

CÓMO CREAR UNA CULTURA DE PREPARACIÓN

SUPERVIVENCIA BÁSICA: ALIMENTOS

Abastecimiento y Preparación ante Desastres Naturales

G. Hyde, L. Kraemer, B. Marty-Jimenez,
L. Black, P. Corcoran y C. Sánchez-Frank

Los desastres causan miedo y nos afectan de muchas maneras. Para ayudar a reducir temores y ansiedad, debe mantenerse informado y al día con su plan de preparación ante desastres. Los alimentos son fundamentales para cualquier plan.

La clave para mantenerse a salvo es conocer lo que podría suceder en su área, para poder preparar alimentos básicos, conservar la higiene y tener abastecimientos de agua.

¡Explore las sesiones en línea!

Descubra qué son los terremotos y tsunamis en la capacitación gratuita en línea del Servicio de Extensión de OSU, Preparación para el Evento de la Zona de Subducción de Cascadia, a través de videos, simulaciones de realidad virtual, mapas interactivos, una lista de verificación de Cascadia y otros recursos que lo ayudarán a prepararse ante estos desastres naturales.

La falla se encuentra entre 30 y 100 millas de la costa del Pacífico y se extiende entre Vancouver, Columbia Británica y el norte de California.

Después del terremoto de Cascadia, va a necesitar de una variedad de alimentos y nutrientes saludables para sobrellevar mejor los próximos pasos durante el desastre. Su cerebro necesitará estar bien nutrido e hidratado para que pueda mantener la calma, tener una perspectiva optimista y tomar buenas decisiones de supervivencia durante muchos días y semanas.

Un desastre para el cual los administradores de emergencias se están preparando, es el terremoto de la Zona de Subducción de Cascadia.

Los científicos dicen que hay un 37% de posibilidad de que ocurra un gran terremoto a lo largo de la costa de Oregon en algún momento dentro de los próximos 50 años. Se espera que el terremoto sea causado por la ruptura de la falla de 600 millas llamada Zona de Subducción de Cascadia.



Foto: U.S. Department of Agriculture

Almacene alimentos que no requieran refrigeración.

Prepare su “Bolso para Llevar”

Los Bolsos para Llevar son víveres de supervivencia diseñados para evacuar rápidamente. Prepare y empaque sus bolsos con anticipación para que pueda salir rápidamente en caso de emergencia. Debe incluir suficientes víveres para que pueda sobrevivir durante mínimo de 24 horas; preferiblemente por 72 horas.

Empaque alimentos ligeros y medicamentos para tres días. Lleve de 1 a 3 cuartos de galón de agua. Debe saber dónde encontrar abastecimiento de agua adicional que pueda purificar. Ver *Supervivencia Básica: Agua*, <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9285S>, y *Medidas de Acción de Cascadia: Es hora de prepararnos*, <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9284S>, para más consejos.



Graphic: Made By Made, The Noun Project

Glenda Hyde, profesora asociada de práctica y delegada de la Extensión para la Red de Educación de Desastres; Lynette Black, profesora asociada y delegada de la Extensión para la Red de Educación de Desastres; Patrick Corcoran, profesor asociado y especialista en difusión de riesgos para Oregon Sea Grant; y Lauren Kraemer, profesora asistente de práctica en la región de Mid-Columbia, todos de Oregon State University. Brenda Marty-Jimenez, agente del servicio de extensión, Broward County, Florida, University of Florida, Instituto de Ciencias Agroalimentarias. Adaptado al español por Catalina Sánchez-Frank.

Acciones inmediatas

Cuando el temblor se detenga, tome su bolso para llevar y salga con cuidado del edificio. Aquellos en áreas de tsunami o deslizamiento de tierra, deben trasladarse inmediatamente a las áreas de reunión comunitarias u otros lugares seguros en elevaciones más altas. Permanezca allí durante al menos 24 horas para evitar los riesgos de oleadas del tsunami. Espere hasta después de que el pico de riesgo haya pasado para reunirse con sus seres queridos.

Una vez que esté en un lugar seguro, verifique si existen lesiones y realice actividades de primeros auxilios.

Antes de intentar volver a entrar en su casa, revise el exterior. Documente con fotos cualquier daño para enviar al seguro o solicitar asistencia de FEMA. Después, si está fuera de peligro, ingrese con cuidado y nuevamente tome fotos de cualquier daño que note, a menos que pueda identificar que corre algún peligro. Evite riesgos innecesarios. Es muy probable que no haya suficientes socorristas para atender a todos los heridos. La seguridad de usted y su familia es prioridad.

Habrán muchas réplicas en las próximas semanas y aumento de las olas en las próximas 24 horas. Después del desastre, manténgase informado sobre los reportes meteorológicos, la distribución de abastecimientos u otras noticias a través de los administradores de emergencias locales o de las transmisiones de la Radio Meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica. NWR (National Weather Radio, por sus siglas en inglés) es una red de radio “De Todos los Riesgos”, lo que la convierte en la única fuente de información meteorológica y de emergencia, y la más completa.

Si su casa es segura para el reingreso, los administradores de emergencias locales prefieren que se “quede en su refugio” dentro de su propia casa. Es posible que pueda usar alimentos perecederos en el refrigerador para la próxima comida y acceder a los alimentos del congelador durante los próximos días. Luego, deberá usar los alimentos no perecederos que ha almacenado para esta emergencia. Si su casa se encuentra dentro de la zona de tsunami prevista u otra área de alto riesgo, establezca un abastecimiento de alimentos por dos a cuatro semanas cerca del sitio de reunión y evacuación de su familia.

