



El acceso a los alimentos seguros es una preocupación importante en cualquier emergencia o desastre natural. Al preparar un suministro de alimentos de emergencia, recuerda estos consejos útiles para ayudar a reducir el estrés y garantizar que las familias tengan acceso a los alimentos seguros y saludables.

¿Qué cantidad de comida necesito?

Planea almacenar suficientes alimentos para cada miembro del hogar durante 14 a 30 días. Esto puede ser tan fácil como aumentar la cantidad de alimentos básicos y no perecederos que generalmente están a mano.

Si los miembros del hogar suelen comer ciertas comidas fuera de casa, como un niño que come el almuerzo escolar o un cónyuge que sale a comer en su hora de almuerzo, inclúyelos en la lista de suministros de alimentos.

Ser Intencional al Seleccionar Alimentos para el Suministro de Alimentos de Emergencia

- Los alimentos no perecederos que se pueden almacenar de forma segura a temperatura ambiente
- Carne y otros alimentos perecederos que se puedan congelar
- Alimentos de alto valor nutritivo y bajos en sodio y azúcares añadidos. Asegura de que sean ricos en vitaminas, minerales, grasas saludables, y carbohidratos complejos.
- Alimentos que producen excelentes sobras
- Alimentos de los cinco grupos de alimentos y en diferentes formas: enlatados, congelados, frescos, y secos
- Alimentos que se ajustan a las dietas especiales, alergias, o necesidades médicas de la familia
- Comida familiar favorita
- Fórmula infantil y comida para bebés, si es necesario
- Alimentos para mascotas
- Abrelatas manual, utensilios desechables, productos de papel, y recipientes de plástico
- Asegura de que los alimentos estén etiquetados y guardados solo para el uso de emergencia.

Mantén los suministros frescos rotando los alimentos básicos no perecederos. Mantén una lista de alimentos básicos en los estantes y en el congelador. Indica la cantidad disponible, la fecha de compra, la fecha de apertura, y la fecha de caducidad, y actualiza la fecha si se conoce.

Consejos de Almacenamiento

Mantén los alimentos no perecederos en un lugar fresco y seco. Los alimentos enlatados deben almacenarse entre 50° y 70° F. Guarda los productos enlatados lejos de la luz solar, áreas húmedas, o lugares cerca de conductos de ventilación, tuberías, u hornos para evitar las fluctuaciones de temperatura. Coloca los paquetes abiertos de azúcar, harina, frutas secas, y nueces en recipientes herméticos.

Mantén los suministros frescos cuando rotas los alimentos básicos no perecederos. Escribe la fecha de los alimentos con un bolígrafo para ver fácilmente qué elementos deben usarse primero o descartarse.

Abre los paquetes con cuidado para que el empaque pueda volver a sellarse y cerrarse herméticamente después de su uso.

Mi despensa preparada incluye:

Alimentos Congelados	# a mano	Alimentos Secos	# a mano	Alimentos Enlatados	# a mano	Otros Alimentos	# a mano

Alimentos de Emergencia

Llena tu despensa de alimentos de emergencia con estos alimentos:

Proteína

- Carnes y pescados enlatados como pollo, atún, y salmón
- Frijoles, chícharos, y lentejas secos o enlatados
- Mantequilla de nueces
- Nueces y semillas
- Huevos
- Carnes y pescados frescos que se pueden congelar
- Carne seca/cecina

Frutas

- Frutas enlatadas envasadas en jugo
- Frutas deshidratadas
- Frutas congeladas
- Frutas frescas con una vida útil más larga, como las manzanas y los cítricos

Vegetales

- Vegetales enlatados bajos en sodio
- Vegetales congelados
- Vegetales frescos con una vida útil más larga, como las remolachas, zanahorias, cebollas, papas, y calabazas de invierno

Llama a tu Oficina de Extensión

Comunícate con tu oficina de Extensión local si tienes preguntas sobre la seguridad alimentaria: go.illinois.edu/FindILExtension.

Referencias (en inglés)

- [Food and Water in an Emergency](#) (Alimentos y Agua en Caso de Emergencia), FEMA
- [Disasters and Emergencies](#) (Desastres y Emergencias), Ready.Gov
- [Preparing an Emergency Food Supply, Short Term Food Storage](#) (Preparación de un Suministro de Alimentos de Emergencia: Almacenamiento de Alimentos a Corto Plazo), University of Georgia.
- [Cold Storage Conditions](#) (Condiciones de Almacenamiento Frío), University of Maine Extension Modificado abril 2025

Granos

- Arroz y pasta
- Panes, como los *muffins* ingleses, *bagels*, etc.
- Cereal y avena o harina de avena
- Tortillas
- Harina
- Mezclas para hornear los *muffins*, panqueques, el pan de maíz (elote), etc.
- Barras de cereales
- Palomitas de maíz

Lácteos

- Leche fresca
- Leche no percedera, aséptica o en polvo
- Yogur, kéfir
- Queso

Otros Alimentos

- Alimentos para mascotas
- Fórmula infantil, alimentos para bebés
- Agua embotellada: 1 galón por persona por día*
- Otras bebidas embotelladas o mezclas de bebidas
- Sopas enlatadas, caldos
- Hierbas y especias secas

*Para obtener más información sobre las necesidades de agua, visita [FEMA](#) (la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias).



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu