

Por. Profesora Amanda Díaz de Hoyo
Departamento de Educación Agrícola
Colegio de Ciencias Agrícolas
Julio 2014

En temporada de huracanes

Los países localizados en el Caribe y en Centroamérica para el mes de junio de todos los años están haciendo sus preparativos de cara a la temporada de huracanes, que se extiende hasta noviembre. En Puerto Rico, se exhorta a la ciudadanía a tener un plan de manejo de emergencias. De seguro uno cuestiona por dónde empezar. Uno de los lugares claves es la cocina.

¿Qué alimentos puede consumir, qué debe descartar y qué pasos debe tomar para evitar las enfermedades causadas por bacterias en éstos en caso de falta de energía? Es probable que lo primero que se afecte es el servicio de energía eléctrica, por ello tome en consideración lo siguiente:

- Se emiten avisos con antelación en caso de aproximarse una tormenta o huracán. Con envases plásticos o botellas de este material –recicle las de agua o refrescos—prepare hielo para mantener los alimentos del congelador y la nevera en la temperatura correcta y segura por más tiempo.
- Use el termómetro de alimentos. El refrigerador debe mantenerse en 40 ° F o menos – unos -18 ° C-- , y el congelador a 0 ° F – unos 4 ° C—para estar dentro de la zona de seguridad.
- Mantenga las puertas del refrigerador o nevera cerradas cuanto más pueda, e instruya a su familia a así hacerlo, para contener el frío. Del mismo modo, haga con el congelador.
- Los alimentos que han permanecido en una temperatura de 40 ° F por un par de horas o menos, pueden consumirse. Los alimentos congelados, que todavía exhiben los cristallitos de hielo o están bajo los 40 ° F, pueden recongelarse o consumirse sin riesgo alguno.
- De tener dudas sobre el tiempo que transcurre desde que falla la energía eléctrica hasta el consumo de los alimentos, y no tiene a mano un termómetro de alimentos, no consuma los mismos. No vale la pena arriesgarse.

Sepa que aún realizando todas estas prácticas, todos los alimentos tienen una fecha límite para su consumo. Hay que tomar medidas preventivas no solo cuando se acerca la temporada de huracanes, sino todo el tiempo. Tome en consideración, que no todos los eventos de la naturaleza se anuncian, por ello esté alerta y preparado.