



# Preparándose para el Huracán

## Alimentos que puede almacenar antes del huracán

### Alimentos Secos

- Pan
- Galletas saladas
- Barras de Granola
- Bocadillos para el desayuno
- Cereal frío
- Mantequillas de nuez o de cacahuete
- Nueces y semillas
- Carne seca
- Leche en polvo
- Leche evaporada en lata
- Leche de caja
- Pudín
- Quesos duros
- Galletas saladas con queso

### Alimentos enlatados o en caja

- Sopas y guisos
- Pastas
- Frutas y vegetales
- Jugos de frutas y/o vegetales
- Atún
- Salmón
- Pollo
- Cerdo y frijoles (Pork & Beans)

### Frutas y verduras frescas (enteras)

- Zanahorias
- Chiles
- Pepinos
- Manzanas
- Platanos
- Naranjas

Los huracanes y las tormentas pueden causar cortes de energía y preocupaciones por la seguridad de sus alimentos. Antes de que llegue el huracán, prepárese y proteja sus alimentos y a su familia.

## Cuatro Formas de Prepararse para

### 1. Compre o coloque termómetros de cocina

- Coloque un termómetro adentro del refrigerador y del congelador
- Tenga un termómetro digital para alimentos para verificar las temperaturas de su comida

### 2. Verifique qué tiene en su refrigerador

- Compre o prepare alimentos que no requieran refrigeración y que puedan comerse a temperatura ambiente o calentarse afuera en el asador

### 3. Almacene o compre agua

- Esté preparado en caso de que los sistemas de agua se vean afectados. Si esto sucede el agua deberá hervirse antes de usarse
- Use agua embotellada / limpia para cepillarse los dientes, cocinar, limpiar, para sus mascotas, etc.

### 4. Prepare hieleras y compre hielo regular o hielo seco

- Use hielo seco para que pueda mantener sus alimentos fríos a menos de 41°F por más tiempo (use hielo seco con cuidado)
- Compre o congele botellas/envases de agua para hacer hielo.

Algunos alimentos pueden contribuir más al crecimiento de organismos riesgosos si se mantienen a una temperatura mayor de 41° F por más de 4 horas.

Ejemplos: Verduras, tomates y melones cortados, granos cocidos, carnes crudas o cocidas.