

fact sheet

PARA SU INFORMACIÓN

Manteniendo la Comida en Buenas Condiciones, durante y despues de una Falla Electrica

Durante una falla de electricidad, los hábitos de cocinar y el comer, deben de cambiar para ajustarse a la situación. Usted no tiene calor, ni refrigeración, y una limitada cantidad de agua caliente. Además, los peligros contra de la salud, que vienen de alimentos contaminados o echados a perder, pueden aumentar. Los síntomas debido a contaminación por los alimentos puede incluir nausea, vómitos, calambres estomacales y diarrea. Estos síntomas pueden aparecer después de cuatro a 96 horas, después de haber comido alimentos sospechosos.

Lo que sigue son guías que le ayudarán en almacenar y preparar alimentos durante una falla eléctrica. Recuerde que muchas de estas ideas son aplicables únicamente en caso de que la falla de energía sea prolongada.

Conserve energija

Considere el tiempo necesario para cocinar ciertos alimentos. Si tiene calor limitado, escoja alimentos que se puedan cocinar rápidamente. Prepare cacerolas y alimentos de un solo platillo o bien sirva alimentos que no requieran ser cocinados.

Los métodos alternos de cocinar incluyen:

- Una chimenea: En el fuego de una chimenea, muchos alimentos pueden ser cocinados, asados, envueltos en papel de aluminio y puestos en la chimenea.
- Lámparas votivas: Los aparatos que usan lámparas votivas, tales como ollas para fondue pueden ser usados si no hay otra fuente de calor disponible.

- Estufas para acampar y asadores de carbón: Estos se pueden usar fuera de la casa Pero NUNCA use las estufas para acampar o los asadores de carbón dentro de su casa, tampoco en la chimenea. Los humos que escapan de estos artefactos pueden ser mortales.

No cocine alimentos congelados a menos que tenga suficiente calor para cocinar. Algunos de los alimentos congelados requieren más tiempo para cocinarse que calentar alimentos de enlatados. También, si la energía está cortada, es mejor mantener la puerta del congelador cerrada, para evitar que los alimentos se descongelen. Productos enlatados comercialmente se pueden comer directo de la lata. No use consuma vegetales enlatados en casa, a menos que tenga manera de hervirlos por 10 minutos antes de consumirlos.

Cuide de las precauciones de salud

Si no cuenta con refrigeración, abra solo los recipientes de alimentos necesarios para una comida. Algunos alimentos e pueden mantener un corto tiempo, sin refrigeración. Si los hay, paquetes para sobrevivir o para acampar, son seguros. No sirva alimentos que se echan a perder con facilidad, tales como carne molida, alimentos licuados, picadillo, natillas o pasteles de carne. Todo esto es una fuente relacionada con de enfermedades relacionadas con alimentos.

Leche enlatada, se puede conservar buena por varias horas después de haber sido abierta y puede ser un buen sustituto de la leche fresca. Si está usando

(Continuado)

leche de lata para alimentar a una bebe, entonces, debe de abrir una nueva lata para cada biberón. La lecha en polvo debe ser consumida inmediatamente una vez que ha sido mezclada, si no cuanta con refrigeración. Si agua potable o desinfectantes para el agua no existen, use jugos de frutas, enlatados o embotellados, en lugar del agua. Prepare y consuma los alimentos en sus recipientes originales, de ser posible. Esto ayudará, en caso de que la cantidad de agua caliente para lavar los trastes, esté limitada.

La seguridad de los alimentos congelados, después de una falla eléctrica o de una inundación

Cuando se sabe de antemano, de una posible falla de electricidad, ponga el control de refrigerador y del congelador en lo más frío, para ayudar a incrementar las reservas de frío y mantenga las puertas del congelador cerradas. Los alimentos bien empacados en un congelador común de 4 pies cúbicos, no se echará a perder, sino hasta después de cinco días y a veces podrá estar en buenas condiciones a los siete u ocho días, si los alimentos están muy fríos.

Tiempo promedio en descongelarse

Con la puerta cerrada, la comida en la mayor parte de los congeladores , se mantendrá debajo de los 40°F, hasta por tres días, aún en el verano. No ponga alimentos calientes en el congelador porque ello aumentará la temperatura. El tiempo promedio en descongelarse depende de lo siguiente:

- La cantidad de alimentos en el congelador: Un congelador totalmente lleno permanece frío más tiempo, que uno parcialmente lleno.
- El tipo de alimentos: Un congelador lleno con carne permanecerá frío más tiempo que uno lleno de alimentos cocinados.
- La temperatura de los alimentos: Lo más frío que esté la comida, el más tiempo que permanecerá congelada.
- El congelador: Un congelador debidamente aislado, mantiene la comida congelada durante más tiempo que uno con poco aislamiento.
- El tamaño del congelador: Lo más grande que sea el congelador, el más tiempo que la comida permanece congelada.