[Ready.gov](#), la Cruz Roja Americana y otras organizaciones ofrecen listas de abastecimientos sugeridos, pero no existe una sola que sirva para todos. Cada familia presenta condiciones únicas: preferencias alimenticias, necesidades nutricionales, aparatos de cocina y habilidades.

Piense en nutrición, hidratación y salud

Estos consejos que apoyan la nutrición óptima, una hidratación adecuada y la seguridad alimentaria ayudarán a relajar su mente.

Evite postergar o negar la puesta en marcha de su plan. Un gran terremoto podría dañar carreteras y puentes, y causar deslizamientos de tierra, bloqueando las rutas de abastecimiento por semanas, o meses. La disponibilidad puede escasear en algunas áreas durante los primeros tres días en las regiones más gravemente afectadas.

Tener comidas de rutina diaria con alimentos familiares le ayudará a subir el estado de ánimo y aumentar el optimismo. La nutrición equilibrada le ayudará a tomar medidas para la recuperación y la reconstrucción. Piense en las comidas preferidas y saludables que le gustan a su familia. ¿Cómo puede incluirlas dentro de sus víveres de emergencia?

Planeación de menús y comidas

Hay muchas maneras de planear las comidas. Puede encontrar ideas útiles para menús simples y económicos en [MyPlate.gov](#). Los cinco grupos de alimentos de MyPlate ayudan a seleccionar alimentos para crear comidas balanceadas; simplemente elija alimentos de cada grupo. Varíe los colores de las frutas y verduras para obtener el máximo de nutrientes, y piense en las porciones diarias recomendadas para sus comidas y bocadillos.

La planificación de comidas puede ser abrumadora, así que, al principio, comience por planear para cortos períodos de tiempo. Y luego, reúse o cambie el ciclo del menú para un futuro. Esto le dará suficiente variedad y nutrientes para mantenerse en forma durante tiempos estresantes. Un plan manejable para principiantes incluye comidas suficientes para 72 horas, o tres días. Para obtener más variedad, algunos querrán hacer un plan para una semana completa y luego repetirlo. El objetivo mínimo estatal es tener comidas para dos semanas, pero muchos administradores de emergencias locales recomiendan abastecerse para cuatro semanas. Esto garantiza que tenga suficiente comida y agua hasta que se evalúen las necesidades de la comunidad y puedan descargar los víveres para su distribución.

Trate de elegir las opciones más saludables cuando estén disponibles. También es importante que incluya alimentos reconfortantes. Pueden ayudar a mantener el ánimo en alto.

Use el widget [Plan de MiPlato | MyPlate](#) de [www.MyPlate.gov](#) para determinar la cantidad de calorías para usted y cada uno de los miembros de su familia. Para información sobre el tamaño de las porciones haga clic en el resultado total de calorías y obtenga su plan de MIPLATO. Estos factores varían con la edad y el nivel de actividad. Después de un desastre, los sobrevivientes pueden haber aumentado en gran medida los niveles de actividad al aire libre. Utilice sus propias recetas y productos, o revise las recetas disponibles en [Recetas | MyPlate](#) para obtener nuevas ideas o para planear sus compras. Imprima las recetas si lo prefiere.

Elija alimentos de cada grupo alimenticios



Grupo verduras

2½ tazas

1 taza vale por:

- 1 taza de verduras crudas, congeladas, cocinadas o enlatadas; o
- 2 tazas de verduras de hoja verde; o
- 1 taza de jugo 100% vegetal



Grupo frutas

2 tazas

1 taza vale por:

- 1 taza de frutas crudas, congeladas, cocidas o enlatadas; o
- ½ taza de frutos secos; o
- 1 taza de jugo 100% de frutas



Grupo proteínas

5½ onzas

(Aprox. 156 gramos)

1 onza vale por:

- 1 onza de carne magra cocida o enlatada, aves, pescados o mariscos; o
- 1 huevo; o
- 1 cucharada de crema de cacahuete/maní; o
- ¼ taza de frijoles o chícharos; o
- ½ onza de nueces o semillas



Grupo granos

6 onzas

(Aprox. 170 gramos)

1 onza vale por:

- 1 rebanada de pan; o
- 1 onza de cereal de caja; o
- ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos



Grupo lácteos

3 tazas

1 taza vale por:

- 1 taza de leche; o
- 1 taza de yogur; o
- 1 taza de bebida de soja fortificada; o
- 1½ onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado

Elija alimentos de cada grupo alimenticios

GRUPO VERDURAS

Varíe las verduras y llene medio plato con frutas y verduras.

- Verduras, sopas o jugos enlatados o de una sola porción • Ensalada enlatada de tres frijoles • Salsa • Salsa de espaguetis • Verduras secas • Productos instantáneos de papa • Hortalizas de raíces frescas como papas, zanahorias, batatas, cebollas y calabaza de invierno • Papas fritas envasadas al vacío

GRUPO FRUTAS

Enfóquese en frutas enteras y llene medio plato con frutas y verduras.

- Frutas enlatadas o de una sola porción, o tazas de frutas en su propio jugo • Frutas secas • Jugo 100% de frutas • Pasas, albaricoques, arándanos, rojos etc. envasados • Cóctel de frutas • Puré de manzana sin azúcar • Mezcla de frutas secas para bebidas • Manzanas frescas, naranjas y toronja • Mezcla de frutas y nueces

GRUPO PROTEÍNAS

Varíe la rutina de sus proteínas.

- Sopas de carne • Atún enlatado, jamón, salmón, sardinas, chile, hachís de carne en conserva, guisos, raviolos • Frijoles (tipo kidney, lima, lentejas, etc.) • Crema de cacahuete/maní • Cremas para untar • Nueces y semillas • Cecina de res o pavo • Salchicha de Viena • Huevos secos • Gelatina saborizada para bebidas calientes • Mezcla de frutas y nueces

GRUPO GRANOS

La mitad de los granos deben ser integrales.

