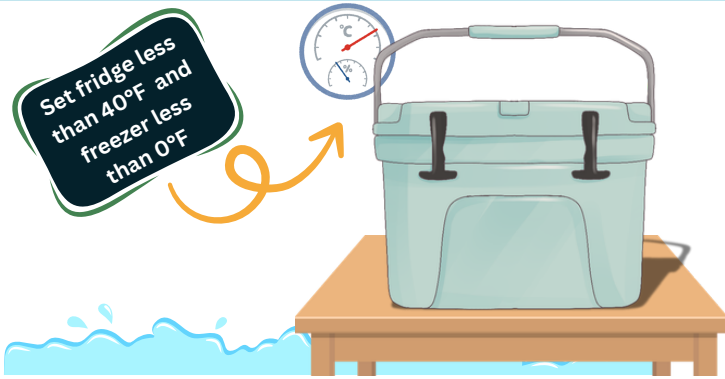


FOOD SAFETY TIPS DURING POWER OUTAGES

When a big storm like a hurricane knocks out the power, it's important to keep our food safe! Follow the tips below to stay healthy and safe during and after the storm.



BEFORE THE STORM

- Position thermometers in both your refrigerator and freezer.
- Freeze containers of water and ice packs. Store enough water for 1 gallon per person or pet per day for a 3-day supply. Consider more for pregnant or breastfeeding mothers.
- Safely store non-perishable food on high shelves to avoid flooding. Prepare coolers in case power is out for >4 hours.

DURING AN OUTAGE

- Keep refrigerator and freezer doors closed shut. A closed refrigerator will keep food safe for up to 4 hours.
- Move perishable foods to a cooler with ice or dry ice if the power is out for more than 4 hours.
- Never taste food to check if it's spoiled.
- Have single-use plates and utensils available.



A full freezer will hold temp for 48 hours!

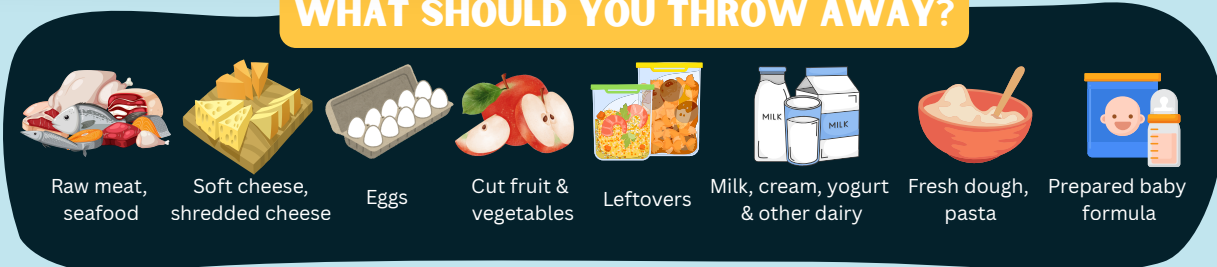
WHAT CAN YOU KEEP?



AFTER POWER IS BACK

- Check thermometers in refrigerator and freezer. Your food is safe if the refrigerator and freezer maintained proper temperature.
- Frozen foods with ice crystals are safe to refreeze.
- Toss unsafe foods stored at over 40°F for more than 2 hours (see below). When in doubt, throw it out.
- Keep safe items (hard cheeses, peanut butter, unopened cans, condiments, etc.).

WHAT SHOULD YOU THROW AWAY?



WHAT TO TRASH AND WHAT TO KEEP

If the lights go out, it's important to know if the food in your fridge is still okay to eat! Check the chart below if your fridge is more than 40°F for more than 2 hours, or more than 1 hour if it's hotter than 90°F inside your home.

Source: Adapted from the U.S. Department of Agriculture Food Safety and Inspection Service (USDA FSIS) Severe Storms and Hurricanes: Food Safety Tips brochure.

