



# Prepare y Mantenga los Alimentos Seguros Después de un Fallo de Energía Causado por el Huracán

Es posible que después del huracán usted se encuentre sin electricidad y no tenga refrigeración, agua potable o como cocinar los alimentos. En esta situación, siga las siguientes recomendaciones.



## Mantenga los alimentos congelados

- Los congeladores llenos permanecen más fríos durante más tiempo. Empacar congeladores con hielo y mantener la puerta cerrada ayuda a mantener los alimentos fríos.
- Los alimentos son seguros para comer siempre que permanezcan a una temperatura de 41°F o menos.
- Los alimentos que han permanecido por debajo de 41°F pueden volver a congelarse de manera segura. Sin embargo, puede haber cambios en la calidad de dichos alimentos.
- Verifique las temperaturas internas con un termómetro para alimentos.

## Cocinando sin Electricidad

- Utilice un asador, una hornilla, una estufa de campamento o un quemador de carbón siempre en el exterior de su casa.
- Elija alimentos que se cocinen rápidamente. Evite los alimentos congelados porque requieren más calor y tiempo de cocción que los alimentos que solo están fríos o están enlatados.
- Consuma alimentos que se puedan comer directamente del empaque.

## Cocinando sin Agua Potable

- Cocine con consomés o con los líquidos de las frutas y verduras enlatas para reemplazar el agua.
- El agua clara que proviene de fuentes cuestionables debe hervirse durante 1 minuto y enfriarse antes de usarla. El agua turbia debe filtrarse antes de hervir.
- El agua puede tratarse con cloro que no tenga aroma. Para agua limpia, añada 1/8 cucharadita de blanqueador por galón. Para agua turbia, añada 1/4 cucharadita de blanqueador por galón. Deje reposar por 30 minutos antes de beber o usar para cocinar.

## Cuando la Refrigeración no es una Opción

- Si no tiene refrigeración, solo abra las latas o frascos de comida necesarios. Los sobrantes que provengan de latas o frascos no se pueden guardar.
- Prepare y coma alimentos en los envases originales.
- Si es necesario utilice leche en polvo para reemplazar la leche fresca.
- Las verduras de hojas verdes, los tomates y los melones cortados se deben consumir en un lapso no mayor de 4 horas después de cortarlos. Después de ese tiempo deben desecharse.

## Cocinando Alimentos de una Manera Segura

- Nunca use asadores o parrillas dentro de su hogar, ni siquiera la chimenea. El humo de las parrillas y las estufas de acampar pueden ser mortales.
- Nunca utilice líquidos para encender fuego dentro de su casa, ya que las llamas pueden dañar su hogar.
- Cuando cocine, caliente los alimentos a las siguientes temperaturas internas para la seguridad de sus comidas: huevos, carnes enteras, pescado: 145°F; Carne molida, pescado: 155°F; Aves de corral enteras y molidas: 165°F.