

Alimentos seguros en una emergencia

Cuando se trata de una emergencia como lo es un huracán, tenemos a oportunidad de prepararnos. Otras emergencias, como los terremotos, no nos avisan y nos toman por sorpresa. Sin embargo, los servicios de electricidad y de agua potable pueden afectarse en cualquier momento, representando también una emergencia. En todas éstas emergencias, debemos llevar a cabo los mismos pasos para mantener los alimentos en buen estado.

En éste folleto encontrará los procedimientos a seguir para proteger los alimentos de la contaminación de las bacterias. Estas son enemigas invisibles que **se multiplican a temperaturas entre los 41° y 135° Fahrenheit**. Usted no puede verlas ni olerlas en los alimentos, ya que un alimento contaminado puede tener buen olor y buen sabor.

Mantener una reserva de alimentos NO PERECEDEROS



Una reserva de alimentos secos (galletas, nueces, barras nutritivas, chocolate), enlatados (atún, salchichas, sopas), leche no percedera (en polvo, evaporada, UHT), agua potable para cinco días (mínimo de un galón por persona por día) es suficiente para afrontar una emergencia mientras se puede ir al mercado. Debe utilizarse primero lo que ya estaba en la alacena e ir reemplazando el alimento según se vaya usando, siempre que estén disponibles. El alimento que no requiere refrigeración se debe almacenar en un lugar fresco, limpio y seco, y pueden durar varios años. Algunos alimentos pueden tener una vida útil larga aún después de haber expirado (debe consultarse con las autoridades).

Debe lavarse las manos y los utensilios antes de preparar alimentos

Debe lavarse las manos con agua y jabón desinfectante cada vez que se cambie de alimento, sea de uno crudo a uno listo para el consumo, o de tipo(res a cerdo, pescado a aves, etc.); después de ir al sanitario, cambiar pañales, tocarse la piel, rascarse, o tocar animales, o después de cortar carnes crudas. El lavado de manos debe durar un mínimo de 20 segundos por mano, y debe extenderse hasta el codo. Se debe lavar los cuchillos y utensilios, el picador, y toda superficie que haya entrado en



contacto con alimentos. Puede reducirse los microorganismos que contaminan alimentos usando una solución desinfectante de una cucharadita de cloro (sin color o aromas) en un litro de agua. Debe aplicarse a las superficies de trabajo y dejarlas secar al aire libre. Usar papel toalla, guantes para manejar alimentos, utensilios plásticos y desechables ayudará a que se use menos agua. La contaminación cruzada ocurre cuando se pasan las bacterias de alimentos tales como aves, carnes, pescados y huevo crudo a otros alimentos, a través

Separe alimentos para impedir la contaminación cruzada

de las manos de quien los prepara. También se contaminan las superficies y los utensilios. Las bacterias pueden combatirse teniendo picadores distintos para cada tipo de alimento, separando los alimentos al almacenarlos en la nevera, teniendo en cuenta que las aves crudas nunca deberán estar por encima de otros alimentos.



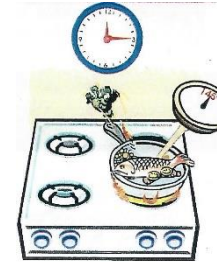
El agua potable que usaremos para tomar, preparar alimentos y demás puede contaminarse fácilmente si

no se maneja adecuadamente. Debe mantenerse en envases cerrados, lejos de la luz solar, en un área limpia y desinfectada.

El agua recolectada debe filtrarse para eliminar partículas sueltas que pueda contaminarla. Puede usarse un paño limpio, y luego hervirla por cinco minutos, o purificarla con cloro a razón de ocho gotas por galón de agua. Luego debe airearse para eliminar olores, y echarle unas gotas de jugo de limón.

Debemos cocinar las aves, carnes, pescados y huevos a la temperatura mínima requerida

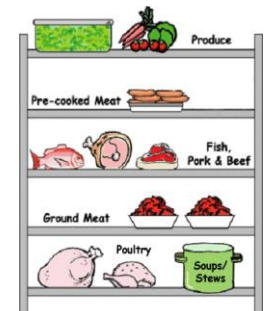
El consumir alimentos parcialmente cocidos representa un riesgo inminente de contraer una enfermedad alimentaria. Comenzaremos a reducir las bacterias en los alimentos adobándolos con sal, vinagre o limón. **Tengamos en cuenta que las esporas no se eliminan con calor, ni frío ni ácidos.**



Debemos cocinar bien los alimentos para prevenir las bacterias: no deben quedar áreas crudas, rosadas, con sangre. Luego de la cocción, usemos un termómetro para revisar la temperatura interna de cada alimento:

- **145°F** carnes de res, cerdo, cordero, pescado y huevos con cáscara;
- **155°F** toda carne molida (excepto la de aves);
- **165°F** toda ave, sea entera o molida

Forma correcta de almacenar alimentos en nuestra nevera



Debemos mantener calientes los alimentos cocidos a temperatura constante de **135°F**. deben consumirse dentro de las próximas cuatro horas-dos horas para personas con el sistema inmunológico débil, niños y ancianos; si se enfrían, debemos recalentarlos a **165°F**. **Lo que no se consume en dos horas se desecha**. Usemos bolsas plásticas cerradas en forma hermética.



Debemos desechar alimentos que estén en la zona de peligro-entre **41°F @ 135°F**-por más de cuatro horas. Debemos limpiar e identificar alimentos enlatados o en envases de cristal que aún puedan usarse.

Al comprar alimentos enlatados debemos cotejar que no estén infladas, abolladas, con manchas de moho.

Debemos revisar las fechas de empaque y expiración de cada alimento que compremos, la temperatura, y signos de recongelación. Los alimentos perecederos no deben estar más de dos horas sin refrigeración.

Debemos cotejar que los alimentos congelados (de haber electricidad) no tengan hielo rosado-indica contaminación con sangre-ni bloques grandes de hielo, pues ésto es señal de que el alimento se descongeló y se volvió a congelar.

Los frascos deben estar sellados y las envolturas de los alimentos deben estar limpias e intactas.

No debemos comprar alimentos con fecha expirada.

Se sugiere que las carnes y aves crudas se coloquen en bolsas plásticas-por separado- para que los jugos de éstas no contaminen otros alimentos, tales como vegetales o frutas.

Enfriar rápidamente los alimentos

Debemos llevar una nevera portátil para transportar alimentos perecederos, como las carnes. La única manera de cotejar la temperatura de los alimentos es usando un termómetro calibrado. La nevera debe estar a **39°F** o menos y se toma la temperatura en el lugar más caliente de la nevera.

Cuando no hay electricidad los alimentos pueden mantenerse en el congelador hasta dos días si está lleno, y hasta un día si está a la mitad.

El hielo que se utiliza para consumo debe estar aparte, en un envase limpio. El hielo que se utiliza para enfriar envases de bebida (jugos, leche, etc) *no debe usarse para consumo*.

Siempre debe tener presente que las bacterias asociadas a los alimentos crecen rápidamente, entre los **41° y 135 °F**.



Se preparó éste folleto gracias a la ayuda del Consorcio para la Educación en Seguridad En Alimentos en Puerto Rico, y la División de Alimentos del Departamento de Salud. Los consejos se basan en el Código de Alimentos del 2017 de la Food and Drug Administration.

Departamento de Salud 787-765-2929

Curso Certificado en

Seguridad En Alimentos 787-596-5500



Seguridad en los alimentos durante una EMERGENCIA

