



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

## Información sobre Inocuidad de Alimentos



# Cómo Mantener los Alimentos Sanos Durante una Emergencia

*¿Sabía usted que las inundaciones, incendios, desastres nacionales o cortes eléctricos causados por vientos huracanados, nevadas o heladas pueden dañar sus alimentos? El saber cómo se puede determinar si los alimentos están o no en buenas condiciones y cómo mantenerlos sanos le ayudará a minimizar tanto las posibles pérdidas de comestibles, como los brotes de intoxicaciones alimentarias. Este folleto le ayudará a tomar las decisiones correctas para mantener a su familia sana durante una emergencia.*

### **“ABCDario” para conservar los alimentos sanos durante una emergencia**

Almacene siempre la carne, aves, pescados y huevos en el refrigerador manteniendo una temperatura de 40° F o menor y conserve los alimentos del congelador a una temperatura de 0° F o menor. Esto puede resultar difícil cuando se producen cortes de electricidad.

En la medida de lo posible, no abra las puertas del refrigerador o del congelador a fin de mantener la temperatura fría. Si el refrigerador permanece cerrado, mantendrá los alimentos a la temperatura fría apropiada por 4 horas. Cuando se mantiene la puerta cerrada, un congelador repleto de alimentos conserva la temperatura apropiada durante 48 horas aproximadamente (24 horas si está a medio llenar). Compre hielo seco o bloques de hielo para mantener el refrigerador lo más frío posible cuando el corte de electricidad va a durar mucho tiempo. Se estima que cincuenta libras de hielo seco conservarán la temperatura adecuada de un congelador de 18 pies cúbicos lleno de alimentos durante dos días. Planifique de antemano y averigüe dónde se puede comprar hielo seco o bloques de hielo.

### **Buen planeamiento es indispensable para afrontar una emergencia**

Esté preparado teniendo a la mano alimentos que no requieren refrigeración y que se pueden comer fríos o que se pueden calentar en una parrilla al aire libre. En las raciones de emergencia se debe incluir alimentos no perecibles, leche evaporada o en polvo, agua y comestibles enlatados. Asegúrese de tener en casa fórmula en polvo para infantes y alimento para los animales domésticos. Recuerde que estas provisiones se deben utilizar y renovar periódicamente. Tenga disponible un abridor de latas manual para los casos de emergencia.

Considere las medidas que puede tomar de antemano para almacenar los alimentos de manera que no se dañen cuando ocurre una emergencia. Si vive en un lugar propenso a inundaciones, coloque los anaqueles de la despensa en un lugar lo suficientemente alto de modo que las aguas contaminadas de la inundación no lleguen hasta los alimentos. Las neveras portátiles son muy útiles para mantener los alimentos fríos cuando el corte de electricidad va a durar más de 4 horas. Se recomienda tener a mano varias neveras portátiles junto con bloques de gel congelados. Cuando su congelador no esté lleno por completo, coloque los alimentos muy juntos porque así se mantendrán fríos por más largo tiempo.

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos es la agencia de salud pública dentro del Departamento de Agricultura de los EE.UU. responsable por asegurar que el suministro comercial de carnes, aves y productos de huevo de la nación sean inocuos, de buena calidad, y se etiqueten y empaquen de manera correcta.

**Línea de Información sobre  
Carnes y Aves  
1-888-MPHotline  
(1-888-674-6854)**

Digitales, de disco o de lectura instantánea, los termómetros para alimentos o para electrodomésticos le permitirán saber si los alimentos se están conservando a las temperaturas adecuadas. En el refrigerador y en el congelador siempre debe haber un termómetro para electrodomésticos que permita verificar las temperaturas de éstos. Cuando se produce un corte de electricidad, estos termómetros le ayudarán a comprobar la temperatura de dichos aparatos, independientemente del tiempo que dure el apagón. El refrigerador se debe mantener a una temperatura de 40° F o menor; el congelador a 0° F o por debajo de 0° F. Si tiene dudas acerca de si un alimento está lo suficientemente frío, use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura del mismo.

### Respuestas a preguntas que se formulan con más frecuencia

**P** Las aguas sucias de una inundación cubrieron nuestros alimentos almacenados en estantes y en gabinetes. ¿Con qué me puedo quedar y qué debo tirar a la basura?

**R** 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 pueden almacenar unas encima de otras o no pueden abrirse con un abridor de rueda manual.

### Pasos a seguir para recuperar las latas enteramente metálicas o las bolsas termo moldeadas

Los alimentos preparados comercialmente en latas enteramente metálicas o bolsas termo moldeadas (por ejemplo, bolsas termo moldeadas con pescado o jugos en un cartón flexible) se pueden guardar si sigue 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 pueden 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, sin aroma, 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.

