



**Una Guía para los Consumidores Sobre
El Manejo Adecuado
de los Alimentos**

**Tormentas y Huracanes
Severos**



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos

El Manejo Adecuado de los Alimentos Durante una Emergencia

¿Sabía usted que inundaciones, incendios, desastres naturales o la pérdida de electricidad debido a vientos fuertes, nieve o hielo pueden poner en peligro la inocuidad de sus alimentos? El saber cómo determinar si los alimentos están inocuos o cómo mantenerlos inocuos, ayudará a minimizar

las posibles pérdidas de alimentos o el riesgo de una enfermedad transmitida por los alimentos. Esta Guía para el Consumidor le ayudará a tomar las decisiones correctas para mantener su familia sana durante una emergencia.

Photos Courtesy of National Oceanic & Atmospheric Administration/Department of Commerce



Cortes de Electricidad

Todos practicamos reglas básicas de inocuidad alimentaria diariamente, pero obtener y almacenar alimentos adecuadamente durante cortes de electricidad o desastres naturales, como huracanes e inundaciones, es más retante.

Pautas a Seguir al Prepararse Para una Posible Emergencia Climática:

Mantenga un termómetro para aparatos electrodomésticos dentro del refrigerador y del congelador. Un termómetro para aparatos electrodomésticos indica la temperatura dentro del refrigerador y del congelador en caso de un corte de electricidad y le ayudará a determinar si los alimentos están inocuos.

► Asegúrese que su congelador esta a 0 °F (-17.8 °C) o menos y su refrigerador este a 40 °F (4.4 °C) o menos.

► Congele recipientes con agua para que el hielo ayude a mantener los alimentos fríos dentro del congelador, refrigerador o en las neveras portátiles después del corte de electricidad.

► Congele alimentos refrigerados, como sobras, leche, carnes y aves crudas que no

vaya a usar inmediatamente. Ésto ayuda a mantenerlos a una temperatura adecuada por más tiempo.

► Planee y sepa donde podrá comprar hielo seco o un bloque de hielo.

► Almacene los alimentos en gabinetes o repisas donde estarán seguros, lejos de las aguas contaminadas en caso de inundaciones.

► Tenga disponible neveras portátiles para mantener los alimentos del refrigerador fríos si el corte de electricidad dura más de 4 horas. Compre o prepare cubos de hielo y almacénelos en el congelador para usar en el refrigerador o en neveras portátiles. Congele paquetes de gel por anticipado para usar en las neveras portátiles.

► Agrupe los alimentos en el congelador. Esto ayuda a que los alimentos permanezcan fríos por más tiempo.

Pasos a Seguir Durante y Después de una Emergencia Climática:

► ¡Nunca pruebe un alimento para determinar su inocuidad!

► Mantenga la puerta del refrigerador y del congelador cerrada lo más posible para mantener la temperatura fría.

► El refrigerador, si no se abre, mantendrá los alimentos adecuadamente fríos aproximadamente por 4 horas. Un congelador completamente lleno mantendrá la temperatura aproximadamente 48 horas (24 horas si esta a medio llenar y la puerta se mantiene cerrada).

► Los alimentos se pueden volver a congelar adecuadamente si aún contienen cristales de hielo o están a 40 °F (4.4 °C) o menos.

► Obtenga un bloque de hielo o hielo seco para mantener su refrigerador y congelador lo mas frío posible si el corte de electricidad dura largo tiempo. Cincuenta libras de hielo

seco mantendrán por 2 días la temperatura adecuada en un congelador de 18 pies cúbicos, completamente lleno.

► Si el corte de electricidad ha durado varios días, use un termómetro para aparatos electrodomésticos y verifique la temperatura del congelador. Si el alimento aún contiene cristales de hielo o está a 40 °F (4.4 °C) o menos, aún esta sano.

► De no tener un termómetro en el congelador, entonces verifique cada paquete de alimento para determinar si aun se encuentra sano. Si el alimento todavía contiene cristales de hielo, estará sano.

► Deseche los alimentos percederos refrigerados, como carnes, aves, pescados, quesos blandos, leche, huevos, sobras y fiambres después de 4 horas sin electricidad.

