



SEPTEMBER IS FOOD SAFETY MONTH. LET'S GET PREPARED.

Food safety education can benefit everyone. Bacteria and viruses can thrive on food and when these microbes get to unsafe levels this can cause foodborne illnesses. Below are five microbes found on food:

- Norovirus- Is highly contagious and linked to ready to eat foods. Symptoms include diarrhea, vomiting, nausea, and stomach pain
- Campylobacter- Is linked to raw or undercooked poultry. Symptoms include diarrhea, fever, and stomach cramps.
- Clostridium perfringens- Is the most common contributor to foodborne illness and is linked to raw meat and poultry. Symptoms include diarrhea and stomach cramps.
- Salmonella- Is linked to poultry, eggs, meat, milk and dairy and some produce. Symptoms include diarrhea, fever, and stomach cramps.
- Staphylococcus aureus-Is a common skin microbe that can be transferred by touch. Symptoms include nausea vomiting and stomach cramps.

If you are experiencing any of these symptoms it is best to consult with your doctor to make sure you are ok.

TEMPERATURE DANGER ZONE

Microbes grow best between 41-135°F with the most rapid growth occurring at 70-125°F.

It is important to keep hot foods hot and cold foods cold.

To control microbe growth, remember **FAT TOM**:

FOOD: Microbes need food to survive.

ACIDITY: Microbes grow better on foods that are low to neutral in acidity.

TEMPERATURE: Microbes grow best at room temperature with an optimal range of 70-125°F.

TIME: The longer food is in the danger zone, the more microbe growth there will be.

OXYGEN: Most microbes need oxygen to thrive but swollen canned foods could be a sign of anerobic bacterial growth.

MOISTURE: Moisture increases microbial growth.



VIENE EL MES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA. PREPARÉMONOS.

La educación en seguridad alimentaria puede beneficiar a todos. Las bacterias y los virus pueden prosperar en los alimentos y esto puede causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Cinco microbios que se encuentran en los alimentos:

- Norovirus: es super contagioso y se encuentra en alimentos listos para comer. Los síntomas incluyen diarrea, vómitos, náuseas y dolor de estómago
- Campylobacter- Está en comidas crudas o no bien cocidas. Los síntomas incluyen diarrea, fiebre y calambres estomacales.
- Clostridium perfringens- La más común enfermedad de los alimentos y se encuentra en la carne cruda y las aves. Los síntomas incluyen diarrea y calambres estomacales.
- Salmonella- aves, huevos, carne, leche y lácteos y algunos productos. Los síntomas incluyen diarrea, fiebre y calambres estomacales.
- Staphylococcus aureus-Es un microbio común de la piel que se puede transferir por tacto. Los síntomas incluyen náuseas, vómitos y calambres estomacales.

Si experimenta alguno de estos síntomas, lo mejor es consultar con su médico para asegurarse de que está bien.

ZONA DE PELIGRO DE TEMPERATURA

Los microbios crecen entre 41-135°F y más rápido dentro de 70-125°F. Mantenga la calificación correcta.

Para controlar el crecimiento de microbios, recuerde FAT TOM:

ALIMENTO: Los microbios necesitan comida para sobrevivir.

ACIDEZ: Los microbios crecen mejor en alimentos que son de baja a neutra en acidez.

TEMPERATURA: Los microbios crecen mejor a temperatura ambiente con un rango óptimo de 70-125°F.

TIEMPO: Cuanto más tiempo esté la comida en la zona de peligro, más crecimiento de microbios habrá.

OXÍGENO: La mayoría de los microbios necesitan oxígeno para prosperar, pero los alimentos enlatados hinchados podrían ser un signo de crecimiento bacteriano anaeróbico.

HUMEDAD: La humedad aumenta el crecimiento microbiano.