

## Comida frisada, cuando se debe de guardar y cuando se debe descartar...

Tipo de Comida	Si tiene cristales de hielo y se siente come si estubiese refrigerada	Descongelada y mantenida mas alto de 40°F por > 2 hrs
Carne de res, ternera, cordero, carnes de cerdo, y de tierra, aves de corral y aves de corral suelo, variedad de carnes (hígado, riñón, corazón, chinchulines), guisos, estofados, sopas, comida congelada, plato principal, pizza, salchichas y bizcochos, pastel de carne, alimentos de conveniencia	Vuelva a congelar	Descarte
Quesos rallados, crema, quesos blandos		
Huevos (fuera de la cáscara) y productos de huevo		
Pastel de queso, pasteles, tartas, pasteles con crema o relleno de queso		
Pescados, mariscos, productos pesqueros empanados	Vuelva a congelar (la textura y sabor va a cambiar)	Descarte
Leche, Queso (suave y semi-blando)	Vuelva a congelar (la textura va a cambiar)	Descarte
Helado, yogurt congelado	Descarte	Descarte
Quesos duros, harina, harina de maíz, nueces, artículos de desayuno - waffles, panqueques, bagels, panes, bollos, magdalenas, pasteles (sin rellenos de natillas)	Vuelva a congelar	Vuelva a congelar

## Comida refrigerada, cuando se puede guardar y cuando de debe descartar...

Tipo de Comida	Temperatura mantenida mas alto de 40°F por > 2hrs
Carne, pollo, pescado o mariscos crudos o sobras cocinadas; substitutos de carne de soya; ensaladas, tuna, camarones, ensalada de huevos, salsas, rellenos, caldos, pizza, jamón enlatado que diga "mantenga refrigerado", carne y pescado enlatado, cazuelas abiertas, sopas, guisos, ensaladas de patatas, verduras cocidas; tofu, jugos de verduras abiertos, papas al horno, ajo comercial en petróleo, flanes y pudines, quiche, aliños cremosos que estén abiertos	Descarte
Frutas frescas cortadas	
Salsas de pescado, salsa de ostras,	
Quesos blandos como: azul / bleu, roquefort, queso brie, camembert, requesón, crema, Edam, Monterey Jack, ricota, mozzarella, Münster, Neufchatel, queso blanco, queso fresco, quesos rallados, quesos bajos en grasa	
Carne de almuerzo como salami, perros calientes, tocino, salchicha, carne seca	Seguro para comer
Leche, crema, crema agria, leche cortada, leche evaporada, yogurt, ponche de huevo, leche de soja, fórmula de bebés abierta	
huevos frescos, huevos duros cocidos, platos con huevo, productos de huevo	
Quesos duros: Cheddar, Colby, Suizo, queso parmesano, provolone, Romano	
Quesos procesados	Seguro para comer
Parmesano rallado, Romano, o su combinación (en lata o frasco)	
Mantequilla, margarina	
Frutas frescas, coco, pasas, frutas secas, frutas confitadas, dátiles	Descarte si la temperatura ha sido mas de 50° F por > 8 horas
Mayonesa abierta, salsa tártara, rábano picante	



## Seguridad Alimentaria y Corte de Energía



**Boston Public Health Commission**  
**Infectious Disease Bureau**  
**1010 Massachusetts Avenue**  
**Boston, MA 02118**  
**www.bphc.org | 617-534-5611**

Para una lista completa, visite:  
<http://www.foodsafety.gov/blog/poweroutage2013.html>

## Seguridad Alimentaria y Corte de Energía

La preparación segura de alimentos es importante en la vida cotidiana. En casos de emergencia, como en un corte de energía (apagón), es especialmente importante.

### Este Preparado

Si sabe que va a ver un corte de energía:

- Tenga un termómetro de electrodomésticos en el refrigerador y el congelador o un termómetro digital de respuesta rápida. Un termómetro digital es muy útil en la cocina, ya que puede comprobar rápidamente la temperatura interna de los alimentos para cocinar adecuadamente y seguramente.
- Mantenga en su casa alimentos no perecederos, como comida enlatada y leche en polvo o en caja. Asegúrese de tener suficiente comida para algunos días.
- Si el corte de energía va a durar más de 2 a 4 horas: obtenga hielo y/o hielo seco. Llene una (o más) hielera con hielo. También puede usar efectivamente hieleras de espuma de poliestireno.



## Durante el Corte de Energía (apagón)

- Mantenga la puerta de la refrigerador cerrada! Comida refrigerada es segura si el corte de energía no es más de cuatro horas y si la puerta de la refrigeradora se mantuvo cerrada. Mantenga siempre la carne, pollo, pescado y huevos refrigerados en o por debajo de 40°F y los alimentos congelados en o por debajo de 0°F.
- Un congelador lleno mantendrá los alimentos congelados durante aproximadamente 48 horas. Un congelador medio lleno mantendrá los alimentos congelados durante unas 24 horas. El tipo de comida en el congelador hace la diferencia; carnes y verduras se mantendrán congelados más tiempo que el pan. Para conservar los alimentos en el congelador, mantenga la puerta cerrada lo más posible.
- Si la energía va a mantenerse cortada por más de 2-4 horas, empaque comidas importantes de su refrigeradora, como la leche, productos lácteos, carnes, pescados, huevos y sobras dentro de una hielera rodeado de hielo.
- Si el corte de energía será más largo que 24 a 48 horas, prepare otra hielera con hielo para los artículos en su congelador.



Cuando la energía se restablece, chequee todos los alimentos cuidadosamente.

- Nunca pruebe los alimentos para determinar su seguridad.
- Si un termómetro se mantuvo en el congelador, verifique la temperatura cuando la electricidad regrese. Si el termómetro del congelador lee 40 ° F o menos, la comida es segura y se puede mantener en el congelador.
- Si un termómetro no se ha mantenido en el congelador, revise cada paquete de alimento para determinar si es seguro para comer. No se puede confiar en la apariencia o el olor. Si el alimento todavía contiene cristales de hielo o la temperatura interna de la comida es 40 ° F o menos, la comida puede ser congelada o cocinada.
- Los alimentos refrigerados son seguros, siempre y cuando el corte de energía no dure más de 4 horas y si la puerta se mantuvo cerrada.
- Deseche los alimentos perecederos (como la carne, aves, pescado, huevos o las sobras) que ha estado por **encima de 40 ° C durante 2 horas o más.**

Una vez que la electricidad haya regresado, asegúrese de inspeccionar cuidadosamente todos los alimentos y no coma ningún alimento que usted piense que no sea seguro. Alimentos estropeados no necesariamente parecen contaminados. Recuerde **que si está en duda, tírelo a la basura.**

