



## Department of Health

Bureau of Environmental Health  
& Radiation Program  
Food Safety Program

# Seguridad alimentaria durante una interrupción del suministro eléctrico:

Cuándo conservarlos y cuándo desecharlos

## Alimentos Refrigerados

Carne, Aves, Mariscos	Superior a 40°F > 2 horas
Carne, aves, pescados o mariscos crudos o cocidos restantes; derivados de la soja para sustituir la carne	Desechar
Carne o aves en proceso de descongelación	Desechar
Ensaladas: de carne, atún, camarones, pollo o huevo	Desechar
Salsa de carne, relleno, caldo	Desechar
Fiambres, salchichas vienesas, tocino, salchichas, carne seca	Desechar
Pizza con cualquier ingrediente	Desechar
Jamón enlatado y etiquetado como "Conservar refrigerado"	Desechar
Carnes y pescados en lata, abiertos	Desechar
Guisados, sopas, estofados	Desechar
Quesos	Superior a 40°F > 2 horas
Quesos blandos: azul, Roquefort, Brie, Camembert, cottage, queso crema, Edam, Monterey Jack, ricotta, mozzarella, Muenster, Neufchatel, queso	Desechar
Quesos Duros: Cheddar, Colby, Suizo, Parmesano, provolone, Romano	Seguro
Quesos procesados	Seguro
Quesos en hebras	Desechar
Quesos con bajo contenido de grasa	Desechar
Parmesano, Romano, o combinación rallado (en lata o frasco)	Seguro
Lácteos	Superior a 40°F > 2 horas
Leche, crema, crema agria, suero de leche, leche evaporada, yogur, ponche de huevo, leche de soja	Desechar
Mantequilla, margarina	Seguro
Fórmula para bebés, abierta	Desechar
Huevos	Superior a 40°F > 2 horas
Huevos frescos, duros con cáscara, comidas con huevo, productos con huevo	Desechar
Natillas y pudín, quiche	Desechar
Frutas	Superior a 40°F > 2 horas
Frutas frescas, cortadas	Desechar
Jugos de fruta, abiertos	Seguro
Frutas en lata, abiertas	Seguro
Frutas frescas, coco, pasas de uva, frutas secas, frutas abrillantadas, dátiles	Seguro

Vegetales	Superior a 40°F > 2 horas
Hongos frescos, hierbas, especias	Seguro
Verdes, previamente cortados y lavados, envasados	Desechar
Vegetales, crudos	Seguro
Vegetales, cocidos; tofu	Desechar
Jugos de vegetales, abiertos	Desechar
Papas al horno	Desechar
Ajo comercial en aceite	Desechar
Ensalada de papa	Desechar
Guisados, sopas, estofados	Desechar
Salsas, Aderezos, Mermeladas	Superior a 40°F > 2 horas
Mayonesa, salsa tártara, salsa de rábano picante, abiertas	Desechar si es superior a 50°F > 8 horas
Mantequilla de maní	Seguro
Jalea, salsa de pepinillos, salsa para tacos, mostaza, ketchup, aceitunas, pepinillos	Seguro
Salsa Worcestershire, soja, barbacoa, hoisin	Seguro
Salsas de pescado, salsa de ostras	Desechar
Aderezos a base de vinagre abiertos	Seguro
Aderezos a base de crema abiertos	Desechar
Salsa para fideos, frasco abierto	Desechar
Pan, Pasteles, Galletas, Pastas	Superior a 40°F > 2 horas
Pan, bollos, pasteles, muffins, panes sin levadura, tortillas	Seguro
Panecillos, bollos, masa para galletas de refrigerador	Desechar
Pasta, arroz, papas cocidos	Desechar
Ensaladas de pasta con mayonesa o vinagreta	Desechar
Pasta fresca	Desechar
Cheesecake	Desechar
Comidas para desayuno: waffles, panqueques, bagels	Seguro
Tartas, Masas	Superior a 40°F > 2 horas
Masas, rellenas con crema	Desechar
Tartas: natilla, rellenas con queso o chiffon; quiche	Desechar
Tartas, fruta	Seguro

Fuente: [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)

## Alimentos Congelados

Alimentos	Aún contiene cristales de hielo y está frío como si estuviera refrigerado	Descongelado. Conservado a una temperatura superior a 40°F durante más de 2 horas
<b>Carne, Aves, Mariscos</b>		
Carne vacuna, ternera, cordero, cerdo y carnes molidas	Volver a congelar	Desechar
Aves y carne de ave molida	Volver a congelar	Desechar
Variedad de carnes (hígado, riñón, corazón, tripas)	Volver a congelar	Desechar
Guisados, estofados, sopas	Volver a congelar	Desechar
Pescado, mariscos, frutos de mar empanados	Volver a congelar. Sin embargo, se pierde algo de la textura y sabor.	Desechar
<b>Lácteos</b>		
Leche	Volver a congelar. Puede perder algo de la textura.	Desechar
Huevos (sin cáscara) y productos con huevo	Volver a congelar	Desechar
Helado, yogur helado	Discard	Desechar
Quesos (blandos y semiblandos)	Volver a congelar. Puede perder algo de la textura.	Desechar
Quesos duros	Volver a congelar	Volver a congelar
Quesos en hebras	Volver a congelar	Desechar
Guisados que contienen leche, crema, huevos, quesos blandos	Volver a congelar	Desechar
Cheesecake	Volver a congelar	Desechar
<b>Frutas</b>		
Frescas o comercialmente envasadas	Volver a congelar. Cambiará la textura y sabor.	Volver a congelar. Desechar si desarrolla moho, olor a levadura o textura gelatinosa.
Jugos	Volver a congelar	Volver a congelar. Desechar si desarrolla moho, olor a levadura o textura gelatinosa.
<b>Vegetales</b>		
Frescos o comercialmente envasados o blanqueados	Volver a congelar. Puede perder algo de la textura y sabor.	Desechar después de conservarse a una temperatura superior a 40°F durante 6 horas.
Jugos	Volver a congelar	Desechar después de conservarse a una temperatura superior a 40°F durante 6 horas.
<b>Panes, Masas</b>		
Panes, bollos, muffins, pasteles (sin relleno de natilla)	Volver a congelar	Volver a congelar
Pasteles, tartas, masas con relleno de natilla o queso	Volver a congelar	Desechar
Masas de tartas, masa de pan comercial y casero	Volver a congelar. Se puede perder cierta calidad.	Volver a congelar. La pérdida de calidad es considerable
<b>Otros</b>		
Guisados: a base de pasta, arroz	Volver a congelar	Desechar
Harina, harina de maíz, nueces	Volver a congelar	Volver a congelar
Comidas para el desayuno: waffles, panqueques, bagels	Volver a congelar	Volver a congelar
Comidas congeladas, entradas, comidas elaboradas (pizza, salchichas y panecillos, pastel de carne, comidas preparadas)	Volver a congelar	Desechar

Fuente: [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)