



# Cómo Prepararse para un Huracán

## Alimentos a Considerar en el Proceso de Preparación Durante los Desastres

### Lácteos

- Quesos duros (cheddar, parmesano, romano)
- Productos lácteos cultivados empaquetados individualmente, como el yogur o la crema agria
- Palitos de queso individuales
- Cajas de leche de larga duración o leche alternativa en cajas

### Proteínas

- Huevos duros enfriados al aire
- Carnes fermentadas secas y estables como el pepperoni
- Mantequillas de nueces o semillas empaquetadas individualmente

### Alimentos de Larga Duración

- Sopas, guisos y chilis, pastas
- Jugos de frutas o vegetales
- Atún, salmón, pollo, cerdo y frijoles

### Granos o Comidas para Picar

- Pan, panecillos y bollos
- Muffin, productos horneados
- Galletas, pretzels, palomitas de maíz
- Barritas de granola

### Productos Agrícolas

- Frutas y vegetales enteros
- Zanahorias baby, uvas, manzanas, bananos, bayas, tomates cherry
- Contenedores de frutas o puré de manzana envueltos individualmente
- Puré de manzana o frutas enlatadas

**Los huracanes y las tormentas pueden causar apagones y generar problemas de inocuidad de los alimentos. A medida que se aproxime el huracán, el estar usted preparado de antemano le ayudará a proteger su comida y a su familia.**

## Cuatro Formas de Prepararse para un Huracán

### 1. Compre o localice los termómetros

- Coloque el termómetro en su refrigerador y congelador.
- Utilice un termómetro digital con punta sensible para chequear la temperatura de los alimentos

### 2. Chequee los suministros de alimentos en el refrigerador

- Compre o prepare alimentos que no requieran refrigeración y que se puedan comer fríos o calentados en una parrilla al aire libre

### 3. Almacene o compre agua

- Prepárese en caso de que los sistemas de agua sean afectados, lo cual resultará en avisos de que usted tiene que hervir el agua
- Use agua embotellada o potable para lavarse los dientes, cocinar, limpiar, agua para las mascotas, etc

### 4. Prepare neveras y compre hielo o hielo seco

- Use hielo seco para extender el periodo de tiempo en el que los alimentos puedan permanecer por debajo a una temperatura de 41°F
- Compre o congele los recipientes de agua para hacer hielo

Los alimentos que se mantienen a temperaturas mayores que 41°F por más de 4 horas son más riesgosos de consumir.