

Harris County

---

# HCPHES

---

Public Health & Environmental Services

Herminia Palacio, M.D., M.P.H.  
Executive Director

Tele: (713) 439-6000  
Fax: (713) 439-6080

## El ABCD de Conservar los Alimentos en Buen Estado en una Emergencia

Durante una emergencia es necesario recordar la importancia de los alimentos y cómo estos también pueden ser afectados. Cualquier suceso, como una inundación, incendio, desastre nacional o inclusive la pérdida de energía eléctrica por fuertes vientos, nieve o hielo pueden poner en peligro el buen estado de los alimentos. Los alimentos juegan un papel importante en la vida de todos, por lo que debemos saber cuándo están los alimentos en buen estado para su consumo. Manteniendo los alimentos en buen estado ayudará a mantener al mínimo la posible pérdida de alimentos y reducirá el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. El siguiente ABCD le ayudará a tomar la decisión correcta para mantenerse a salvo durante una emergencia.

## ABCD de Conservar en Buen Estado los Alimentos en una Emergencia

**A**cuérdese que los alimentos deben conservarse siempre en refrigeración a o por abajo de los 40° F (carne, aves, pescado y huevos) y los alimentos congelados a o por debajo de 0°F. Si no hay energía eléctrica, asegúrese de mantener el refrigerador y el congelador cerrados lo más que se pueda, esto mantendrá las bajas temperaturas y la comida en buen estado por aproximadamente 4 horas. Si el congelador está lleno, las bajas temperaturas pueden conservarse aproximadamente 48 horas (24 horas si está medio lleno y la puerta permanece cerrada). Si usted sabe que no habrá energía eléctrica por un periodo prolongado obtenga hielo seco o en barra para mantener su refrigerador lo más frío posible. Cincuenta libras de hielo seco deben ser suficientes durante dos días para un congelador de 18 pies cúbicos que se encuentre lleno.

**B**usque estar preparado para una emergencia teniendo a la mano artículos que no necesitan refrigeración y que pueden ser consumidos fríos o calentados en una parrilla exterior. Los alimentos enlatados deben ser parte del abastecimiento de comida en su plan de emergencias. Dichos artículos incluyen latas, leche en caja o enlatada y alimentos no perecederos. Para los bebés, asegúrese que tenga fórmula lista para usarse y para sus mascotas, comida seca y enlatada. Aunque no se encuentre en una emergencia, recuerde periódicamente usar y cambiar estos artículos para que no se venzan. Congele los artículos refrigerados, como sobrantes de comida, leche y carne y aves frescas que usted no necesite inmediatamente – esto ayuda a conservarlos a una temperatura sin riesgo por más tiempo. Asegúrese tener un abrebotellas manual o compre artículos que se abren fácilmente.

**C**onsidere antes de tiempo lo que puede hacer para almacenar y mantener los alimentos en buen estado durante una emergencia. Por ejemplo, si su casa está sujeta a inundaciones, coloque los alimentos en áreas altas, como los gabinetes de la cocina que estarán fuera del alcance del agua contaminada. Es buena idea tener hieleras a la mano en caso de que se corte la energía eléctrica por más de 4 horas. Llene las hieleras con hielo o paquetes de gel congelados (frozen gel packs) para mantener los alimentos fríos. Haga planes por anticipado y conozca donde se puede comprar hielo seco y hielo en barra. Cuando no esté lleno el congelador, mantenga los artículos juntos – esto ayuda que la comida esté fría durante más tiempo.

**D**ebe tener a la mano termómetros digitales, de cuadrante o de lectura instantánea y termómetros de electrodomésticos. Estos artículos le ayudarán a determinar si los alimentos se encuentran a temperaturas sin riesgo. Los termómetros de los electrodomésticos siempre deben guardarse en el refrigerador y el congelador. Sin importar el tiempo en que haya estado cortada la energía eléctrica, el termómetro de los electrodomésticos siempre indicará la temperatura dentro del refrigerador y el congelador. La temperatura del refrigerador debe estar a 40° F o menos; el congelador, 0° F o menos. Si usted no está seguro si algo está lo suficientemente frío, tome la temperatura con el termómetro de los alimentos.

