

ALIMENTOS

ALIMENTOS

LO QUE DEBES SABER

- La mayoría de las personas no sobrevivirá más de tres semanas sin comida. Después de unos cuantos días sin comida, la salud, los niveles de energía y la moral empezarán a deteriorarse significativamente.
- Una crisis natural o causada por el hombre podría interrumpir la cadena de suministros de alimentos; las personas en las áreas urbanas y suburbanas son especialmente vulnerables. Incluso una interrupción por un periodo corto puede ser desastrosa.
- Las tiendas que venden alimentos al por menor mantienen usualmente un inventario de artículos en sus estantes para 72 horas o menos, pero las compras y el almacenamiento por pánico previos al desastre pueden dejar vacíos los estantes de las tiendas en cuestión de horas luego de grandes crisis.
- El hambre y el pánico causarán que personas, normalmente racionales y respetuosas de las leyes, cometan actos

Consejo rápido de preparación

El arroz con frijoles es la comida fundamental para la supervivencia. Los frijoles contienen muchos antioxidantes, fibra y minerales. Cuando se combinan con arroz, los frijoles proporcionan una excelente fuente de proteína de alta calidad. El arroz y los frijoles son económicos y se pueden almacenar bien con mínima preparación.



de desesperación cuando busquen comida donde sea que puedan encontrarla. Tener un adecuado suministro de comida te permitirá evitar el caos fuera de casa.

- Tu primera prioridad en cuanto a alimentos es asegurar que puedas alimentarte a ti y a tus seres queridos durante una crisis. Todo está relacionado con tener suficientes calorías.
- Necesitas un plan viable de gestión de alimentos para aprovechar al máximo tu provisión de comida.
- Las fechas de etiquetado pueden ser confusas y a menudo malinterpretadas. Saber lo que significan realmente estas fechas y utilizarlas correctamente puede ahorrarte tiempo y dinero.
- La digestión de alimentos ricos en proteínas requiere agua extra. Almacena suficiente agua para tus necesidades.

LO QUE DEBES HACER

- Formula un plan de alimentos que proporcione al menos 2,000 calorías por persona, por día para no menos de 90 días (para un mayor tiempo si es posible).
- Almacena un surtido de alimentos no perecederos con alto contenido calórico, que no necesiten refrigeración, ni cocción, y muy poca o ninguna preparación. Las opciones simples de calentar y comer son las mejores.
- Mantén una variedad de alimentos que comes regularmente, y rota tus suministros a menudo para asegurar su frescura y para minimizar el desperdicio y los sobrantes.

Consejo rápido de preparación

La apropiada planificación, rotación, almacenamiento e inspección de los empaques y los recipientes de comida puede ayudar a reducir las posibilidades de enfermedades causadas por los alimentos y puede maximizar tus esfuerzos de almacenamiento de comida y tu dinero.

Consejo rápido de preparación

Los alimentos ideales para campamentos a los que sólo se les añade agua pueden proporcionar una comida en su propio envase, fácil, ligera y conveniente. Estas comidas se almacenan perfectamente y se rehidratan en cuestión de minutos. La desventaja es que pueden ser costosas. Es una buena opción para incluir en las denominadas "mochilas para emergencias".

- Incluye comidas preparadas listas para comer, comidas deshidratadas estilo campamento, y alimentos de larga duración almacenados en latas número 10 y bolsas de poliéster delgado (Mylar) como una forma de complementar tus provisiones.
- Almacena todos los productos alimenticios en ambientes frescos, limpios y secos, lejos del calor, la humedad, la luz solar directa y las plagas.
- Ten en cuenta las alergias alimenticias y otros asuntos médicos cuando compres y almacenes comida.
- Si el dinero es limitado, empieza lentamente, y aumenta gradualmente tus provisiones.
- Evita comprar grandes cantidades de comida de larga duración cuyo sabor y fácil digestión no hayas comprobado previamente.
- Aprovecha las rebajas, cupones, y ofertas especiales para empezar tu programa de alimentos.

- Durante una crisis evita llamar la atención sobre ti o tus provisiones al cocinar al aire libre - esta es otra razón por la cual son mejores las opciones que se pueden calentar y comer.
- Evita cualquier alimento en recipientes que muestren señales de óxido, corrosión, daño en el sello, o latas que puedan estar abolladas, deformadas o infladas.
- Evita cualquier comida que esté decolorada, blanda, enmohecida, o que huelga mal.

LO QUE DEBES OBTENER:

Los siguientes son ejemplos de alimentos ricos en calorías que se almacenan perfectamente y requieren poca o ninguna preparación:

- **Mantequilla de maní**—Tres cucharadas y media (100 g) proveen casi 600 calorías, más de 25 g de proteínas, vitaminas y minerales.
- **Mantequilla de almendra**—Una alternativa si no te gusta o eres alérgico a la mantequilla de maní.
- **Pastas**—Proporcionan muchos carbohidratos para tener energía.
- **Salsas para pastas**—Consigue una variedad de sabores.
- **Macarrones enlatados con queso, ravioles, espagueti, tortellini, conchas**—con carne, queso u otros sabores.
- **Atún**—Enlatado en agua, una lata (165 g) tiene casi 200 calorías y más de 42 g de proteínas.
- **Sardinas**—Las sardinas en aceite enlatadas tienen casi 200 calorías y casi 23 g de proteínas.
- **Pollo**—Una lata (140 g) de pollo provee casi 24 g de proteínas y 140 calorías.

Consejo rápido de preparación

Ten al menos dos abrebotas manuales de alta calidad y varias opciones de recipientes sencillos para calentar en ellos mismos.

