



Departamento de Salud Pública de Iowa Oficina de Servicios de Salud Ambiental

Seguridad de los alimentos durante un apagón

Resumen: Cuando se corta la electricidad durante un tiempo prolongado, existe el riesgo de que los alimentos en su refrigerador y congelador se estropeen o se vuelvan inseguros. Esta hoja informativa proporciona una guía para mantener la seguridad de los alimentos durante y después de un apagón.

Esté preparado

Asegúrese de tener termómetros en su refrigerador y congelador.

- Mantenga su congelador a **0 °F** o menos y el refrigerador a **40 °F** o menos.
- En caso de un apagón, los termómetros del aparato le indicarán las temperaturas en el refrigerador y el congelador para ayudarle a determinar si los alimentos son seguros.

Si es posible, congele contenedores de agua para obtener hielo antes de un apagón para ayudar a mantener los alimentos fríos en el congelador, refrigerador o refrigeradores portátiles en caso de que se corte la electricidad.

Cuando se corta la electricidad

Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas lo más posible para mantener la temperatura fría.

- El refrigerador mantendrá los alimentos fríos durante unas 4 horas si no se abren.
- Un congelador lleno mantendrá la temperatura durante aproximadamente 48 horas (24 horas si está medio lleno) si la puerta permanece cerrada.

Una vez que regresa la electricidad

Si la temperatura de su congelador es de 40 °F o menos, los alimentos son seguros y pueden volver a congelarse.

- Si no se ha guardado un termómetro en el congelador, revise cada paquete de alimentos para determinar su seguridad. No puede confiar en la apariencia o el olor. Si el alimento aún contiene cristales de hielo o está a 40 °F o menos, es seguro volver a congelarlo o cocinarlo.

Los alimentos refrigerados deberían ser seguros siempre y cuando la temperatura no supere los 40 °F.

- Deseche cualquier alimento perecedero (como carne, aves, pescado, huevos o restos de comida) que hayan estado por encima de 40 °F durante dos horas o más.

Si usted planea comer carne, aves, pescado o huevos refrigerados o congelados mientras

aún se encuentra a temperaturas seguras, es importante que cada artículo esté bien cocido a su temperatura adecuada para asegurar que cualquier bacteria transmitida por los alimentos que pueda estar presente sea destruida.

Temperaturas de cocción seguras medidas con un termómetro para alimentos	Temperatura interna
Carne molida (excepto aves de corral)	160 °F
Carne fresca de res, cerdo, ternera y cordero	145 °F
Aves de corral (cortadas enteras o molidas)	165 °F
Pescados y mariscos	145 °F
Sobras y guisos	165 °F