



Cortes de energía (Apagones) y seguridad alimentaria

Si hay un apagón debido a las condiciones meteorológicas, problemas de equipo o a un programa de seguridad, la primera pregunta siempre será la misma, "¿Se echará a perder la comida en el refrigerador?". Siga leyendo para obtener la respuesta a esta pregunta y a las precauciones de seguridad alimentaria que se deben tomar antes, durante y después de un apagón.

Prepárese antes de las emergencias de energía

1. Asegúrese que su refrigerador y congelador cuenten con termómetros. Compruebe que la temperatura del congelador esté a o por debajo de 0°F, y que el refrigerador esté a o por debajo de 40°F.
2. Congele recipientes de agua para ayudar a mantener los alimentos fríos en el congelador, refrigerador o neveras portátiles en caso de que se corte la electricidad. Si su suministro de agua normal está contaminado o no está disponible debido a un corte de energía, el hielo derretido también suministrará agua potable.
3. Congele los artículos refrigerados, como las sobras, leche, carne fresca y aves de corral que no necesitará de inmediato. Esto ayuda a mantenerlos a una temperatura segura por más tiempo.
4. Agrupe los alimentos en el congelador. Esto ayuda a que la comida permanezca fría por más tiempo.
5. Tenga hieleras disponibles para mantener los alimentos refrigerados fríos, si la flata de electricidad es por más de 4 horas.
6. Compre o haga cubitos de hielo por adelantado, y congele paquetes de gel con anticipación. Guarde todo esto en el congelador para su uso futuro en el refrigerador o en neveras portátiles.
7. Eche un vistazo a los negocios locales para saber en dónde se puede comprar hielo seco y hielo en bloque, en caso de que sea necesario.
8. Asegúrese de tener un suministro de agua embotellada almacenada en algún lugar lo más seguro posible frente a posibles inundaciones. Si el agua embotellada tiene olor, no la beba ni la use.

**Placer County
Cooperative Extension Office**
11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

**Nevada County
Cooperative Extension Office**
255 So. Auburn Street
Veteran's Memorial Hall
Grass Valley, CA 95945
(530) 273-4563

Sitio web:

<http://ceplacernevada.ucanr.edu>

Para más información:

Rosemary Carter, Program Mgr.
CalFresh Healthy Living, UCCE
(530) 889-7350

Correo electrónico:

carter@ucanr.edu

Fuente de información:

<http://www.fda.gov/educationresource/library>

CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.

Cortes de energía: Durante y después

Si la alimentación se apaga . . .

Siga estos consejos básicos para mantener los alimentos seguros:

1. Mantenga las puertas del **refrigerador y del congelador cerradas** tanto como sea posible para mantener la temperatura fría.
 - El **refrigerador** mantendrá los alimentos fríos **durante aproximadamente 4 horas**, si no está abierto.
 - Un congelador completo mantendrá la temperatura durante aproximadamente 48 horas (24 horas si está medio lleno), y si la puerta permanece cerrada.
2. Compre hielo seco o en bloque para mantener el refrigerador lo más frío posible, por si la electricidad no regresa durante un tiempo prolongado. Cincuenta libras de hielo seco deben mantener frío, por dos días, un congelador de 18 pies cúbicos completamente lleno.
3. Si en algún momento los alimentos en su refrigerador o congelador estuvieron por encima de 40°F durante 2 horas o más (o 1 hora si las temperaturas están por encima de los 90°F), tírelos a la basura.



Una vez que se restablezca la electricidad

Determine la seguridad de sus alimentos:

1. Si hay un termómetro en el congelador, revise la temperatura cuando vuelva la electricidad. Si el termómetro del congelador marca 40°F o menos, los alimentos son seguros y pueden seguir en el congelador.
2. Si no hay un termómetro en el congelador, revise cada paquete de alimentos para determinar su seguridad. No puede confiar en la apariencia, ni en el olor. Si el alimento todavía contiene cristales de hielo o está a 40°F o menos, es seguro volver a congelarlo o cocinarlo.
3. Si el corte de energía duró no más de 4 horas, los alimentos refrigerados deben estar seguros siempre y cuando las puertas se mantuvieron cerradas. Cuando vuelva a la electricidad, compruebe la temperatura en el refrigerador o en el alimento. Deseche cualquier alimento perecedero (como carne, aves de corral, mariscos, leche, huevos o sobras) que haya estado en el refrigerador a una temperatura por encima de 40°F por 4 horas o más. Los alimentos perecederos con temperaturas de 45°F o menos (medidas con un termómetro de alimentos) deben considerarse seguros, pero deben cocinarse y consumirse lo antes posible.

Los alimentos perecederos como carne, aves de corral, mariscos, leche y huevos que no se mantienen adecuadamente refrigerados o congelados pueden causar enfermedades si se consumen, incluso cuando están bien cocidos.