



# Alimentos que Conservar y Desechar Después de un Apagón

Esta lista se basa únicamente en la inocuidad de los alimentos. Algunos de los alimentos mencionados pueden echarse a perder más rápido cuanto más tiempo estén a temperatura ambiente. Ésto es más un problema de calidad, y la comida debe ser inocua para su consumo. Sin embargo, si nota olores, texturas o sabores extraños que hagan que la comida sea desagradable, debería considerar el desechar estos alimentos. Esta lista se refiere a recipientes abiertos y cerrados, a menos que se indique lo contrario.

## Conserve Estos Alimentos

### Productos Lácteos

- Mantequilla, margarina
- Quesos procesados (rebanadas, o para untar)
- Quesos duros: cheddar, colby, suizo, parmesano, provolone, romano, incluyendo los rallados en una lata o frasco
- Productos lácteos cultivados, como el yogur, la crema agria y el suero de la mantequilla
- **Leche, crema, leche evaporada, helado, rompopo (ponche de huevo) comercial, alternativas de la leche de origen vegetal**

### Carnes, Aves de Corral, Mariscos y Huevos

- **Carne cruda, aves de corral, pescados u otros mariscos deben ser cocinados en su totalidad**
- **Los sustitutos de la carne cruda deben ser completamente cocinados**
- Huevos: huevos crudos y huevos duros y enfriados al aire, ambos en el cascarón
- Carnes y salchichas secas, curadas o fermentadas
- Tocino crudo y salchichas que serán completamente cocidos

### Otros

- Sobras de pizza horneada solamente con queso o con pepperoni o tocino

### Pasteles, Tartas y Otros Productos Horneados

- Tartas de frutas
- Pan, bollos, pastel (sin relleno de crema o natilla), muffins, panes rápidos, tortillas
- Waffles, panqueques, bagels
- Galletas (bizcocho) de refrigerador, bollos, masas que serán horneadas

### Salsas, Untables, Mermeladas y Condimentos

- Jalea, mermelada, y la mermelada solo hecha con fruta
- Ketchup, mostaza, salsa de pepinillos, aceitunas, encurtidos
- Worcestershire, salsa de soya, salsa de barbacoa, salsa de hoisin, salsas para tacos
- Aderezos a base de vinagre
- Salsas a base de tomate para pizza o espaguetis (sin carne)
- Mayonesa y salsa de tartara

### Frutas y Vegetales

- Jugos de frutas, a excepción de la pera
- Frutas enlatadas, a excepción de la pera
- Frutas frescas, frutas secas y confitadas, coco, pasas, dátiles
- Hongos frescos, hierbas, especias
- Productos agrícolas crudos, a excepción de coles crudos y stomates cortados, hortalizas y melones

### Alimentos cocinados a las siguientes temperaturas internas:

Huevos, carnes enteras, pescados: 145°F; carnes molidas, pescado molido: 155°F; aves de corral enteras o molidas: 165°F

Los alimentos en negrita pueden echarse a perder más rápido que otros productos.



# Alimentos que Conservar y Desechar Después de un Apagón

## Descartar Estos Alimentos Basándose en la Tabla a Continuación

### Productos Lácteos

- Fórmula líquida para bebés abierta
- Rompopo (ponche de huevo) casero
- Quesos suaves: azul, gorgonzola, brie, camembert, queso cottage, Monterey jack, ricotta, mozzarella, muenster, queso blanco, queso fresco

### Carnes, Aves de Corral, Mariscos y Huevos

- Sobros (restos) de carne, aves de corral, pescado u otros mariscos cocinados
- Sobros (restos) de sustitutos de carnes
- Ensaladas hechas con carne, atún, camarones, pollo o huevos
- Salsas espesas, rellenos, caldos
- Fiambres (carnes frías)

### Otros

- Sobros como comidas a la cacerola, guisos
- Sobros de pizza con carne (que no sea pepperoni o tocino) o vegetales

### Pasteles, Tartas y Otros Productos Horneados

- Pasteles rellenos de crema
- Tortas: rellenos de crema o natilla, chifón
- Tarta de queso (cheesecake)

### Salsas, Untables, Mermeladas y Condimentos

- Salsa de rábano picante abierta
- Salsa de pecado y ostras
- Aderezos cremosos abiertos
- Mezclas de ajo en aceite

### Arroz, Papa y Pasta Cocinados

- Ensaladas de pasta y pasta fresca
- Papa cocinada y otros platillos de papa

### Frutas y Vegetales

- Hortalizas precortadas, prelavadas y empaquetadas
- Vegetales o tofu cocinados
- Jugo vegetal abierto
- Tomates o melones cortado

**Todos los alimentos y carnes cocinados y empacados al vacío deben ser descartados si están fuera de las temperaturas recomendadas.**

**Chequee la temperatura del producto con un termómetro para alimentos y siga la gráfica para determinar cuándo guardar o desechar**

Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas tanto como sea posible para mantener la temperatura.

Tiempo	Temperatura del Alimento			
	Temperatura Máxima hasta 45°F (7°C)	Temperatura Máxima hasta 50°F (10°C)	Temperatura Máxima hasta 55°F (13°C)	Temperatura Máxima hasta 60°F (15°C)
Hasta 4 horas	Mantenga los productos			Siga la lista de alimentos para desechar después de 4 horas.
De 4 a 6 horas	Mantenga los productos		Siga la lista de alimentos para desechar después de 6 horas.	
De 6 a 9 horas	Mantenga los productos	Siga la lista de alimentos para desechar después de 9 horas.		
De 9 a 15 horas	Siga la lista de alimentos para desechar después de 15 horas.			

Esta información está basada en la Conferencia para la Protección de los Alimentos del 2014 - Plan de Acción de Emergencia para Establecimientos Minoristas de Alimentos, Segunda Edición