

# Consejos de seguridad alimentaria en caso de corte en el suministro eléctrico

En caso de corte del suministro eléctrico:

1. **Mantenga las puertas de la nevera y del congelador cerradas** tanto tiempo como sea posible para mantener fría la temperatura interior.
  - **Si no abre la nevera** los alimentos se conservarán fríos alrededor de **4 horas**.
  - **Un congelador lleno** mantiene la temperatura durante aproximadamente **48 horas** (24 horas si está medio lleno), si la puerta permanece cerrada.
  - **Compre hielo seco o bloques de hielo** para mantener el congelador cuanto más frío mejor en caso de que el corte de electricidad pueda durar un período de tiempo prolongado. Con 20 kg de hielo seco se puede mantener frío un congelador de 500 litros, bien lleno, durante dos días.

Cuando vuelva la electricidad...

1. **Si dispone de un termómetro** en el congelador, compruebe su temperatura al volver la electricidad. Si la lectura del termómetro del congelador indica 4 °C o menos, los alimentos han sido conservados en buenas condiciones y se pueden consumir como si fueran alimentos frescos refrigerados.
2. **Si no tiene termómetro** en el congelador, revise cada paquete de alimentos para determinar si está en buenas condiciones. Si los alimentos mantienen aún trocitos de hielo o se encuentran a una temperatura de 4 °C o menos están en buenas condiciones para ser consumidos o preparados. **No confíe en el aspecto o el olor de la comida.**
3. En general, **los alimentos refrigerados** se conservan en buenas condiciones de temperatura siempre que el **suministro eléctrico no haya sido interrumpido durante más de 4 horas** y que **la puerta del congelador se haya mantenido cerrada**.
4. **Deseche cualquier alimento percedero** (como carne, pollo, pescado, huevos, leche o queso fresco o sobras) que haya estado a una **temperatura superior a 4 °C durante dos horas o más**.
5. Debe tener presente que los **alimentos que pueden deteriorarse** como la carne, el pollo, el marisco, la leche y los huevos que **no se hayan conservado refrigerados o congelados** de manera adecuada, **pueden causar enfermedades** al ser consumidos, aunque los cocine a las temperaturas adecuadas.

Recuerde:

1. **Si consume carne**, pollo, pescado o huevos refrigerados o congelados que se han mantenido a temperaturas seguras  $-4\text{ °C}$  o menos—, asegúrese de **cocinar bien el producto** a la temperatura adecuada para garantizar que se destruye cualquier posible bacteria de origen alimentario (véanse las Cuatro normas para preparar alimentos seguros). Sin embargo, **si estos alimentos han estado a una temperatura superior a 4 °C por un período de tiempo de 2 horas o más, rechácelos**.
2. **Lave las** frutas y las verduras con agua procedente de una fuente segura antes de comerlas (véanse los consejos El lavado de frutas y verduras, paso a paso).
3. **Para los niños**, es preferible utilizar alimentos infantiles preparados a los que **no sea necesario añadir agua**. Si tiene que utilizar **alimentos infantiles concentrados o en polvo**, prepare con **agua embotellada** si hay riesgo o duda que el suministro de agua local pueda estar contaminado.