

Cómo conservar los alimentos de manera segura durante una emergencia

¿Sabía que una inundación, un incendio, un desastre a nivel nacional o los cortes de electricidad debido a vientos fuertes, a nevadas o a la formación de hielo podrían poner en peligro la seguridad de sus alimentos? Saber cómo determinar si un alimento es seguro y cómo conservar los alimentos seguros disminuirá la posible pérdida de alimentos y reducirá el riesgo de enfermedades alimentarias.

Datos rápidos

- Mantenga las carnes de res, de aves de corral, de pescado y los huevos siempre refrigerados a una temperatura de 40 °F o inferior y mantenga los alimentos congelados a una temperatura de 0 °F o inferior. Esto podría dificultarse cuando se corte la electricidad.
- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador tan cerradas como sea posible para mantener la temperatura de frío. El refrigerador conservará los alimentos fríos de manera segura durante alrededor de 4 horas si se mantiene sin abrir.
- Si tiene el congelador lleno, este mantendrá la temperatura durante aproximadamente 48 horas (24 horas si está lleno hasta la mitad) si se mantiene sin abrir. Si el corte de electricidad durará un período de tiempo prolongado, consiga hielo seco o bloques de hielo para mantener la temperatura de su refrigerador tan fría como sea posible.
- Los termómetros para alimentos digitales, análogos y de lectura instantánea y los termómetros de los aparatos electrodomésticos le ayudarán a saber si el alimento se conserva a temperaturas seguras. Mantenga los termómetros de aparatos electrodomésticos en el refrigerador y en el congelador en todo momento.
- **¡Nunca pruebe los alimentos para determinar su seguridad!** No puede confiar en el aspecto ni en el olor para determinar si un alimento es seguro para comer.
- Siempre descarte todo alimento en el refrigerador que haya estado en contacto con los jugos de la carne cruda.
- Use un termómetro para alimentos para controlar la temperatura de sus alimentos justo antes de cocinarlos o comerlos. Deseche cualquier alimento que tenga una temperatura superior a 40 grados Fahrenheit (40 °F).

¿Desea saber qué alimentos específicos conservar o desechar?

Use como guía los cuadros de alimentos que se encuentran en FoodSafety.gov

- www.foodsafety.gov/keep/charts/refridg_food.html
- www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT_Index

Contacto del programa

Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta

- <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/CurrentHazards/Pages/index.aspx>

DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA

Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta

Teléfono: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Facebook de la OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter de la OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Puede recibir este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con el Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta llamando al 971-673-1315 o enviando un mensaje de correo electrónico a health_security@state.or.us. Aceptamos todas las llamadas por retransmisión o puede marcar 711.