

3

PLAN DE ALIMENTOS



Elaborar un plan de alimentos constituye un paso fundamental para estar *preparados para 2 semanas*. Usted y su grupo familiar, incluidos los animales de servicio, las mascotas y los animales grandes, necesitan alimentos para sobrevivir a cualquier emergencia. Con un plan de alimentos, sabrá cómo reunir y almacenar alimentos no perecederos para dos semanas y cómo prepararlos sin electricidad ni gas.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- Consideraciones de seguridad
- Elabore un inventario de alimentos no perecederos
- Cómo almacenar los alimentos
- Diferentes formas de cocinar los alimentos
- Otras consideraciones



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- No consuma alimentos refrigerados si se ha interrumpido la electricidad durante más de cuatro horas, ni alimentos congelados que se hayan descongelado.
- Deseche todo alimento que lleve dos horas o más a temperatura ambiente.
- Utilice rápidamente la leche pasteurizada no percedera en latas o cartones una vez abierta.
- Cocinar en espacios interiores con barbacoas o parrillas puede tener consecuencias mortales, como el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono, incendios y otros peligros potencialmente mortales. Cuando se produzca un apagón, utilice siempre métodos alternativos seguros y aprobados para cocinar, como cocinas de campamento, estufas portátiles de butano o equipos de cocina para exteriores diseñados específicamente para su uso en espacios interiores.
- Tenga cuidado con las latas abolladas, deformadas o hinchadas, ya que esto puede ser un indicio de alimentos en mal estado que pueden resultar mortales.
- Verifique las fechas de vencimiento y rote los alimentos según sea necesario.
- Para mantener la higiene y reducir el riesgo de incendio, no deje que los restos de comida se acumulen en el interior.
- Mantenga limpios los utensilios para cocinar y comer.



ELABORE UN INVENTARIO DE ALIMENTOS NO PERECEDEROS



Acumular comida para dos semanas puede parecer abrumador. Comience con cosas pequeñas, reconociendo que puede demorar un tiempo acumular comida. A continuación, se incluyen algunas formas sencillas de elaborar el inventario de alimentos no perecederos:

\$ BAJO COSTO	\$ \$ \$ COSTO ELEVADO
Agregue una lata de comida a su carrito de compras cada vez que vaya a la tienda. Se recomiendan los frijoles, los ejotes, la sopa o el chile.	Compre comidas liofilizadas. Habitualmente tienen una vida útil de entre 20 y 30 años. Puede adquirir las comidas de manera individual o en kits. Existen muchas opciones disponibles, incluso para personas con alergias alimentarias.
Compre frijoles y arroz a granel y reserve una pequeña cantidad en un recipiente apto para alimentos.	Deshidrate los alimentos; las frutas y verduras son buenas para esto.
Compre productos de temporada en mercados agrícolas locales o puestos en carreteras y congélelos, prepárelos en conservas, séquelos o consérvelos en vinagre.	Prepare su propia cecina.
Compre pan de un día en la tienda de alimentos y congélelo.	Construya un huerto y cultive sus propios alimentos

Al hacer frente a una emergencia, consumir alimentos desconocidos supone un mayor estrés para todos, especialmente para los niños pequeños. Elija alimentos que su grupo familiar consumirá, que no requieran refrigeración y que tengan una vida útil prolongada. Entre los alimentos de emergencia sugeridos se incluyen los siguientes:

- Carnes, pescados, frutas y verduras enlatadas y listas para el consumo.
- Barras de proteínas y fruta.
- Vasitos de pudín.
- Cereales secos, granola y mezcla de frutos secos.
- Mantequillas de frutos secos (algunas se venden en polvo).
- Frutos secos.
- Comidas reconfortantes.
- Galletas de arroz y galletas saladas.
- Sopas enlatadas y chile.
- Jugos enlatados y en caja.
- Leche pasteurizada no perecedera en latas o cartones.
- Leche en polvo (requiere agua para reconstituirse).
- Alimentos para bebés y agua adicional para constituir la fórmula para bebés.



Esta no es una lista exhaustiva. Encontrará más sugerencias en www.ready.gov.

Acumular un suministro adicional de alimentos para dos semanas más puede ser difícil si los recursos alimentarios son limitados. Visite www.oregonfoodbank.org para obtener información y conocer la ubicación de las despensas y los bancos de alimentos de su área. Algunas despensas permiten comprar más de una vez por mes.

Para obtener capacitación e información adicionales, visite <https://extension.oregonstate.edu/mfp>.

CÓMO ALMACENAR LOS ALIMENTOS



Puede resultar difícil encontrar espacio adicional para almacenar sus provisiones de emergencia. A continuación, se brindan algunos consejos útiles para almacenar suministros:

- Si el espacio en su vivienda es limitado, sea creativo y busque espacio en la parte trasera de armarios o gabinetes, o debajo de muebles como camas o sofás. Además, tómese un tiempo para ordenar y generar más espacio útil.
- Tenga cuidado con el lugar donde almacena los artículos embolsados, ya que pueden ser fácilmente mordisqueados por insectos y animales.
- No guarde los suministros y se olvide de ellos. Incorpore los suministros adicionales a su rutina de comidas habitual cuando comiencen a vencer.

DIFERENTES FORMAS DE COCINAR LOS ALIMENTOS



Mientras acumula suministros de alimentos, piense cómo podría cocinar en el interior sin los aparatos tradicionales que requieren energía eléctrica y cómo podría cocinar al aire libre. Independientemente del método de cocción alternativo que prefiera, resulta más adecuado tener en mente más de uno y abastecerse de las fuentes de combustible necesarias. A continuación, se incluyen algunos métodos de cocción alternativos:

EN EL INTERIOR SIN ELECTRICIDAD NI GAS	AL AIRE LIBRE
 <p>Sterno es una sustancia alcohólica gelificada que se comercializa en una lata pequeña. Cuando se enciende, Sterno puede utilizarse para calentar ollas de fondue y cocinas de campamento.</p>	 <p>Briquetas de carbón</p>
 <p>Estufa de leña</p>	 <p>Butano</p>
 <p>Chimenea de leña</p>	 <p>Tanques de propano líquido</p>
 <p>Quemador de alcohol</p>	 <p>Madera</p>

OTRAS CONSIDERACIONES

- Evite los alimentos salados que provoquen sed.
- Recuerde las necesidades dietéticas especiales y las consideraciones culturales.
- Utilice vajillas y utensilios desechables o económicos que sean fáciles de limpiar con una cantidad mínima de agua.
- Almacene una variedad de fuentes de combustible alternativas para preparar la comida, como carbón, propano o leña.
- Consuma alimentos de sus provisiones con regularidad para asegurarte de que no caducan.

ACTIVIDADES: Páginas 58-64