



La seguridad alimentaria durante los cortes de energía

**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:
Michele Fisch,
Program Supervisor
CalFresh Healthy Living, UCCE
(530) 889-7350

Correo electrónico:
mafisch@ucanr.edu

Fuente de información:
<https://www.cdc.gov/foodsafety/food-safety-during-a-power-outage.html>

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 de la Universidad de California (UC ANR) es un proveedor que ofrece oportunidades por igual a todos. (Complete nondiscrimination policy statement can be found at <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre las políticas de No discriminación de la Universidad pueden dirigirse a: UC ANR, Oficial interino de Cumplimiento de Acción Afirmativa, Universidad de California, Agricultura y Recursos Naturales, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1280.

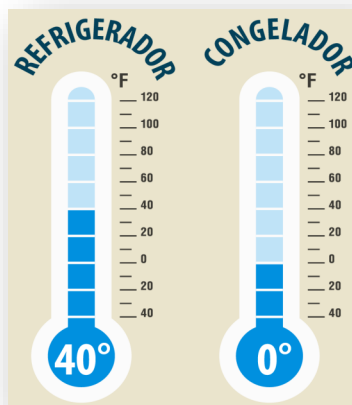
Existe la posibilidad que después de un apagón los alimentos refrigerados o congelados ya no sean seguros para su consumo. Averigüe qué hacer para mantener los alimentos seguros durante la pérdida de energía y cuándo debe tirarlos para evitar enfermarse.

ANTES

- Mantenga en su refrigerador y congelador termómetros para electrodomésticos. El refrigerador debe estar a 40°F o menos. El congelador debe estar a 0°F o menos.

Prepárese para emergencias o desastres naturales:

- Congele recipientes con agua y mantenga paquetes de gel congelados para ayudar a mantener sus alimentos a 40°F o menos.
- Tenga a mano una hielera y paquetes de gel congelados en caso de que deba sacar sus alimentos del refrigerador para mantenerlos fríos.
- Compre hielo seco o hielo en bloques para mantener los alimentos fríos en el refrigerador, si cree que no habrá electricidad durante mucho tiempo.



La seguridad alimentaria durante los cortes de energía

(continuación)

DURANTE

- Mantenga las puertas del refrigerador y el congelador cerradas.
- Si las puertas permanecen cerradas, los alimentos se mantendrán seguros hasta por:
 - 4 horas en el refrigerador.
 - 48 horas en un congelador lleno y 24 horas en un congelador medio lleno.
- Si no hubo electricidad durante 4 horas, y hay una hielera y hielo disponibles, ponga los alimentos perecederos en la hielera. Para mantenerlos a 40°F o menos, agregue hielo o una fuente de frío como paquetes de gel congelado.



DESPUÉS

- **Nunca** pruebe los alimentos para determinar si es seguro comerlos. **En caso de duda, tírelo a la basura.**
- **Deseche los alimentos perecederos** en su refrigerador (carne, pescado, frutas y verduras cortadas, huevos, leche y sobras) después de **4 horas sin electricidad** o sin alguna una fuente de frío como hielo seco. Deseche cualquier alimento con un **olor, color o textura** inusual.
- **Revise que la temperatura de los alimentos** guardados en la hielera o en su refrigerador con una fuente de frío adicional. Deseche la comida por encima de 40°F.
- Si tiene un termómetro para electrodomésticos en su congelador, revise que todavía esté a 40°F o menos.
 - Puede volver a congelar o cocinar de manera segura los alimentos congelados o descongelados que todavía contienen cristales de hielo o estén a 40°F o menos.