

Mantener la seguridad de los alimentos durante una emergencia

¿Sabía que una inundación, un incendio, un desastre nacional o la pérdida de energía debido a vientos de alta velocidad, nieve o hielo podrían poner en peligro la seguridad de sus alimentos? Saber cómo determinar si los alimentos son seguros y mantener su seguridad contribuirá a minimizar una posible pérdida de los alimentos y a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad transmitida por los alimentos. Esta hoja de datos lo ayudará a tomar las decisiones correctas para mantener la seguridad de su familia en caso de emergencia.

Pasos fundamentales para mantener la seguridad de los alimentos durante una emergencia

Mantenga **siempre** cerradas las puertas del refrigerador y del congelador lo máximo posible para conservar las temperaturas. Si no se abre, el refrigerador mantendrá los alimentos lo suficientemente fríos y seguros durante unas 4 horas. Un congelador lleno mantendrá la temperatura durante unas 48 horas (24 si está a medio llenar) si las puertas permanecen cerradas. Consiga hielo seco o en bloque para mantener el refrigerador lo más frío posible en caso de que el corte de energía se extienda durante un período prolongado de tiempo. Cincuenta libras de hielo seco (22 kilos aproximadamente) deberían poder conservar un congelador de 18 pies cúbicos (0.5 metros cúbicos) durante 2 días. Planifique con anticipación y averigüe dónde puede comprar hielo seco y en bloque.

Esté preparado para hacer frente a una emergencia; para ello, cuente con productos que no requieran refrigeración y que puedan comerse fríos o calentarse en la parrilla al aire libre. Los alimentos que no necesitan refrigeración, la leche en caja o en lata, el agua y los productos enlatados deberían formar parte de un suministro de alimentos planificado para casos de emergencia. Asegúrese de tener a disposición leche de fórmula para bebés lista para usar y alimento para las mascotas. Recuerde usar estos artículos e ir reemplazándolos. Asegúrese de contar con un abridor de latas manual para casos de emergencia.

Planee con anticipación todo lo que puede hacer para almacenar los alimentos en forma segura durante una emergencia. Si vive en un lugar que podría verse afectado por una inundación, coloque el almacenamiento de alimentos en estantes para que quede a resguardo del agua contaminada. Las hieleras son ideales para mantener fríos los alimentos si el corte de energía se prolongará durante más de 4 horas. También resultan útiles los paquetes de gel congelado. Si el congelador no está lleno, coloque los elementos bien juntos, ya que esto ayuda a que se mantengan fríos por más tiempo.



Preguntas frecuentes

Seguridad de los alimentos tras un incendio

P En nuestra casa se produjo un incendio y estoy preocupado, ya que no sé qué alimentos puedo conservar y cuáles debo botar.

R Bote los alimentos que hayan estado cerca del incendio.

- Los alimentos expuestos a incendios pueden verse dañados por el calor del fuego, los gases del humo y los químicos utilizados para combatir el incendio. Tal vez, los alimentos enlatados o en frascos parezcan estar bien, pero el calor del fuego puede activar las bacterias en los desperdicios de comida. Si el calor es extremo, las latas o los frascos pueden quebrarse o romperse, y los alimentos se tornan inseguros.
- Uno de los elementos más peligrosos de un incendio no suele ser el fuego en sí, sino los humos tóxicos que emanan de los materiales ardientes. Deseche todo alimento crudo o comida colocados en envases permeables (cartón, plástico, frascos con tapa a rosca, botellas, etc.) almacenados fuera del refrigerador.
- Los alimentos almacenados en refrigeradores o congeladores también pueden resultar contaminados por los gases tóxicos. El cierre del refrigerador no es a prueba de aire y los gases pueden ingresar por allí. Los químicos que se utilizan para combatir el fuego también contienen materiales tóxicos y pueden contaminar los alimentos y los utensilios de cocina. Deben botarse los alimentos expuestos a químicos, ya que no es posible lavarlos para retirárselos. Esto incluye alimentos almacenados a temperatura ambiente, como frutas y verduras, y alimentos envasados en recipientes permeables, como cartón, frascos a rosca y botellas.



DCHHS
Familias seguras, vidas seguras.

Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Dallas

Zachary Thompson, Director
Dr. Christopher Perkins, Director médico/Autoridad sanitaria
2377 N. Stemmons Frwy.
Dallas, Texas 75207
www.dallascounty.org

Preguntas frecuentes

Seguridad de los alimentos tras una inundación

P El agua de la inundación cubrió los alimentos almacenados en estantes y gabinetes. ¿Qué debo conservar y qué debo tirar?

R No deben ingerirse alimentos que hayan estado en contacto con el agua de una inundación.

- Deseche todo alimento que no haya estado en un recipiente a prueba de agua, si existe la posibilidad de que haya estado en contacto con el agua de la inundación. Algunos de los recipientes que no son resistentes al agua son: con tapa a rosca, con tapa a presión, con tapa para jalar y con tapón corona. Asimismo, bote las cajas de leche de fórmula para bebés, de leche y de jugo fabricadas de cartón y los alimentos enlatados en el hogar, en caso de que hayan entrado en contacto con agua de la inundación, ya que no se los puede limpiar y sanear correctamente.
- Inspeccione los alimentos enlatados y deseche los alimentos de latas dañadas. Cuando una lata está dañada, puede estar hinchada, tener pérdidas, orificios, agujeros, rajaduras, óxido profundo extendido, machaques o daños lo suficientemente importantes como para impedir que se las apile correctamente o se las abra con un abridor manual de latas.

