

Como preparar un suministro de ALIMENTOS DE EMERGENCIA

El acceso a alimentos seguros es una preocupación importante en cualquier emergencia o desastre natural. Cuando prepare un suministro de alimentos de emergencia, tenga en cuenta estos consejos útiles para ayudar a reducir el estrés y garantizar que usted y su familia tengan acceso a alimentos seguros y saludables.

¿Cuánta Comida Necesito?

Haga un plan para almacenar suficientes alimentos para que cada persona en el hogar dure entre 14-30 días. Esto puede ser tan fácil como aumentar la cantidad de alimentos básicos y no perecibles (conservas, frijoles secos, leguminosas, pastas, etc.) que normalmente tiene a mano.

Si usted u otros miembros de su hogar generalmente comen ciertas comidas fuera del hogar, como un niño que almuerza en la escuela o un cónyuge que come en su hora de almuerzo, deberá incluir esas comidas en su lista de suministros de alimentos.



Seleccione intencionalmente los artículos para su suministro de alimentos de emergencia

- ✓ Artículos no perecibles que pueden almacenarse de manera segura a temperatura ambiente.
- ✓ Carne y otros productos perecederos que pueden congelarse.
- ✓ Alimentos ricos en nutrientes y bajos en sodio y azúcar (asegúrese de que sean ricos en vitaminas, minerales, grasas saludables, carbohidratos complejos).
- ✓ Alimentos que pueden ser excelentes sobras.
- ✓ Alimentos de los cinco grupos de alimentos y en diferentes formas: enlatadas, congeladas, frescas y secas.
- ✓ Alimentos que se ajustan a las dietas especiales, alergias o necesidades médicas de su familia.
- ✓ Alimentos que a su familia le gustan y que les son familiares.
- ✓ Fórmula infantil (leche para bebé) y comida para bebés si es necesario.
- ✓ Alimentos para las mascotas.
- ✓ Abrelatas manual, utensilios desechables, productos de papel, envases de plástico.
- ✓ Los alimentos están etiquetados y guardados solo para uso de emergencia.

Mantenga su suministro fresco rotando artículos básicos no perecibles. Mantenga una lista de alimentos básicos en sus estantes y en su congelador. Indique la cantidad disponible, la fecha de compra, la fecha de apertura y use antes de la fecha de reemplazo, si esta se conoce.

Mi Despensa Preparada Incluye

Comida congelada	¿Cuánto tiene?	Comida seca (granos)	¿Cuánto tiene?	Comida enlatada	¿Cuánto tiene?	Otras	¿Cuánto tiene?

- Consejos de almacenamiento -

- Mantenga los artículos no perecibles en un lugar fresco y seco. Los alimentos enlatados deben almacenarse entre 50 y 70 grados F (10 y 21 grados celsius). Almacene los productos enlatados lejos de la luz solar, áreas húmedas o lugares por donde sale la calefacción, tuberías u hornos cercanos para evitar fluctuaciones de temperatura.
- Mantenga su suministro fresco rotando los artículos básicos no perecibles. Ponga fecha con un marcador para ver fácilmente
- Al abrir los paquetes, hágalo con cuidado para que el empaque se pueda volver a cerrar herméticamente después de su uso.
- Coloque los paquetes abiertos de azúcar, harina, frutas secas y nueces en recipientes herméticos.
- qué artículos deben usarse primero o descartarse.

ALIMENTOS DE EMERGENCIA

¡Llene su despensa de emergencia con estos alimentos!

Proteína

Carnes y pescados enlatados (pollo, atún, salmón) - Frijoles (habichuelas), leguminosas y lentejas secos y enlatados - Mantequilla de nueces - Cacahuates, Nueces y semillas - Huevos - Carnes y pescados frescos que se pueden congelar - Carne seca

Vegetales

Verduras enlatadas bajas en sodio - Verduras congeladas - Verduras frescas con una vida útil más larga (remolachas, zanahorias, cebollas, papas, calabaza de invierno)

Granos

Arroz y pasta - Panes (panecillos ingleses, bagels, etc.) - Cereales y avena- Tortillas - Harina - Mezclas para hornear (muffins, panqueques, pan de maíz, etc.) - Barras de granola - Palomitas de maíz

Lácteos

Leche fresca, leche ultrapasteurizada ó en polvo - Yogur, kéfir - Queso

Reference:

[FEMA](#)

[Ready.gov](#)

[University of Georgia](#)

[Maine Extension](#)

Frutas

Frutas enlatadas o envasadas en jugo - Frutas secas - Frutas congeladas - Frutas frescas con una vida útil más larga (manzanas, cítricos)

Otros

Alimentos para mascotas - Leche infantil, alimentos para bebés - * Agua embotellada (1 galón / persona / día) - Otras bebidas embotelladas o mezclas de bebidas - Sopa enlatada, caldo - Hierbas secas y especias



*Para obtener más información sobre las necesidades de agua, visite [FEMA](#)



ENCUENTRE MÁS RECURSOS DE COVID-19 @ go.illinois.edu/ExtensionCOVID19

I ILLINOIS
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Aprenda más en
extension.illinois.edu

Universidad de Illinois Estados Unidos Departamento de Agricultura (Departamento de Agricultura) Los Consejos de Extensión Locales que Cooperan. La Universidad de Illinois Extensión proporciona igualdad de oportunidades en programas y empleo.