

¡Auxilio! Se cortó la energía eléctrica...

Los apagones repentinos pueden ser **frustrantes** y **problemáticos**, especialmente si se prolongan. Los alimentos perecederos no deben mantenerse por encima de los 40° F. de temperatura durante más de 2 horas.

Si el apagón es de 2 horas o menos, no hay causa para preocuparse, pero ¿cómo conservará su comida si el refrigerador está apagado durante períodos de tiempo más largos? El estar preparado le puede ayudar. Planeando de antemano, usted puede conservar sus alimentos perecederos.

¿Qué es lo que necesito?

- Una o más **neveras portátiles**. Las neveras portátiles de espuma de poliestireno son económicas y también pueden hacer una excelente labor.
- **Hielo**. El rodear con hielo sus alimentos dentro de una nevera portátil asegurará que se mantendrán fríos.
- **Alimentos que se mantienen en la repisa**, tales como las comidas enlatadas y la leche en polvo o en caja. Éstos se pueden comer fríos o calentados en la parrilla.
- Un **termómetro** digital de respuesta rápida. Un termómetro digital debería ser imprescindible en su cocina de todas formas. Con estos termómetros usted puede chequear rápidamente la temperatura interna de los alimentos para ver si están bien hechos y si es seguro comerlos.

Qué hacer...

No abra el refrigerador ni el congelador.

Diga a los pequeños del hogar que no abran la puerta. Al mantener la puerta del refrigerador cerrada, conservará las comidas lo suficientemente frías durante al menos 2 horas. Un congelador medio lleno se mantendrá hasta unas 24 horas y un congelador totalmente lleno, durante 48 horas. (Vea la gráfica de atrás para mayores detalles.)

Si parece que el apagón durará durante más de 2-4 horas, transfiera la leche fresca, los productos lácteos, las carnes, el pescado, la carne de aves, los huevos, el caldo, el relleno y los sobrantes de comida dentro de una **nevera portátil** rodeados de **hielo**. (Vea la gráfica de atrás para mayores detalles.)

Si parece que el apagón será **prolongado**, prepare una nevera portátil con hielo para los artículos que tiene en el congelador.

Preguntas y Respuestas

¿Qué hago si me acuesto y la energía eléctrica todavía no está conectada? Antes de acostarse, empaque sus alimentos perecederos dentro de una nevera portátil si aún no lo ha hecho y ponga tanto hielo como pueda. También, cuando vaya a acostarse, deje encendido el interruptor de la luz de su habitación. Cuando la energía eléctrica sea conectada le despertará, así podrá chequear la condición de sus alimentos en el congelador. Si los alimentos en el congelador aún tienen cristales de hielo, pueden ser recongelados.

¿Qué hago si la energía eléctrica se cortara mientras estoy en mi trabajo o fuera de mi casa y han pasado varias horas antes de que yo llegue a casa? Intente determinar por cuánto tiempo lleva cortada la energía eléctrica. Chequee la temperatura interna de los alimentos dentro de su refrigerador con un termómetro de respuesta rápida. Los líquidos, tales como la leche o los jugos son fácil de chequear. También chequee en varios sitios otros alimentos como el bistec o los sobrantes de comida. Si la temperatura interna está por encima de los 40° F., es mejor descartarlos. (Chequee la gráfica de atrás.) Si los alimentos dentro del congelador no están por encima de los 40° F., y aún hay cristales de hielo, puede recongelarlos.

¿Qué tal si cortan la energía eléctrica y la reconectan mientras estoy fuera de casa? Si su congelador está bastante lleno y usted sabe que no pasaron más de 24 horas, los alimentos deberían estar bien. Habrá una bajada en la calidad de los alimentos al recongelarlos, pero estarán seguros. Si el refrigerador estuvo apagado durante más de 2-4 horas, sería mejor descartar los alimentos perecederos.



American Red Cross

Allí estaremos.

Preparado por Giant Food, Inc., Landover, Maryland, Junio 1999. Usado bajo permiso. Contenido original adaptado de "Help, Power Outage!" Noticias de Alimentos para los Consumidores, Verano de 1989, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Seguridad e Inspección de Alimentos.

ARC1098S
Enero, 2000

¿Qué alimentos deberían ser **descartados** después de un **apagón?**



Tan pronto como la energía eléctrica sea restituida, **chequee las temperaturas**. Si los alimentos en el congelador tienen cristales de hielo y no están por encima de los 40° F. usted puede recongelarlos. Los alimentos perecederos en el refrigerador no deben estar por encima de los **40° F.** de temperatura, durante más de 2 horas. **Utilice** esta gráfica para ver qué es lo que tiene que descartarse y qué puede conservarse.