► **¡Cuando haya duda, tírelo a la basura!**

La inocuidad de alimentos en recipientes que hayan estado en contacto con las aguas contaminadas de inundaciones

Como Determinar Qué Alimentos Puede Usar o Debe Botar

- ▶ No coma alimentos que hayan estado en contacto con las aguas contaminadas.
- ▶ Deseche todo alimento que no esté en un recipiente resistente al agua si existe alguna probabilidad de que éste haya estado en contacto con aguas contaminadas. Los recipientes de alimentos que no son resistentes al agua son aquellos que tienen tapas de rosca, tapas que abren con un golpe o a presión, tapas que se abren de un jalón o tirón y tapas quebradizas. También deseche fórmulas para infantes, jugos y leche que estén empacados en cajas, y alimentos enlatados en el hogar si éstos han estado en contacto con aguas contaminadas, debido a que los mismos no se pueden limpiar y desinfectar con efectividad.
- ▶ Verifique los alimentos enlatados y deseche cualquier alimento en latas dañadas. Las latas dañadas son aquellas que están abultadas, goteando, con punzadas o agujeros; o grietas; bien oxidadas o tan severamente aplastadas o abolladas que no puedan mantenerse derechas una encima de la otra o no pueden abrirse con un abridor de rueda manual.

Ollas, cacerolas, platos y utensilios de cocina

- ▶ Lave completamente las ollas de metal, platos de cerámica y utensilios (incluyendo abridores de latas) con agua y jabón, usando agua caliente si la hay disponible. Enjuáguelos y desinfectelos hirviéndolos en agua limpia o sumergiéndolos por 15 minutos en una solución fresca de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, inodoro, en un galón de agua potable (o en el agua más limpia y clara disponible).

Mostradores y superficies de cocina

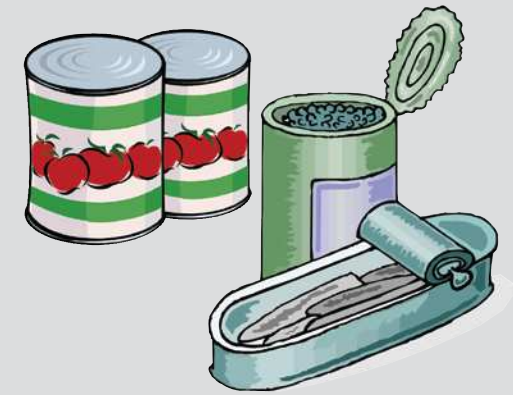
- ▶ Lave las superficies de preparar alimentos con agua y jabón, usando agua caliente si hay disponible. Enjuague y desinfecte con una solución fresca de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, inodoro, en un galón de agua potable (o en el agua más limpia y clara disponible). Permita que se sequen al aire libre.



Pasos a Seguir Para Recuperar las Latas Enteramente Metálicas o las Bolsas Termo Moldeadas

Los alimentos preparados comercialmente (por ejemplo, alimentos no perecederos como bolsas termo moldeadas con pescado o jugos en un cartón flexible) que no se dañaron, se pueden guardar si se siguen las siguientes pautas:

- ▶ Quite las etiquetas, si son removibles, porque éstas pueden retener tierra y bacterias.
- ▶ Lave bien con agua y jabón, usando agua caliente si es posible, las latas y bolsas termo moldeadas.
- ▶ Remueva el lodo o tierra con un paño o cepillo.
- ▶ Enjuague las latas y bolsas termo moldeadas con agua potable inocua, si la hay disponible, ya que la tierra o residuos de jabón puede reducir la efectividad del cloro para desinfectar.
- ▶ Luego desinfectelas sumergiéndolas de una de las siguientes maneras:
 - Colóquelas en agua y permita que ésta hierva. Continúe hirviendo por 2 minutos, o
 - Colóquelas en una solución acabada de preparar que consiste



de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido inodoro en un galón de agua potable (o del agua mas limpia y clara que tenga disponible) por 15 minutos.

- ▶ Deje secar las latas y bolsas termo moldeadas al aire libre por lo menos 1 hora antes de abrirlas o almacenarlas.
- ▶ Si las etiquetas eran removibles, use un marcador para identificar las latas o bolsas termo moldeadas, incluyendo la fecha de expiración (si esta disponible).
- ▶ Los alimentos en latas y bolsas termo moldeadas que han sido limpiadas deben usarse lo mas pronto posible.
- ▶ Cualquier fórmula para infantes que se encuentra en latas completamente metal que fueron limpiadas y desinfectadas, debe diluirse en agua potable limpia.