- Cereal de caja • Galletas saladas • Avena • Barras de desayuno/nutrición • Pasteles de arroz • Pan integral o multigrano • Tortillas para Tacos • Tortillas • Galletas de Vainilla • Palitos de pan • Magdalenas • Pasta seca • Galletas Graham • Rosquillas • Pan integral Boston con pasas • Pan Tostado • Arroz instantáneo

GRUPO LÁCTEOS

Cámbiese a leche y yogur bajos en grasa o sin grasa.

- Leche descremada (en polvo, enlatada o esterilizada de larga duración) • Bebidas nutricionales • Mezclas de bebidas calientes como el chocolate • Queso procesado o queso para untar • Pudín • Sopas en crema • Suero de mantequilla

EJEMPLO DE UN MENÚ PARA EL DESAYUNO

- Jugo de Naranja
- Cereal o Avena de caja
- Pasas • Leche • Té, café o agua

EJEMPLO DE MENÚ PARA LA COMIDA

- Sopa con trozos de carne y verduras (lista para comer) • Galletas saladas
- Taza de fruta • Galletas de Vainilla • Leche
- Té, café o agua

EJEMPLO DE BOCADILLOS

- Manzanas secas • Nueces • Agua

EJEMPLO DE MENÚ PARA LA CENA

- Queso • Burrito de frijoles enlatados o sándwich de crema de cacahuete/maní
- Ensalada de tres frijoles (con frijoles)

SUPLEMENTOS

- Agua embotellada, té helado instantáneo, café instantáneo, bolsitas de té, bebidas en polvo para mezclar • Jalea • Pequeños paquetes de cátsup, mostaza y mayonesa • Alimentos y fórmula para bebés • Alimentos para dietas especiales • Condimentos básicos como sal, pimienta, especias y hierbas favoritas, azúcar, miel, harina, polvo de hornear y bicarbonato de sodio • Alimentos reconfortantes como cremas, papas fritas, golosinas, refrescos y otras bebidas en caja • Alimentos para mascotas

Un consejo sacado de aquellos que planean comidas en regiones de huracanes: Coloque sus alimentos durante los primeros tres días en bolsas de papel etiquetadas. Grape o selle las bolsas con cinta adhesiva. Guárdelas en cajas impermeables etiquetadas para cada día. Esto puede prevenir que los miembros de su familia consuman estos abastecimientos antes de que ocurra el desastre. También puede ayudarle a establecer rutinas después del desastre para facilitar las horas de comida. Comer regularmente durante momentos estresantes puede ser beneficioso para todos los miembros de la familia, pero especialmente para los niños.

Planee el desayuno, la comida, la cena y los bocadillos

Recuerde las consideraciones de dietas especiales cuando esté planeando su menú. Adapte los menús a las necesidades nutricionales y preferencias de su familia. Este no es el momento de sorprender a los niños pequeños con nuevos alimentos. Guarde sus menús en una bolsa plástica con cremallera. De esta manera, puede armar fácilmente sus comidas, incluso cuando se encuentre estresado.

Trate de elegir alimentos de cada grupo para las comidas y bocadillos utilizando el widget de planificación de MyPlate. Los siguientes artículos de despensa sugeridos están organizados por grupo de alimentos para darle ideas variadas, sabrosas y nutritivas.

El agua, preferiblemente sin sabor y sin azúcar, no está en un grupo de alimentos, pero debe hacer parte de su despensa. El agua es esencial para su salud y bienestar. Almacene al menos 1 galón por día, por persona (y mascota). La mitad de esa agua es para beber. La otra mitad es para la preparación de alimentos, higiene y limpieza.

Consejos para la preparación de comidas

Hay muchos estilos y opciones de aparatos de cocina, algunos de los cuales usted tal vez ya tiene. Puede usar productos listos para comer, sin embargo, con el tiempo algunas versiones preparadas en casa pueden subir el ánimo. Puede encontrar aparatos y víveres livianos en tiendas de recreación al aire libre en la sección de mochileros. Si usa un horno holandés, practique con anticipación. Si está cocinando a fuego abierto, deles tiempo a los materiales de combustión para que se conviertan en brasas y pueda cocinar uniformemente. Las llamas abiertas son buenas para hervir agua, pero cocinar con ellas generalmente resulta en alimentos quemados en el exterior, o en alimentos crudos en el interior. Las llamas son menos calientes en elevaciones más altas, por lo tanto, necesitará más combustible para cocinar que en los terrenos más bajos.

Después de un desastre, manténgase actualizado sobre los lugares de distribución y abastecimiento de alimentos, agua y otros víveres adicionales; informes meteorológicos u otras noticias a través de un radio meteorológico NOAA u otras fuentes recomendadas por su administrador local de emergencias.

¿Cuál es su presupuesto para alimentos, agua y abastecimientos adicionales?

Tratar de abastecerse de alimentos y de abastecimientos de agua de emergencia de un solo golpe, puede resultar abrumador, y costoso. Agregue un poco más cada vez que vaya de compras y adquiera artículos en rebaja para ahorrar dinero. Cuando menos lo espere, tendrá un abastecimiento de buen tamaño. La cantidad de dinero dependerá de los tipos de alimentos que elija, el tamaño de su familia y lo que tenga en su despensa. Compre o almacene tamaños de porciones que no necesiten ser refrigerados después de abiertos.

Consejos para hacer compras cuando suceda un desastre

Planifique ahora y abastezca su despensa con alimentos que puedan ser usados en emergencias. Use cupones, esté atento a los descuentos en la tienda y las ofertas BOGOs (compre uno, lleve uno gratis). Procure abastecerse antes de que los estantes de los supermercados estén vacíos.