Meat, Poultry Seafood	Bread, Cakes, Cookies, Pasta, Grains
Raw or leftover cooked meat, poultry, fish, or seafood; soy meat substitutes	Cheesecake
Thawing meat or poultry (no ice crystals visible)	Breakfast foods – waffles, pancakes, bagels
Leftovers	Bread, rolls, cakes, muffins, quick breads, tortillas
Casseroles, soups and stews	Refrigerator biscuits, rolls, cookie dough, fresh pasta dough
Lunchmeats, hot dogs, breakfast meats, dried beef	Cooked pasta, rice, potatoes
Canned hams, meats and fish labeled "Keep Refrigerated")	Pasta or potato salads with mayonnaise or vinaigrette
Cheese	Sauces, Spreads, Jams
Soft cheeses: blue/bleu, Roquefort, Brie, Camembert, cottage, cream, Edam, Monterey Jack, ricotta, mozzarella, Muenster, Neufchatel, queso blanco, queso fresco	Jelly, relish, taco sauce, mustard, ketchup, olives, pickles, Worcestershire sauce, soy sauce, BBQ sauce, Hoisin
Hard cheeses: Cheddar, Colby, Swiss, Parmesan, provolone, Romano	Opened mayonnaise, tartar sauce, prepared horseradish*
Processed cheeses	Peanut butter
Shredded cheeses	Fish sauce, oyster sauce
Low-fat cheeses	Vinegar-based dressings, opened
Grated Parmesan, Romano or combination (in jar or can)	Creamy-based dressings, opened
Dairy	Spaghetti sauce, opened
Milk, cream, sour cream, buttermilk, evaporated milk, yogurt, eggnog, soy milk	Vegetables
Butter, margarine	Fresh mushrooms, herbs, spices
Baby formula, opened	Greens, pre-cut, pre-washed, packaged
Eggs	Vegetables, raw, uncut, whole
Fresh eggs, hard-cooked in shell, egg dishes, egg products	Vegetables, tofu, cooked
Custards and puddings	Vegetable juice, opened
Pies, Pastries	Fruits
Pastries, cream filled	Fresh fruit, cut
Pies – custard, cheese filled or chiffon; quiche	Fruit juices, opened
Pies – fruit	Canned fruits, opened
	Fresh fruits, coconut, raisins/dried fruits, candied fruits, dates

*Discard product if exposed to 50°F or higher for more than 8 hours

SAFE FOOD PREP DURING/AFTER AN OUTAGE

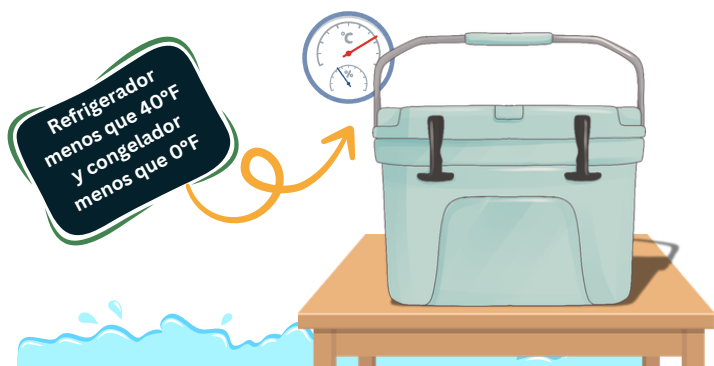
- Cook food all the way through. Use a food thermometer if you have one.
- Wash hands and cooking tools with bottled or boiled water to keep germs away.
- Stick to shelf-stable foods (like peanut butter, canned beans, or dry cereal) if you can't cook. Use single-use plates and utensils if water for cleaning dishes is limited.
- Throw away any food that smells bad, looks different, or was in contact with floodwater.

ADDITIONAL RESOURCES

- Check your local food bank for food distributions: FeedingFlorida.org
- Call the USDA Food Safety Hotline for more information: 1-888-674-6854
- For additional hurricane relief resources: FloridaDisaster.org

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA DURANTE INTERRUPCIONES EN EL SERVICIO DE ENERGÍA ELÉCTRICA

Cuando un fenómeno atmosférico nos azota, como lo es un huracán, el servicio de electricidad es interrumpido. Por tal razón, es importante almacenar y mantener los alimentos de forma segura. Siga estos consejos para mantenerte sano y seguro antes, durante y después de la tormenta.



ANTES DE LA TORMENTA

- Coloque termómetros tanto en el refrigerador como en el congelador.
- Congele recipientes con agua y bolsas de hielo. Almacene suficiente agua para 1 galón por persona o mascota al día durante 3 días. Considere aumentar la cantidad para las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
- Almacene de forma segura los alimentos no perecederos en estantes altos para evitar inundaciones. Prepare neveras portátiles por si se produce un corte de electricidad de más de 4 horas.

DURANTE EL APAGÓN

- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del congelador. Un refrigerador cerrado mantendrá los alimentos en buen estado durante un máximo de 4 horas.
- Si el apagón dura más de 4 horas, coloque los alimentos perecederos a una nevera portátil con hielo o hielo seco.
- Nunca pruebe los alimentos para comprobar si se han echado a perder.
- Tenga a la mano platos y cubiertos desechables.



¿QUÉ SE PUEDE CONSERVAR?



DESPUÉS DEL APAGÓN

- Verifique los termómetros del refrigerador y el congelador. Los alimentos están seguros si el refrigerador y el congelador mantienen la temperatura adecuada.
- Los alimentos congelados con cristales de hielo se pueden volver a congelar sin problema.
- Deseche los alimentos que no sean seguros y que hayan estado almacenados a más de 40°F durante más de 2 horas (vea más abajo). En caso de duda, deséchelos.
- Conserve los alimentos seguros (quesos duros, mantequilla de maní, latas sin abrir, condimentos, etc.).