## Preguntas Comunes:

**Q. El agua de una inundación cubrió nuestra comida almacenada en las repisas y gabinetes. ¿Qué puedo conservar y qué debo tirar? ¿Cómo debo limpiar mis vasijas, ollas y sartenes?**

**A.** Deseche todos los alimentos que estuvieron en contacto con el agua de una inundación **incluyendo los alimentos enlatados**. Es imposible saber si se dañaron los contenedores o si el sello fue afectado. Deseche las tablas de madera para picar alimentos, utensilios de plástico, mamilas de los biberones y chupones. No hay manera de limpiarlos completamente si han estado en contacto con agua contaminada de una inundación. Lave minuciosamente las ollas de metal, las vajillas de cerámica y los utensilios con agua y jabón caliente y desinfectelos hirviéndolos en agua limpia o sumergiéndolos por 15 minutos en una solución de 1 cucharada de cloro líquido por un cuarto de agua.

**Q. Mi casa se inundó y tengo duda si se puede tomar el agua potable sin riesgo. ¿Qué debo hacer?**

**A.** Tome solo agua aprobada o clorinada. Considere toda el agua de pozos, cisternas y otros sistemas de entrega en el área de desastre con riesgo hasta que sean examinadas. Compre agua embotellada, si es necesario, hasta que esté seguro que su abastecimiento de agua se puede tomar sin riesgo. Tenga un suministro de agua de 3 días o un mínimo de 3 galones de agua por persona.

**Q. Tuvimos un incendio en nuestra casa y tengo duda de cuáles alimentos puedo conservar y cuáles debo desechar.**

**A.** Deseche los alimentos que han estado cerca de un incendio. Los alimentos expuestos al fuego pueden ser dañados por el calor del fuego, los vapores de humo y los productos químicos usados para combatir el incendio.

Los alimentos enlatados o en frascos aparentemente pueden estar bien, pero el calor del fuego puede activar la bacteria que descompone los alimentos. Si el calor es extremo, las latas o frascos pueden partirse o reventarse, haciendo los alimentos peligrosos para su consumo.

Uno de los elementos más peligrosos del fuego no es el fuego en sí, sino los vapores tóxicos que expiden los materiales que se queman. Deseche cualquier alimento fresco o alimentos en envases permeables – cartón, envoltura de plástico, frascos con tapa de rosca, botellas, etc. – almacenados fuera del refrigerador. Los alimentos almacenados en los refrigeradores o congeladores también se pueden contaminar con los vapores. El sello del refrigerador no sella el aire totalmente y los vapores pueden penetrarse.

Los productos químicos usados para combatir el incendio contienen materiales tóxicos y pueden contaminar los alimentos y las vasijas. Los alimentos que han sido expuestos a productos químicos deben desecharse – los productos químicos no pueden ser lavados o quitados de los alimentos. Esto incluye alimentos almacenados a temperaturas ambientales, como frutas y vegetales, así como alimentos almacenados en contenedores permeables como cartón y frascos con tapa de rosca y botellas. Las vasijas expuestas a los productos químicos usados para

combatir incendios pueden ser descontaminadas lavándolas en agua caliente y jabón. Después sumerja durante 15 minutos en una solución de 1 cucharada de cloro líquido por cuarto de agua.

**Q. Una tormenta de hielo nos dejó sin energía eléctrica; ¿puedo poner los alimentos que están en el refrigerador y congelador afuera en la nieve?**

**A.** No, los alimentos congelados se pueden descongelar si son expuestos a los rayos del sol aun cuando la temperatura esté muy fría. Los alimentos refrigerados pueden calentarse demasiado y pueden desarrollarse bacterias que se transmiten por los alimentos. La temperatura en el exterior puede variar de hora a hora y la temperatura exterior no protegerá los alimentos refrigerados y congelados. Además los alimentos perecederos pueden ser expuestos a condiciones poco higiénicas o a los animales. Los animales pueden traer bacterias o enfermedades; nunca consuma alimentos que han estado en contacto con animales.

En lugar de colocar los alimentos afuera, considere tomar ventaja de las temperaturas frías haciendo hielo. Llene cubetas, cartones de leche vacíos o latas con agua y déjelos afuera para que se congelen. Posteriormente coloque el hielo hecho en casa en su refrigerador, congelador o hieleras.