¡Sea proactivo! Compre ahora y regularmente para evitar el pánico de última hora y las grandes multitudes. Compre temprano cuando es más fácil evitar las multitudes. Distribuya los costos durante varias semanas o meses. Los alimentos disponibles por temporada, a menudo son de calidad superior y cuestan menos, y son aptos para conservar en casa y usar después.

Utensilios de cocina

Considere qué método de preparación, cocción o calentamiento necesita para hacer su menú. Haga una lista y reúna los aparatos y abastecimientos: cuencos, tazas y cucharas medidoras, utensilios, cuchillos, cacerolas, planchas, estufa, papel de aluminio, pinzas, termómetro, guantes, combustible, etc. Recuerde un abrelatas, a solo que sea capaz de utilizar la herramienta desplegable de una navaja de bolsillo. Incluya platos, cuencos, tazas y utensilios para comer. Si está utilizando alimentos deshidratados, necesitará más agua para rehidratarse y digerirlos.

Artículos de limpieza

Incluya jabón de manos, jabón para platos, detergente para la ropa, toallas de papel o reutilizables, cloro líquido doméstico o legía regular, sin perfume, un gotero para medicamentos y guantes de cocina. Busque

desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol. Almacene al menos tres máscaras faciales reutilizables por persona. Incluya tres máscaras N95 o KN95 por persona; estas funcionan muy bien contra el polvo y el humo.

Piense en la seguridad alimenticia

Es probable que ya tenga una buena cantidad de comida en su casa. Empiece por los productos refrigerados y congelados, teniendo en cuenta la seguridad alimenticia. Tenga en cuenta la variedad, el equilibrio y la moderación. ¿Es necesario cocinar los alimentos? Si bien podría sobrevivir con alimentos deshidratados o MREs (Comidas Listas para Comer) durante dos semanas completas, se sentirá mejor comiendo algunos alimentos familiares cada día. Por último, almacene los alimentos que su familia come. Esto asegurará que pueda reemplazar los alimentos en su kit de abastecimientos de emergencia y garantizar la frescura durante el periodo de almacenamiento. Las listas para despensa pueden darle algunas ideas.

Almacenar alimentos enlatados o no perecederos. Los alimentos no deben de requerir refrigeración. Limite la cocción de alimentos que necesitan agua adicional o preparación especial a menos que tenga los abastecimientos, el espacio, las habilidades y la experiencia suficiente para tener éxito. Comer sobras puede resultar dudoso, si no cuenta con refrigeración. Los alimentos mantenidos en la “Zona de Peligro” del

refrigerador (40°F a 140°F / 4°C a 60°C) durante más de dos horas pueden causar enfermedades.

Considere cómo podría usar una estufa de leña, un asador de gas o al carbón, un horno holandés, una estufa de campamento de propano, una estufa Rocket, un horno solar, una olla de fondue o una fogata para calentar agua o cocinar alimentos. Determine cuánto combustible adicional (propano, butano, madera, briquetas de carbón, etc.) necesitará para preparar los alimentos de dos a cuatro semanas.

Tenga en cuenta las variaciones estacionales o climáticas al cocinar al aire libre. Las cocinas solares no funcionarán bien en regiones nubladas durante los inviernos del noroeste del Pacífico. Es posible que las estufas de gas no funcionen durante los días fríos o ventosos. Un cortaviento hecho de materiales resistentes podría resultar práctico. Practique el uso de estas herramientas antes de que se vuelva una necesidad. Siga las recomendaciones del fabricante cuando use parrillas y otros aparatos de cocina. Úselos en áreas bien ventiladas. Vea *¿Sin Energía? No hay problema: Consejos para Ayudarle a Prosperar Frente a un Desastre*, <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9278S>, para mayor información.

Apagones de energía

Cuáles alimentos se pueden almacenar sin refrigeración y cuáles son arriesgados y debe desechar

Cuando ocurra un apagón, mantenga las puertas del refrigerador y el congelador cerradas por el mayor tiempo posible. Todos los alimentos dentro de un refrigerador pueden conservarse durante cuatro horas si la puerta se mantiene cerrada. Cuando la temperatura en el refrigerador sube por encima de 40°F o 4°C, el tiempo de almacenamiento de alimentos refrigerados se reduce a 2 horas. Deseche los alimentos riesgosos. Mantenga otros alimentos que se benefician de la refrigeración en un lugar fresco, oscuro, seco y ventilado para extender su calidad óptima. Esté atento a los signos de deterioro, como olor desagradable, moho o viscosidad. Deseche inmediatamente los alimentos que muestren signos de deterioro.

Los congeladores llenos pueden mantener los alimentos seguros durante 48 horas. Los congeladores medio llenos mantienen los alimentos seguros durante 24 horas. Antes de un desastre, llene el espacio vacío del congelador con agua en recipientes para alimentos, limpios y desinfectados. Llene los recipientes hasta la mitad, luego congele. El hielo se expandirá. Agregue otra pulgada de agua y congele nuevamente. Repita hasta que haya 1 pulgada de espacio libre y tape. El hielo adicional ayudará a que el congelador funcione de manera más eficiente y mantendrá el congelador más frío por más tiempo durante una emergencia. Cuando se derrita, proporcionará agua segura y potable.

Cuáles alimentos puede comer y cuándo

En la medida de lo posible, inmediatamente después de un desastre natural, obtenga las porciones de alimentos perecederos para consumir.

Primero: En lo posible, consuma tantos alimentos de su refrigerador, continúe monitoreando la temperatura interna y deseche los alimentos una vez que la temperatura suba a más de 40 ° F (4 ° C) por más de dos horas. Siga las pautas de cocción para garantizar la seguridad alimenticia.

