



No Electricidad Alimentos Salvables :60

Escritura (:30 también incluido)



No hay electricidad, pero usted ya esta preparado para mantener sus alimentos sanos. Ha almacenado alimentos no perecederos y un abridor de latas manual.



No abra el refrigerador. Los alimentos se mantendrán sanos por cuatro horas con la puerta cerrada. También mantenga el congelador cerrado y lleno de alimentos. Un congelador repleto mantiene los alimentos congelados por dos días y uno medio lleno los mantiene congelados por un día. Si el apagón va a ser más largo, ponga los alimentos en una nevera portátil con bastante hielo.



Use un termómetro para asegurarse que los alimentos no alcancen una temperatura mayor de 40 grados (Fahrenheit). Si la electricidad vuelve pronto, asegúrese que los alimentos congelados tienen escarcha y verifique que los alimentos refrigerados no pasen de 40 grados. ¡En caso de duda, bótelos! Visite askkaren.gov o llame al Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, al 888-674-6854.



Mantenga Su Familia a Salvo

:60

Escritura (:30 y :10 también incluido)



Todo Cuenta cuando se trata de proteger a su familia.

Al igual que cuando esta en su automóvil usa el cinturón de seguridad para evitar lesiones, también hay que ser cuidadoso en la cocina para evitar enfermarse.



El USDA recomienda seguir estos cuatro pasos sencillos para proteger a su familia. Aunque se vea limpia, la cocina puede estar llena de bacterias peligrosas. Es importante lavarse las manos y lavar los utensilios y mostradores de cocinar. Los alimentos crudos pueden contaminarse unos a otros con bacteria. Separe las carnes, crudas de las frutas y vegetales.



Las carnes y otros alimentos deben cocinarse hasta la temperatura adecuada para eliminar las bacterias. Use un termómetro de alimentos para asegurarse que su comida ha alcanzado la temperatura interna adecuada. También es importante mantener los alimentos fríos. Refrigere a 40 grados o menos para prevenir que las bacterias se multipliquen. Estos cuatro pasos mantendrán a su familia sana, previniendo la intoxicación alimentaria.