P ¿Cómo debería limpiar las ollas, las cacerolas, los platos y los utensilios?

R Lave en su totalidad las cacerolas de metal, los platos de cerámica y los utensilios (incluidos los abridores de latas) con jabón y agua, si es posible, caliente.

- Enjuáguelos e higienícelos hirviéndolos en agua limpia o sumergiéndolos durante 15 minutos en una solución compuesta por una cucharada de cloro líquido sin olor por galón de agua potable (o con el agua más limpia y transparente disponible).

P ¿Cómo debería limpiar las barras?

R Lave las barras por completo con jabón y agua, si es posible, caliente.

- Enjuáguelas e higienícelas aplicando una solución de una cucharada de cloro líquido sin olor por galón de agua potable (o con el agua más limpia y transparente disponible). Deje que se sequen al aire.

P Se inundó mi casa y me preocupa saber si el agua potable es segura. ¿Qué debería hacer?

R Si hay a disposición, utilice agua embotellada que no haya estado expuesta al agua de la inundación.

- Si no tiene agua embotellada, debería hervir agua para hacerla segura. Al hervir el agua, se eliminan la mayoría de los organismos que provocan enfermedades y que pueden estar presentes. Si el agua luce turbia, fíltrela con trapos limpios o deje que se asiente, y aparte el agua limpia para hervir. Hierva el agua durante un minuto, deje que se enfríe y almacénela en recipientes limpios con tapas.
- Si no puede hervir el agua, desinfectela con cloro doméstico. El cloro eliminará algunos de los organismos que provocan enfermedades y que pueden estar presentes en el agua, pero no todos. Si el agua luce turbia, fíltrela con trapos limpios o deje que se asiente, y aparte el agua limpia para proceder a la desinfección. Agregue un octavo de cucharada de té (u 8 gotas) de cloro líquido doméstico común sin olor por cada galón de agua, mezcle y deje reposar durante 30 minutos antes de usar. Almacene el agua desinfectada en recipientes limpios con tapa.
- Si en su casa hay un pozo y éste se inundó, debería analizar el agua y realizar una desinfección una vez que cedan las aguas de la inundación. Si sospecha que el pozo puede estar contaminado, comuníquese con el departamento de salud local o estatal, o con el organismo de extensión agrícola, para obtener asesoramiento específico.

Seguridad de los alimentos tras una tormenta o corte de energía eléctrica

P Se cortó la energía eléctrica durante una tormenta. ¿Puedo poner los alimentos del refrigerador y del congelador afuera, al frío?

R No, los alimentos congelados pueden descongelarse si se los expone a los rayos del sol, incluso con temperaturas muy bajas.

- Los alimentos refrigerados pueden entibiarse demasiado, y producirse una propagación de bacterias transmitidas por los alimentos. La temperatura exterior puede variar de una hora a otra, y dicha temperatura no protegerá los alimentos refrigerados y congelados.
- Además, los alimentos perecederos pueden estar expuestos a situaciones insalubres o a los animales. Los animales pueden transportar bacterias o enfermedades; por lo tanto, no consuma nunca alimentos que hayan estado en contacto con animales.
- En lugar de poner los alimentos afuera, analice la posibilidad de aprovechar las bajas temperaturas para hacer hielo. Llene cubetas, cartones de leche vacíos o latas con agua y déjelos afuera para que se congelen. Luego, ponga el hielo fabricado en casa en el refrigerador, en el congelador o en hieleras.

P Algunos alimentos del congelador comenzaron a descongelarse o ya se habían descongelado cuando se reanudó el servicio eléctrico. ¿Son seguros? ¿Durante cuánto tiempo mantienen su seguridad los alimentos cuando se corta la energía?

R ¡No pruebe nunca los productos para saber si son seguros!

- Deberá analizar cada uno de ellos por separado. Si el congelador tiene un termómetro, lea la temperatura cuando vuelva la energía. Si el termómetro del electrodoméstico colocado en el congelador indica una temperatura de 40° F (4° C) o inferior, los alimentos son seguros y pueden volver a congelarse. Si el congelador no tiene termómetro, verifique cada uno de los paquetes de alimentos para determinar su seguridad.
- Recuerde que no puede confiar en el aspecto o el color. Si la comida sigue teniendo cristales de hielo o una temperatura inferior a los 40° F (4° C), puede volver a congelarse con seguridad. Los alimentos refrigerados deberían seguir siendo seguros si el corte no dura más de 4 horas. Mantenga la puerta cerrada todo el tiempo posible. Bote aquellos alimentos perecederos (como carne, aves, pescado, huevos y restos de comida) que hayan estado expuestos a una temperatura superior a 40° F (4° C) durante 2 horas.

P ¿Puedo volver a congelar los alimentos del refrigerador si están descongelados o parcialmente descongelados?

R Sí, puede volver a congelar en forma segura los alimentos si estos tienen cristales de hielo o una temperatura inferior a 40° F (4° C).

- Evalúe cada artículo por separado. Asegúrese de botar los productos del congelador o del refrigerador que hayan entrado en contacto con jugos de carnes crudas. El descongelamiento parcial y el recongelado pueden reducir la calidad de ciertos alimentos; sin embargo, los alimentos siguen siendo seguros para consumir.



DCHHS
Familias seguras, vidas seguras.

Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Dallas

Zachary Thompson, Director
Dr. Christopher Perkins, Director médico/Autoridad sanitaria
2377 N. Stemmons Frwy.
Dallas, Texas 75207
www.dallascounty.org