Luego: Consuma alimentos del congelador, nuevamente prestando mucha atención a las temperaturas y descartando los alimentos según sea necesario. Si su situación lo permite, considere enlatar o deshidratar productos congelados que de otro modo se echarían a perder. Esta podría ser una tarea imposible después de un terremoto. Pero en algunas regiones, el daño puede ser mínimo y los cortes de energía puede ser su único problema. Para algunas familias puede ser posible enlatar carnes, verduras y frutas en lugar de botarlas a la basura.

Por último: Use sus productos frescos de la huerta, alimentos básicos y no perecederos.



Graphic: Shakeel Ch.,
The Noun Project

Seguridad alimentaria y abastecimiento de alimentos

FRUTAS Y VERDURAS

- ✓ **SEGURO A MENOS QUE DETECTE DETERIORO:** En general, las frutas y verduras frescas y sin cortar serán seguras para comer; manténgalas hasta que se echen a perder. A menudo refrigeramos muchos productos para extender su calidad. Pero la mayoría de las frutas y verduras durarán bastante tiempo sin refrigeración. Puede mantener las cebollas, papas, calabaza de invierno, repollo, manzanas, peras, aguacates y tomates sin refrigerar durante una semana o más. Lo mismo ocurre con las hortalizas de raíz (zanahorias, remolachas, nabos y colinabos). También son seguros: champiñones frescos, hierbas, especias, frutas secas, almíbar de frutas, jugos de frutas abiertos, frutas enlatadas abiertas, pasteles de frutas y pasteles (sin relleno de crema). Los productos que se cosechan frescos y nunca se han refrigerado se mantienen frescos por más tiempo.
- ⊗ **ARRIESGADO:** Deseche las frutas y verduras cortadas o cocidas. También deseche las cajas abiertas de jugos de vegetales o vegetales envasados al vacío. Use inmediatamente o deseche el ajo, las verduras o las hierbas crudas o cocidas en aceite.

LÁCTEOS

- ✓ **SEGURO A MENOS QUE DETECTE DETERIORO:** La mayoría de los quesos duros (cheddar, colby, suizo, parmesano, provolone y romano), parmesano rallado, romano o combinaciones (generalmente en lata o frasco) y quesos procesados también serán seguros de mantener hasta que muestren signos de moho. La mantequilla y la margarina también son seguras de mantener. Las leches enlatadas, o en caja sin abrir son seguras.
- ⊗ **ARRIESGADO:** Quesos suaves, rallados y bajos en grasa (azul/bleu, Roquefort, brie, Camembert, cottage, crema, Edam, Monterey Jack, ricotta, mozzarella, Muenster, Neufchatel, queso blanco, queso fresco). Deséchelos. También deseche la leche, la crema, la crema agria, el suero de leche, la leche evaporada, el yogur, el ponche de huevo, la leche de soja, las leches de nueces, la fórmula abierta para bebés y los pasteles o pastelillos rellenos de crema.

PROTEÍNA

- ✓ **SEGURO A MENOS QUE DETECTE DETERIORO:** Las nueces, la crema de cacahuete/maní y otras mantequillas de nueces son seguras. Los huevos se mantienen seguros a temperatura ambiente durante un período de hasta seis días, a menos que se hayan lavado o cocido. Puede extender la vida útil de los huevos almacenándolos en una mezcla conocida como "vaso de agua". Los huevos almacenados en agua de cal o recubiertos con vaselina son de mala calidad. Carne que se esté descongelando en el refrigerador, pero tiene cristales de hielo, debe comenzar a cocinarse dentro de las primeras dos horas. Los frijoles secos almacenados durante más de tres años no se rehidratan como es de esperarse, o en absoluto.
- ⊗ **ARRIESGADO:** La mayoría de los huevos comprados comercialmente han sido lavados y deben desecharse. Deseche los platos de huevo y los huevos duros, incluidas las natillas, los pudines y los quiches. Deseche la carne, las aves, el pescado o los mariscos cocidos crudos o sobrantes, así como los sustitutos de la carne de soja. Deseche las ensaladas de carne, atún, camarones, pollo o huevo, así como las carnes y pescados enlatados abiertos o la carne o los mariscos envasados al vacío abiertos. Los embutidos, los perros calientes, el tocino, la salchicha y los mariscos ahumados deben descartarse. Deseche la carne que se estaba descongelando en el refrigerador pero que ha alcanzado más de 40 ° F / 4 ° C por más de dos horas (que no presente cristales de hielo).

GRANOS

- ✓ **SEGURO A MENOS QUE DETECTE DETERIORO:** Pan, panecillos, pasteles, magdalenas, panes rápidos, tortillas, alimentos para el desayuno (gofres, panqueques, bagels).
- ⊗ **ARRIESGADO:** Deseche los granos cocidos y la pasta y las masas refrigeradas (para hacer galletas, panecillos y masa de galletas), así como las ensaladas y mezclas de pasta o granos.

CONDIMENTOS Y OTROS ALIMENTOS

- ✓ **SEGURO A MENOS QUE DETECTE DETERIORO:** Mermelada, jalea o frutas para untar, salsa de tacos, mostaza, catsup o salsa de tomate, aceitunas, encurtidos, aliños, Worcestershire, soja, barbacoa y salsas Hoisin. Aderezos abiertos a base de vinagre. Mayonesa, si no está contaminada con otros alimentos. Grasas, aceites, manteca. Almíbar y café molido.

Alimentos que son SEGUROS sin refrigeración, a menos que DETECTE DETERIORO

Los alimentos riesgosos deben comerse inmediatamente o desecharse.