- **Salmón**—Una lata (140 g) de salmón provee casi 85 g de proteínas y 200 calorías.
- **Carnes enlatadas**—Cerdo, res, jamón, pavo, etc. Consigue una variedad.
- **Mariscos enlatados**—Ostras, almejas, mejillones.
- **Sopas enlatadas**, estofados, guisos, y chile.
- **Vegetales enlatados**—Alverjillas, maíz en grano entero, choclo, crema de choclo, espinaca, judías o porotos verdes, champiñones.
- **Arroz**—Una taza (195 g) de arroz blanco cocido tiene casi 240 calorías y más de 4 g de proteínas. (El arroz blanco se almacena mejor y se mantiene más tiempo que otros tipos de arroz.)
- **Frijoles**—Una taza (225 g) de frijoles negros tiene más de 200 calorías y 15 g de proteínas. Los frijoles enlatados pueden calentarse y comerse directo de la lata (negros, rojos, blancos, castilla o carita, pintos)
- **Avena**—Una taza (234 g) de avena regular o de preparación rápida tiene más de 160 calorías, 5.9 g de proteína, y es una fuente concentrada de fibra y nutrientes.
- **Miel**—Una onza de miel tiene casi 127 calorías.
- **Leche evaporada, condensada dulce, y en polvo instantánea** son todos productos que no necesitan refrigeración y buenas alternativas a la leche regular.
- **Chocolate negro**—70% a 85% de pasta de cacao, una barra (101 g) tiene casi 8 g de proteína y 600 calorías.
- **Pasas, ciruelas secas y otros frutos secos**—portátiles y nutritivas calorías para aportar energía.
- **Barras de granola**—Una barra usualmente provee 100 a más calorías, 5 g de proteínas, y 24 g de carbohidratos.
- **Barras de proteínas**—Algunas barras de proteínas contienen más de 500 calorías, 45 g de proteínas, y 50 g de carbohidratos.

- **Nueces y semillas**—Las almendras, acajües, nueces, maníes, y semillas de girasol contienen casi 200 calorías por onza (1 onza = 28 g)
- **Fruta en latas o frascos**—Los productos empacados en jugos naturales también pueden ayudar con la hidratación.
- **Mezcla de panqueque y jarabe**—Gran comida casera y con muchas calorías (dos panqueques con jarabe tienen más de 500 calorías).
- **Aceite de oliva**—Una cucharada (14.8 g) contiene alrededor de 120 calorías.
- **Aceite de coco (extra virgen no refinado)**—Una cucharada (14.8 g) contiene casi 125 calorías.
- **Bebidas proteicas en polvo o bebidas nutricionales que reemplazan comidas**—Una medida (44 g) de bebida proteica en polvo mezclada con agua provee 200 calorías, y más de 20 g de proteína, fibra, potasio y carbohidratos.
- **Sal, pimienta, saborizantes, especias, hierbas secas, y otros condimentos comunes para preparar y aderezar comidas básicas.**

Puedes empezar tus preparativos de alimentos comprando unos cuantos artículos extra cada semana. Durante los próximos meses, tu almacenamiento de alimentos aumentará significativamente. Prueba todos los



Consejo rápido de preparación

Rocía unas cucharaditas de aceite vegetal, de oliva, de maíz o de canola sobre tus comidas de supervivencia como un reforzador de calorías. Estos aceites proveen casi 40 a 50 calorías por cucharadita.

UN VISTAZO A LA SUPERVIVENCIA

Fechas de caducidad y almacenamiento de alimentos

Las fechas de etiquetado de los alimentos son importantes y cuando son usadas correctamente, pueden ser una herramienta significativa para ayudarte en la administración y rotación de tus valiosas provisiones. Los siguientes son algunos de los términos más comúnmente utilizados en las fechas de las etiquetas, lo que significan, y una breve explicación de cómo utilizarlas:

- **“Vender antes de”:** Esta fecha usualmente permite a la tienda saber cuánto tiempo deberían tener el producto en sus estantes. Esto no significa que será inseguro comer el producto después de la fecha “Vender antes de”. La fecha es una herramienta para ayudar a los minoristas a rotar su inventario y exhibidores. Bajo apropiadas condiciones de almacenamiento, el producto probablemente estará de lo más fresco si se consume para esta fecha, pero será comestible por un razonable período de tiempo después de la fecha “Vender antes de”.
- **“Comer antes de”:** Esta es la fecha de uso recomendada por el fabricante para disfrutar el producto en su frescor máximo. Esta fecha puede variar significativamente para productos similares, dependiendo del fabricante.

BEST IF USED BY:

DEC 11 2013

1345 425 18:53 3

TP 30732001

- **“Mejor antes de”**: Esta fecha se refiere sólo a la calidad – no es un indicador de seguridad. Es una fecha sugerida para utilizar el producto disfrutando de su mejor calidad y sabor. Dependiendo de las condiciones de almacenamiento, muchos productos retendrán el sabor, la frescura y la calidad luego de esta fecha.

Hay muchos otros términos en uso de fechas de etiquetado, y las leyes que rigen los requisitos del fabricante varían de un estado a otro. El real significado de cada término variará dependiendo de quién fabrica el producto y dónde es vendido. Conocer lo que significan estas fechas y cómo usarlas puede ser muy útil al administrar tus provisiones de alimentos en todo su potencial.

nuevos productos antes de comprometerte a compras más grandes de alguno de los artículos, y rota tus provisiones de manera regular.

Condiciones de almacenamiento de alimentos

Almacena todos los productos alimenticios en ambientes frescos, limpios, secos, lejos del calor, la humedad y la luz solar directa (entre 50 a 70 grados Fahrenheit [10 a 20 grados Centígrados] es un buen rango). Las temperaturas de más de 100 grados son dañinas para los alimentos enlatados o empaquetados, y reducirán radicalmente su tiempo de caducidad.