### P ¿Cómo puedo lavar mi vajilla y ollas?

**R**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 desinféctelos hirviéndolos en agua limpia o sumergiéndolos por 15 minutos en una solución fresca de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en un galón de agua potable (o en el agua más limpia y clara disponible).

### P ¿Cómo debo de limpiar los mostradores de la cocina?

**R** Lave bien los mostradores con agua y jabón, usando agua caliente si hay disponible. Enjuáguelos y luego desinféctelos usando una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en un galón de agua potable (o en el agua más limpia y clara disponible). Permita que se seque con el aire.

### P Mi casa se inundó y me preocupa la calidad del agua. ¿Qué debo hacer?

**R** 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 líquido, 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 especifica.

### P Mi casa se incendió y no sé cuáles alimentos debo botar ni cuales puedo conservar.

**R** Bote todo alimento que haya estado cerca del fuego. Los alimentos expuestos al fuego pueden resultar dañados por el calor del incendio, el humo o las sustancias químicas que utilizan los bomberos para combatir el fuego. Los alimentos en latas o en frascos pueden lucir en buen estado a simple vista, pero es probable que el calor del incendio haya activado las bacterias de putrefacción. Si el calor es extremo, las latas y frascos estallarán o se romperán y los alimentos se dañarán.

En ciertos casos, uno de los elementos más peligrosos de un incendio no es el fuego sino los gases tóxicos que despiden los materiales que se queman. Bote todo alimento crudo o que esté envuelto en paquetes permeables tales como cajas de cartón, envolturas de plástico, frascos y botellas con tapas de rosca, etc. que se encuentren almacenados fuera del refrigerador. Los alimentos que están almacenados en el refrigerador o el congelador también pueden contaminarse por los gases tóxicos. Las puertas de los refrigeradores no están selladas herméticamente y los gases pueden penetrar. Las sustancias químicas que los bomberos usan para combatir el fuego de los incendios contienen materias tóxicas que pueden contaminar los alimentos. Los alimentos que hayan estado expuestos a tales sustancias se deben botar a la basura debido a que las materias tóxicas no se pueden eliminar mediante el lavado de los alimentos. Ello incluye productos que se han mantenido a temperatura ambiente como son las frutas y las verduras, al igual que los alimentos que se encuentran en envases permeables como cartón y en frascos y botellas con tapas de rosca. Los enseres y utensilios de cocina expuestos a los productos empleados para combatir el incendio se pueden descontaminar lavándolos con agua caliente y jabón. Luego se deben remojar durante 15 minutos en una solución de una cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en un galón de agua.

**P** Los cables de alta tensión se cayeron debido a una tormenta de nieve. ¿Puedo poner en la nieve los alimentos que tenía en el refrigerador y en el congelador para conservarlos?

**R** No. Los alimentos congelados se descongelan cuando se dejan expuestos a la luz del sol, aunque la temperatura esté muy fría. Se corre el riesgo de que los alimentos refrigerados se calienten demasiado y faciliten la multiplicación de bacterias transmitidas por los alimentos. Asimismo, la temperatura exterior puede variar de hora en hora y no protegerá los alimentos que han estado refrigerados o congelados. Además, los productos perecederos se encontrarían expuestos a condiciones insalubres, o a animales. Los animales pueden acarrear bacterias o enfermedades; nunca coma alimentos que hayan entrado en contacto con animales. En vez de dejar los alimentos afuera, se recomienda preparar hielo aprovechando las temperaturas frías. Para ello, llene baldes, cartones de leche vacíos, o latas, con agua y déjelos afuera para que se congelen. Luego, coloque este hielo en su refrigerador, congelador o neveras portátiles.

**P** Cuando volvió la electricidad noté que algunos alimentos de mi congelador estaban medio descongelados y otros se habían descongelado completamente. ¿Estarán en buen estado esos alimentos? ¿Cuándo no hay electricidad, durante cuánto tiempo los alimentos del refrigerador se mantienen en buen estado?

