef/Pork/Lamb</b>	
Ground	160
Chops/Roast/Steak	145*
Chicken/Turkey	165
Fish/Shellfish	145
Eggs	160
Leftovers	165

## Serve

**Regulate:** Keep hot food at 140 degrees Fahrenheit or warmer and cold food at 40 degrees Fahrenheit or cooler.

**Store:** Refrigerate or freeze perishable food within two hours when left out at room temperature or within one hour when left out at 90 degrees Fahrenheit or warmer.

Refreeze refrigerator-thawed meat before or after cooking, and cold water- or microwave-thawed meat after cooking.

\*Allow to rest for at least three minutes.

**Questions**  
678.377.4010

**Sources**  
fsis.usda.gov • extension.uga.edu

# FOOD STORAGE TIPS

Follow these precautions to help prevent food poisoning and ensure delicious meals!

## Pantry

Maintain temperature between 50 to 70 degrees Fahrenheit.

Keep clean, dry, and pest-free. Discard bulging, dented, leaking, or rusted food immediately.

Store food in tightly sealed plastic, glass, or metal containers for the safe length of time.

## Refrigerator

Maintain temperature at 40 degrees Fahrenheit or cooler.

Keep clean. Discard spoiled food immediately.

Store food in air-tight containers or with air-tight wraps for the safe length of time.

## Freezer

Maintain temperature at 0 degrees Fahrenheit or cooler.

Package food in plastic freezer containers/bags/wrap or heavy duty aluminum foil, and spread out in a single layer until frozen.

Wrap meat and poultry in its original packaging with foil or plastic wrap, and blanch vegetables in boiling water or steam before freezing.

## Storage Chart

Food	Fridge (Days)	Freezer (Months)
<b>Beef/Pork/Lamb</b>		
Ground/Stew	1 – 2	3 – 4
Chops/Roast/Steak	3 – 5	4 – 12
Bacon	7	1
Leftovers	3 – 4	2 – 3
<b>Chicken/Turkey</b>		
Ground/Patties	1 – 2	3 – 4
Pieces	1 – 2	9
Whole	1 – 2	1 year
Leftovers	3 – 4	4 – 6
Nuggets/Patties	1 – 2	1 – 3
<b>Seafood</b>		
Fish	1 – 2	3 – 8
Shellfish	1 – 2	3 – 12
Leftovers	3 – 4	3
<b>Eggs</b>		
In Shell	3 – 5 weeks	–
Boiled	1 week	–
Leftovers	3 – 4	2
<b>Other</b>		
Meat/Pasta Salad	3 – 5	–
Pizza	3 – 4	1 – 2
Soup/Stew	3 – 4	2 – 3

### Questions

678.377.4010

### Sources

fsis.usda.gov • extension.uga.edu

# CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

¡Siga las siguientes recomendaciones para prevenir intoxicaciones alimentarias y asegurar comidas deliciosas!

## Descongelar

**Refrigerador:** Coloque el alimento en un tazón cubierto o en un plato en el estante de abajo al menos por 12 horas.

**Agua Fría:** Coloque el alimento en una bolsa plástica que no permita la entrada de agua y sumérjalo en un tazón de agua fría, cambie el agua cada 30 minutos.

**Microondas:** Coloque el alimento en un tazón o en un plato y siga las instrucciones del microondas y del paquete del alimento para descongelar.

Cocine la comida descongelada inmediatamente.

## Preparar

**Limpiar:** Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular alimentos.

Lave los utensilios, tablas de cortar, y mesones con jabón y agua caliente después de que estén en contacto con alimentos.

Enjuague los vegetales y frutas con agua solamente (no enjuague las carnes ni los huevos).

**Separar:** Mantenga las carnes crudas separadas de otros alimentos.

## Cocinar

Cocine el alimento a la temperatura interna que se muestra abajo en la tabla antes de removerlo del calor.

Alimento	Grados Fahrenheit
Carne/Cerdo/Cordero	
Molido	160
Chuletas/Asado/Filete	145*
Pollo/Pavo	165
Pescado/Mariscos	145
Huevos	160
Sobras	165

## Servir

**Ajustar:** Mantenga los alimentos calientes a 140 grados Fahrenheit o más calientes, y los alimentos fríos a 40 grados Fahrenheit o más fríos.

**Almacenar:** Refrigere o congele los alimentos perecederos antes de que completen dos horas de estar a temperatura ambiente, o si han permanecido a 90 grados Fahrenheit o a una temperatura más caliente en menos de una hora.

Vuelva a congelar la carne descongelada en el refrigerador antes o después de cocinar, y la carne descongelada en agua fría o en microondas solo después de cocinarla

\*Permita un tiempo de reposo de 3 minutos.

**Preguntas**  
678.377.4010

**Fuentes**  
fsis.usda.gov • extension.uga.edu

# CONSEJOS PARA ALMACENAR ALIMENTOS

¡Siga las siguientes recomendaciones para prevenir intoxicaciones alimentarias y asegurar comidas deliciosas!

## Despensa

Mantenga la despensa a una temperatura entre 50 a 70 grados Fahrenheit.

Mantenga la despensa limpia, seca, y libre de plagas. Deseche productos que tengan muestra de oxidación, abolladura o fuga de alimentos.

Guarde los alimentos en recipientes de plástico, vidrio o metal herméticamente cerrados para mantenerlos seguros por un período de tiempo.

## Refrigerador

Mantenga la temperatura a 40 grados Fahrenheit o más fría.

Manténgala limpia. Deseche de inmediato comida dañada.

Guarde los alimentos en recipientes de plástico, vidrio o metal herméticamente cerrados para mantenerlos seguros por un período de tiempo.

## Congelador

Mantenga la temperatura a 0 grados Fahrenheit o más fría.

Empaque los alimentos en contenedores o bolsas plásticas, o envuelva los alimentos en papel de aluminio resistente, extienda el alimento en una sola capa hasta que congele.

Envuelva carnes y pollo en su empaque original con papel aluminio o plástico, y blanquee los vegetales en agua hirviendo o vapor antes de congelarlos.

## Tabla de Almacenamiento

Alimento	Nevera (Días)	Congelador (Meses)
<b>Carne/Cerdo/Cordero</b>		
Molida/Guisada	1 – 2	3 – 4
Chuletas/Asados/ Filetes	3 – 5	4 – 12
Tocino	7	1
Sobras	3 – 4	2 – 3
<b>Pollo/Pavo</b>		
Molido/ Hamburguesas	1 – 2	3 – 4
Piezas	1 – 2	9
Enteros	1 – 2	1 año
Sobras	3 – 4	4 – 6
Nuggets/ Hamburguesas	1 – 2	1 – 3
<b>Comida de Mar</b>		
Pescado	1 – 2	3 – 8
Mariscos	1 – 2	3 – 12
Sobras	3 – 4	3
<b>Huevos</b>		
En cascara	3 – 5 semanas	–
Hervidos	1 semana	–
Sobras	3 – 4	2
<b>Otros</b>		
Pasta/Ensalada con Carne	3 – 5	–
Pizza	3 – 4	1 – 2
Sopa/Guiso	3 – 4	2 – 3

**Preguntas**  
678.377.4010

**Fuentes**  
fsis.usda.gov • extension.uga.edu