La Inocuidad del Agua Para Tomar Si Ocurren Inundaciones

- Use agua embotellada que no ha estado en contacto con las aguas contaminadas, si hay disponible.
- Si no tiene agua embotellada, debe hervir el agua para hacerla inocua. El hervir agua mata la mayoría de los tipos de microorganismos que causan enfermedades que puedan estar presentes. Si el agua esta turbia, filtre usando paños limpios o permita que se asiente y saque el agua limpia para hervir. Hierva el agua por un minuto, déjela refrescar y guárdela en recipientes limpios con tapa.
- Si no puede hervir el agua, desinféctela con blanqueador de hogar. El blanqueador mata algunos, pero no todos, los tipos de organismos que causan enfermedades y que se pueden encontrar en el agua. Si el agua esta turbia, fíltrela usando paños limpios o permita que se asiente, y saque el agua limpia para desinfectarla. Añada 1/8 cucharadita (o 8 gotas) de blanqueador liquido, sin aroma, por un galón de agua, agite bien y permita 30 minutos antes de usarla. Almacene el agua desinfectada en recipientes limpios con tapa.
- Si tiene un pozo inundado, debe verificar y desinfectar el agua después que las aguas de la inundación bajen. Si sospecha que las

aguas del pozo se han contaminado, contacte su departamento de salud local o estatal o un agente de extensión agrícola para una recomendación mas específica.



Inocuidad Alimentaria: Como Eliminar el Mal Olor de Refrigeradores y Congeladores

Refrigeradores y congeladores son dos de los aparatos electrodomésticos más importantes de la cocina para mantener los alimentos sanos. Cada vez que se corta la electricidad, hay inundaciones o el aparato falla y los alimentos se arruinan, nos damos cuenta de su importancia. Los malos olores que se producen cuando los alimentos se pudren pueden resultar difíciles de eliminar. Usen esta información para saber cómo eliminar los malos olores de los aparatos o cómo desechar sin riesgo un aparato que se haya arruinado.

Para Eliminar Olores de Refrigeradores y Congeladores

Los malos olores que persisten cuando los alimentos se pudren dentro de un refrigerador o un congelador, pueden ser difíciles de eliminar. Los siguientes procedimientos pueden ayudar a eliminarlos pero puede ser que sea necesario repetirlos varias veces.

- Desechen todo alimento arruinado o dudoso.
- Remuevan repisas, gavetas y bandejas de hielo. Lávelos bien con agua caliente y jabón. Luego enjuáguelos con una solución desinfectante (1 cucharada de blanqueador cloro líquido inodoro, en un galón de agua).
- Lave el interior del refrigerador, a incluir la puerta y el sello de goma, con agua caliente y bicarbonato de soda. Enjuague bien con la solución desinfectante mencionada anteriormente.
- Mantenga la puerta abierta durante unos 15 minutos para que el aire pueda circular libremente. Si los malos olores persisten, pruebe todos o uno de estos pasos:
- Limpie el interior del aparato con una solución de partes iguales de agua y vinagre. El vinagre provee ácido que destruye el moho.



- Deje la puerta abierta y permita que se airee varios días.
- Llene el refrigerador y el congelador con periódicos enrollados. Cierre la puerta y espere varios días. Deseche los periódicos y lave el interior con agua y vinagre.
- Espolvoree café molido o bicarbonato de soda en una bandeja grande pero poco honda y colóquela en la parte más baja del aparato.
- Coloque un poco de algodón empapado en esencia de vainilla dentro del congelador. Cierre la puerta por 24 horas y verifique si persisten los olores.
- Use uno de los productos comerciales existentes en las ferreterías y tiendas de productos domésticos. Siga las instrucciones del fabricante.

Si los Olores Persisten

Si los olores no se pueden eliminar, entonces puede que sea necesario desechar el refrigerador o congelador. Si resulta necesario desechar el aparato, hágalo de manera correcta, sin riesgo:

- ▶ Quítele la puerta al aparato para que no haya peligro de que un niño se pueda quedar atrapado.
- ▶ Si la puerta no se puede quitar, ponga cadena con candado alrededor del aparato

o descomponga la cerradura para que la puerta no pueda cerrar herméticamente.

En muchas comunidades la ley prohíbe desechar refrigeradores sin antes quitarles la puerta.

Los aparatos pueden ser recogidos por los servicios sanitarios de su comunidad, un servicio de reciclaje, un vendedor (si compra un aparato nuevo) o algún programa patrocinado por las empresas de servicios públicos locales o regionales, dependiendo de donde usted viva.

