

## Después de un Corte de Electricidad:

# Preocupaciones sobre la Seguridad Alimentaria

### Identifique y deseche los alimentos que no sean considerados aptos para comer.

- Deseche los alimentos que tengan olor, color o textura inusual. Si no está seguro, deséchelo.
- Lave las frutas y verduras con agua potable antes de comerlas.

### Cómo determinar si los alimentos del refrigerador y del congelador se pueden consumir:

- Se pueden consumir alimentos refrigerados siempre y cuando el corte de luz no haya durado más de 4 horas y la puerta del refrigerador haya permanecido cerrada. Deseche cualquier alimento perecedero (como carne, pollo, mariscos, productos lácteos o restos de comida preparada) que haya permanecido a temperaturas más altas de 40° F por más de 2 horas.
- Si hay un termómetro en el congelador, verifique la temperatura cuando vuelva la luz. Si el termómetro del congelador marca 40° F o menos, la comida se puede consumir y se la puede volver a congelar.
- Si no hay un termómetro en el congelador, revise cada paquete de alimentos para determinar si se puede consumir o no. No se debe confiar en la apariencia o el olor de los alimentos. Un congelador lleno mantiene su temperatura por aproximadamente 48 horas (24 horas si está medio lleno) si la puerta permanece cerrada. Si el alimento aún contiene cristales de hielo o estuvo a 40° F o menos, usted puede volver a congelarlo o cocinarlo.
- Tenga en cuenta que los alimentos perecederos como la carne, las aves, los mariscos, la leche y los huevos que no sean refrigerados o congelados correctamente pueden causar enfermedades, incluso cuando están bien cocinados.

### Consideraciones sobre la seguridad alimentaria infantil:

- Usted puede almacenar leche recién extraída o extraída a temperatura ambiente (hasta 77° F) por 4 horas. Los recipientes deben cubrirse y mantenerse lo más frescos posible. Cubrir el recipiente con una toalla limpia y fría puede mantener la leche fresca. Deseche la leche que sobra 2 horas después de que usted haya terminado de alimentar a su bebé.
- Dele a su bebé fórmula en polvo inmediatamente después de haberla mezclada. No deje fórmula preparada a temperatura ambiente. Deseche la fórmula si su bebé no termina de tomarla en 1 hora. No la guarde para más tarde. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula en el biberón y una vez que esto ocurre, recalentarla no matará las bacterias.
- Dele a su bebé la comida de un frasco o bolsa de comida para bebés inmediatamente después de abrirlo y deseche el resto.

### Por favor, para más información visite:

Centros de Control y Prevención de Enfermedades:  
<https://www.cdc.gov/disasters/foodwater/facts.html>

Administración de Alimentos y Medicamentos:  
<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm076881.htm>