Algunos alimentos que comúnmente se refrigeran para mantenerlos frescos pueden durar en el estante por tiempos cortos. Estos alimentos (ver página 6) podrían consumirse en los primeros días o semanas después del terremoto de Cascadia u otro apagón prolongado.

Alimentos Frescos

Los alimentos frescos requieren refrigeración, congelación o consumo en un tiempo relativamente corto para evitar su deterioro. Estos incluyen frutas, verduras, proteínas y productos lácteos. Enjuague y frote, en agua fresca y limpia, las frutas y verduras que consumirá crudas.

Alimentos Deshidratados

La deshidratación es un método de conservación de alimentos en el que la humedad en los alimentos se elimina utilizando un deshidratador, horno, secador solar o un ahumadero. (Ejemplos: frutos secos, nueces, verduras, cecina y comidas u otros ingredientes).

Enlatado Casero de Alimentos

Utilice recetas actualizadas y comprobadas, de recursos confiables, para obtener la mejor calidad, seguridad y evitar el riesgo de botulismo. El enlatado con agua hirviendo se utiliza en su mayoría, para conservar frutas, salsa (solo recetas comprobadas), encurtidos, mermeladas, jaleas y productos para untar. Todas las verduras, carnes, pescados, aves de corral y caza silvestre deben ser enlatados a presión. Vea recetas e instrucciones seguras en español en <https://beav.es/OSUFoodPreservation>. Sellar al vacío los alimentos bajos en ácido y almacenarlos a temperatura ambiente puede crear un ambiente propicio para el crecimiento de la toxina botulínica, pues estos alimentos normalmente deben refrigerarse o congelarse. No debe enlatar, agua, mantequilla, productos lácteos, granos, sobras, pasteles, panes rápidos o embutidos.

Alimentos enlatados comercialmente

El enlatado es un método de conservación de alimentos en cual los alimentos se procesan y sellan en un recipiente hermético (generalmente una lata o un frasco de vidrio). Las costuras de las latas “pop-top” son frágiles y pueden no soportar el temblor y los empujones durante un terremoto de sacudidas prolongadas. (Ejemplos: frutas enlatadas, verduras, sopas, salsas y carnes).

Comidas listas para comer (MRE por sus siglas en inglés: Meals Ready to Eat)

Las MREs son comidas completas en sí mismas. Las MREs se usan como la principal ración de alimentos para las fuerzas armadas de los Estados Unidos.

Alimentos liofilizados o deshidratados por congelación

La liofilización es un proceso que implica congelar los alimentos y luego eliminar la humedad en una cámara al vacío. La mayoría de los alimentos liofilizados se almacenan en un recipiente hermético y resistente a la humedad. (Ejemplos: frutas liofilizadas, verduras, carnes y comidas u otros ingredientes).

Guarde parte de su comida en recipientes portátiles en caso de que deba evacuar su casa. De esta manera, puede llevar consigo algunos de sus propios alimentos y abastecimientos. Transporte alimentos perecederos en un recipiente lleno de hielo, si es posible. Después del terremoto de Cascadia, tal vez el mejor transporte disponible por algún tiempo sean vagones o bicicletas de carga.

Consejos de seguridad alimenticia

■ LIMPIE: Lávese las manos y las superficies con frecuencia

Los gérmenes que causan intoxicación alimentaria pueden sobrevivir en muchos lugares y propagarse dentro de la cocina. Practique el lavado de manos adecuado antes de tocar o manipular alimentos. Moje sus manos, agregue jabón, haga espuma durante 20 segundos y luego enjuague. Lávese de nuevo después de tocar alimentos riesgosos como la carne cruda, las aves de corral o los huevos crudos. Las manos limpias son manos sanas. Las manos limpias pueden salvar vidas. Lave sus utensilios, tablas para cortar y superficies. Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies de preparación de alimentos con agua caliente y jabonosa. Mantenga limpios los utensilios para comer, las parrillas y las estufas. Recuerde también limpiar y desinfectar las perillas y manijas. Use agua para enjuagar las frutas y verduras frescas.

■ SEPARE: No contamine de forma cruzada

La carne cruda, las aves de corral, los mariscos y los huevos pueden propagar gérmenes a los alimentos listos para comer, a menos que los mantenga separados. Use tablas para cortar y platos separados, o limpie y desinfecte entre cada uso de carne cruda, aves, mariscos y otros alimentos listos para ser consumidos. Mantenga la carne cruda, las aves, los mariscos y los huevos separados de todos los demás alimentos mientras hace sus compras y dentro del refrigerador.

■ **COCINE:** A la temperatura adecuada

Los alimentos se cocinan de manera segura cuando la temperatura interna es lo suficientemente alta como para eliminar los gérmenes que pueden causar enfermedades. La única forma de saber si los alimentos se cocinan de manera segura es usando un termómetro para alimentos. No se puede saber si los alimentos se cocinan de manera segura sólo verificando su color o textura.

Un termómetro digital de tallo de metal tiene el sensor en la punta, mientras que los termómetros de tallo de metal de dial deben insertarse 2 pulgadas en la carne, el estofado u otros alimentos.

Temperaturas mínimas para mantener la comida saludable

Cortes enteros de carne de res, cerdo, ternera, cordero o pescado de aleta	145°F / 63°C (o cocine el pescado hasta que esté opaco)
Carnes molidas, de res y cerdo	160°F / 71°C
Aves, incluidos el pollo molido y el pavo	165°F / 74°C
Sobras y cazuelas	165°F / 74°C

■ **ENFRÍE:** Refrigere de inmediato

Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente si la comida se deja a temperatura ambiente o en la zona de peligro entre 40°F y 140°F / 4°C y 60°C. Nunca deje los alimentos perecederos afuera por más de dos horas (o de una hora si la temperatura exterior sube a más de 90°F / 32°C). Mantenga su refrigerador a no más de 40°F / 4°C y sepa cuándo desechar los alimentos. Refrigere los alimentos perecederos durante las primeras dos horas.