**R** ¡Nunca pruebe los alimentos para verificar si están en buen estado! Cada alimento se debe evaluar por separado. Si ha mantenido un termómetro para electrodomésticos en el congelador, lea la temperatura cuando vuelva la electricidad. Si la temperatura es de 40° F o menor, los alimentos están sanos y se pueden volver a congelar. Si no hay un termómetro en el congelador, examine cada paquete de alimento para comprobar su estado. Recuerde que no se debe dejar llevar por la apariencia o el olor. Si el alimento contiene escarcha o registra una temperatura de 40° F o menor, se puede volver a congelar sin peligro. Los alimentos refrigerados se mantendrán sanos siempre que la electricidad no falte más de 4 horas. Mantenga la puerta cerrada tanto como sea posible. Bote los alimentos perecederos (como carne, aves, pescado, huevos y sobras) que hayan estado a temperaturas por encima de 40° F por más de 2 horas.

**P** ¿Puedo volver a congelar los alimentos del congelador que se han descongelado parcial o totalmente?

**R** Sí. Cuando los alimentos aún contienen escarcha o su temperatura registra 40° F o menos se pueden volver a congelar sin problema. Cada alimento se debe evaluar por separado. En todo caso, se deben botar los alimentos del refrigerador o del congelador que hayan entrado en contacto con los jugos de carnes crudas. Cuando los alimentos se descongelan parcialmente y se vuelven a congelar, la calidad puede deteriorarse, pero los alimentos son sanos y se pueden comer sin peligro. La tabla siguiente indica los tiempos de almacenamiento recomendados.

## ALIMENTOS REFRIGERADOS

*Cuándo guardar y cuándo desechar*

| ALIMENTO   | Mantenido mas de 2 horas por encima de 40 °F de temperatura |
|--|---|
| <b>CARNES, AVES, PESCADOS Y MARI SCOS</b><br>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, "Hot Dogs", tocino, salchichas, charqui   | Desechar  |
| Pizza – con cualquier acabado  | Desechar  |
| Jamón enlatado rotulado "Mantener refrigerado"   | Desechar  |
| Carnes y pescados enlatados, envase abierto  | Desechar  |
| <b>QUESOS</b><br>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   |
| <b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b><br>Leche, crema, crema agria, leche agria, leche evaporada, yogur, ponche, leche de soya  | Desechar  |
| Mantequilla, margarina   | Guardar   |
| Fórmula infantil, envase abierto   | Desechar  |
| <b>HUEVOS</b><br>Huevos frescos, huevos duros sin pelar, platos con huevos, productos de huevo   | Desechar  |
| Flanes y pudines   | Desechar  |
| <b>SOPAS, GUIOS Y PLATOS AL HORNO</b>  | Desechar  |
| <b>FRUTAS</b><br>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   |

| ALIMENTO  | Mantenido mas de 2 horas por encima de 40 °F de temperatura |
|---|---|
| <b>SALSAS, MERMELADAS, PRODUCTOS PARA UNTAR</b>                                   |   |
| Mayonesa en envase abierto, salsa tártara, salsa de rábano picante                | Deséchelos si estuvieron más de 8 horas a 50° F 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  |
| <b>PAN, BIZCOCHOS, GALLETAS, FIDEOS, GRANOS</b>                                   |   |
| 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  | Desechar  |
| Panqueques, roscas de pan, waffles  | Guardar   |
| <b>PASTELES Y PASTELITOS</b>  |   |
| 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   |
| <b>VERDURAS Y HONGOS</b>  |   |
| 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

*Cuándo guardar y cuándo desechar*

| ALIMENTO   | AÚN TIENE ESCARCHA Y SE SIENTE FRÍO AL TACTO COMO SI ESTUVIERA REFRIGERADO          | DESCONGELADO Y HA ESTADO MÁS DE 2 HORAS A UNA TEMPERATURA POR ENCIMA DE 40° F           |
|--|---|---|
| <b>Carnes, aves, pescados, mariscos</b>                          |   |   |
| Res, ternero, oveja, cerdo 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  |
| <b>Productos lácteos</b>   |   |   |
| 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  |
| <b>Frutas</b>  |   |   |
| 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. |
| <b>Verduras</b>  |   |   |
| 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.                     |

## ALIMENTOS CONGELADOS

*Cuándo guardar y cuándo desechar*

| ALIMENTO   | AÚN TIENE ESCARCHA Y SE SIENTE FRÍO AL TACTO COMO SI ESTUVIERA REFRIGERADO | DESCONGELADO Y HA ESTADO MÁS DE 2 HORAS A UNA TEMPERATURA POR ENCIMA DE 40° F |
|--|--|---|
| <b>Panes y pasteles</b><br>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.               |
| <b>Otros</b><br>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, roscas 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  |

## ¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

### Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea esta abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (Inglés y Español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la pagina electrónica, es Español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp).

Envíe sus preguntas por correo electrónico al [MPHotline.fsis@usda.gov](mailto:MPHotline.fsis@usda.gov).

### ¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)