

PREPARE SU DISPENSA

CON CONSEJOS DEL CONSEJO DE POLÍTICA ALIMENTARIA DE BUFFALO Y EL CONDADO DE ERIE

COSAS A CONSIDERAR

Cada hogar es diferente. Esta lista solo el punto de partida. Discuta con su familia sobre lo que funciona mejor para todos.

DIETA

Piense en la cantidad de comida que usted normalmente come en un día y planee las comidas. Una lata de pasta o frijoles no alimentará a cinco personas.

COCINAR

- Cuando no hay energía eléctrica, las estufas eléctricas no funcionan. Algunas estufas eléctricas tienen mecanismos de apagado de emergencias que no permiten que se encienda el quemador sin electricidad.
- Los alimentos enlatados, como los vegetales, frutas, pasta, atún, frijoles horneados, y sopas, no requieren calentarse para que sean seguros para el consumo
- Muéstrelle comidas de emergencias a los niños y a los comensales exigentes para planificar con anticipación la comida que su familia prefiere.
- Mantenga recetas de cocina preparadas en papel.
- Considere comprar una estufa de campamento o Sterno (alcohol desnaturalizado en gel) para calentar su comida y bebidas. Agregue fósforos a su lista. Las estufas de campamento no son seguras para utilizar en interiores.

EQUIPO

Mantenga a la mano aquellos equipos que se usarán solo en caso de emergencias. Los alimentos enlatados no servirán si no tiene un el abrelatas o si está dañado.

- Abrelatas de mano de calidad
- Productos de papel: platos, tazas, servilletas, vasos
- Productos de limpieza y toallas de papel

VIDA ÚTIL

Dos formas simples de mantener llena su despensa:

1. Revise y reponga sus artículos de la despensa de emergencias cada vez que haga sus compras de mercado regular.
 2. Revise y reponga los artículos de la despensa de emergencias una o dos veces por año. Busque los artículos con una vida útil. Rastree las fechas de remplazo con su calendario.
- Límite el uso de cafeína y alcohol en momentos de estrés. Mantenga bebidas sin cafeína y sin alcohol a la mano, además de agua para mantener la hidratación

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Los alimentos en su nevera están a riesgo de echarse a perder durante los apagones. Tenga en cuenta cuánto tiempo ha pasado sin electricidad y mantenga las puertas de la nevera cerradas lo máximo posible.

- Cómese primero los alimentos que se echarían a perder
- Si se restaura la electricidad dentro de cuatro horas, todo debería estar seguro para comer.
- Un congelador lleno permanecerá congelado por aproximadamente dos días si la puerta se mantiene cerrada. Un congelador menos lleno permanecerá congelado por aproximadamente un día.
- Si la temperatura dentro de la nevera sube a más de 45°F (7°C), deshágase primero de alimentos como la carne, el pollo, pescado, productos lácteos, huevos, quesos blandos, y comidas cocinadas.
- Si tiene dudas, bótele. No arriesgue su salud.
- Imprima este gráfico sobre la seguridad alimentaria durante los apagones.

ALIMENTOS ESPECIALES

Los adultos mayores y las personas con dietas especiales tal vez no podrán consumir alimentos enlatados. Familiares con enfermedades crónicas como la diabetes o diverticulitis podrán necesitar alimentos especiales. Busque opciones bajas en sodio y mantenga agua adicional a la mano para limpiar los alimentos enlatados.

FÓRMULA PARA BEBES

No intente hacer fórmula para bebés en casa. No diluya la fórmula con agua. Mantenga un suministro de 10-14 días a la mano si posible. Para obtener más información, visite: bit.ly/HHSFormulaTips

CAFEÍNA Y ALCOHOL



PREPARE CON UN PRESUPUESTO

No necesita alimentos deshidratados costosos ni contenedores grandes de granos para sobrevivir. Existen maneras para ahorrar dinero al crear su suministro de emergencias.

- No necesita alimentos deshidratados costosos ni contenedores grandes de granos para sobrevivir. Existen maneras para ahorrar dinero al crear su suministro de emergencias.
- Agregue uno o dos artículos a su lista de mercado cada semana. Los alimentos enlatados son bastante económicos, pero algunas merienda o comidas energéticas no lo son. Considere almacenar artículos más costosos de manera gradual para ahorrar dinero.
- Aproveche ofertas comprando por cantidad y haga compras con un compañero. Comprar de alimentos enlatados, barras de granola, nueces y sopa en bultos puede ahorrar dinero. Haga compras con algún vecino o familiar para prepararse juntos.
- Visite su banco de alimentos local. Cuando su presupuesto está limitado, un banco de alimentos puede ayudar.
- Aprenda a preparar conservas. Aprender a preservar comida puede ayudar a maximizar su presupuesto alimentario durante el año entero. La comida fresca es más barata durante la época de cultivo. Compre frutas y verduras adicionales durante el verano y presérvelas para el invierno. Siga buenas prácticas al hacer conservas para asegurarse de que sus alimentos sean sanos para el consumo. Algunos recursos para aprender como hacer conservas están disponibles en su biblioteca local.

LISTA PARA LA DESPENSA

AGUA EMBOTELLADA

- Un galón por persona, por día, más agua extra para el lavado e higiene.

ALIMENTOS ENLATADOS LISTOS PARA EL CONSUMO

- Vegetables
- Frutas
- Carne
- Pescado: atún, salmón
- Pollo/pavo enlatado
- Frijoles: integrales, refritos, horneados
- Pasta: Spaghetti Os
- Sopa: sopas y guisos sustanciosos
- Jugo: 100% fruta y vegetal
- Puré de manzana

LECHE Y ALTERNATIVAS A LA LECHE

- Paquetes individuales en envase tipo brick y de larga duración
- En polvo
- Enlatados

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mantequilla de maní | <input type="checkbox"/> Granola y cereal |
| <input type="checkbox"/> Gelatina | <input type="checkbox"/> Mezcla de frutos secos |
| <input type="checkbox"/> Nueces | |
| <input type="checkbox"/> Carne reseca (jerky) | <input type="checkbox"/> Barras energéticas |

ALIMENTOS ESENCIALES

- Azúcar
- Sal
- Especias, condimentos, pimienta negra
- Café instantáneo, té, cacao



ELEMENTOS ESENCIALES PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

- Alimentos para bebe
- Fórmula
- En bolsitas
- Meriendas

COMIDAS FÁCILES DE EMPACAR

- Papas instantáneas
- Huevos en polvo
- Alimentos deshidratados
- Comidas empacadas

NECESIDADES DE LAS MASCOTAS

- Comida
- Agua
- Medicamentos
- Galletas
- Pañales desechables absorbentes

DULCES

- Dulces duros
- Chocolate

EQUIPO

- Abrelatas
- Productos de papel
- Productos de limpieza

CONSEJO PARA LOS MEDICAMENTOS RECETADOS

Para crear un suministro de emergencias de sus medicamentos recetados regulares, solicite una renovación con anticipación. La mayoría de las aseguradoras le permiten renovar la receta con hasta 5 días de anticipación. Haga esto dos veces y siga pidiendo mensualmente y usted siempre tendrá un excedente de medicamentos de 10 días a la mano.



*Adaptado de www.dhses.ny.gov/emergency-happens
Descargue un tríptico con esta información en erie.gov/fpc