

# ALIMENTOS

## Los alimentos cocidos duran más

- Si los alimentos se empiezan a descongelar, cocínelos de inmediato para preservarlos por más tiempo.
- Si tiene las herramientas, deshidrate los alimentos.

## La seguridad alimenticia es fundamental

- Ingiera primero los alimentos perecederos.
- Consulte la siguiente información sobre grupos específicos de alimentos.
- Los productos lácteos son altamente perecederos.
- Huevos duran de 1-2 semanas.

## Comparta recursos de almacenamiento

- Trabaje junto con sus vecinos para compartir equipos de enfriamiento y generadores para mantener los alimentos protegidos.
- Agrupe los alimentos perecederos con sus vecinos y compártalos para comerlos primero.

No utilice parrillas a gas o carbón para cocinar en el interior; pueden causar intoxicación por monóxido de carbono. Mantenga limpias las áreas de preparación de alimentos con una solución a base de cloro. Lávese las manos o utilice desinfectante de manos con frecuencia.

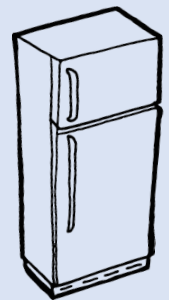
## MIENTRAS NO HAYA ELECTRICIDAD...

Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador CERRADAS para CONSERVAR EL FRÍO. SI LAS PUERTAS PERMANECEN CERRADAS...

- el refrigerador podría mantener segura la comida por hasta **4 HORAS**
- un congelador lleno mantendrá la temperatura por **48 HORAS**
- un refrigerador lleno hasta la mitad mantendrá la temperatura por **24 HORAS**

Si hace mucho calor afuera, los alimentos se dañarán más rápido.

Use su olfato y vista: si los alimentos huelen mal o se ven mohosos, ¡DESÉCHELOS!  
¡NO PRUEBE los alimentos para comprobar si están bien!

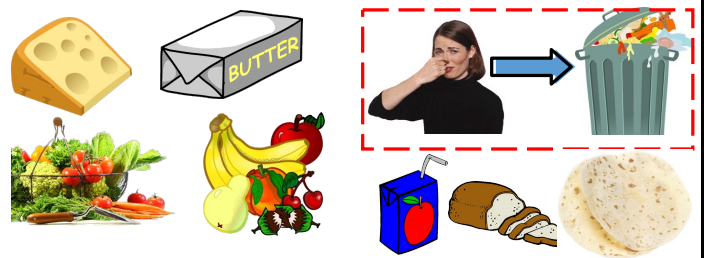


## Una vez que los alimentos perecederos estén a 40° o más:

Deseche lo:



Consérvelos hasta que detecte signos de descomposición con el olfato o la vista:



Consiga un libro de cocina que lo ayude a tomar decisiones en torno a los alimentos.