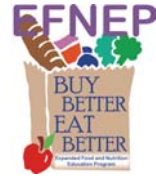




# Nutrición de la Familia en Acción

Agosto 2003, Vol 8, No 8



Esta publicación está financiada por el programa Expanded Food and Nutrition Education, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito).



## Tenga Suficiente Agua y Alimentos en Caso de Un Huracán

### Antes del Huracán

Mantenga suficiente comida y agua para tomar para tres días. Almacene suficiente agua para todos los miembros de su hogar. Almacene por lo menos un galón de agua por persona por cada día.

Considere tener suficientes provisiones por hasta dos semanas.

Use un marcador permanente y escriba la fecha en cada envase de comida.

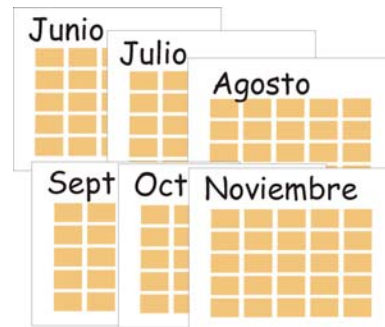
Reponga los alimentos en su almacén de alimentos de emergencia cada seis meses. Elimine cualquier lata que este hinchada, abollada, o corroída.



### Durante la Amenaza de Huracán

Asegúrese que tiene suficiente agua y alimentos para cada miembro de su hogar para tres días.

Si va a evacuar su hogar, llévese los alimentos y el agua con usted.



### Después del Huracán

No tome agua del grifo y no prepare alimentos con agua del grifo hasta que los oficiales anuncien que el agua esta lista para usarse.

Si se le pide que sirva de voluntario en un área de desastre, asegúrese de llevar su comida y agua con usted.

Es importante poder sobrevivir a cuenta de uno después de un desastre. Los servicios básicos, como la electricidad, gas, agua, aguas de alcantarilla y el teléfono pueden estar fuera de servicio por días. Estos servicios pueden estar sin funcionar por semanas y a veces mas tiempo. Puede ser que la transportación también este interrumpida aunque tenga su propio automóvil. Las vías de transportación pueden estar cerradas.

### ¿Que alimentos debe incluir en su almacén para desastres?

Trate de incluir los alimentos nutritivos que le gustan a usted y a su familia.

También, trate de incluir alimentos que no requieran preparación.

Alimentos enlatados son buenos pues por lo general no necesitan que los cocine, agua o preparación especial. Necesita incluir un abridor de latas manual. Recuerde que la electricidad puede estar desconectada y el abridor de lata eléctrico no funcionara.

Los cereales y las mezclas secas se pueden mantener en envases plásticos o de metal.

Aquí hay una lista de buenos alimentos que le puede servir de ayuda cuando para planificar la suya:

- C Carnes en latas listas para comer como la tuna, sardinas, salmón y el pollo
- C Frutas enlatadas como los melocotones, peras, naranjas, ciruelas y la mermelada de manzanas



- C Vegetales enlatados como las zanahorias, garbanzos, frijoles cocidos, maíz, y tomates
- C Jugos, leche o sopas enlatadas o envasadas en cajas
- C Alimentos de alta energía como la mantequilla de maní, jalea, galletas bajas en sodio y cacahuets sin sal
- C Vitaminas
- C Alimentos para los infantes
- C Alimentos para personas en dietas especiales
- C Galletitas y bombones duros
- C Café o té instantáneo
- C Cereales
- C Leche en polvo

### ¿Cuanta agua debo de Almacenar?

Almacene por lo menos un galón por persona por DIA. Una persona activa necesita por lo menos dos cuartillos de agua para tomar. En algunas situaciones uno necesita mas agua:

- C Los niños y madres dando el pecho necesitan más.
- C Personas enfermas necesitan más.
- C Temperaturas calurosas pueden causar que todos necesitemos el doble de la cantidad usual.



Además de para tomar necesitara agua para propósitos sanitarios y posiblemente para cocinar.

### **Almacene el agua en envases limpios y seguros.**

- C Use envases de plástico, fibra de vidrio o metal forrado de esmalte bien lavados.
- C No use envases que se puedan romper, como los de cristal.
- C Nunca use un envase que ha tenido sustancias toxicas en él.

Cambie el agua cada seis meses. Asegúrese de escribir la fecha en el envase cuando almacene el agua.

### **¿Que utensilios de cocina debe de tener con sus alimentos de emergencia?**

- C Abridor de latas manual
- C Platos y vasos sanitarios
- C Cucharas, tenedores y cuchillos plásticos
- C Cuchillo para todos los propósitos
- C Azúcar, sal, pimienta y cualquier otra especie que usted usa
- C Bolsas plásticas para envasar alimentos que sellan bien
- C Blanqueador de uso casero para tratar el agua
- C Si tiene que cocinar alimentos, una estufa pequeña con una lata de combustible



El agua es esencial para sobrevivir. Planifique tener un galón de agua por persona para tomar todos los días, cocinar e higiene personal. Necesitara mas agua si ocurren emergencias medicas.

Como promedio, una persona debe tomar entre dos y dos y medio cuartillos de agua al DIA.

Cada persona debe de tomar por lo menos un cuartillo de agua al DIA.

Usted no puede racionar la cantidad de agua que su cuerpo necesita. Sin embargo, usted puede racionar la cantidad de comida que consume con la excepción de los niños, mujeres embarazadas y otros con necesidades especiales. Por ejemplo, una persona saludable puede reducir su nivel de actividad y sobrevivir por un periodo de tiempo extendido en la mitad de los alimentos que consume usualmente.

Recuerde, es importante que pueda sobrevivir por su cuenta después de un desastre. Debe de estar preparado tendiendo suficiente alimentos y agua potable por tres días. Si usted o alguien en su casa tienen necesidades especiales, averigüe donde en su comunidad esa ayuda esta disponible.

Fuente de información: Federal Emergency Management Agency (FEMA): Are You Ready? A Guide to Citizens Preparedness. H-34/September 2002. FEMA. Washington, D.C. 20472

Para información adicional, pida la siguiente publicación por Internet  
<http://www.fema.gov/library> o llame al Centro de Distribución de FEMA al 1-800-480-2520

C Your Family Disaster Supplies Kit (L-189) Provee una lista de artículos de emergencia que debe de tener en su hogar y tener en con sus artículos de emergencia. Esta publicación esta disponible en Español.

C Emergency Food and Water Supplies (I-210) Explica como seleccionar alimentos para una emergencia, como preparar los alimentos, purificación del agua y donde almacenar estos en su hogar.

---

**Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.**



El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa y otros servicios a individuos e instituciones que funcionan sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición física u origen nacional. El Servicio de Extensión Cooperativa es parte de Agricultura, Ciencias de la Familia y del Consumidor, Estado de Florida, IFAS , Universidad de Florida, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos con la Cooperación de la Junta de Comisionados de los Condado