**No corra riesgos con Fight BAC!**

Las bacterias que causan enfermedades no se pueden ver ni oler. Para cuidar a su familia y reducir el riesgo de contraer una enfermedad transmitida a través de los alimentos, use los cuatro principios de Fight BAC!



**1. Limpiar**

Lávese las manos con agua tibia y jabón durante veinte segundos. Limpie todas las mesadas y los utensilios antes y después de preparar la comida. Limpie el refrigerador con agua caliente y jabón, y séquelo con toallas de papel. Lave las frutas y las verduras con agua corriente fría antes de usarlas, incluso si va a descartar la cáscara.

**2. Separar**

Para evitar que las bacterias se dispersen, separe los alimentos crudos (carne de vaca, pollo, mariscos y huevos crudos) del resto de los alimentos. Al hacer las compras, mantenga los alimentos separados entre sí dentro del carrito para evitar que chorreen y que haya contaminación cruzada, y póngalos en bolsas separadas al momento de irse. Al usar una tabla de cortar, mantenga los productos frescos separados de la carne, los mariscos o los huevos crudos. Si tiene, uses dos tablas de cortar diferentes.

**3. Cocinar**

Use un termómetro para alimentos al cocinar para su familia, así se asegurará de que la comida se cocinó a la temperatura correcta. Cocinar a la temperatura correcta asegura que las bacterias nocivas se hayan eliminado durante el proceso de cocción. Lea en los envases de los alimentos cuál es la temperatura de cocción segura.

**4. Refrigerar**

Limite el crecimiento de las bacterias manteniendo la temperatura del refrigerador por debajo de los 4 °C (40 °F). Guarde los alimentos perecederos en el freezer o en el refrigerador no más de 2 horas después de haberlos comprado o usado. No llene de más el refrigerador, así evitará cambios en la temperatura correcta. La forma más segura de descongelar la comida es en el refrigerador sobre una bandeja o plato, por si chorrea. Nunca descongele comida dejándola sobre la mesada durante más de 2 horas.

Usar los principios de Fight BAC! de *limpiar, separar, cocinar y refrigerar* ¡le ayudará a proteger a su familia de las enfermedades transmitidas a través de los alimentos!

**Si quiere información adicional, visite:** <https://www.fightbac.org/food-safety-basics/the-core-four-practices/>

*Escrito por Wendy Hazzard, agente de extensión del condado – Salud familiar y comunitaria*

*Fuente del contenido:* <https://www.fightbac.org/food-safety-basics/the-core-four-practices/>

*Fuente de la foto:* [*https://www.fda.gov/food/consumers/food-safety-education-month*](https://www.fda.gov/food/consumers/food-safety-education-month)

**Eventos locales**

**Receta del mes**

Fuente de la receta y la fotografía: MyPlate Kitchen, <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>

**Tarta de pollo fácil de hacer**

*Con sobras de pollo y verduras congeladas esta tarta se hace en un instante.*

Porciones: 6

A plate of food

Description automatically generated with low confidence

**Ingredientes:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 2/3 | tazas de mezcla de verduras descongeladas |
| 1 | taza de pollo cocido y picado |
| 1 | taza de sopa de pollo cremosa baja en grasas |
| 1 | taza de mezcla para hornear baja en grasas |
| 1/2 | taza de leche descremada |
| 1 | huevo |

**Instrucciones:**

1. Lávese las manos y limpie la superficie donde va a cocinar.

2. Precaliente el horno a 204 °C (400 °F).

3. Mezcle las verduras, el pollo y la sopa en una fuente para tarta de 23 cm sin aceite.

4. Coloque el resto de los ingredientes en un recipiente y revuelva con un tenedor hasta obtener una mezcla uniforme.

5. Vierta la mezcla sobre los vegetales y el pollo en una fuente para tarta.

6. Cocine durante 30 minutos o hasta que esté dorada.

7. Deje enfriar durante 5 minutos y sirva.

**Nutrientes por porción:** 189 calorías, 4 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 55 mg de colesterol,

716 mg de sodio, 26 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 9 g de azúcares totales, 5 g de azúcar agregada y 13 g de proteínas

**Costo total:** $$$$