Cuando la comida de ha descongelado

El que se descongele parcialmente y se vuelva a congelar, de hecho reduce la calidad de los alimentos, las frutas, los vegetales y las comidas preparadas en particular. Las carnes rojas se afectan menos que otros alimentos. Usted puede recongelar algunos alimentos en forma segura, si es que todavía contienen cristales de hielo o si se han mantenido en 40°F o más bajo, durante no más de dos días. Si la temperatura es más de 50°F, tire esos alimentos. Los alimentos que no se pueden recongelar, se pueden envasar inmediatamente.

Tratar alimentos que se están descongelando de la siguiente manera:

- Frutas: Recongele las frutas si saben y huelen bien. La fruta que ha empezado a fermentarse se puede comer, pero tendrá un sabor fuera de lugar. Esa fruta se puede usar para cocinar.
- Alimentos y comidas congeladas: Cocine alimentos descongelados y comidas congeladas inmediatamente, si están aún frías. No las recongele. Si tienen un olor ofensivo o dudoso, no las consuma.
- Vegetales: No recongele vegetales descongelados. La bacteria en estos alimentos se multiplica rápidamente. Aún antes de que un mal olor se desarrolle, ya se han echado a perder. Tal alimento echado a perder puede ser muy tóxico. Recongele solo si todavía hay cristales de hielo en todo el paquete. Si tiene dudas acerca de la condición de los vegetales, deshágase de ellos inmediatamente.
- Carne y Aves: La carne y las aves son muy inseguras para su consumo, en cuanto se empiezan a descongelar. Examine cada paquete de carne y de ave, que se haya descongelado. Si el olor es ofensivo o tiene dudas o si la temperatura del congelador ha excedido los 40°F por dos horas o más, no use estos alimentos. ¡Puede ser Peligroso! Deshágase del pollo relleno. Cocine inmediatamente carne o pollo descongelado en buenas condiciones. Una vez cocida esa carne se puede volver a congelar.
- Pescados y Mariscos: Estos se descomponen muy rápido. No los recongele a menos que cristales de

(Continuado)

hielo permanezcan por todo el paquete. Pescados y mariscos pueden estar echados a perder aún sin olores ofensivos.

- Nieve: No recongele nieve derretida. Deshágase de ella o consumase en forma líquida antes de que un sabor extraño empiece a desarrollarse.

Uso de hielo seco durante una falla de electricidad

Si cree que su congelador no va a poder operar en forma apropiada dentro de uno o dos días, el hielo seco le podrá lograr que algunos de los alimentos no se echen a perder. El más hielo seco que usted use, el más tiempo que los alimentos permanecerán congelados. Si se anticipa una falla de electricidad, y usted decide usar hielo seco, localice una fuente del mismo, y obténgalo rápidamente.

Siga estas guías para el uso y el manejo de Hielo Seco:

- Use guantes cuando manipule el hielo seco. No lo toque con sus manos desnudas, ya que causa severas quemaduras de frío y daño a los tejidos.
- Permita 2½ a 3 libras de hielo por cada pié cúbico de congelador. (Se necesita más en un congelador vertical, ya que hay que colocar hielo seco en cada repisa)
- El gas emitido por el hielo seco necesita un escape. Abra puertas y ventanas para permitir la ventilación del hielo seco.

La seguridad de alimentos congelados después de una falla eléctrica

Puede aumentar sus reservas de alimentos al cocinar todas la carne buena inmediatamente. La carne cocida deberá de mantenerse sobre los 140°F, si es que no se puede mantener debajo de los 45°F, dentro de dos horas.

- Trozos grandes deshuesados de carne de res o de cordero fresca, retazo de res o pierna de cordero, son las que se descomponen a un grado menor.
- La mayor parte de las carnes picadas, pollo mariscos para rellenar sándwiches, deben de desecharse dos horas después de no tener refrigeración.

- Salchichas no curadas, son susceptibles a contaminación por la ausencia de preservativos. Manténgase congelada y cocínese una vez descongelada.
- Carnes crudas picadas/molidas como la carne de hamburguesas, se echan a perder muy rápido. Deshágase de ellas una vez que el refrigerador haya estado sin electricidad por 12 horas o más. No confíe en su sentido de olfato.
- Los quesos sólidos se mantienen bien a la temperatura ambiente. Otros quesos, tales como el queso crema, recipientes de quesos para untar y requesón (cottage cheese) se echa a perder rápidamente. Deshágase de ellos cuando un sabor extraño aparezca. Si hongos surgen en un cuadro de queso, corte 1 pulgada debajo de la superficie y deshágase de ello.
- La leche se descompone fácilmente sin refrigeración. Tire la leche echada a perder.
- Las natillas, las salsas y alimentos licuados deben de tirarse si han llegado a la temperatura ambiente. Es difícil detectar que se han echado a perder puesto que no hay olor o sabor ofensivo.
- Los alimentos preparados comercialmente con rellenos de crema o can un alto contenido de proteínas y humedad, no son seguros a menos de que hayan sido almacenados en un lugar frío, tal como en una hielera con hielo.



625 Shadow Lane • P.O. Box 3902
Las Vegas, NV 89127
(702) 759-1000 • www.cchd.org