

Esté Protegido y Abastecido: Preparación de Alimentos ante Desastres

Quadarius Whitson
Asociado del Programa
de Nutrición Culinaria y
Seguridad Alimentaria
- Ciencias de la Familia y
del Consumidor

¿No tiene refrigeración? ¿No tiene electricidad? ¿Suministro limitado de agua?

Sin importar la causa, estos problemas pueden afectar de forma significativa los alimentos que ingerimos. La buena preparación garantiza que nuestras familias tengan acceso a alimentos nutritivos y saludables cuando ocurren desastres.

¿Por Dónde Empiezo?

Después de un desastre, es posible que haya cortes de energía y un suministro limitado de agua, lo que puede durar varios días. Es fundamental crear un kit que contenga productos esenciales como alimentos, agua, productos de higiene personal, linternas/ velas, mantas y otros productos que se recomiendan de forma habitual para garantizar que las personas y familias pueden satisfacer sus necesidades durante situaciones difíciles. Los expertos suelen recomendar un suministro de alimentos de emergencia para tres días que es suficiente para la mayoría de los desastres. Sin embargo, según la gravedad del desastre y el área en la que viva, es posible que sea razonable tener un suministro de alimentos de emergencia para una a dos semanas.



*Arkansas es
nuestro campus*

Visite nuestro sitio web:
<https://www.uaex.uada.edu>

Cuestiones a Tomar en Cuenta Para el Suministro de Alimentos de Emergencia

Cuando comience a preparar su suministro de alimentos de emergencia, considere los siguientes aspectos:

- **Preferencias de alimentos de la familia** – Asegúrese de que los alimentos favoritos de su familia estén incluidos. Los alimentos enlatados y deshidratados son importantes en cualquier suministro de alimentos de emergencia, así que, si estos productos no forman parte de sus comidas habituales, asegúrese de incorporarlos antes de que ocurra un incidente, para que sean aceptados con facilidad cuando sea necesario consumirlos.
- **Necesidades alimenticias especiales** – Almacene alimentos que satisfagan las



Además, asegúrese de incluir platos y vasos desechables, servilletas de papel y utensilios para comer.

necesidades nutricionales y que se adapten a las alergias alimentarias (p. ej., alergia al maní) y problemas médicos (p. ej., diabetes).

- **Facilidad de Preparación** – Evite los alimentos que necesiten una preparación especial, periodos de cocción prolongados, muchos ingredientes o mucha cantidad de agua.
- **Vida útil** – La vida útil de los alimentos en su suministro de alimentos de emergencia puede clasificarse como “consumir preferentemente antes de” o “fecha de caducidad”. “Consumir preferentemente antes de” muestra cuándo un alimento está en su mejor calidad y frescura, lo que significa que aún puede consumirse, pero su sabor puede no ser tan bueno. “Fecha de caducidad” es una fecha límite de seguridad, lo que significa que no puede consumir el alimento después de esa fecha ya que podría ser peligroso.
- **Productos Especiales:** – No olvide incluir sorpresas como caramelos o galletas como refuerzo emocional y fuente rápida de energía.

Suministro de Alimentos de Emergencia (3 días)

Un kit de preparación para emergencias para un corto plazo debe contener al menos un suministro de alimentos para tres días compuesto principalmente por productos no perecederos, lo que incluye alimentos enlatados, en caja o embotellados, mezclas secas y otros productos básicos que no requieren refrigeración. Evite los productos que necesiten una preparación especial, periodos de cocción prolongados, muchos ingredientes o mucha cantidad de agua. De forma regular, controle las fechas de caducidad de los alimentos y renueve los productos de su despensa. Se sugieren los siguientes productos al momento de seleccionar el suministro de alimentos de emergencia. Es posible que ya tenga algunos a mano:

- Pan
- Alimentos enlatados (sopas, frijoles, salsas, frutas, vegetales, etc.)
- Condimentos
- Galletas saladas
- Frutas secas
- Frutos secos y semillas
- Alimento para bebés (si es necesario)
- Cereal caliente instantáneo
- Proteína o barras frutales
- Cereales secos o granola

- Arroz o fideos instantáneos
- Cubos de caldo o caldo enlatado/en caja
- Aceite, vinagre o juego de limón concentrado
- Queso duro (parmesano)
- Mantequilla de maní u otras mantequillas de frutos secos
- Bebidas instantáneas (café, cacao, jugos de 100% fruta)
- Leche pasteurizada no perecedera (o leches vegetales) en cajas o latas

Asegúrese de tener un abridor de latas, tijeras o cuchillo para abrir bolsas de papel de aluminio y plástico. Guarde todos estos productos en bolsas plásticas (las bolsas herméticas también sirven) para mantenerlos secos y lo más herméticos que sea posible. Tenga una lista de las fechas en las que los alimentos deben inspeccionarse y usarse y reemplazarse por nuevos productos.