Alimentos Refrigerados

Cuando puedo usarlo y cuando debo botarlo

ALIMENTO	Mantenido por encima de 40 °F (4.4 °C) por mas de 2 horas
CARNES, AVES, PESCADOS Y MARISCOS	
Crudos o cocidos; productos de soya	Desechar
Carnes o aves que se están descongelando	Desechar
Ensaladas de carne, atún, camarones, pollo o huevos	Desechar
Salsa de carne, relleno, caldo	Desechar
Embutidos, fiambres, "hotdogs", tocino, salchichas, charqui	Desechar
Pizza – con cualquier acabado	Desechar
Jamón enlatado rotulado "Mantener refrigerado"	Desechar
Carnes y pescados enlatados, envase abierto	Desechar
QUESOS	
Quesos blandos: azul, Roquefort, Brie, Camembert, requesón, queso cremado, Edam, Monterrey Jack, ricota, mozzarella, Muenster, Neufchatel, queso blanco, queso fresco	Desechar
Quesos duros: cheddar, colby, suizo, parmesano, provolone, romano	Guardar
Quesos procesados	Guardar
Quesos rallados	Desechar
Quesos magros	Desechar
Queso parmesano, romano o una combinación de éstos, (en lata o frasco)	Guardar
PRODUCTOS LÁCTEOS	
Leche, crema, crema agria, leche agria, leche evaporada, yogur, ponche, leche de soya	Desechar
Mantequilla, margarina	Guardar
Fórmula infantil, envase abierto	Desechar
HUEVOS	

ALIMENTO	Mantenido por encima de 40 °F (4.4 °C) por mas de 2 horas
Huevos frescos, huevos duros sin pelar, platos con huevos, productos de huevo	Desechar
Flanes y pudines	Desechar
SOPAS, GUIOS Y PLATOS AL HORNO FRUTAS	
Frutas frescas, cortadas	Desechar
Jugos de fruta, envase abierto	Guardar
Frutas enlatadas, envase abierto	Guardar
Frutas frescas, cocos, pasas, frutas secas, fruta confitada, dátiles	Guardar
SALSAS, MERMELADAS, PRODUCTOS PARA UNTAR	
Mayonesa en envase abierto, salsa tártara, salsa de rábano picante	Deséchelos si estuvieron más de 8 horas a 50 °F (10 °C) o más
Mantequilla de maní (cacahuetes)	Guardar
Jaleas, aderezos, salsa de tacos; mostaza; salsa de tomate; aceitunas; encurtidos	Guardar
Salsa Worcestershire, Hoisin, de barbacoa y de soya	Guardar
Salsas de pescado, salsa de ostras	Desechar
Aderezos de vinagre, envase abierto	Guardar
Aderezos con crema, envase abierto	Desechar
Salsa de tomate para tallarines, envase abierto	Desechar
PAN, BIZCOCHOS, GALLETAS, FIDEOS, GRANOS	
Pan, bollos, bizcochos, molletes, panes ligeros, tortillas	Guardar
Bollos, panecillos y masa de galletas refrigerados	Desechar
Fideos, papas y arroz cocidos	Desechar
Ensalada de fideos con mayonesa o con vinagre	Desechar
Fideos frescos, crudos	Desechar
Torta de queso helada	Desechar
Panqueques, rosas de pan, waffles	Guardar
PASTELES Y PASTELITOS	
Pastelitos rellenos con crema	Desechar
Pasteles rellenos con queso o flan; chifón; quiches	Desechar
Pasteles rellenos con queso o flan; chifón	Desechar
Pasteles de fruta	Guardar
VERDURAS Y HONGOS	
Hongos frescos, hierbas y especias	Guardar
Hortalizas verdes, empaquetadas lavadas y cortadas	Desechar
Verduras crudas	Guardar
Verduras cocidas; tofú	Desechar
Jugos de verduras, envase abierto	Desechar
Papas asadas	Desechar
Ajo en aceite, comercial	Desechar
Ensalada de papas	Desechar

Alimentos Congelados

Cuando puedo usarlo y cuando debo botarlo

ALIMENTO	Aun contiene cristales de hielo y se siente frío al tacto como si estuviera refrigerado	Descongelado Mantenido sobre 40 °F (4.4 °C) por mas de 2 horas
CARNES, AVES, PESCADOS, MARISCOS		
Res, ternero, oveja, puerco y carnes molidas	Volver a congelar	Desechar
Aves y aves molidas	Volver a congelar	Desechar
Órganos: hígado, riñón, corazón, menudencia	Volver a congelar	Desechar
Platos al horno, guisos, sopas	Volver a congelar	Desechar
Pescados, mariscos y productos apanados	se puede volver a congelar, pero el sabor y la consistencia se deteriorarán un poco	Desechar
Productos lácteos Leche	Volver a congelar, la consistencia puede deteriorarse	Desechar
Huevos sin cascarón y productos de huevo	Volver a congelar	Desechar
Helados, yogur congelado	Desechar	Desechar
Quesos blandos y semiblandos	Volver a congelar, la consistencia puede deteriorarse	Desechar
Quesos duros	Volver a congelar	Volver a congelar
Quesos rallados	Volver a congelar	Desechar
Platos al horno hechos con leche, crema, huevos o quesos blandos	Volver a congelar	Desechar
Tortas de queso heladas	Volver a congelar	Desechar
FRUTAS		
Jugos	Volver a congelar	Volver a congelar. Hay que desechar si tienen moho, huelen a levadura o están viscosos.
Frutas, envase casero o comercial	Volver a congelar. La consistencia y el sabor se deteriorarán un poco.	Volver a congelar. Hay que desechar si tienen moho, huelen a levadura o están viscosas.
VERDURAS		
Jugos	Volver a congelar	Hay que desechar si han estado por encima de 40 °F durante 6 horas.
Verduras, blanqueadas o en envase casero o comercial	Volver a congelar. La calidad se deteriorará un poco.	Hay que desechar si han estado por encima de 40 °F durante 6 horas.

