

Lista de compras de alimentos y suministros para desastres naturales

INFORMACIÓN BÁSICA

Cómo abastecerse para (y después) de la tormenta

Estar preparado para un desastre podría salvar su vida. Saber qué es lo que debe hacer es su responsabilidad y su mejor protección. Haga compras y prepárese con anticipación mientras haya suministros suficientes. Y recuerde que al prepararse debe tener en cuenta a todos los miembros de su familia, incluidas sus mascotas.

LO QUE DEBE CONSIDERAR ANTES DEL EVENTO

- Compre con anticipación y abastézcase.
- Suministros de alimentos y agua para al menos 3 a 7 días.
- Alimentos no perecederos (productos fáciles de preparar, no perecederos y que no necesitan refrigeración).
- Alimentos que les guste a los miembros de la familia.
- Alimentos para bebés y niños pequeños.
- Fórmula para bebés.
- Alimentos para ciertas necesidades alimenticias especiales, como bajos en sodio o bajos en azúcar.
- Alimentos ricos en proteínas y nutrientes para mantenerse fuerte y con energía.
- Porciones individuales (alimentos enlatados del tamaño de un refrigerio o una sola comida) para evitar las sobras.
- Comidas instantáneas, mezclas de sopa, alimentos liofilizados y en polvo que requieran agua para prepararse.
- Alimentos enlatados o en recipientes de plástico sólido.
- Evite los alimentos altos en sodio como la cecina, las papas fritas, las galletas saladas, etc.
- Evite almacenar frascos de vidrio o alimentos embotellados pesados, voluminosos y que puedan romperse.

LISTA DE COMPRAS

Lácteos

- leche enlatada
- cajas de leche no percedera
- leche en polvo
- pudines no percederos

Cereales

- cereales secos y listos para comer
- avena instantánea (nota: requiere agua potable)
- tortillas integrales y de maíz
- pasta integral y arroz
- barras de granola y barras de alimentos concentrados
- galletas saladas bajas en sodio

Frutas

- manzanas, plátanos y pasas
- latas o cajas de jugo de fruta 100 % natural no percedero
- frutas secas y enlatadas
- mezclas de frutos secos (mezclas de granola, nueces, semillas y frutas secas)

Verduras

- palitos de zanahoria
- verduras enlatadas
- guisos enlatados
- sopas enlatadas bajas en sodio

Proteínas

- crema de cacahuete
- nueces
- frijoles enlatados y refritos
- chile, pescado, pollo y carne enlatados

Agua potable

- 1 galón por persona al día para beber, preparar alimentos y cubrir las necesidades de higiene básica durante al menos 3 días (duplicar la cantidad en climas cálidos y, si es necesario, para tomar con medicamentos)
- agua para las mascotas

Productos para las mascotas

- comida y bocadillos para mascotas
- medicamentos para mascotas
- agua
- arena para gatos y otras necesidades especiales de las mascotas

Otros productos alimentarios

- medicamentos y vitaminas
- azúcar, sal y pimienta
- café instantáneo, bolsas de té y chocolate en polvo
- alimentos reconfortantes, como caramelos duros y chicles
- alimentos para bebé y fórmula láctea para lactantes

Productos no alimentarios

- abrelatas manual
- tijeras
- toallitas desinfectantes
- tablas para picar (2)
- utensilios de plástico
- platos, tazas y recipientes desechables
- bolsas de plástico herméticas para alimentos
- toallas de papel y servilletas
- papel higiénico
- toallitas húmedas para manos y desinfectante para manos a base de alcohol
- bolsas de basura y cintas
- termómetros (2); refrigerador y congelador
- parrilla de carbón, líquido para encendedores y fósforos

Artículos de limpieza para después del desastre

- cloro líquido sin aroma (5.25 por ciento de hipoclorito de sodio) con cuchara o gotero dosificador
- guantes de hule
- toallas de papel
- fórmula desinfectante en aerosol con etiqueta
- bolsas de basura

SIGA ESTOS CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

1. Congele el agua en recipientes de plástico (no use cartones de leche) para usarlos en hieleras o llenar un espacio en el congelador.
2. Revise los termómetros del refrigerador y el congelador; la temperatura del refrigerador debe marcar de 35 a 40 grados y la del congelador debe estar en cero.
3. Use los alimentos perecederos del refrigerador en un plazo de 4 horas después de un corte de energía prolongado.
4. Use los alimentos del congelador en un plazo de 2 a 4 días después de un corte de energía prolongado, siempre que el congelador se mantenga a menos de 40 grados o que haya cristales de hielo en los alimentos.
5. Compre alimentos básicos y no perecederos.

Muchas enfermedades que se transmiten por los alimentos no tienen sabor ni olor.

¡SI TIENE DUDAS, TÍRELOS!