Alimentos congelados	Aún contiene cristales de hielo, bajo de 40°F.	Descongelado, mantenido sobre 40°F. por más de 2 horas
Carnes y platillos mezclados:		
Carne de res, carne de cordero, carne de cerdo, carnes de aves, carne molida de res y aves	Recongelar	Descartar
Cacerolas con carne, pasta, arroz, a base de queso o huevos, estofados, sopas, comidas preparadas, pizza	Recongelar	Descartar
Pescado, mariscos, productos de mariscos empanizados	Recongelar, podría perder textura y sabor	Descartar
Huevos, Leche y sus derivados:		
Leche	Recongelar, podría perder cierta calidad	Descartar
Huevos (fuera de la cáscara), productos a base de huevos	Recongelar	Descartar
Helados, yogur congelado	Descartar	Descartar
Queso (blando y semiblando), queso crema, requesón	Recongelar, podría perder cierta textura	Descartar
Quesos duros (cheddar, suizo, parmesano)	Recongelar	Recongelar
Frutas y verduras:		
Jugos de frutas	Recongelar	Recongelar, descarte si se desarrolla moho, fermentación o viscosidad
Frutas empacadas en casa o comercialmente	Recongelar, cambiará textura y sabor	Recongelar, descarte si se desarrolla moho, fermentación o viscosidad
Jugos de verduras	Recongelar	Descartar si estuvo por encima de los 50°F. durante más de 8 h.
Verduras empacadas o peladas en casa o comercialmente	Recongelar, cambiará textura y sabor	Descartar si estuvo por encima de los 50°F. durante más de 8 h.
Ingredientes para hornear y alimentos horneados:		
Harina, harina de maíz, nueces	Recongelar	Recongelar
Cáscaras de tortas, pan, bollos, panecillos, queques (sin rellenos de crema)	Recongelar	Recongelar
Queques, tortas, reposterías con relleno de crema o queso, torta de queso	Recongelar	Descartar
Masa de pan hecha en casa o comercialmente	Recongelar, puede perder cierta calidad	Recongelar, pérdida considerable de calidad
Alimentos refrigerados	Alimentos aún fríos mantenidos a 40° F. o más durante menos de 2 horas	Mantenidos por encima de los 40° F. durante más de 2 horas
Derivados de leche/huevos/queso:		
Leche, crema, crema agria, suero de leche, leche evaporada, yogur	Conservar	Descartar
Mantequilla, margarina	Conservar	Conservar
Fórmula para bebé, abierta	Conservar	Descartar
Huevos, platillos con huevos, flanes, pudines de crema	Conservar	Descartar
Quesos duros y procesados	Conservar	Conservar
Quesos blandos, queso cabaña	Conservar	Descartar
Frutas y verduras:		
Jugo de frutas, abiertos: Frutas enlatadas abiertas, frutas frescas	Conservar	Conservar
Verduras cocidas; jugo de verduras abierto	Conservar	Descartar después de 6 horas
Papas horneadas	Conservar	Descartar
Hongos frescos, hierbas, condimentos	Conservar	Conservar
Ajo, picado en aceite o mantequilla	Conservar	Descartar
Carne, carne de aves, mariscos:		
Carne fresca o sobrantes, carne de aves, pescado o mariscos	Conservar	Descartar
Carnes procesadas, salchichas, tocino, embutidos, carne seca	Conservar	Descartar
Carnes enlatadas (que no tengan en la etiqueta "Mantenga en refrigeración" pero que fueron refrigeradas después de abrir)	Conservar	Descartar
Jamones enlatados etiquetados "Mantenga en refrigeración"	Conservar	Descartar
Platillos mezclados o complementarios a sus comidas:		
Cacerolas, sopas, estofados, pizza con carne	Conservar	Descartar
Carne, atún, camarones, pollo, ensalada de huevos	Conservar	Descartar
Pasta cocida, ensaladas de pasta con mayonesa o vinagre	Conservar	Descartar
Caldillo, relleno	Conservar	Descartar
Tortas, Panes:		
Reposterías y tortas rellenas de queso o crema	Conservar	Descartar
Tortas de fruta	Conservar	Conservar
Panes, bollos, queques, panecillos, panes listos para hornear	Conservar	Conservar
Bizcochos refrigerados, bollos, masa para galletas	Conservar	Descartar
Salsas, comidas para untar, mermeladas:		
Mayonesa, salsa tártara, rábano picante	Conservar	Descartar si estuvo por encima de los 50°F. durante más de 8 h.
Sazonadores de ensaladas abiertos, jalea, condimento para emparedados, salsa para tacos o barbacoa, mostaza, salsa de tomate, aceitunas	Conservar	Conservar