

Seguridad Alimentaria Durante un Terremoto

Para mantener los alimentos en buen estado y evitar una intoxicación alimentaria, conozca qué alimentos se deben almacenar antes de un terremoto y cómo deben ser manipulados después del fenómeno natural.



Prepare sus alimentos

Debido a que los sistemas de gas y electricidad podrían resultar dañados durante un terremoto, es importante tener alimentos a la mano que no necesiten refrigeración. Los expertos recomiendan que por lo menos se preparen con agua y alimentos para tres días. Guarde uno o dos abrelatas manuales junto con los alimentos para la emergencia o compre latas de alimentos con pestañas para abrir. Compre productos de una porción porque las sobras que no se mantienen frías pueden causar una intoxicación alimentaria. Incluya:

- alimentos enlatados, como carnes, frutas y verduras listas para comer
- carnes secas o ahumadas como cecina o tasajo
- jugos—en lata, polvo o cristalizados
- sopas—en lata o deshidratadas; o cubitos de consomé
- leche—en lata o en envases de larga duración
- alimentos de alta energía—mantequilla de cacahuete, mermelada, galletas saladas, nueces, mezcla de frutos secos, cereal, barras de granola
- agua—almacene por lo menos un galón por persona por día (tres galones por persona)
- productos de papel, utensilios, bolsas para la basura, desinfectante de manos
- comida para mascotas no perecedera, si aplica

Revise las fechas de vencimiento de todos los productos y reemplácelos cuando sea necesario.

Seguridad alimentaria post emergencia

Después de un terremoto, primero use los alimentos refrigerados y después los congelados.

- Los alimentos en el refrigerador son seguros si el servicio eléctrico no ha estado interrumpido por más de unas horas y la temperatura interior se mantiene en 40 grados Fahrenheit (40° F) o menos.
- Los alimentos en un congelador lleno son seguros hasta por dos días a una temperatura de cero grados Fahrenheit 0° F y en un congelador medio lleno durarán seguros aproximadamente un día.
- Si el congelador no está lleno, agrupe los paquetes para configurar una forma de iglú y se protejan entre sí.
- Agrupe las carnes rojas y de aves a un lado o sobre una charola para que sus jugos no contaminen otros alimentos si empiezan a descongelarse.
- Los alimentos que representan el mayor riesgo son:
 - ◆ Carnes rojas y de aves
 - ◆ Alimentos que contienen leche, crema, crema agria o queso blando

No confíe en la apariencia u olor para determinar si un alimento es seguro para comer. Si los alimentos percederos han permanecido a temperatura ambiente por más de dos horas, es muy posible que las bacterias se hayan reproducido lo suficiente para enfermarle.

¡Cuando tenga dudas, tírelo a la basura!

Para información adicional en inglés y español sobre cómo prepararse para un desastre, visite:



asistel.org/

[ucfoodsafety.ucdavis.edu/Emergencies/
Food Safety Information for
Earthquakes](http://ucfoodsafety.ucdavis.edu/Emergencies/Food_Safety_Information_for_Earthquakes)

Lo que hace usted en su hogar y cocina afecta nuestra agua y salud.

- Reduzca al mínimo el uso de pesticidas que contaminan nuestros canales y afectan salud humana.
- Utilice alternativas no químicas o pesticidas menos tóxicos siempre que sea posible.
- Lea las etiquetas de los productos cuidadosamente y siga las instrucciones sobre el uso, almacenamiento y eliminación correctos.



June 2019



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

UC ANR es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.