

Información para los Consumidores

Food Safety and Inspection Service  
United States Department of Agriculture  
Washington, D.C. 20250-3700

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

abril 2004

## 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

**A**lmacene 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.

**B**uen 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.

**C**onsidere 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.

**D**igitales, 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? ¿Cómo puedo lavar mi vajilla y mis ollas?

**R.** Tire todos los alimentos que fueron cubiertos por la inundación, **incluidos los productos enlatados**. Esto se debe hacer porque es imposible poder determinar a ciencia cierta si los envases no resultaron dañados o los sellos adulterados. Bote las tablas de cortar de madera, los cubiertos de plástico, los chupones de los biberones y los chupetes. No hay forma de lavar estos artículos y dejarlos en buen estado sanitario cuando ellos entran en contacto con las aguas contaminadas de una inundación. Las cacerolas y ollas de metal, los platos de cerámica y los utensilios de cocina se deben lavar bien con agua caliente y jabón y hay que desinfectarlos haciéndolos hervir en agua limpia o remojándolos por 15 minutos en una solución de 1 cucharadita de cloro diluida en un cuarto de galón de agua.

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

**R.** Beba solamente agua que ha sido tratada con cloro, o que ha sido declarada apta para el consumo humano. Todas las aguas de pozo, cisternas y otros sistemas de reparto en una área de desastre se deberán considerar peligrosas hasta que sean analizadas. De ser necesario, compre agua embotellada hasta que sepa con certeza que el agua potable de su zona no está contaminada. Mantenga una provisión de agua potable para 3 días o 3 galones de agua por persona, como mínimo.

**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 cucharadita de cloro diluida en un cuarto de 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 MÁS DE 2 HORAS POR ENCIMA DE 40 °F DE TEMPERATURA
<b>CARNES, AVES, PESCADOS Y MARISCOS</b> Frescos o sobras cocidas	Desechar
Carnes o aves que se están descongelando	Desechar
Ensaladas de carne, atún, camarones, pollo o	Desechar

huevos	
Salsa de carne, relleno	Desechar
Embutidos, fiambres, "hotdogs", tocino, salchichas, charqui	Desechar
Pizza – con cualquier acabado	Desechar
Jamón enlatado rotulado "Mantener refrigerado"	Desechar
Carnes enlatadas, envase abierto	Desechar
<b>QUESOS</b> Quesos blandos: azul, Roquefort, Brie, Camembert, requesón, queso cremado, Edam, Monterrey Jack, ricota, mozzarella, Muenster, Neufchatel	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> Leche, crema, crema agria, leche agria, leche evaporada, yogur	Desechar
Mantequilla, margarina	Guardar
Fórmula infantil, envase abierto	Desechar
<b>HUEVOS</b> Huevos frescos, huevos duros sin pelar, platos con huevos, productos de huevo	Desechar
Flanes y pudines	Desechar

<b>SOPAS, GUISOS Y PLATOS AL HORNO</b>	Desechar
<b>FRUTAS</b> 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
<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, de barbacoa y de soya; mostaza; salsa de tomate; aceitunas	Guardar
Salsa Worcestershire	Desechar
Salsas de pescado, salsa de ostras	Desechar
Salsa Hoisin	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</b> Pan, bollos, bizcochos, molletes, panes ligeros	Guardar
Bollos, panecillos y masa de galletas refrigerados	Desechar
Fideos y tallarines cocidos	Desechar
Ensalada de fideos con mayonesa o con	Desechar

vinagre	
Fideos frescos, crudos	Desechar
Torta de queso helada	Desechar
Panqueques, roscas de pan, waffles	Guardar
<b>PASTELES Y PASTELITOS</b> Pastelitos rellenos con crema	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	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,</b>		

<b>PESCADOS, MARISCOS</b> 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
<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	Desechar

	congelar	
<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.
<b>PANES Y PASTELES</b> 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> Platos al horno – a base de arroz o fideos	Volver a congelar	Desechar
Harina de trigo, harina de	Volver a	Volver a congelar

maíz, nueces	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

Para mayor información sobre la inocuidad de las carnes, aves o productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) al **1-888-674-6854** (1-888-MPHotline); para personas con dificultades auditivas (TTY) 1-800-256-7072. El personal de la línea de información está conformado por expertos en la inocuidad de los alimentos, quienes contestan las llamadas de lunes a viernes desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este. Utilizando un teléfono de botones se pueden escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad de los alimentos durante las 24 horas del día.

Los miembros de la prensa pueden contactar la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del USDA, llamando al (301) 504 – 6258.

También se puede obtener información sobre la inocuidad de los alimentos en la página web del Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos (FSIS): [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

**“El USDA provee igualdad de oportunidades y de empleo.”**

---

**Para mayor información, contacte:**

Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA:

- 1-888-MPHotline (llamada gratis en todo el país)
- 1-800-256-7072 para personas con dificultad para oír (TTY)
- Correo electrónico: [mpholine.fsis@usda.gov](mailto:mpholine.fsis@usda.gov)

Página Web de FSIS: [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

[Consumer Publications List](#) | [FSIS Home Page](#) | [USDA Home Page](#)