Almacenamiento de alimentos

En general, los alimentos mantendrán una vida útil más larga si se mantienen en un lugar fresco, seco y oscuro. Sin embargo, esto puede no ser lo ideal cuando se trata de resistir un terremoto. Los sótanos y las bodegas subterráneas pueden ser excelentes lugares para el almacenamiento de alimentos a largo plazo. Pero si su casa se derrumba, no será posible acceder a su almacén de alimentos. Una esquina del garaje cerca de una ventana o puerta de entrada o una bodega puede ser una mejor ubicación en términos de fácil acceso después de un terremoto. En algunas áreas, es probable que las casas que se consideran seguras, o se hayan reforzado

para resistir los terremotos, sean seguras para volver a entrar. En casas pequeñas, considere almacenar alimentos en armarios de dormitorios o abrigos, debajo de las camas o detrás de los muebles. Revise constantemente los abastecimientos de alimentos para ver si hay daños causados por el agua, insectos o roedores. Si tiene dudas, descártelo.

Use solo recipientes aptos para alimentos designados únicamente para el almacenamiento de los mismos. Los productos químicos nocivos pueden filtrarse en los alimentos desde recipientes no destinados para este fin, lo que hace que sean peligrosos de consumir. Si bien el vidrio puede ser un excelente medio de almacenamiento de alimentos, también es frágil y puede no aguantar el temblor de un terremoto o la caída de escombros. Proteja los frascos de productos enlatados en cajas, con tiras de cartón, o con periódico arrugado entre los frascos. Las cajas de frascos de conservas comerciales hechas de plástico duro pueden proteger los frascos de no romperse. Los alimentos enlatados pueden volverse peligrosos si se almacenan a temperaturas superiores a 95 ° F / 35 ° C.

Considere reforzar las estanterías de almacenamiento de alimentos. Rodee el borde de las repisas abiertas con cuerda, marcos de madera u otros materiales. Esto puede evitar que los frascos se caigan de los estantes. Puede instalar cerraduras para niños en las puertas de los gabinetes para evitar que los alimentos se caigan y se dañen o salgan disparados como un proyectil durante un terremoto.

Métodos y consideraciones para el almacenamiento de alimentos

La conservación de alimentos es una forma económica de almacenar los frutos de su jardín y de los agricultores locales. Los alimentos conservados en el hogar pueden mantener el sabor, la calidad y el contenido nutricional, y contienen menos aditivos o alérgenos que sus equivalentes comerciales.

Vea recetas e instrucciones seguras y actualizadas, en español, en <https://beav.es/OSUFoodPreservation>. Consulte con la oficina de Servicios de Extensión de OSU local en su condado, para enterarse sobre próximos talleres y recursos para la conservación de alimentos.

Consideraciones adicionales al planear el abastecimiento de alimentos y agua de emergencia

- Considere qué tipo de preparación será necesaria. ¿La comida es lista para comer o tiene que cocinarse? ¿Cómo lo cocinará?
- Considere si necesita agua adicional para preparar algunos de los alimentos. Si es así, ¿cuánto más es necesario almacenar? Algunos

alimentos deshidratados y liofilizados requieren agua hirviendo para reconstituir los alimentos. Necesitará combustible adicional para calentar el agua hasta que hierva.

- Considere la vida útil de los alimentos que está almacenando. Algunos alimentos envasados deben rotarse en algunos meses, anualmente o en pocos años para mantener una calidad óptima. Los alimentos liofilizados pueden tener una vida útil de almacenamiento de 20 a 30 años, pero no garantizan su calidad. Cuando se abren, se echarán a perder rápidamente si se exponen a la humedad. Los paquetes pequeños pueden ser una mejor opción. Inspeccione todos los alimentos almacenados en busca de plagas cada seis meses. Fije una alarma en su calendario o teléfono celular como recordatorio para realizar esta verificación.
- Considere cuánto comerán usted y su familia en cada comida. Compre o empaquete alimentos a granel de acuerdo con esas cantidades. Es muy posible que no cuente con refrigeración para las sobras y no va a querer desperdiciar los alimentos, ni preocuparse por su deshecho o la intoxicación alimentaria.
- Considere las restricciones dietéticas de los miembros de su familia, así como sus gustos y desazones. Considere las condiciones médicas al planear su abastecimiento de alimentos, si es necesario. Muchos alimentos enlatados, en caja, o secos contienen altas cantidades de sodio como conservante. Debe tener en cuenta las consecuencias de ingerir mucho sodio para algunos de los miembros de su familia.
- Considere almacenar algunas barras de granola favoritas de su familia, mezclas de nueces y frutas, dulces o ingredientes para emparedados de mermeladas, si cree que va a cocinar al aire libre. Estos alimentos mantendrán el ánimo y darán energía rápida.
- Una buena nutrición promoverá la resiliencia. Incluya frutas y verduras de colores naturales en sus comidas y bocadillos, para proporcionar gran variedad de nutrientes importantes.
- Deseche los alimentos contaminados por aguas de inundaciones.
- No coma alimentos provenientes de latas dañadas.
- Deseche los alimentos que muestren signos de deterioro.
- No use parrillas de carbón o estufas de gas en el interior del edificio, o en garajes, o áreas sin ventilación. Evite inhalar humo o monóxido de carbono.
- Tenga en cuenta las fechas impresas en las etiquetas. Los alimentos de latas intactas con

fechas de caducidad son seguros para comer. Los cambios de calidad en el color, el sabor y la textura pueden ser notables en algunos alimentos un año después de la fecha en las latas, y cierta nutrición puede disminuir. Si bien todavía es seguro alimentar a los bebés con fórmula después de su fecha de vencimiento, los nutrientes que fortalecen la fórmula ya no serán adecuados.

