



Alimentos

[Arabic](#) [English](#) [Español](#) [Français](#) [Haitian Creole](#) [Japanese](#) [Korean](#) [Russian](#) [Tagalog](#) [Vietnamese](#) [Chinese, Simplified](#)

Suministros de alimentos sugeridos

Higiene y seguridad

Cocción

Gestionar sin electricidad

Después de un desastre, es posible que haya cortes de energía que puedan durar varios días. Abastézcase de alimentos enlatados, mezclas secas y demás alimentos básicos que no necesiten refrigeración, cocción, agua ni una preparación especial. Asegúrese de incluir un abrelatas manual y utensilios para comer.

Suministros de alimentos de emergencia recomendados

Considere los siguientes artículos al momento de seleccionar los suministros de alimentos de emergencia:

- Almacene al menos un suministro de alimentos no perecederos para varios días.
- Elija alimentos que su familia desee consumir.
- Recuerde tener en cuenta todas las necesidades alimentarias especiales.

Se aconseja incluir los siguientes artículos al momento de seleccionar los suministros de alimentos de emergencia. Es posible que ya cuente con muchos de estos artículos. Descargue la [lista de suministros recomendados](#) (PDF).



Carnes, frutas y verduras enlatadas, listas para consumir, y un abrelatas

Barras de proteínas o de frutas

Cereales secos o granola

Mantequilla de maní

Frutas desecadas

Jugos enlatados

Leche pasteurizada no pecedera

Alimentos altamente energéticos

Alimento para bebés

Alimentos que reconfortan o que alivian el estrés

Higiene y seguridad de los alimentos

Sin electricidad y sin una fuente de frío, los alimentos almacenados en refrigeradores y congeladores pueden dejar de ser aptos para consumo. En los alimentos, las bacterias crecen rápidamente a temperaturas entre 40 y 140°F, y si las personas consumen estos alimentos pueden enfermarse gravemente. Con frecuencia, los alimentos congelados pueden consumirse si siguen manteniendo el punto de frío del refrigerador. Pueden volverse a congelar si aún tienen cristales de hielo. Para su seguridad, recuerde: "¡Si no está seguro, deséchelo!"

Qué hacer:

- Conservar los alimentos en recipientes cubiertos.
- Mantener limpios los utensilios para comer y cocinar.
- Desechar todos los alimentos que hayan entrado en contacto con agua contaminada de inundaciones.
- Desechar todos los alimentos que hayan estado a temperatura ambiente durante dos horas o más.
- Desechar todos los alimentos que tengan olor, color o textura inusuales.
- En el caso de los bebés, usar fórmulas listas para consumir. Si no es posible usar este tipo de fórmula, es mejor usar agua embotellada o use agua hervida como último recurso.

Qué no hacer:

- Consumir alimentos de latas hinchadas, abolladas o corroídas, incluso si el producto tiene buen aspecto.
- Consumir cualquier alimento que tenga un aspecto u olor raro, incluso si la lata parece normal.
- Dejar que la basura se acumule en el interior, por motivos de higiene y posibles incendios.

Cocción

Algunas fuentes alternativas para cocinar en una emergencia son calentadores de velas, fuentes con calentador, ollas de fondue o chimeneas. Las parrillas de carbón y los anafes de campamento son para uso al aire libre únicamente. Los alimentos comercialmente enlatados pueden consumirse de la lata, sin calentar.

Para calentar los alimentos en una lata:

1. Quite la etiqueta.
2. Lave la lata a fondo y desinféctela. (Use una solución diluida de una parte de blanqueador y diez partes de agua).
3. Abra la lata antes de calentarla.

Manejo de los alimentos cuando hay cortes eléctricos



Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas el mayor tiempo posible.

Si permanece cerrado, el refrigerador conservará los alimentos fríos durante, aproximadamente, 4 horas.

La temperatura de los refrigeradores debe ser de 40°F o menos para una correcta conservación de los alimentos.

Use un termómetro de refrigerador para comprobar la temperatura.

Los alimentos refrigerados deberían ser seguros siempre y cuando el corte de electricidad no haya superado las 4 horas.

Deseche todos los alimentos perecederos (como carne, pollo, pescado, huevos o sobras) que hayan estado a más de 40°F durante dos horas o más.

Uso de hielo seco:

- Infórmese dónde puede conseguir hielo seco antes de un corte de energía.
- Veinticinco libras de hielo seco mantendrán un congelador de 10 pies cúbicos en temperaturas de congelación durante 3 o 4 días.
- Si usa hielo seco para mantener los alimentos fríos, asegúrese de que el hielo no entre en contacto directo con los alimentos.
- Tenga cuidado cuando manipule el hielo seco, use guantes gruesos y secos para evitar lesiones.

Para obtener más información sobre la seguridad de los alimentos durante una emergencia, visite [FoodSafety.gov](https://www.foodsafety.gov) (Inglés).

Last Updated: 04/22/2022

[Return to top](#)

Desastres y Emergencias

Haga un Plan

Haga un Plan

Prepare un kit de suministros

Agua

Alimentos

La seguridad de su vehículo

Preparación a bajo o ningún costo

Preparación Financiera

Use la Tecnología para Estar Preparado

Personas con discapacidades

Preparación en los Campus Universitarios

Mascotas y Animales

Personas de la Tercera Edad

Evacuación

Planifique Distintos Lugares

Plan de escape en caso de un incendio en el hogar

Habilidades de Seguridad

Refugio

Participar Activamente

Negocio

Niños

Recursos

Desastres y Emergencias Haga un Plan Participar Activamente Negocio Niños Recursos



Contact Ready.



Ready.gov

An official website of the U.S. Department of Homeland Security

- Accessibility
- Accountability
- Careers
- Contact Us
- FOIA
- Glossary
- No FEAR Act
- Plug-Ins
- Privacy
- Report Disaster Fraud
- Website Information
- DHS.gov
- USA.gov

**National
Terrorism
Advisory
System**

