

Manejo de alimentos y bebidas cuando se corta la energía

Alimentos congelados

Cuando hay un corte de energía, un congelador lleno y con buen funcionamiento debería poder mantener los alimentos congelados durante 2 días *si la temperatura del congelador era de 0 grados F o menos*. Cuando solo la mitad del congelador se encuentra llena, éste conservará los alimentos congelados durante 1 día aproximadamente.

Si hay un termómetro en el congelador, verifique la temperatura cuando se restituya la energía. Si la temperatura es de 40 grados F o menor, es seguro consumir los alimentos y pueden ser congelados nuevamente. Recuerde que algunos alimentos pueden perder su textura o sabor en el caso de ser congelados nuevamente.

Si los alimentos de su congelador han comenzado a descongelarse, será necesario que verifique cada uno de ellos para determinar si es seguro consumirlos. El siguiente cuadro puede ayudarlo a decidir qué alimentos y bebidas puede conservar de manera segura. *No confíe en el sabor u olor para decidir si es seguro consumirlo.*

Tipo de alimento/bebida	Con cristales de hielo	Se ha descongelado y ha estado a 40 grados F o más durante 2 horas o más
Pollo, cerdo y carne vacuna (incluida la carne picada y de órganos)	Congelar nuevamente	Tirar
Cazuelas, sopas y guisos	Congelar nuevamente	Tirar
Pescado, mariscos y mariscos empanados	Congelar nuevamente (puede haber una pérdida de textura o sabor)	Tirar
Leche	Congelar nuevamente	Tirar
Productos con huevo	Congelar nuevamente	Tirar
Helado y yogurt congelado	Tirar	Tirar
Queso (blando y semiblando)	Congelar nuevamente	Tirar
Queso duro	Congelar nuevamente	Congelar nuevamente
Queso en rallado	Congelar nuevamente	Tirar
Tarta de queso	Congelar nuevamente	Tirar

Tipo de alimento/bebida	Con cristales de hielo	Se ha descongelado y ha estado a 40 grados F o más durante 2 horas o más
Jugo de frutas	Congelar nuevamente	Tirar si está mohoso, tiene olor a levadura o limo
Jugo de verduras	Congelar nuevamente	Tirar si ha estado expuesto a temperatura superior a 40 grados durante más de 6 horas
Frutas que han sido empaquetadas en el hogar o comercialmente	Congelar nuevamente (puede variar la textura y el sabor)	Tirar si está mohoso, tiene olor a levadura o limo
Verduras que han sido empaquetadas en el hogar o comercialmente	Congelar nuevamente (puede variar la textura y el sabor)	Tirar si ha estado expuesto a temperatura superior a 40 grados durante más de 6 horas
Pan, bocadillos, panecillos y tortas sin relleno de crema	Congelar nuevamente	Congelar nuevamente
Masa de hojaldre y masa de pan (comercial o casero)	Congelar nuevamente (puede perder calidad)	Puede congelarse nuevamente (tendrá poca calidad)
Harina, harina de maíz y nueces	Congelar nuevamente	Congelar nuevamente
Gofres, crepes, y beigel	Congelar nuevamente	Congelar nuevamente
Comidas congeladas, cenas precocidas y otros alimentos precocinados	Congelar nuevamente	Tirar

Otros consejos para congelar

- Agrupe los paquetes todos juntos para contribuir a que se mantengan fríos los alimentos
- Coloque la carne y el pollo juntos en la parte más baja de los estantes del congelador para que sus jugos no contaminen otros alimentos en caso de que comiencen a descongelarse
- Abra el congelador sólo cuando sea necesario y actúe rápidamente mientras la puerta esté abierta

Alimentos del refrigerador

El consumo de los alimentos y bebidas guardados en el refrigerador debería ser seguro mientras que no se haya cortado la energía por más de 4 horas. Mantenga la puerta del refrigerador cerrada lo máximo posible.

Si la temperatura del refrigerador ha sido de **40 grados F o superior durante 2 horas o más, deberían desecharse los siguientes alimentos:**

- Carne, pescado, pollo, mariscos, cerdo, huevos o soja (incluidos platos preparados y ensaladas)
- Carnes frías, salchichas, tocino, carne embutida o deshidratada
- Pizza
- Jamones enlatados con etiqueta “mantenga refrigerado”

- Carnes y pescado enlatado abierto
- Queso blando (Monterrey, Jack, Mozzarella, Brie, azul, cottage, cremoso, ricota, Neufachatel y queso blanco fresco)
- Queso en rallado
- Queso magro
- Leche, crema, crema agria, suero de leche, leche evaporada, yogurt, ponche de huevo o leche de soja
- Aderezos para ensalada con base cremosa abiertos (excepto los frascos abiertos de mayonesa, salsa tártara y rábano silvestre, que deberían *tirarse luego de 8 horas si la temperatura alcanza 50 grados F*)
- Fórmula para bebés abierto
- Huevos (frescos, hervidos, platos con huevo o cualquier producto con huevo)
- Natillas y pudín
- Cazuelas, sopas y guisos
- Fruta fresca que ha sido cortada
- Frascos de salsa para fideos abiertos
- Galletitas, bocadillos y masas de galletitas que deban conservarse en el refrigerador
- Pasta arroz y papas cocidos
- Ensaladas de pasta con mayonesa o aderezos de ensalada o vinagreta
- Pasta fresca
- Masas rellenas con crema, natillas, tartas rellenas con queso o soufflé y tarta de queso

- ◆ Verduras precortadas, prelavadas y empaquetadas
- ◆ Verduras cocidos y tofu
- ◆ Recipientes de jugo vegetal abiertos
- ◆ Papas horneadas y ensalada de papas
- ◆ Ajo en aceite de venta comercial

Los siguientes alimentos pueden conservarse a más de 40 grados F durante 2 o 3 días (pero pierden el sabor y la textura):

- ◆ Queso Parmesano o Romano rallado (en una lata o frasco)
- ◆ Manteca y margarina envuelta o en un recipiente cubierto
- ◆ Frutas y verduras crudas (que no se hayan cortado)

- ◆ Mantequilla de maní, gelatina, condimentos, salsa de taco, mostaza, aderezo de tomate, aceitunas y pepinos encurtidos
- ◆ Salsa Worcestershire, de soja y barbacoa
- ◆ Aderezos a base de vinagre
- ◆ Frutas y dátiles secos o acaramelados
- ◆ Queso duro (Cheddar, Colby, Suizo, Parmesano, Provolone y Romano)
- ◆ Queso procesado
- ◆ Frutas enlatadas abiertas
- ◆ Jugos de fruta abiertos
- ◆ Pan, bocadillos, tortas, panecillos, muffins y tortillas
- ◆ Gofres, crepes y beigel
- ◆ Tartas de fruta
- ◆ Hongos, hierbas y especias frescos

Adaptado de: *Suministros de Alimentos y Agua de Emergencia*, Extensión Cooperativa de Texas y *Mantenimiento Seguro de Alimentos durante una Emergencia*, USDA.
http://www.fsis.usda.gov/News_&_Events/NR_091905_01/index.asp

Revisado por el Dr. Kevin Gillespie, USDA FSIS

Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M
 Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, EL Sistema Texas A&M.