



Los desastres, como los incendios domésticos, les ocurren a 2 millones de estadounidenses cada año, y casi la mitad son causados por los equipos de cocina. Después de un incendio, limpiar la cocina y determinar qué guardar y qué tirar puede ser un estrés adicional. En su mayor parte, guardar y reutilizar los alimentos no es una práctica segura. Obtén más información sobre cómo prevenir, manipular, y limpiar después de los incendios en la cocina.

### Prevención de Incendios en la Cocina

- Nunca dejes desatendidos los alimentos que estén hirviendo, asando, friendo, o asando a la parrilla. Configura un temporizador para vigilar los alimentos con frecuencia al hornear, asar, y hervir a fuego lento. La cocción desatendida es la causa número uno de incendios en la cocina.
- Después de cocinar, asegúra de que la estufa o el horno estén apagados. Desenchufa los electrodomésticos pequeños cuando no estén en uso.
- Usa un guante de horno seco o una agarradera, en vez de una toalla, para sacar los alimentos del horno y quitarlos de la estufa. Las toallas pueden caer fácilmente en el fuego e incendiarse.
- No utilices el horno como almacenamiento. Precalentar un horno lleno de recipientes vacíos puede provocar fácilmente un incendio.
- No almacenes ollas, sartenes, plástico, papel, y tela sobre la estufa. Los artículos pueden caer fácilmente sobre la estufa e incendiarse, y las personas pueden quemarse rápidamente si se estiran para agarrar un artículo cuando la estufa está encendida.
- Arremángate cuando cocines para evitar quemarse las mangas.
- Gira los mangos de la olla y la sartén hacia la parte posterior de la estufa.
- Mantén una zona libre de niños y mascotas a tres pies alrededor del horno o la estufa para evitar las quemaduras accidentales y mantener los artículos inflamables fuera del área.
- Limpia los derrames en las superficies de cocción para evitar la acumulación de grasa y posibles incendios.
- Si el horno se ha utilizado recientemente, asegúra de que el horno esté completamente frío antes de limpiarlo.
- Guarda los limpiadores domésticos lejos de la estufa, el horno, y otras fuentes de calor en la cocina.
- Mantén una zona libre de niños y mascotas a tres pies alrededor del horno o de la estufa para evitar las quemaduras accidentales y mantener los artículos inflamables fuera del área.
- Es importante saber dónde está el extintor de incendios de la cocina, de qué tipo es, y cómo usarlo.
- Instala los detectores de humo que funcionan con baterías en cada nivel de la casa y en el garaje, y pruébalos dos veces al año.



## Usar las Tostadoras de Forma Segura

- Mantén la tostadora desenchufada cuando no esté en uso. Si la tostadora está ubicada cerca de algo inflamable, puede provocar un incendio ya sea que la palanca esté hacia arriba o hacia abajo.
- Limpia la tostadora regularmente. Las migas que se acumulan en el fondo de la tostadora pueden provocar un incendio.
- No fuerces los alimentos espesos en una tostadora. Esto puede hacer que la comida se quede atascada en la tostadora, se queme, y se prenda un fuego.

## Usar los Microondas de Forma Segura

Lee las etiquetas del fabricante para saber si los alimentos son aptos para horno o microondas o si son resistentes a otras fuentes de calor.

NO uses lo siguiente en el microondas:

- Papel de aluminio
- Cintas de alambre
- Utensilios de cocina de metal, incluso utensilios, tazones, sartenes, y tazas medidoras
- Productos de papel reciclado, como servilletas y toallas de papel. Pueden contener diminutas motas de metal que pueden provocar chispas.

## Usar los Hornos de Forma Segura

- Para evitar las llamas, coloca una bandeja para hornear debajo de los alimentos con alto contenido de grasa o que puedan gotear.
- Usa los ajustes correctos del horno. Encender por accidente el ajuste de asar en vez del ajuste de hornear puede provocar que los alimentos se quemen y un posible incendio.
- Usa el vidrio resistente a los choques térmicos en el horno. Para evitar el riesgo de choque térmico que puede hacer que el vidrio se rompa, no guardes la cristalería en el horno y siempre precalienta el horno antes de cocinar los alimentos en cristalería.
- El papel de horno es refractario y apto para horno. Otra opción es una estera de silicona para hornear.
- Compra los utensilios de cocina o material explícitamente etiquetado como apto para horno.

NO uses lo siguiente en el horno:

- Materiales plásticos
- El papel manteca no es resistente al calor y puede incendiarse.
- Productos de papel: toallas de papel, platos, o tazones
- Agarraderas, guantes de cocina, o toallas mojadas o húmedas. El material húmedo transfiere el calor más rápido que el material seco y puede causar una quemadura.

