

## Consejos de seguridad alimentaria durante la pandemia de COVID-19

Todos nos estamos esforzando mucho para mantener a nosotros mismos, nuestras familias y nuestras comunidades sanas. Dos cosas importantes que todos podemos hacer para protegernos contra el COVID-19 es mantener una distancia de 6 pies de los demás cuando salimos de la casa por cosas esenciales, como por ejemplo cuando tenemos que comprar comida, y lavarnos las manos con frecuencia. A continuación, hay algunos consejos de seguridad alimentaria útiles que puede utilizar al momento de llegar a casa.

### Lávese las manos con frecuencia

- con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos
- tan pronto como llegue a casa
- después de guardar las compras
- antes y después de preparar alimentos
- antes y después de comer o servir los alimentos

### Limpie las superficies donde prepara los alimentos

- limpie con agua tibia y jabón para eliminar los gérmenes, la suciedad y los restos de comida
- limpie con agua tibia y jabón para eliminar los restos de comida
- desinfecte estas superficies ya limpias con una solución diluida de blanqueador u otro limpiador para el hogar, siga las instrucciones en la etiqueta, al rociar o pasar un trapo con el limpiador sobre la superficie y dejarla secar al aire.

*Desinfectante de cloro para cocinas 1 cucharadita de blanqueador por cada cuarto de galón (4 tazas) de agua*

### Guarde los alimentos de manera correcta

- mantenga la temperatura de su refrigerador a 40 grados Fahrenheit o menos y la temperatura de su nevera a 0 grados Fahrenheit o menos
- guarde las sobras en el refrigerador dentro de un plazo de 2 horas después de cocinarlas
- guarde la carne cruda en la parte inferior del refrigerador (en una olla o un plato para evitar que los jugos goteen sobre los otros alimentos) y para mantenerla separada de las frutas y verduras

### Incluya las frutas y verduras en su dieta

- las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas son opciones saludables
- intente agregar frutas y verduras a todas las comidas
- lave las frutas y verduras frescas con agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas no use jabón
- utilice diferentes tablas de cortar para la carne cruda y otros alimentos, o lávela entre cada uso

### Cocine o recaliente los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna adecuada

- 145 grados Fahrenheit para cortes enteros de carne de res, cerdo, ternera y cordero
- 160 grados Fahrenheit para carne molida, como por ejemplo carne de res molida o carne de cerdo molida
- 165 grados Fahrenheit para aves de corral, incluso el pollo y el pavo molidos
- 165 grados Fahrenheit para las sobras y los platillos a la cacerola
- 145 grados Fahrenheit para jamón fresco (crudo) y los mariscos

## Salsa de frijoles negros en capas

de [thefamilydinnerproject.org](https://thefamilydinnerproject.org)



### Ingredientes

- 1 lata (15 oz.) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 taza de salsa (tipo *thick and chunky*)
- 1/2 taza de crema agria (tipo *light*)
- 1/4 taza de cebolla verde, picada
- 2 oz. de queso tipo *cheddar*, bajo en grasa, rallado

### Instrucciones

1. Machaque los frijoles y mezcle con la cebolla en polvo, el orégano seco, el ajo en polvo y la pimienta de cayena. Unte en un plato para servir.
2. Cubra con capas de salsa, crema agria, cebolla verde y queso rallado.



## Sopa de frijol negro



### Ingredientes

Rinde 4 porciones

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 latas (15 oz.) de frijoles negros, enjuagados
- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de salsa preparada
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- Yogur natural o crema agria, como acompañamiento

### Instrucciones

1. Caliente el aceite y saltee la cebolla hasta que quede transparente.
2. Agregue el chile en polvo y el comino y cocine durante 2 minutos más.
3. Agregue los frijoles, el agua, la salsa y la sal y cocine a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos.
4. Ponga todos los ingredientes en un procesador de alimentos y haga un puré.
5. Sirva caliente con yogur o crema agria.

## Chili de pavo

### Ingredientes

Rinde 4 a 6 porciones

- 1 libra de pavo molido
- 1 lata (15 oz.) de frijoles colorados
- 1 lata (15 oz.) de frijoles cocidos (*baked beans*)
- 20 oz. de tomates enteros, sin sal
- 15 oz. de salsa de marinara
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 3/4 de taza de agua
- Sal y pimienta, al gusto

### Instrucciones

1. Saltee la carne en una sartén.
2. Escorra la grasa extra si es necesario.
3. Agregue 2 cucharadas de chile en polvo y 3/4 de taza de agua y cocine a fuego lento durante 5 a 10 minutos.
4. Mientras cocina la carne, mezcle los otros ingredientes en una sartén grande. Es más fácil machacar los tomates enteros con la mano cuando los agrega a la sartén.
5. Agregue la carne salteado, la sal, la pimienta y otras especias al gusto. Cocine a fuego medio durante 15 a 20 minutos.

## Hamburguesas medias vegetarianas

### Ingredientes

Rinde 8 porciones

- 3 tazas de lentejas o frijoles cocidos
- 1 taza de pimiento u otra verdura finamente picada
- 1 libra de carne de res molida
- 1 huevo (opcional)
- Sal y pimienta, al gusto
- 8 panes para hamburguesas

### Instrucciones

1. Machaque las lentejas o frijoles con el dorso de una cuchara grande.
2. Mezcle con las manos las lentejas, el pimiento y la carne molida en un tazón grande. Si va a cocinar en una parrilla, agregue un huevo para que las porciones de hamburguesas mantengan su forma. Sazone con sal y pimienta y haga 8 porciones de hamburguesas.
3. Coloque una sartén grande sobre fuego medio alto (o cocine en una parrilla, si la tiene) y agregue las hamburguesas. Dore las hamburguesas hasta que un lado quede color marrón oscuro, aproximadamente 5 minutos, luego voltéelas y cocine por el otro lado. Si quiere hamburguesas con queso, agregue queso a las hamburguesas después de voltearlas una vez.

Sirva en panes para hamburguesas tostadas con sus condimentos favoritos y verduras frescas. ¡Las hamburguesas son una buena oportunidad de probar nuevas recetas!

All recipes from [thefamilydinnerproject.org](http://thefamilydinnerproject.org)