Kings County Department of Public Health

FOOD SAFETY TIPS FOR HOLIDAY FEASTS

The Centers for Disease Control and Prevention estimates that each year roughly **1 in 6 Americans (or 48 million people) gets sick, 128,000 are hospitalized, and 3,000 die** of foodborne diseases. Don't be one of them! Follow these simple safety tips so you and your guests can enjoy the holidays in good health.

Cook foods to proper temperatures

- Before cooking, rinse poultry and seafood thoroughly in cold water and drain well.
- Always use a meat thermometer to ensure that meat is thoroughly cooked.

Food Item	Minimum Internal Temperature
Turkey, other poultry or ground poultry	165° F/74° C
Beef, veal, and lamb steaks, roasts and chops	145° F/63° C
Ground beef, veal and lamb	160° F/71° C
Pork, including ham	160° F/71° C
Stuffed meat, poultry and fish and any food stuffed with fish, meat or poultry	165°F/74° C
Eggs and foods containing raw eggs	145° F/63° C
Leftovers **Cooking times in microwaves may vary. Cooking whole, stuffed poultry in a microwave is not recommended. Foods cooked or reheated in microwaves should be stirred or turned occasionally to ensure that all parts of the food are thoroughly cooked.*	165° F/74° C or until hot and steaming throughout

Keep hands and food contact surfaces clean

- Always wash your hands with warm, soapy water before and after handling raw foods.
- Thoroughly clean all work surfaces, utensils and dishes with hot soapy water and rinse with hot water before and after each use.

DANGER ZONE
Bacteria reproduce rapidly at temperatures between 41° and 135°F

Refrigerating and Thawing Foods

- Refrigerate or freeze meat, poultry and seafood promptly after purchase.
- Perishable items, such as eggs, fresh fruit juices and pre-packaged fruits and vegetables, salad mixes, or fresh soup must be stored under refrigeration.
- Thaw frozen meat, poultry and seafood inside the refrigerator in its original wrapping.
- Thawing a turkey may take two to four days. Turkeys can also be thawed by placing the frozen turkey in a watertight wrapper and immerse in cold – not hot or warm – water until the meat is pliable. Change the water every half hour.
- Turkey may be defrosted in the microwave, but must be cooked immediately after microwave thawing.

Don't cross-contaminate

- Always wash fruits and vegetables in clean sinks under running water.
- Keep fruits and vegetables away from all raw meats, poultry, eggs, and fish.
- When taste-testing food, ladle a small amount of it into a dish and taste with a clean spoon.

el Departamento de Salud del Condado de Kings

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA FIESTAS DE VACACIONES

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que cada año aproximadamente **1 de cada 6 estadounidenses (o 48 millones de personas) se enferma, 128.000 son hospitalizados y 3.000 mueren** de enfermedades transmitidas por los alimentos. No seas uno de ellos! Siga estos consejos simples de seguridad para que usted y sus invitados pueden disfrutar de las vacaciones de buena salud.

Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas

- Antes de cocinar, enjuague de las aves y mariscos a fondo en agua fría y escurrir bien.
- Siempre use un termómetro de carne para garantizar que la carne esté bien cocida.

Alimentos artículo	Temperatura minima interior
Pavos, otras aves de corral o corral de tierra	165° F/74° C
Carne de res, ternera y cordero, los asados, y chuletas	145° F/63° C
Carne molida de res, ternera, y cordero	160° F/71° C
Carne de cerdo, incluyendo jamón	160° F/71° C
Rellenos de carne, pollo y pescado y cualquier alimento relleno de pescado, carne, o aves de corral	165°F/74° C
Huevos y alimentos que contengan huevos crudos	145° F/63° C
Sobras **Los tiempos de cocción en el microondas puede variar. Cocinar todo, pollo relleno en el microondas no es recommendable. Los alimentos cocinados o recalentados en microondas deben ser revueltos o vuelta de vez en cuando para asegurarse de que todas las partes de los alimentos estén bien cocidos.*	165° F/74° C o hasta que esté caliente

Mantega las manos y las superficies limpias

- Lávase siempre las manos con agua tibia y jabón antes y después de manipular alimentos crudos.
- Limpie todos las superficies, utensilios, y los platos con agua caliente jabonosa y enjuagar con agua caliente antes y después de cada uso.

ZONA DE PELIGRO
Las bacterias se reproducen rápidamente a temperaturas entre 41° and 135°F

Refrigeración y deshielo Alimentos

- Refirgere o congele la carne, aves, y mariscos sin demora después de la compra.
- Los artículos perecederos, como huevos, jugos de frutas frescas y pre-envasados frutas y verduras, ensaladas mixas, o sopa fresca debe ser almacenado bajo refrigeración.
- Descongele las carnes, aves, y mariscos en el interior del refrigerador en su envase original.
- Descongelar un pavo puede tomar de dos a cuatro días. Los pavos también se pueden descongelar, colocando el pavo congelado en un contenedor estanco y sumergirlo en agua fría – caliente o no caliente – agua hasta que la carne es flexible. Cambie el agua cada media hora.

No la contaminación cruzada

- Siempre lave las frutas y verduras en la fregadero con agua corriente limpia.
- Mantenga las frutas y hortizas fuera de todas las carnes de res, pollo, huevos, y pescado.
- Si quiere chequear el sabor de una comida, ponga una porción pequeña en un plato y saborearla con una cuchara limpia