



Cómo Prepararse para una Tormenta de Invierno

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

Las tormentas de invierno pueden causar apagones, generando a la vez problemas de la inocuidad de los alimentos. A medida que se avecine la tormenta de invierno, proteja su comida y a su familia al estar usted preparado de antemano.

Tres Formas de Prepararse para una Tormenta de Invierno

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

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

- En caso de emergencia, usted puede almacenar los alimentos de forma segura en montículos de nieve controlando la temperatura interna de la comida (41°F o menos)
- Al almacenar los alimentos al aire libre:
 - Evite poner los alimentos en contacto directo con la luz solar
 - Coloque los alimentos en recipientes que los protejan de contaminantes y de los animales salvajes