**FOOD SAFETY**

FOOD SAFETY

By Simran James, UTSA Dietetic Intern’

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 41-135ºF with the most rapid growth occurring at 70-125ºF.

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

To control microbe growth, these are the things microbe need to grow on food, 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 70-125ºF.
* **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.

**SEGURIDAD ALIMENTARIA**

SEGURIDAD ALIMENTARIA

By Simran James, UTSA Dietetic Intern

La educación en seguridad alimentaria puede beneficiar a todos. Las bacterias y los virus pueden prosperar en los alimentos y cuando estos microbios llegan a niveles inseguros, esto puede causar enfermedades transmitidas por los alimentos. A continuación se presentan cinco microbios que se encuentran en los alimentos:

* Norovirus- es altamente contagioso y está relacionado con alimentos listos para comer. Los síntomas incluyen diarrea, vómitos, náuseas y dolor de estómago
* Campylobacter- Está vinculado a aves de corral crudas o poco cocidas. Los síntomas incluyen diarrea, fiebre y calambres estomacales.
* Clostridium Perfringens- es el contribuyente más común a las enfermedades transmitidas por los alimentos y está relacionado con la carne cruda y las aves de corral. Los síntomas incluyen diarrea y calambres estomacales.
* Salmonella- Está vinculada a aves de corral, 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 al 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 mejor entre 41-135ºF y el crecimiento más rápido ocurre a 70-125ºF.

Es importante mantener los alimentos calientes calientes y los alimentos fríos fríos.

Para controlar el crecimiento de microbios, estas son las cosas que los microbios necesitan para crecer en los alimentos:

* **ALIMENTOS**: Los microbios necesitan alimentos para sobrevivir.
* **ACIDEZ**: Los microbios crecen mejor en alimentos que son de baja a neutra acidez.
* **TEMPERATURA**: Los microbios crecen mejor a temperatura ambiente con un rango óptimo de 70-125ºF.
* **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 aneróbico.
* **HUMEDAD**: La humedad aumenta el crecimiento microbiano.