**Q. Algunos de los alimentos en el congelador se habían empezado a descongelar o ya estaban descongelados cuando regresó la energía eléctrica. ¿Se pueden consumir los alimentos sin riesgo? ¿Por cuánto tiempo estarán los alimentos en buen estado sin energía eléctrica?**

**A.** **Nunca pruebe los alimentos para determinar si están en buen estado.** Tendrá que evaluar cada alimento por separado. Si había un termómetro de electrodomésticos en el congelador, lea la temperatura cuando regrese la energía eléctrica. Si el termómetro de electrodomésticos marca 40° F o menor, la comida se encuentra en buen estado y se puede volver a congelar. Si no había un termómetro de electrodomésticos en el congelador, revise cada paquete de alimento para determinar si se encuentra en buen estado. Recuerde que no puede confiar en la apariencia u olor. Si el alimento todavía tiene cristales de hielo o está a 40° F o menos, se puede volver a congelar sin riesgo.

Los alimentos refrigerados se conservan en buen estado siempre y cuando no se tarde más de 4 horas en regresar la energía eléctrica. Mantenga la puerta cerrada el mayor tiempo posible. Deseche cualquier alimento perecedero (como carne, aves, huevos y sobrantes de comida) que hayan estado a más de 40° F durante 2 horas. Recuerde, cuando tenga duda, ¡a la basura!

**Q. ¿Puedo volver a congelar los alimentos en el congelador si se descongelaron o parcialmente se descongelaron?**

**A.** Sí, los alimentos pueden volverse a congelar sin riesgo si todavía contienen cristales de hielo o se encuentran a 40° F o menos. Tendrá que evaluar cada alimento por separado. Asegúrese de desechar cualquier alimento, ya sea del refrigerador o congelador, que pudo haber estado en contacto con el jugo de carne fresca. Descongelar parcialmente y volver a congelar puede disminuir la calidad de algunos alimentos, pero se pueden consumir sin riesgo. Consulte las gráficas anexas para recomendaciones específicas.

2223 West Loop South. Houston, Texas 77027

---

[www.hcphe.org](http://www.hcphe.org)

04June2007

# ALIMENTOS EN EL REFRIGERADOR

## Cuándo Conservar y Cuándo Desechar

ALIMENTO	Estuvo a temperaturas mayores de 40° F durante más de 2 horas
<b><u>CARNE, AVES MARISCOS</u></b>	Deseche
Carne, aves, pescado o mariscos frescos o sobrantes	
Carne o aves descongelándose	Deseche
Carne, atún, camarones, pollo o ensalada de huevo	Deseche
Gravy, relleno	Deseche
Embutidos, salchichas, tocino, longaniza, carne seca	Deseche
Pizza – cualquier ingrediente	Deseche
Jamón enlatado marcado “consérvese en refrigeración”	Deseche
Carnes enlatadas, abiertas	Deseche
<b><u>QUESOS</u></b>	Deseche
Quesos suaves: blue/bleu, Roquefort, Brie, Camembert, cottage, crema, Edam, Monterey Jack, ricotta, mozzarella, Muenster, Neufchatel	
Quesos secos: Cheddar, Colby, Swiss, Parmesano, provolone, Romano	Sin Riesgo
Quesos procesados	Sin Riesgo
Quesos rayados	Deseche
Quesos bajos en calorías	Deseche
Parmesano, Romano, o combinación (en lata o frasco)	Sin Riesgo
<b><u>LÁCTEOS</u></b>	Deseche
Leche, crema, crema agria, mantequilla de leche, leche evaporada, yogurt	
Mantequilla, margarina	Sin Riesgo
Formula para bebés, abierta	Deseche
<b><u>HUEVOS</u></b>	Deseche
Huevos frescos, cocidos con cascarón, platillos con huevo, productos de huevo	
Atoles y pudines	Deseche
<b><u>PLATILLOS, SOPAS, GUIRADOS</u></b>	Deseche
<b><u>FRUTAS</u></b>	Deseche
Frutas frescas, en rebanadas	
Jugo de frutas, abiertas	Sin Riesgo
Frutas enlatadas, abiertas	Sin Riesgo
Frutas frescas, coco, pasas, frutas secas, frutas azucaradas, dátiles	Sin Riesgo

<b><u>SALSAS, PARA UNTAR, MERMELADAS</u></b> Mayonesa abierta, salsa tártara, rábano picante	Deseche si estuvo a temperaturas mayores a 50° F durante mas de 8 horas
Mantequilla de maní	Sin Riesgo
Mermelada; pepinillos picados; salsas para tacos, barbeque y de soya; mostaza; catsup, aceitunas	Sin Riesgo
Salsa Worcestershire (Inglesa)	Deseche
Salsas para pescado (salsa de ostión)	Deseche
Salsa Hoisin	Deseche
Aderezos abiertos de vinagre	Sin Riesgo
Aderezos abiertos cremosos	Deseche
Salsa para espagueti, frasco abierto	Deseche

