Desastres y Seguridad Alimentaria

Cortes de Energía

Los cortes de energía a largo plazo que duran horas o semanas pueden ser mucho más inconvenientes que los cortes a corto plazo que duran segundos o minutos. Saber qué hacer con los alimentos perecederos es importante cuando ocurren interrupciones a largo plazo.

¿Cuánto tiempo ha estado sin luz?

A veces, los cortes de energía ocurren mientras está fuera de casa, como en el trabajo o de vacaciones.

Cuando vuelva la energía, los refrigeradores y congeladores trabajarán para enfriar todo nuevamente.

Mientras no había electricidad, es posible que los alimentos hayan estado a temperaturas inseguras el tiempo suficiente para estropearse o permitir que crezcan bacterias y microorganismos dañinos.

Para ayudar a detectar si la energía se apagó por mucho tiempo, prueba este consejo de la Oficina de Extensión de la Universidad de Nebraska:

"Guarda uno o dos cubitos de hielo en una bolsa de plástico sellada o en un recipiente pequeño en el congelador; una bolsa o recipiente sellado es importante para que el cubito de hielo no se evapore y desaparezca. Si el cubito de hielo se ha derretido de su forma original, sabrás que la energía estuvo apagada durante un período prolongado." Un cubito de hielo derretido significa que se ha cortado la electricidad por un tiempo suficiente. Desechar toda la comida será la opción más segura.

Termómetros

Invierte en los termómetros para refrigeradores y congeladores para ayudarte a identificar las temperaturas de los alimentos durante un corte de energía.

- La temperatura del congelador debe ser igual o inferior a 0° F.
- La temperatura del refrigerador debe ser igual o inferior a 40° F.

Refrigeradores

Durante un corte de energía, los alimentos refrigerados son seguros hasta por 4 horas. Recuerda mantener la puerta del refrigerador cerrada tanto como sea posible. Al comienzo de un corte de energía, planea usar los alimentos perecederos antes de que se vuelvan inseguros. Planifica tu próxima comida en torno a estos alimentos y compártelos con un vecino. Después de 4 horas, desecha los alimentos perecederos, como la carne cruda, la leche, y las sobras.

Congeladores

Durante un corte de energía, los alimentos en un congelador medio lleno son seguros hasta por 24 horas. Mantén la puerta del congelador cerrada tanto como sea posible, al igual que el refrigerador. Los alimentos pueden mantenerse seguros hasta 48 horas si el congelador está lleno.

Volver a Congelar

Cuando se restablezca la energía, se pueden volver a congelar los alimentos con cristales de hielo o a 40° F o más. La calidad de los alimentos puede disminuir durante este ligero descongelamiento y recongelación.

Usar Hielo en los Congeladores y Refrigeradores

Si puedes, agrega bolsas de hielo, compresas de hielo, o bloques de hielo a los refrigeradores y congeladores para mantener los alimentos fríos por más tiempo. Agrupa los alimentos juntos, pero mantén la carne cruda separada de los demás.

Mantener los Alimentos a Temperaturas Seguras por Más Tiempo

- Mueve los alimentos refrigerados perecederos, como la leche y la carne cruda, al congelador.
- Agrupa los alimentos refrigerados.
- Si un refrigerador o congelador tiene espacio en la puerta, mueve los alimentos al cuerpo del refrigerador o congelador donde estén más fríos.
- Usa las hieleras con tapas y hielo, compresas de hielo, o bloques de hielo para almacenar los alimentos.

Cuando Regrese la Electricidad

Verifica la temperatura en el termómetro en los refrigeradores y congeladores.

- Si los termómetros del congelador indican 40° F o menos, los alimentos son seguros y se pueden volver a congelar.
- Si los termómetros del refrigerador indican 40° F o más, y no ha habido electricidad durante 4 horas o más, desecha todos los alimentos perecederos.

Si NO hay un termómetro:

- Busca cristales de hielo en los paquetes del congelador o coloca un termómetro para alimentos — no un termómetro para congelador— entre paquetes para ver que los alimentos estén a 40° F o más. En estos casos, los alimentos son seguros para volver a congelar.
- Los alimentos perecederos, como la leche, el jugo, y las carnes que están por encima de los 40° F durante 2 horas o más, deben desecharse.

Cortes de Energía en Invierno

Cuando se corte la energía en invierno, no coloques los alimentos perecederos al aire libre. Es posible que las temperaturas del aire exterior no sean lo suficientemente frías para mantener los alimentos a temperaturas seguras y, mientras el sol se mueve a lo largo del día, puede calentar las áreas previamente sombreadas.

Evita colocar los alimentos en la nieve. Esto puede exponer la comida a la suciedad, a los microorganismos, y a los animales que pueden contaminar la comida. No uses la nieve para llenar hieleras, refrigeradores, o congeladores. Esto también puede exponer los alimentos a la contaminación.

Si se espera que el apagón sea corto, mantén los alimentos en el refrigerador y en el congelador con hielo, compresas de hielo, o bloques de hielo. Los congeladores llenos pueden mantener los alimentos seguros durante unas 48 horas.

Póliza de Seguro

Una póliza de seguro para propietarios de viviendas puede cubrir y reembolsar el costo de los alimentos perdidos durante un apagón.

Referencias (en inglés)

- What To Do With Perishable Food During a Power Outage (Qué Hacer con los Alimentos Perecederos durante un Corte de Energía), University of Nebraska-Lincoln.
- Food and Water Safety During Power Outages and Floods (Seguridad Alimentaria y del Agua durante los Cortes de Energía e Inundaciones), U.S. Food and Drug Administration.
- Keep Your Food Safe During Emergencies: Power Outages, Floods & Fires (Mantener sus Alimentos Seguros durante las Emergencias: Cortes de Energía, Inundaciones, e Incendios), U.S. Department of Agriculture.
- Food Safety During a Power Outage (Seguridad Alimentaria durante un Corte de Energía), FoodSafety.gov.

Modificado abril 2025

Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu

Facultad de Ciencias Agrarias, Ambientales, y del Consumidor (College of ACES). Universidad de Illinois, USDA, Concilios de Cooperación Locales de la Extensión. La Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo. ©2025 Consejo Directivo de la Universidad de Illinois. Para solicitar el permiso para reimprimir, revisar, o usar esta información de otros modos, favor de enviar un mensaje a extension@illinois.edu.