



Preparación e Inocuidad de los Alimentos Durante un Apagón

Después de una tormenta o un desastre natural, es posible que haya un corte de energía y que no tenga refrigeración, agua o calefacción para cocinar. Para preparar alimentos sin electricidad o agua potable, siga estas pautas.



Para Conservar los Alimentos Congelados

- Los congeladores que están llenos se mantienen fríos por más tiempo.
- Empacar los congeladores con hielo y mantener la puerta cerrada puede ayudar a mantener los alimentos a temperatura fría.
- Los alimentos son inocuos para comer al mantenerse a temperaturas iguales o menores que 41°F
- Los alimentos cuya temperatura se mantuvo por debajo de 41°F se pueden volver a congelar sin perjudicar su inocuidad. Sin embargo, puede haber cambios en la calidad de ellos.
- Chequee las temperaturas con un termómetro de punta sensible.

Para Cocinar Sin Electricidad

- Use una parrilla al aire libre, una chimenea, una estufa de campamento o un calentador de carbón.
- Escoja alimentos que se cocinen rápido. Evite los alimentos congelados porque requieren más calor y tiempo de cocción que los alimentos de larga duración.
- Consuma alimentos comercialmente empacados directamente del recipiente.

Para Cocinar sin Agua Potable

- Sustituya el agua con caldos enlatados o líquidos de frutas y vegetales enlatadas.
- Limpie el agua proveniente de fuentes dudosas al hervirla durante 1 minuto, seguido de enfriarla antes de su uso. El agua turbia debe filtrarse antes de ser hervida.
- El agua puede ser tratada con blanqueador (cloro) sin perfume. Para el agua visualmente clara, agregue 1/8 de cucharadita de blanqueador por galón. Para remediar el agua turbia, agregue 1/4 de cucharadita de blanqueador por galón. Deje reposar durante 30 minutos antes de beber o usar para cocinar.

Para Cuando no Haya Electricidad para la Refrigeración

- Si no tiene forma para refrigerar, solo abra latas o frascos de alimentos que sean suficientes para una sola comida, ya que los restos de comida en frascos y latas no se pueden guardar.
- Prepare y coma los alimentos de los envases originales.
- Si es necesario, sustituya la leche fresca por leche enlatada o en polvo.
- Las hortalizas, tomates y melones deben ser consumidos después de 4 horas de haber sido cortados. De manera contraria, tírelos a la basura.

Para Cocinar la Comida de Forma Inocua

- Nunca use parrillas o encendedores dentro de su casa, ni siquiera en una chimenea. Los vapores de las parrillas y estufas para acampar pueden ser mortales.
- Nunca use el líquido para encender en una chimenea, ya que las llamas creadas pueden dañar la casa.
- Al cocinar, caliente los alimentos a las siguientes temperaturas internas para asegurar la inocuidad alimentaria: huevos, carnes enteras, pescado: **145°F**; Carnes molidas, pescado: **158°F**; Aves de corral enteras y molidas: **165°F**.