



Recuperándose del Huracán: Alimentos Refrigerados y Congelados

Cuando se vaya la luz, considere lo siguiente:

- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del congelador tanto como sea posible para mantener la temperatura fría
- Coloque un termómetro de refrigerador en su refrigerador y congelador
- Use un termómetro digital de alimentos para verificar las temperaturas de alimentos refrigerados y congelados
- Tenga alimentos que no requieran refrigeración y se puedan comer a temperatura ambiente o calentar en una parrilla o asador al aire libre

Algunos alimentos son más riesgosos si se mantienen a una temperatura mayor de 41°F por más de 4 horas por que promueven el crecimiento de bacterias que pueden ocasionar enfermedades

Quélese con estos Alimentos

Es seguro quedarse con los siguientes alimentos, incluso, si su refrigerador o congelador no esta funcionando:

Productos Lácteos

Mantequilla, margarina

Quesos duros: cheddar, colby, suizo, parmesano, provolone, romano (incluyendo en lata o frasco)

Quesos procesados

Yogurt procesado comercialmente que no se haya abierto

Salsas, Mermeladas, Productos para untar

Jaleas y mermeladas

Kétchup, mostaza, pepinillos agridulces picados, aceitunas, pepinillos

Worcestershire, salsa de soya, barbecue, Hoisin, salsa para tacos

Aderezos con base de vinagre (vinagretas) abiertos

Pasteles/Bizcochos y Pastelitos

Tarta de Fruta

Pan, panecillos, pasteles (sin relleno de crema), bolillos de pan, tortillas

Waffles, panqueques, bagels

Frutas y Verduras

Jugo de frutas abiertos a excepción de jugo de pera

Frutas enlatadas abiertas a excepción de pera

Frutas frescas, frutas secas, coco, pasitas, dátiles

Hongos frescos, hierbas y especias

Vegetales crudos a excepción de tomates y hojas verdes cortados

Deshágase de estos Alimentos

Los siguientes alimentos deben desecharse si se mantienen a una temperatura mayor de 41°F por más de 4 horas:

Carnes, Aves, Pescados y Mariscos
Carne cruda o sobras de carne cocinada, aves, pescado o mariscos; productos de soya
Ensaladas de carne, atún, camarones, pollo o huevos
Consomés, caldos, rellenos
Embutidos como jamón o bologna, salchichas, tocino, carne de res seca
Productos Lácteos
Leche, crema, crema agria, leche agria, leche evaporada (abierta), yogurt, ponche, leche a base de plantas (soya, almendras)
Leche o fórmula para bebés (abierta)
Quesos blandos: azul, gorgonzola, brie, camembert, requesón, queso crema, edam, monterrey jack, ricotta, mozzarella, muenster, queso blanco, queso fresco
Quesos rallados
Quesos bajos en grasa
Huevos
Huevos frescos, huevos hervidos sin pelar, platillos con huevos, productos de huevo
Flanes y pudines
Salsas, Mermeladas, Productos para untar
Mayonesa en envase abierto, salsa tártara, salsa de rábano picante. Deséchelos si estuvieron más de 8 horas a 50° F o más
Salsas de pescado, salsa de ostras
Aderezos a base de crema que han sido abiertos
Salsa de tomate para espagueti que ha sido abierta

Pasteles/Bizcochos, Pasta y Granos
Pasteles rellenos de crema
Tartas: de leche, queso, torta de huevo (quiche)
Pastel de Queso (Cheesecake)
Bísquets, rolles, y masas refrigeradas
Pasta cocinada, arroz y papas
Ensaladas de pasta con mayonesa o vinagreta
Pasta fresca
Frutas y Verduras
Ensaladas de hojas verdes, empaquetadas lavadas y cortadas
Verduras cocinadas o tofú
Jugo de verduras o tomates (abierto)
Papas cocinadas o platillos con papa
Mezcla de ajo en aceite (procesado comercialmente)
Tomates cortados
Otros
Sobras de comida como guisos, potajes, sopas

Recuerde que estas recomendaciones son por seguridad. Los alimentos también pueden mostrar señales de deterioro, como crecimiento de hongos o cambios en la calidad debido a que se mantuvieron a temperaturas más altas. Muchos alimentos descongelados se pueden volver a congelar, pero esto puede afectar la calidad del mismo.

Cuando cocine, caliente los alimentos a las siguientes temperaturas internas: Huevos, carnes enteras, pescado: 145°F, carnes o pescado molidos: 155°F, aves de corral, enteras y molido: 165°F.