

# 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.
- qué artículos deben usarse primero o descartarse.
- Coloque los paquetes abiertos de azúcar, harina, frutas secas y nueces en recipientes herméticos.
- 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.

# 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](https://go.illinois.edu/ExtensionCOVID19)

**I** ILLINOIS  
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER  
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Aprenda más en  
[extension.illinois.edu](https://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.