¿QUÉ DEBERÍAS DESECHAR?



FLORIDA NUTRITION ED
A program of Feeding Florida



FEEDING FLORIDA

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

PARA MÁS INFORMACIÓN VEA LA PARTE DE ATRÁS



CUANDO MANTENER Y CUANDO DESCARTAR LOS ALIMENTOS

Si ocurre una interrupción en el servicio de energía eléctrica, es importante conocer si la comida de tu refrigerador todavía está en buen estado para su consumo. Consulta la tabla a continuación si tu refrigerador tiene una temperatura mayor a 40°F durante más de 2 horas, o más de 1 hora si la temperatura dentro de la casa supera los 90°F.

Fuente: Adaptado del folleto: Tormentas severas y huracanes: Consejos de Seguridad Alimentaria del Servicio de Seguridad e Inspección de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA FSIS por sus siglas en inglés).

Carnes, Pollo, Mariscos

Carne, aves, pescado o mariscos cocidos, crudos o sobrantes; sustitutos de la carne soya

Descongelación de carne o aves (sin cristales de hielo visibles)

Sobras de comida

Embutidos, perros calientes, carnes para desayunar, carnes secas y deshidratadas

Guisos, sopas y estofados

Jamones, carnes, y pescado con etiquetas "mantener refrigerado"

Queso

Quesos blandos: Azul, Roqueford, Brie, Camembert, requesón, crema, Edam, Monterey Jack, ricota, mozzarella, muenster, neufchatel, queso blanco, queso fresco.

Quesos duros: cheddar, Colby, suizo, parmesano, provolone, romano

Quesos procesados

Quesos rallados

Quesos bajo en grasa

Queso parmesano rallado, romano, o una combinación de ambos (envasado o enlatado)

Lácteos

Leche, crema, crema agria, suero de leche, leche evaporada, yogur, ponche de huevo, leche de soya

Mantequilla o margarina

Fórmula para bebés previamente abierta

Huevos

Huevos frescos, cocidos con cáscaras, platillos confeccionados a base de huevo, o derivados del huevo

Flanes y pudines

Tartas y Pastelería

Pastelería rellenos de crema

Tarta de crema rellenas de queso, quiche

Tarta de frutas

*Deseche el producto si el mismo ha estado expuesto a una temperatura de 50 °F o más, por un periodo mayor de 8 horas.

Panes, Pastelería, Galletas, Pastas y Granos

Alimentos para el desayuno: gofres, tortitas, panqueques, panecillos

Tarta de queso

Pan, bolillos, pastelería, panecillos, tortillas

Rollos de pastelería, galletas, panecillos y masa para preparar galletas

Pasta cocida, arroz, papas

Ensalada de pasta con mayonesa o vinagreta

Salsas y Mermeladas

Jalea, condimentos, salsa de tacos, mostaza, salsa de tomate, aceitunas, pepinillos

Mayonesa, salsa tártara y rábano picante previamente abierta

Mantequilla de maní o cacahuete

Salsa de pescado, salsa de ostras

Aderezos a base de vinagreta previamente abiertos

Aderezos a base de crema previamente abiertos

Salsa de espaguetis previamente abiertas

Vegetales

Setas o champiñones frescos, hierbas y especias

Verduras, pre-cortados- lavados o empacados

Vegetales crudos

Vegetales cocidos, tofu, cocido

Jugo de vegetales o verduras

Frutas

Frutas frescas o cortadas

Jugo de frutas previamente abierto

Enlatadas de frutas, abiertas

Frutas frescas, coco, pasas, frutos secos, frutas confitadas o escarchadas, dátiles

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE FORMA SEGURA, DURANTE Y DESPUÉS DE UN CORTE EN EL SERVICIO DE ENERGÍA

- Cocine los alimentos completamente. Utilice un termómetro para alimentos si tiene uno disponible.
- Lave sus manos y utensilios de cocina con agua embotellada o hervida para disminuir la aparición de gérmenes.
- Si no es posible cocinar los alimentos, consuma alimentos no perecederos (como mantequilla de cacahuete, frijoles enlatados o cereal seco). Si el agua para lavar los platos es limitada, utilice platos y utensilios desechables.
- Deseche cualquier alimento que huelga mal, tenga un aspecto diferente o haya estado en contacto con el agua de la inundación.

RECURSOS ADICIONALES

- Consulta tu banco de alimentos local para distribuciones de alimentos disponibles: [FeedingFlorida.org](https://www.feedingflorida.org)
- Llama a la Línea Directa de Seguridad Alimentaria del USDA para más información: 1-888-674-6854
- Para más recursos de ayuda por huracanes: [FloridaDisaster.org](https://www.floridadisaster.org)