

# Prepárese para una emergencia



## ¿ESTÁ PREPARADO PARA UNA EMERGENCIA?

Las tormentas, las inundaciones o los cortes de luz pueden producirse sin previo aviso. Si usted no está preparado para estas emergencias, después puede ser demasiado tarde para comprar comida y agua.

## CÓMO PREPARARSE

- Almacene agua, comida y otras provisiones suficientes para 3 días o más.
- Compre alimentos que no necesiten refrigeración.
- Evite comprar alimentos salados porque pueden provocarle mucha sed.
- Almacene los alimentos en recipientes para protegerlos de las plagas y los gérmenes. Guárdelos en un lugar fresco y seco. Manténgalos cerrados.
- Reemplace cada algunos meses los alimentos de emergencia que no consumió. Así los mantendrá siempre en buen estado y conservará la calidad de los mismos.

### PROVISIONES GENERALES

Botiquín de primeros auxilios  
 Productos para la higiene personal  
 Desinfectante para manos a base de alcohol  
 Reloj a pila  
 Radio portátil  
 Linterna o farol  
 Pilas o baterías

### PROVISIONES RELACIONADAS CON LOS ALIMENTOS

Abrelatas manual  
 Vasos y platos desechables  
 Utensilios desechables  
 Conservadora térmica  
 Paquetes de hielo químico  
 (mantenerlos congelados)

## Provisiones de alimentos y agua para emergencias

**Consérvelos en un lugar fresco y seguro y guárdelos en recipientes cerrados**

<b>Leche y productos lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche en polvo o leche evaporada enlatada</li> <li>• Leche de arroz o de soja</li> <li>• Leche "larga vida"</li> </ul>
<b>Carne, pescado, aves y frijoles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne, pollo o pescado enlatados</li> <li>• Frijoles enlatados</li> <li>• Manteca de maní, frutos secos o semillas</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas secas o enlatadas</li> <li>• Jugo de fruta enlatado o embotellado</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras enlatadas</li> </ul>
<b>Pasta, fideos, arroz, cereales, galletas, papas fritas y barritas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta seca, fideos y arroz</li> <li>• Cereales instantáneos</li> <li>• Galletas o nachos</li> <li>• Barritas de granola o barritas para el desayuno</li> </ul>
<b>Sopas y guisos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas y guisos enlatados</li> </ul>
<b>Condimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar y especias</li> <li>• Mostaza y <i>ketchup</i></li> </ul>
<b>Grasas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite vegetal</li> </ul>
<b>Dulces</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postres enlatados</li> <li>• Mermelada o gelatina</li> </ul>
<b>Agua</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 galón de agua por persona para cada día para beber, cocinar e higienizarse</li> <li>• Use agua embotellada o guarde agua de la canilla en recipientes limpios</li> </ul>

### ALIMENTOS REFRIGERADOS: QUÉ HACER CON ELLOS ANTES Y DURANTE UNA EMERGENCIA

Normalmente, usted debe fijar la temperatura de su refrigerador entre 35 y 40 grados F. Verifique la temperatura con un termómetro para refrigerador.

Si se corta la luz, mantenga la puerta del refrigerador cerrada todo lo que pueda para conservar el frío. Esto ayudará a mantener los alimentos en buen estado durante unas horas. El tiempo que los alimentos duren en buen estado dependerá de la temperatura del ambiente.

Deseche los alimentos si la temperatura del refrigerador sube a más de 40 grados F durante más de 2 horas porque las bacterias pueden multiplicarse hasta alcanzar niveles nocivos y provocarle intoxicaciones. Los alimentos pueden tener buen aspecto y buen olor, pero es posible que no estén en condiciones de ser ingeridos.

Si se corta la luz:

- **Primero:** Consuma los alimentos perecederos y los del refrigerador.
- **Segundo:** Consuma los alimentos del congelador, si es que puede cocinarlos.
- **Tercero:** Consuma los alimentos enlatados y los no perecederos.

### Deseche los siguientes alimentos si la temperatura del refrigerador sube a más de 40 grados F

<b>Leche y productos lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La leche, la mantequilla o la leche evaporada</li> <li>• El queso, el yogur, la crema o la crema agria</li> </ul>
<b>Carne, pescado, aves, huevos y derivados del huevo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne, aves, pescado y mariscos frescos, descongelados o que hayan sobrado de una comida anterior</li> <li>• Ensaladas preparadas con carne, atún, camarones, pollo y huevos.</li> <li>• Fiambres, perros calientes, tocino, chorizos y carne deshidratada</li> <li>• Jamones enlatados cuyo envase diga: "Mantener refrigerado" ("Keep refrigerated")</li> <li>• Latas abiertas de carnes o frijoles</li> <li>• Salsa o relleno para el pavo</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta fresca cortada</li> <li>• Latas o envases abiertos de frutas o de jugo de frutas</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras cocidas</li> <li>• Verduras precortadas y envasadas</li> <li>• Jugo de verduras abierto</li> <li>• Ensalada de papas</li> </ul>
<b>Masa de pan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masa refrigerada para panecillos o galletas</li> </ul>
<b>Pasta, fideos y arroz cocidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta, espagueti, fideos y arroz cocidos</li> <li>• Ensaladas de pasta o pasta fresca.</li> </ul>
<b>Sopas y guisos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas y guisos refrigerados</li> </ul>
<b>Alimentos mezclados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cazuelas</li> <li>• Pizzas de cualquier variedad</li> </ul>
<b>Salsas, productos para untar y condimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envases abiertos de salsa de rábano picante, de salsa de espagueti, de salsa tártara, de salsa inglesa Worcestershire o de salsa Hoisin.</li> </ul>
<b>Grasas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajiaceite comprado</li> <li>• Envases abiertos de mayonesa o de aderezo de ensaladas</li> <li>• Margarina</li> </ul>
<b>Dulces</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masas o pasteles rellenos de flan, queso o merengue</li> <li>• Torta de queso o cheesecake</li> <li>• Masa para galletas refrigerada</li> </ul>

## MÁS INFORMACIÓN

### **American Red Cross**

*Food and Water in an Emergency*

Website: [www.redcross.org/static/file\\_cont39\\_lang0\\_24.pdf](http://www.redcross.org/static/file_cont39_lang0_24.pdf)

### **Federal Emergency Management Agency (FEMA)**

*Emergency Food and Water Supplies*

Website: [www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm](http://www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm)

### **Florida International University**

*Healthy Hurricane/Disaster Cookbook*

Website: [www.fiu.edu/~health/hurricaneseason/Cookbook.pdf](http://www.fiu.edu/~health/hurricaneseason/Cookbook.pdf)

### **U.S. Department of Agriculture**

*Keeping Food Safe During an Emergency*

*Food Safety: Power Outages & Flooding*

Website: [www.fsis.usda.gov/Fact\\_Sheets](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets)

### **University of Massachusetts Nutrition Education Program**

*Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out*

*Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out*

Website:

[www.umass.edu/umext/nutrition/programs/food\\_safety/resources/index.html](http://www.umass.edu/umext/nutrition/programs/food_safety/resources/index.html)

## REFERENCIAS

- *Emergency Food and Water Supplies*, Federal Emergency Management Agency, 1992.
- *Emergency Preparedness*, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- *Food and Water in an Emergency*, American Red Cross, 1994.
- *Keeping Food Safe During an Emergency*, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- *Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out*, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.
- *Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out*, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.