## Consejos para Freír de Forma Segura

- Calienta el aceite lentamente a la temperatura deseada.
- Si el aceite huele o empieza a humear, se calienta demasiado. Apaga el quemador y retira la sartén del fuego.
- Punto de humo: La mayoría de los aceites de cocina alcanzan su punto de humo entre 350° y 450° F.
- Punto de ignición: La mayoría de los aceites de cocina comienzan a crear vapores inflamables a 600° F.

## Freír con Grasa y Prevención de Incendios

- Lee las instrucciones de la freidora antes de usarla.
- Siempre mantén cerca el extintor de incendios.
- Mantén las llamas directas alejadas del aceite; el aceite es altamente inflamable.
- Mantén el agua alejada del aceite cuando frías con grasa. El agua se vaporiza al instante, y se transforma en vapor sobrecalentado.
- Quita los cristales de hielo de los alimentos congelados y seca los alimentos descongelados o frescos antes de colocarlos en una freidora.
- No llenes la freidora en exceso para evitar la cocción desigual y/o un exceso de aceite.
- Al freír un pavo, el ave debe pesar 12 libras o menos.
- Siempre se fríe un pavo al aire libre en un lugar seguro.
- Nunca uses plástico al freír. Se puede derretir fácilmente.
- Nunca dejes una freidora desatendida.

## Apagar un Incendio en la Cocina

- **Incendio en la estufa:** Usa un guante de cocina y coloca una tapa o una bandeja para hornear sobre la sartén para sofocar las llamas. Apaga el quemador y deja la sartén tapada hasta que se enfríe por completo.
- **Incendio en el horno:** Mantén la puerta del horno cerrada y apaga el fuego. Si las llamas no se apagan, llama al departamento de bomberos. No abras la puerta del horno hasta que el fuego esté completamente apagado.
- **Incendio en el microondas:** Mantén la puerta del microondas cerrada. Apaga y desenchufa el aparato. Si abres la puerta de un horno o microondas, se suministrará oxígeno al fuego.
- **Incendio con grasa:** Usa sal o bicarbonato de sodio para extinguir pequeños incendios de grasa. No viertas agua sobre un incendio de grasa.
- **Usar un extintor de incendios:** Mantén a una distancia de 4 a 6 pies y pulveriza directamente en la base del fuego. Si te paras demasiado cerca mientras pulverizas, el extintor puede hacer que el fuego se propague por la pared detrás de la estufa.
- **Latas, botellas, y frascos:** El calor del fuego puede causar el deterioro de los alimentos en latas y frascos. La exposición al calor extremo también puede partir o romper frascos y alimentos enlatados. Échalos a la basura.
- **Alimentos almacenados en estantes, encimeras, y gabinetes:** Después de una posible exposición al calor o a los vapores tóxicos, desecha cualquier alimento, especia, y extracto empaquetado en cartón, envoltura de plástico, papel de aluminio, papel, tela, frascos con tapa de rosca, o recipientes de almacenamiento.
- **Alimentos almacenados en el refrigerador y congelador:** Los sellos del refrigerador y congelador no son herméticos y los vapores tóxicos del fuego pueden ingresar.
- **Recipientes de alimentos:** Los productos químicos utilizados para combatir incendios no se pueden lavar de los alimentos expuestos o de los recipientes de alimentos.
- **Los alimentos enlatados y los utensilios de cocina, como las ollas y sartenes, se pueden descontaminar:** Lava con agua caliente y jabón. Mezcla y sumerge durante 15 minutos en una mezcla de 1 cucharada de lejía doméstica regular sin perfume por 1 galón de agua.

## Limpieza de la Cocina Después de un Incendio

Comunícate con el departamento de bomberos para evaluar la gravedad del incendio.

- Si tienes duda, deséchalo: Desecha los alimentos que hayan estado cerca del fuego o expuestos al calor, humo, vapores, productos químicos extintores, o agua.

## 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)

- [Is Food Safe After a Fire?](#) (¿Son seguros los alimentos después de un incendio?), Michigan State University Extension.
- [Cooking Safety](#) (Cocinar de Forma Segura), National Fire Protection Association.
- [Deep Fat Frying and Food Safety](#) (Freír con Grasa y la Seguridad Alimentaria), U.S. Department of Agriculture.
- [Fires and Food Safety](#) (Incendios y la Seguridad Alimentaria), U.S. Department of Agriculture.
- [Keep Your Food Safe During Emergencies: Power Outages, Floods & Fires](#), (Mantener los Alimentos Seguros durante las Emergencias: Cortes de Energía, Inundaciones, e Incendios), U.S. Department of Agriculture.
- [Kitchen Companion: Your Food Safe Handbook](#) (Manual de Seguridad Alimentaria), U.S. Department of Agriculture.

Modificado abril 2025



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

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