



Durante los cortes de energía prolongados, la nutrición adecuada sigue siendo importante. Planea las comidas nutritivas, incluso cuando el acceso a la refrigeración o a los electrodomésticos no esté disponible durante días o semanas.

### Trata de Mantener una Rutina Normal

Continúa comiendo a las horas regulares y elige los alimentos nutritivos que proporcionan una variedad de grupos de alimentos y una mezcla de colores.

### Utiliza el Equipo Portátil de Forma Segura

Las parrillas para acampar, de gasolina, o al aire libre son útiles para preparar la comida cuando no hay electricidad. Asegura usarlas de manera segura.

### Planea las Comidas sin Usar Electricidad

Visita [MiPlato.gov](https://miplato.gov) y usa el modelo para ayudar a planear las comidas basadas en los grupos de alimentos. Además, te ofrecemos ideas para las comidas que no requieren energía.

### Come Primero los Productos Perecederos

Si la electricidad no regresa durante varias horas o varios días, planea comer los alimentos perecederos primero y los alimentos no perecederos después. Consulta los materiales para los cortes de energía para saber cuánto tiempo se pueden almacenar los alimentos y cómo usar las bolsas de hielo y los refrigeradores para extender el tiempo que los alimentos pueden permanecer a temperaturas seguras.

### Usa el Agua Limpia

Lávate las manos antes de preparar alimentos y lava las frutas y verduras frescas antes de comerlas. Durante un corte de energía, el agua potable aún debe estar disponible. Pero si no es así, usa botellas o jarras de agua.

### Cocina Pocas Cantidades para Evitar Sobras

Cuando los refrigeradores y congeladores no funcionen, planea cocinar en lotes pequeños, ya que las sobras no se pueden guardar a menos que regrese la energía poco después de preparar una receta.

Evita abrir varios recipientes de alimentos enlatados o embotellados, ya que muchos de estos alimentos se convierten en perecederos una vez abiertos.



## Alimentos Que Pueden Permanecer sin Refrigerar de Forma Segura

Por ejemplo, las frutas y verduras frescas sin cortar se pueden almacenar a temperatura ambiente. Cuando se cortan, las sobras deben refrigerarse. Si tienes acceso a Internet, visita el sitio web sobre la seguridad alimentaria [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov) o descarga la aplicación *FoodKeeper* para obtener listas completas.

## Ideas para el Desayuno

- **Cereal seco y leche con duraznos enlatados.** Usa la leche dentro de las 4 horas posteriores al corte de energía o usa la leche en polvo o a temperatura ultra alta, que debe refrigerarse después de abrirla.
- **Yogur y bayas frescas con granola.** Usa el yogur dentro de las 4 horas posteriores al corte de energía. Lava las bayas con agua antes de comerlas.
- **Pan integral con aguacate y puré de manzana.** Cubre el pan integral con aguacate en rodajas y pimienta negra y sirve con el puré de manzana enlatado.
- **Bagel y plátano.** Unta la mantequilla de cacahuete en un *bagel* integral y cubre con plátanos en rodajas.

## Ideas para el Almuerzo

- **Ensalada y bocadillo.** Abre y escurre una lata de garbanzos. Haz un puré con aguacate, cebolla, y especias secas. Sirve sobre pan o galletas saladas.
- **Atún y galletas integrales.** Drena el atún enlatado o empacado en papel de aluminio y cómelo con galletas integrales.
- **Ensalada fría de tacos.** Escurre el pollo enlatado, los frijoles negros, y el maíz. Mezcla con salsa embotellada y sirve con tortillas o totopos.
- **Lonchera simple.** Los palitos de queso, las galletas integrales, y el pimiento morrón en rodajas con tazas de aderezo *Ranch* que no necesita refrigeración, y pasas.

## Ideas para la Cena

- **Wraps de sándwiches y fruta fresca.** Agrega carnes frías, queso, verduras, y condimentos a las tortillas. Usa carnes frías (fiambre), quesos, y condimentos refrigerados abiertos dentro de las 4 horas posteriores a un corte de energía.
- **Ensalada de bulgur de inspiración asiática.** Requiere hervir agua. Vierte el agua hirviendo sobre el bulgur para cocinarlo y déjalo reposar durante 15 minutos. Mezcla las almendras picadas, los albaricoques enlatados, el pollo o los frijoles, y los fideos chow mein. Cubre con vinagre de vino de arroz y aceite.
- **Ensalada Cobb u opción sin huevo.** Lava todos los productos agrícolas antes de comerlos. Agrega el pollo enlatado escurrido, las rodajas de aguacate, el tomate en rodajas, y los trozos de tocino precocido a un plato de lechuga. Sirve con galletas integrales. Si hay huevos duros disponibles, agrégalos a la ensalada.
- **Plato de picnic.** Lava todos los productos agrícolas antes de comerlos. Come al estilo picnic con trozos de salchicha de verano, queso, aceitunas, nueces, trozos de chocolate negro, pan de pita, guisantes dulces, y mandarinas. Cuando se abran los paquetes, usa las salchichas, el queso, y las aceitunas dentro de las 4 horas posteriores al corte de energía.

## Ideas para las Botanas (Snacks)

- Lava todos los productos agrícolas antes de comerlos.
- Rodajas de apio y manzana con mantequilla de cacahuete.
- Uvas y carne seca (tasajo/cecina).
- Mezcla de frutos secos, nueces, y cereales secos.
- Totopos con salsa envasada.

## Llama a tu Oficina de Extensión

Comunícate con tu oficina de Extensión local si tienes preguntas sobre la seguridad alimentaria: [go.illinois.edu/FindILExtension](http://go.illinois.edu/FindILExtension).

## Referencias (en inglés)

- [Preparing Food Without Power](#) (Preparación de Alimentos sin Electricidad), University of Minnesota Extension.
- [Preparing Food During Power Outages](#) (Preparación de Alimentos durante Cortes de Energía), North Dakota State University Extension.
- [Hurricane Preparedness: Meal and Menu Planning](#) (Preparación para Huracanes: Planificación de Comidas y Menús), University of Florida.

Modificado abril 2025



**Illinois Extension**  
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

[extension.illinois.edu](http://extension.illinois.edu)