Algunas personas demasiado estresadas pueden reaccionar consumiendo en exceso alimentos o bebidas, antes de su primera comida del día, por varios días. Practique actividades que lo ayuden a desestresarse desde ahora para aprender a manejar la “alimentación por estrés” en caso de un futuro desastre. Ver *Supervivencia Básica: Reducir el estrés*, <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9287S>, para más información.

Piense ampliamente sobre sus recursos alimenticios e hidratantes existentes. Estos pueden incluir alimentos que ya están en sus gabinetes, refrigerador y congelador, así como en su jardín. ¿Tiene pollos o ganado que pueda ser fuente de alimentación? La disponibilidad de algunos alimentos varía según la temporada, así que considere cómo cambiarán sus recursos a lo largo del año y cuándo estarán disponibles.

Planifique su trabajo y trabaje en su plan. Estar preparado ayuda a las personas a sobrevivir a las emergencias con una mejor resiliencia y bienestar.

Recursos

2 Weeks Ready. Oregon Office of Emergency Management.

<https://www.oregon.gov/OEM/hazardsprep/Pages/2-Weeks-Ready.aspx>

Creating and Storing an Emergency Water Supply, Centers for Disease Control.

<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/creating-storing-emergency-water-supply.html>

Fires and Food Safety. USDA. Food Safety and Inspection Service. https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/fires-and-food-safety/ct_index

Food and Water Needs: Preparing for a Disaster or Emergency, CDC.

<https://www.cdc.gov/disasters/foodwater/prepare.html>

Food Safety during a Power Outage U.S. Department of Health and Human Services.

<https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/food-safety-during-power-outage>

Food Storage for Safety and Quality, PNW 612. University of Idaho Extension.

<https://catalog.extension.oregonstate.edu/pnw612>

Food, Water, Sanitation, and Hygiene Information for Use Before and After a Disaster or Emergency, CDC. <https://www.cdc.gov/disasters/foodwater/index.html>

Four Steps to Food Safety: Clean, Separate, Cook, Chill. Centers for Disease Control. <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>

Fruit and Vegetable Safety, CDC. <https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/steps-healthy-fruits-veggies.html>

Guidelines for Refrigerated Foods, SP 50-677, Oregon State University Extension. https://extension.oregonstate.edu/sites/default/files/documents/8836/sp50-677guidelinesfortherefrigerationoffoods_0.pdf

How You Can Prevent Foodborne Illness, PNW 250. Oregon State University Extension. <https://catalog.extension.oregonstate.edu/pnw250>

If Your Home Freezer Stops, SP50-470, Oregon State University Extension. <https://extension.oregonstate.edu/sites/default/files/documents/8836/sp50470ifyourhomefreezerstops.pdf>

Keep Your Food Safe During Emergencies: Power Outages, Floods & Fires, USDA Food Safety and Inspection Service. https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/d3506874-2867-4190-a941-d511d3fcae71/Keep_Your_Food_Safe_During_Emergencies.pdf?MOD=AJPERES

MyPlate. U.S. Department of Agriculture. <https://www.myplate.gov/>

Natural Disasters and Severe Weather: Earthquakes, CDC. <https://www.cdc.gov/disasters/earthquakes/index.html>

Natural Disasters and Severe Weather: Tsunamis. <https://www.cdc.gov/disasters/tsunamis/index.html>

No Power? No Problem: Tips to Help You Thrive in the Face of Disaster, EM 9778, Oregon State University Extension. <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9278>

Preparing for a Weather Emergency. USDA FSIS. https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/preparing-for-a-weather-emergency/ct_index

Preserve @ Home (online food preservation course), University of Idaho Extension and Oregon State University Extension. <https://extension.oregonstate.edu/deschutes/preserve-home-oregon>

Preserving Eggs for the Home, Circular No. 25, Utah State University (in consultation with Jim Hermes, Poultry Specialist, retired, Oregon State University). https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1020@context=uaes_circulars

Start Simple with MyPlate. USDA. <https://www.myplate.gov/start-simple-myplate>

Survival Basics: Stress Less, EM 9287. Oregon State University Extension. <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9287>

Survival Basics: Water, EM 9285. Oregon State University Extension. <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9285>

Referencias

Adaptado por: Marty-Jimenez, B. Think Nutrition During Hurricane Season presentation at National Extension Association of Family and Consumer Sciences 2020 Annual Session.

Rabb, C. *Food Storage for Emergencies*, SP 50-833, Oregon State University Extension.

Reconocimiento: Gracias a Jeanne Brandt y Brooke Pyper por sus acertadas reseñas y sugerencias.

Proyecto apoyado por el Programa Smith Lever de Subvenciones Competitivas para Necesidades Especiales del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura (Premio # 2018-05409).

Esta publicación estará disponible bajo demanda en un formato alternativo accesible. Comuníquese con puborders@oregonstate.edu o llame al 1-800-561-6719. © 2021 Oregon State University. El trabajo de Extensión es un programa cooperativo de Oregon State University, el Departamento de Agricultura de E.E.U.U., y los condados de Oregón. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación por razones de raza, color, nacionalidad de origen, religión, sexo, identidad de género (incluida la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar/parental, ingresos derivados por programas de asistencia pública, creencias políticas, información genética, condición de veterano, venganza o represalias por antecedentes criminales civiles. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.) El Servicio de Extensión de Oregon State University es AA/EOE/Veteranos/Discapacitados