<b><u>PAN, PASTELES, GALLETAS, PASTA</u></b> Pan, rollos, pasteles, muffins, pan rápido	Sin Riesgo
Bísquites de refrigerador, rollos, pasta para galletas	Deseche
Pasta cocida, espagueti	Deseche
Ensaladas de pasta con mayonesa o vinagreta	Deseche
Pasta fresca	Deseche
Cheesecake	Deseche
Comidas de desayuno – waffles, pancakes, bagels	Sin Riesgo

<b><u>PIES, PASTELILLOS</u></b> Pastelillos, rellenos de crema	Deseche
Pies – huevo, rellenos de queso o crema batida	Deseche
Pies, fruta	Sin Riesgo

<b><u>VEGETALES</u></b> Champiñones frescos, hierbas, especies	Sin Riesgo
Lechuga, pre-cortadas, pre-lavadas, empaçadas	Deseche
Vegetales, frescos	Sin Riesgo
Vegetales, cocidos	Deseche
Jugo de verduras, abierto	Deseche
Papas asadas	Deseche
Ajo comercial en aceite	Deseche
Ensalada de papa	Deseche

## ALIMENTOS CONGELADOS

### Cuándo Conservar y Cuándo Desechar

ALIMENTO	Aun contiene cristales de hielo y se siente frío como si estuviera refrigerado	Descongelado. Estuvo a temperaturas mayores de 40° F durante más de 2 horas
<b><u>CARNE, AVES, MARISCOS</u></b> Carne, ternera, borrego, puerco y carne molida	Vuelva a Congelar	Deseche
Aves y aves molidas	Vuelva a Congelar	Deseche
Carne de variedad (hígado, riñones, corazón, menudencias)	Vuelva a Congelar	Deseche
Platillos, guisados, sopas	Vuelva a Congelar	Deseche
Pescado, mariscos, productos de pescado empanizados	Vuelva a Congelar. Sin embargo, habrá pérdida de textura y sabor.	Deseche
<b><u>LÁCTEOS</u></b> Milk	Vuelva a Congelar. Puede perder algo de textura	Deseche
Huevos (sin cascarón) y productos de huevo	Vuelva a Congelar	Deseche
Nieve, yogurt congelado	Deseche	Deseche
Queso (suave y semi suave)	Vuelva a Congelar. Puede perder algo de textura	Deseche
Quesos secos	Vuelva a Congelar	Vuelva a Congelar
Quesos rayados	Vuelva a Congelar	Deseche
Budines con leche, crema, huevos, quesos suaves	Vuelva a Congelar	Deseche
Cheesecake	Vuelva a Congelar	Deseche
<b><u>FRUTAS</u></b> Jugos	Vuelva a Congelar	Vuelva a Congelar. Deseche si tiene moho, huele fermentado o está pegajoso.
Caseros o envasados comercialmente	Vuelva a Congelar. Cambiarán de textura y sabor	Vuelva a Congelar. Deseche si tiene moho, huele fermentado o está pegajoso.
<b><u>VEGETALES</u></b> Jugos	Vuelva a Congelar	Deseche si estuvo a temperaturas mayores a 40° F durante 6 horas.
Caseros o envasados o desflemados comercialmente	Vuelva a Congelar. Puede perder textura y sabor.	Deseche si estuvo a temperaturas mayores a 40° F durante 6 horas.

<b><u>PANES, PASTELILLOS</u></b> Panes, rollos, muffins, pasteles (sin relleno de huevo)	Vuelva a Congelar	Vuelva a Congelar
Pasteles, pies, pastelillos con relleno de huevo o queso	Vuelva a Congelar	Deseche
Tarta para pie, comercial o pasta casera	Vuelva a Congelar. Puede haber pérdida de calidad.	Vuelva a Congelar. Considerable pérdida de calidad.

<b><u>OTRO</u></b> Platillos – pasta, base de arroz	Vuelva a Congelar	Deseche
Harina, harina de maíz, nueces	Vuelva a Congelar	Vuelva a Congelar
Comidas de desayuno – waffles, pancakes, bagels	Vuelva a Congelar	Vuelva a Congelar
Comidas congeladas, platos fuertes, comida de especialidad (pizza, longaniza y bísquetes, pastel de carne, comida de conveniencia)	Vuelva a Congelar	Deseche