

# LOS ALIMENTOS DURANTE LOS APAGONES DE ELECTRICIDAD


## ALIMENTOS REFRIGERADOS

### Cuándo guardarlos y cuándo tirarlos


Como indica USDA en Guardar y Food Safe During an Emergency o Como mantener sus alimentos en buen estado durante una emergencia, su refrigerador mantiene sus alimentos en buen estado hasta por cuatro horas durante un apagón. Mantenga la puerta cerrada tanto como sea posible. Tire los alimentos perecederos como carne, pollo, pescado, huevos y sobras después de cuatro horas sin electricidad. Después de un apagón nunca pruebe los alimentos para determinar si están buenos. Cada producto debe evaluarse por separado—use esta gráfica como guía. *¡Si tiene dudas, tírelo!*


**Si permanecen a una temperatura mayor a los 40°F durante más de dos horas**

### Carne, aves y mariscos

 Carne sin cocinar o sobras de carne cocinada Aves, pescado o mariscos; carne de soya **Tirar**


 Carne o aves descongelándose **Tirar**

 Ensaladas: de carne, atún, camarones, pollo o ensalada de huevo **Tirar**

 Salsa gravy, relleno, caldo **Tirar**

 Lunchmeats (carnes frías), perros calientes, tocino, salchichas, carne seca **Tirar**


 Pizza con cualquier tipo de ingredientes **Tirar**

 Jamones enlatados con las instrucciones de “mantener refrigerado” **Tirar**

 Carnes enlatadas, pescado, abiertas **Tirar**

 Guisos, sopas y estofados **Tirar**

### Queso

 Quesos suaves: blue/bleu, roquefort brie, camembert, cottage, crema, edam, Monterey jack, ricotta, mozzarella, muenster, neufchatel, queso blanco, queso fresco **Tirar**

✓ Quesos duros: cheddar, colby, suizo, parmesano, provolone, romano **Guardar**


✓ Quesos procesados **Guardar**

 Quesos rayados **Tirar**


 Quesos bajos en grasa **Tirar**

✓ Parmesano, romano rayado o una combinación (en un recipiente) **Guardar**


### Lácteos

 Leche, crema, crema agria, suero de leche, leche evaporada, yogur, egg-nog (ponche de huevo), leche de soya **Tirar**

✓ Mantequilla, margarina **Guardar**

 Fórmula para bebé, abierta **Tirar**

### Huevos

 Huevos fresco, cocidos con cáscara, Plátanos y productos de huevos **Tirar**

 Natillas y pudines, quiche **Tirar**

### Frutas

 Frutas frescas, cortadas **Tirar**

✓ Frutas frescas, sin cortar **Guardar**

✓ Jugos de frutas, abiertos **Guardar**

✓ Frutas enlatadas, abiertas **Guardar**

✓ Frutas secas, pasas, frutas confitadas, dátiles **Guardar**

 Coco rebanado o rayado **Tirar**

### **Salsas, alimentos para untar y mermeladas**

☞ (Si la temperatura es mayor a los 50°F durante más de ocho horas) Mayonesa, salsa tártara, horseradish abiertas	Tirar
✓ Mantequilla de cacahuete	Guardar
✓ Mermelada, relish (pepinillos), salsa para tacos, mostaza, cátsup, aceitunas, pepinillos en vinagre	Guardar
✓ Salsa inglesa, soya, barbacoa, hoisin	Guardar
☞ Salsas para pescado, salsa de ostiones	Tirar
✓ Aderezo a base de vinagre, abierto	Guardar
☞ Aderezos a base de crema	Tirar
☞ Salsa para espaguetis, abierta	Tirar

### **Pan, pasteles, galletas, pasta, granos**

✓ Pan, bollos, pasteles, muffins, quick breads, tortillas	Guardar
☞ Masa refrigerada para biscuits, bollos, galletas	Tirar
☞ Pasta, arroz y papas cuando estén cocidos	Tirar
☞ Ensalada de pasta con mayonesa o vinagreta	Tirar
☞ Pasta fresca	Tirar
☞ Pastel de queso	Tirar
✓ Alimentos para el desayuno: waffles, hotcakes o crepas, Bagels	Guardar

### **Tartas y repostería**

☞ Pasteles rellenos de crema	Tirar
☞ Tartas: natilla, queso o chifon; quiche	Tirar
✓ Tartas de fruta	Guardar

### **Verduras**

☞ Verduras frescas, cortadas	Tirar
✓ Verduras frescas, sin cortar	Guardar
✓ Champiñones frescos, hierbas, especies	Guardar

☞ Hojas verdes, precortadas, prelavadas y empacadas	Tirar
---	-------

### **Verduras, cocidas**

☞ Tofu, cocido	Tirar
☞ Jugo de verduras, abierto	Tirar
☞ Papas asadas	Tirar
☞ Ajo comercial en aceite	Tirar
☞ Ensalada de papa	Tirar
☞ Guisos, sopas, estofados	Tirar

## **REFERENCIAS**

**FoodSafety.gov** es un sitio web del gobierno federal administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. 200 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20201

**USDA.** Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria.

## **CONTACTO LOCAL**

Para mayor información contacte a la oficina de su condado De Extensión Cooperativa de la Universidad de California. Consulte su directorio telefónico para Direcciones y números de teléfonos, o visite [http://mfp.ucanr.edu/Contact/Find\\_a\\_Program/](http://mfp.ucanr.edu/Contact/Find_a_Program/).

Es la política de la Universidad de California (UC) y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la UC para no participar en discriminación contra o acoso de cualquier persona en cualquier de sus programas o actividades. Una declaración completa de esta política de no discriminación se puede encontrar en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/215244.pdf>. Consultas sobre la no discriminación de ANR políticas pueden dirigirse a UCANR, Acción Afirmativa Oficial de Cumplimiento y Título IX, Universidad de California, Agricultura y Recursos Naturales, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1343.