



ALIMENTOS SEGUROS

Sigue los siguientes consejos para que tú y tu familia se mantengan saludables en todo momento, especialmente durante una emergencia.

Manejo de alimentos

- Elimina de la nevera aquellos alimentos perecederos (carnes, quesos, leches, frutas, salsas, huevos, jugos y sobras) que estuvieron 4 horas o más sin servicio eléctrico.
- Elimina todo alimento que su olor, color o textura no sea la de costumbre. Si tienes dudas, es mejor botarlos.
- Elimina los alimentos enlatados o envases que estén hinchados, abiertos o abollados.
- Si no tienes un generador, vacía y limpia la nevera; recuerda dejarla abierta para evitar el hongo y el mal olor.
- Usa un limpiador con cloro para desinfectar la nevera.
- Los alimentos descongelados que tengan cristales de hielo pueden volverse a congelar o cocinarse.
- Si la nevera no se abre y está llena durante un corte de electricidad, esta mantiene los alimentos seguros durante 48 horas (24 horas si está media llena).

Alimentación durante una emergencia

- Consume moderadamente los alimentos enlatados; su alto contenido de sodio puede aumentar tu presión arterial.
- Combina las carnes con los vegetales.
- Prefiere panes y galletas integrales. De no estar disponibles, controla las porciones.
- Toma agua; es vital para un buen funcionamiento del cuerpo. No esperes tener sed para hidratarte.
- Si no tienes agua destilada, hierva agua por un minuto. Después que el agua hierva, añádele 8 gotas de cloro regular en un galón de agua. Mezcla y déjala reposar por 30 minutos antes de tomarla.

Cuídate; te queremos saludable.