ALIMENTO	Aun contiene cristales de hielo y se siente frío al tacto como si estuviera refrigerado	Descongelado Mantenido sobre 40 °F (4.4 °C) por mas de 2 horas
PANES Y PASTELES		
Panes, bollos, molletes, bizcochos (sin relleno de flan)	Volver a congelar	Volver a congelar
Bizcochos, pasteles, pastelillos con relleno de flan o queso	Volver a congelar	Desechar
Masa de pastel, masa de pan, casera o comercial	Volver a congelar. La calidad se deteriorará un poco.	Volver a congelar. La calidad se deteriorará considerablemente.
OTROS		
Platos al horno - a base de arroz o fideos	Volver a congelar	Desechar
Harina de trigo, harina de maíz, nueces	Volver a congelar	Volver a congelar
Waffles, panqueques, rosas de pan	Volver a congelar	Volver a congelar
Comidas congeladas, especialidades (pizza, panecillos con salchicha, pastel de carne, comidas de preparación rápida)	Volver a congelar	Desechar

¿Tiene Preguntas sobre inocuidad alimentaria?



Línea de información sobre carnes y aves del USDA

1-888-674-6854

En inglés y español

10:00 - 4:00 (hora del este)

TTY: 1-800 256-7072

¡Pregúntele a Karen!

El sistema automatizado de respuestas del FSIS puede proveer información sobre la inocuidad alimentaria 24/7. Visítenos en AskKaren.gov



Contáctos para consejos en inocuidad alimentaria para las áreas afectadas por tormentas y huracanes severos

FSIS

Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos del USDA

Los consumidores con preguntas en inocuidad alimentaria pueden llamar gratis a la Línea de Información sobre **Carnes y Aves del USDA**, al **1-888-674-6854**; TTY, **1-800-256-7072**.

La Línea de Información esta disponible en inglés y español y puede ser contactada de lunes a viernes, de 10 a.m. a 4 p.m. (hora del este). Puede escuchar mensajes grabados sobre inocuidad alimentaria por 24 horas al día.

Los consumidores también pueden hacer preguntas sobre un manejo adecuado de los alimentos, visitando el sistema automático de respuestas "Ask Karen" ("Pregúntele a karen") del FSIS, a AskKaren.gov. Mensajes por correo electrónico pueden ser dirigidos al MPHotline.fsis@usda.gov

Para encontrar información adicional sobre los esfuerzos del USDA en cuanto a inocuidad alimentaria, diríjase a la página electrónica del FSIS, www.fsis.usda.gov

CDC

Centros de Control y Prevención de Enfermedades

▪ Llame al **1-800-CDC-INFO** o **1-800-232-4636**, TTY **1-888-232-6348**, para información sobre riesgos, limpieza adecuada y para la prevención de enfermedades y lesiones. Disponible en inglés y español, por 24 horas al día, 7 días a la semana. www.cdc.gov

FDA

Administración de Drogas y Alimentos

- Para información sobre la preparación adecuada de otros alimentos que no sean carnes, aves o productos de huevo, comuníquese con la línea de información gratis del FDA, al **1-888-SAFEFOOD** o **1-888-723-3366**. www.cfsan.fda.gov
- El número del FDA para emergencias, con personal durante las 24 horas del día, es **1-866-300-4374**.

OTHER

Agencia de Protección Ambiental de EE.UU (EPA, siglas en inglés)

Línea de Información del EPA para la inocuidad del agua potable **1-800-426-4791**. www.EPA.gov

La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, siglas en inglés)

Emergencias asociadas a alimentos y agua, www.fema.gov

Página electrónica para asistencia general durante desastres: www.foodsafety.gov