Suministro de Alimentos de Emergencia (1-2 Semanas)

En un kit de preparación para emergencias para una situación de emergencia a largo plazo, donde es posible que no haya energía durante períodos prolongados, generalmente se considera suficiente un suministro para una a dos semanas. Las mismas sugerencias generales para un suministro de alimentos de emergencia de tres días servirán para el suministro de alimentos de una a dos semanas. Sin embargo, debido a la duración prolongada de la emergencia, se debe poner más énfasis en la nutrición. Planifique su suministro de alimentos de manera que tenga al menos una comida bien balanceada que consista en los cinco grupos alimenticios principales diariamente.

Ya sea que se prepare para un desastre de corto plazo o uno de largo plazo, nuestro [recetario de preparación y resiliencia](#) es un recurso para ayudar a las personas y familias a almacenar y preparar alimentos saludables, sabrosos, rápidos y seguros para situaciones difíciles o desastres naturales.

Almacenamiento de Agua

Después de un desastre, es posible que no haya disponibilidad de agua potable limpia. Todos los kits de preparación para emergencias deben incluir al menos un galón de agua por persona por día. Una persona con actividad física regular necesita aproximadamente tres cuartos de galón de líquido al día. Las necesidades de cada persona pueden variar

Método	Descripción	Elimina Microorganismos	Elimina otros contaminantes (metales pesados, sales, químicos)
Hervir	El método más seguro. Hervir agua por un 1 minuto (más tiempo a mayores altitudes) Dejar enfriar antes de beber. Para mejorar el sabor, airear vertiendo entre recipientes.	Si	No
Cloración	1/8 de cucharadita de lejía líquida regular (5.25–6.0% de hipoclorito de sodio) por galón de agua. Dejar reposar por 30 minutos. Evite la lejía con fragancias o cargada de aditivos.	Si	No
Destilación	Hervir agua y recoger el vapor condensado colgando una taza debajo de una tapa invertida. Elimina microorganismos, metales pesados, sales y la mayoría de los químicos.	Si	No

Tabla adaptada del Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU.

según la edad, la actividad física, la dieta, el clima, la salud y las condiciones físicas. Una manera de tener agua durante un desastre es comprar agua embotellada comercialmente en su envase original sellado y guardarla en un lugar fresco y oscuro. Si prepara sus propios contenedores de agua, compre contenedores de almacenamiento de agua aptos para alimentos. Limpie los contenedores con detergente para lavar platos y desinfecte las botellas con una cucharadita de lejía con cloro líquida doméstica sin fragancia por cada cuarto antes de llenarlos con agua. El agua que no se trata comercialmente debe reemplazarse cada seis meses.

Tratamiento del Agua

Si su suministro de agua almacenada se vuelve escaso, es posible que deba tratar el agua contaminada, no solo para beberla, sino también para lavar/preparar alimentos, lavar los platos o lavarse los dientes. El agua contaminada no solo puede oler y saber mal, sino que también puede contener gérmenes que causan enfermedades como la hepatitis, la fiebre tifoidea, el cólera y la disentería. Generalmente, se usan tres métodos diferentes para tratar el agua: ebullición, cloración y destilación.

Proyección

Preparar alimentos y agua para un desastre es fundamental para garantizar la seguridad y el bienestar durante las emergencias. Tomar medidas proactivas, como crear un kit de preparación para emergencias que contenga alimentos no perecederos y un suministro de agua suficiente, puede minimizar los riesgos y mantener el acceso a recursos esenciales cuando sea necesario. Recuerde, la preparación de hoy es la paz mental de mañana.

Referencias:

- Andress, E., & Harrison, J. (2020, marzo). **Preparing an emergency food supply, short-term food storage**. Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia. Extraído de <https://www.fcs.uga.edu/extension/preparing-an-emergency-food-supply-short-term-food-storage#elec>.
- Build a kit**. (2024, julio). Ready.gov. Extraído el 14 de enero de 2025, de <https://www.ready.gov/kit>.
- Ellis, E. (2019, septiembre). **Food safety after a natural disaster**. Academia de Nutrición y Dietética Extraído de <https://www.eatright.org/food/home-food-safety/safe-food-storage/food-safety-after-a-natural-disaster>.
- Food Safety and Inspection Service. (2021, febrero). **Emergencies and food safety**. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Extraído el 14 de enero de 2025, de <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/emergency-preparedness>.
- Natural disasters and severe weather**. (2024, febrero). Centers for Disease Control and Prevention. Extraído el 14 de enero de 2025, de <https://www.cdc.gov/natural-disasters/index.html>.
- Extensión Cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas (2024, diciembre). **UADA preparedness & resiliency cookbook**. Arkansas Emergency Preparedness Resources. Extraído de <https://www.uaex.uada.edu/life-skills-wellness/docs/FRM-Resiliency-Cookbook-EFNEP.pdf>.

Agradecemos a Easter H. Tucker, autor original, y a la Universidad Estatal de Utah quienes proporcionaron el contenido.

QUADARIUS WHITSON es asociado del programa del nutrición culinaria y seguridad alimentaria de Ciencias de la Familia y del Consumidor, parte de la Extensión Cooperativa de la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas en Little Rock.

FSHED81SPR-PD-1-2025

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.