

Alimentos Congelados y Cortes de Energía: Cuándo Conservarlos y Cuándo Desecharlos

Adaptado de Seguridad alimentaria durante una emergencia (USDA).

¿Es seguro consumir los alimentos del refrigerador durante cortes de electricidad? Probablemente no hay problema siempre que el corte de electricidad no dure **más de 4 horas**. Mantenga la puerta cerrada tanto como sea posible. Descarte cualquier alimento perecedero (como carnes de res, de ave, pescado, huevos y sobras) que haya estado a una temperatura superior a 40 °F durante más de 2 horas.

¡Nunca pruebe los alimentos para determinar si todavía están buenos! No puede confiar en el aspecto o el olor para determinar si el alimento está bueno y se puede consumir.

Nota: siempre descarte todo alimento en el refrigerador que haya estado en contacto con los jugos de la carne cruda.

Deberá revisar cada producto por separado. Use esta lista como guía.

Categorías de alimentos	Alimentos específicos	Si han estado a más 40°F por más de 2 horas
CARNE DE RES, CARNE DE AVES, MARISCOS	Carnes de res, de ave, de pescado o mariscos crudos o sobrantes cocidos; sustitutos de carne de soya	Desechar
	Carnes de res o de ave descongeladas	Desechar
	Ensaladas: carne, atún, langostinos, pollo o huevos	Desechar
	Salsa, relleno, caldo	Desechar
	Fiambres, perros calientes, tocino, embutidos, carne de res deshidratada	Desechar
	Pizzas - de cualquier variedad	Desechar
	Jamones enlatados con etiqueta "Conservar refrigerado"	Desechar
	Carnes y pescados enlatados, abiertos	Desechar
	Guisados, sopas y estofados	Desechar
QUESO	Quesos suaves: azul, Roquefort, Brie, Camembert, requesón, crema, Edam, Monterey Jack, ricota, mozzarella, Muenster, Neufchatel, queso blanco, queso fresco	Desechar
	Quesos duros: cheddar, colby, suizo, parmesano, provolone, romano	Se pueden consumir
	Quesos procesados	Se pueden consumir
	Queso rallado	Desechar
	Quesos reducidos en grasas	Desechar
	Queso rallado parmesano, romano o combinación (en lata o frasco)	Se puede consumir
PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche, crema, crema agria, suero de leche, leche condensada, yogur, ponche de huevo, leche de soya	Desechar
	Mantequilla, margarina	Se puede consumir
	Leche de fórmula para bebés, abierta	Desechar

Categorías de alimentos	Alimentos específicos	Si han estado a más 40°F por más de 2 horas
HUEVOS	Huevos frescos, huevos duros con cáscara, comidas con huevo, productos derivados del huevo	Desechar
	Natilla y budines, quiche	Desechar
FRUTAS	Frutas frescas, cortadas	Desechar
	Jugos de frutas, abiertos	Se pueden consumir
	Frutas enlatadas, abiertas	Se pueden consumir
	Frutas frescas, coco, uvas pasas, frutas secas, frutas confitadas, dátiles	Se pueden consumir
SALSAS, UNTABLES, MERMELADAS	Mayonesa, salsa tártara, salsa de rábano picante abiertas	Desechar si estuvo a más de 50°F más de 8 horas.
	Mantequilla de maní	Se puede consumir
	Gelatina, salsa de pepinillos, salsa para tacos, mostaza, salsa de tomates, aceitunas, pepinillos	Se puede consumir
	Salsa Worcestershire, soya, para parrillada, Hoisin	Se puede consumir
	Salsas de pescado, salsa de ostras	Desechar
	Aderezos a base de vinagre abiertos	Se pueden consumir
	Aderezos a base de crema abiertos	Desechar
Salsa para spaghetti, frasco abierto	Desechar	
PAN, TORTAS, GALLETAS, PASTAS, GRANOS	Pan, panecillos, tortas, muffins, panes rápidos, tortillas	Se pueden consumir
	Galletas, panecillos, masa para galletitas, que requieren refrigeración	Desechar
	Pastas, arroz, papas cocidas	Desechar
	Ensaladas de pasta con mayonesa o vinagreta	Desechar
	Pastas frescas	Desechar
	Pastel de queso (cheesecake)	Desechar
	Alimentos para el desayuno - waffles, panqueques, roscas	Se pueden consumir
TARTAS, PASTELES	Pasteles, rellenos de crema	Desechar
	Tartas - rellenas con natilla, queso o chifón; quiche	Desechar
	Tartas, fruta	Se pueden consumir
VEGETALES	Hongos, hierbas, especias frescas	Se pueden consumir
	Vegetales de hojas verdes, precortados, prelavados, envasados	Desechar
	Vegetales, crudos	Se pueden consumir
	Vegetales, cocidos; tofu	Desechar
	Jugo de vegetales, abierto	Desechar
	Papas al horno	Desechar
	Ajo en aceite	Desechar
	Ensalada de papas	Desechar
Guisados, sopas y estofados	Desechar	

Adaptado de: <https://espanol.foodsafety.gov/mantener/gráficos/14s7/alimentos-refrigerados.html>