



Prepare un Kit: Lista de Alimentos

Haga un Plan. Haga la Diferencia.

ALIMENTOS: PREPARANDO SUMINISTROS DE EMERGENCIA

Si se reduce la actividad, las personas sanas pueden sobrevivir con la mitad de su ingesta habitual de alimentos durante un período prolongado o sin ningún alimento durante muchos días. Los alimentos, a diferencia del agua, pueden racionarse sin peligro, excepto para los niños y las mujeres embarazadas.

No es necesario salir a comprar alimentos extraños para preparar un suministro de emergencia. Puede utilizar los alimentos enlatados, las mezclas secas y otros productos básicos que tenga en su despensa. Los alimentos enlatados no requieren cocción, agua o una preparación especial.

Los alimentos que puede considerar incluir en su kit de provisiones ante un desastre son los siguientes:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Carnes listas para el consumo (ej: carne seca, jamón enlatado) | <input type="checkbox"/> Alimentos para bebés |
| <input type="checkbox"/> Frutas y verduras enlatadas | <input type="checkbox"/> Alimentos para personas con dietas especiales (ej: bajas en sodio o sin gluten) |
| <input type="checkbox"/> Jugos enlatados o en caja | <input type="checkbox"/> Galletas |
| <input type="checkbox"/> Leche en caja | <input type="checkbox"/> Caramelos duros |
| <input type="checkbox"/> Leche en polvo | <input type="checkbox"/> Café instantáneo |
| <input type="checkbox"/> Sopa enlatada | <input type="checkbox"/> Bolsas de té |
| <input type="checkbox"/> Mantequilla de maní | <input type="checkbox"/> Cereales |
| <input type="checkbox"/> Jalea | _____ |
| <input type="checkbox"/> Barras de granola | _____ |
| <input type="checkbox"/> Mezcla de frutos secos | _____ |
| <input type="checkbox"/> Vitaminas | |

CONSEJOS PARA EL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

- Conserve los alimentos enlatados en un lugar seco y con una temperatura suficientemente fresca. Para proteger los alimentos de la caja contra las plagas y prolongar su vida útil, guárdelos en recipientes de plástico o metal bien cerrados.
- Reemplace los artículos de su reserva de alimentos cada seis meses.
- Deseche cualquier producto enlatado que se hinche, se abombe o se corra.
- Utilice los alimentos antes de que se dañen y sustitúyalos por suministros frescos.
- Coloque la fecha de caducidad en cada alimento con un marcador.
- Coloque los artículos nuevos en la parte trasera del depósito y los más antiguos en la parte delantera.