

Consejos Para Mantener sus Alimentos Seguros en Caso de un Apagón

La Zona de Temperatura de Peligro (*Temperature Danger Zone, TDZ*, abreviatura en inglés) es el rango de temperatura en el que crece la bacteria más rápidamente. Si se deja la comida fuera del refrigerador entre las temperaturas **40°F a 135°F (5°C a 63°C)** por un tiempo prolongado, esto puede causar que aumenten los niveles peligrosos de bacteria, lo cual puede causar una enfermedad.

Manteniendo Seguros los Alimentos

- Mantener las puertas del refrigerador y congelador cerradas lo más posible para mantener fría la temperatura
- El refrigerador mantiene los alimentos seguros por 4 horas si se mantienen las puertas cerradas
- Un congelador lleno mantiene la temperatura por aproximadamente 48 horas (24 horas si está lleno a medias) si la puerta se mantiene cerrada

Después de un Apagón

- Nunca pruebe un alimento para saber si se mantiene seguro
- Evalúe cada alimento por separado
- En caso de duda, deséchelo

Debajo se encuentran unas recomendaciones para mantener sus alimentos seguros en caso de un apagón o si los alimentos hayan quedado fuera del refrigerador durante la Zona de Temperatura de Peligro por más de 4 horas.

Alimentos Congelados		
Cuándo conservar o cuándo desechar el alimento		
Alimento	Si aún tiene cristales de hielo y se siente como si hubiera estado refrigerado	Descongelado. Si se mantuvo a más de 40°F (5°C) por más de 4 horas
CARNE, AVE, PESCADO Res, cordero, borrego, puerco, carne molida	Volver a congelar	Desechar
Aves, carne de ave molida	Volver a congelar	Desechar
Pescado	Volver a congelar. Habrá cierta pérdida de textura y sabor.	Desechar
LÁCTEOS Leche	Volver a congelar. Puede haber una pérdida de textura.	Desechar
Huevos (fuera de la cáscara) y productos de huevo	Volver a congelar	Desechar
Queso (blando o semi-duro)	Volver a congelar. Puede haber una pérdida de textura.	Desechar
Quesos duros	Volver a congelar	Volver a congelar
Quesos rayados	Volver a congelar	Desechar
FRUTAS Frutas congeladas	Volver a congelar. Habrá cierta pérdida de textura y sabor.	Desechar
Jugo de frutas	Volver a congelar	Volver a congelar. Desechar si se ha desarrollado moho, olor a fermentación, o baba
VERDURAS Verduras congeladas	Volver a congelar. Habrá cierta pérdida de textura y sabor.	Desechar
Jugos de verduras	Volver a congelar	Desechar si han estado a una temperatura mayor a 40 °F (5°C) por 4 horas.

PANES, REPOSTERÍA Panes, panecillos, bollos, pasteles	Volver a congelar	Volver a congelar
OTROS Comidas congeladas, platillos	Volver a congelar	Desechar

Alimentos Refrigerados		
Sugerencias de cuándo conservar o cuándo desechar		
ALIMENTO	Si se mantuvo por encima de 40°F (5°C) durante más de 4 horas	
CARNE, AVE, PESCADO Carne cruda o sobras de carne, ave, pescado, o marisco; sustitutos de carne a base de soya	Desechar	
Carne y aves en proceso de descongelamiento	Desechar	
Carnes frías, hot dogs, tocino, salchicha, carne seca	Desechar	
QUESOS Quesos blando: Blue/bleu, Roquefort, Brie, Camembert, cottage, crema, Edam, Monterey Jack, Ricotta, Mozzarella, Muenster, Neufchatel, queso blanco, queso fresco	Desechar	
Quesos duros: Cheddar, Colby, Swiss, Parmesano, Provolone, Romano	Alimento seguro	
Quesos procesados	Alimento seguro	
Quesos rayados	Desechar	
LÁCTEOS Leche, crema, crema agria, jocoque, leche evaporada, yogur, leche de soya	Desechar	
HUEVOS Huevos frescos, productos de huevo	Desechar	
FRUTAS Jugos de fruta abiertos	Alimento seguro	
Jugos enlatados abiertos	Alimento seguro	
Frutas frescas, coco, pasas, fruta seca, fruta endulzada, dátiles	Alimento seguro	
SALSAS, PRODUCTOS PARA UNTAR, MERMELADAS Crema de cacahuete	Alimento seguro	
PANES Pan, panecillo, pasteles, bollos, panes rápidos, tortillas	Alimento seguro	
VERDURAS Champiñones/hongos frescos, hierbas, especias	Alimento seguro	
Verduras de hojas suelta, prelavado, embolsado	Desechar	
Verduras crudas	Alimento seguro	
Verduras cocinadas; tofu	Desechar	