



Red Nacional

Información, orientación y capacitación sobre la Ley de estadounidenses con discapacidades

Llámenos al número gratuito
1-800-949-4232 V/TTY

Encuentre su centro regional en
www.adata.org



Proporcionado por:
Pacific ADA Center
1-800-949-4232 (Voice/TTY)
(510) 285-5600 (Voice/TTY)
adatech@adapacific.org
www.adapacific.org

Comida y agua de emergencia

¿Está preparado con comida y agua para una emergencia? Es importante conservar alimentos para una emergencia. Los cortes de energía generalizados pueden durar más de unas pocas horas, dejándolo sin la capacidad de cocinar o refrigerar alimentos. Las grandes tormentas pueden hacer que tenga que refugiarse en el lugar durante 72 horas, o en algunos casos una semana o más, por lo que la necesidad de prepararse para esta posibilidad es clara.

Lista de verificación de alimentos y agua de emergencia

Utilice esta lista de verificación para ayudarle a planificar la conservación de alimentos para una emergencia. También puede usarlo para ayudar a identificar áreas en las que trabajar. Si los elementos de acción en esta lista de verificación están completos, marque la casilla "Listo". Si los elementos de acción no se aplican a usted, marque la casilla "No se aplica". Utilice el cuadro "Notas" para hacer sus comentarios de seguimiento.

Fecha de finalización	No se aplica	Artículo	Notas
		Considere incluir alimentos de emergencia en su suministro habitual de alimentos, que:	
		Está listo para comer (no necesita mantenerse frío, preparado o cocido)	
		Puede prepararse con poca o nada de agua.	



Lista de verificación de alimentos y agua de emergencia

		Incluye artículos para personas con necesidades dietéticas específicas (puré; dietas libres de: azúcar, sal, gluten, grasas, etc.)	
		Te gusta (es decir, si odias la mantequilla de maní, no la guardes)	

Si los elementos de acción en esta lista de verificación están completos, marque la casilla "Listo". Si los elementos de acción no se aplican a usted, marque la casilla "No se aplica". Utilice el cuadro "Notas" para hacer sus comentarios de seguimiento.

Fecha de finalización	No se aplica	Artículo	Notas
		Es fácil de abrir y almacenar (por ejemplo, latas con tapa abatible, bolsas resellables)	
		Vienen en paquetes pequeños. (Los recipientes más pequeños son más fáciles de manejar que los más grandes. Los recipientes más pequeños son más fáciles de recoger y beber, especialmente si no tiene la fuerza para levantar y sostener recipientes pesados, por ejemplo, una botella de agua del tamaño de un galón).	
		Es estable y tiene una larga vida útil * (se almacenará durante aproximadamente un año sin estropearse)	
		Mantenga los suministros para abrir y almacenar fácilmente los alimentos:	
		Abrelatas manual (que puede usar)	
		Envoltura de plástico o papel de aluminio	
		Bolsas de plástico que se pueden volver a sellar	
		Contenedores de almacenamiento	
		Agua	
		Almacene un galón por persona por día, para beber y cocinar	



		Almacene el agua en recipientes de plástico, vidrio o metal revestidos con esmalte completamente lavados	
		Reciclar (usar y reemplazar): <ul style="list-style-type: none">• Agua autoalmacenada cada seis meses.• Agua embotellada comercialmente cada 12 meses.	
		Qué hacer con los alimentos en su refrigerador cuando se corta la luz:	
		Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas tanto como sea posible para mantener la temperatura fría.	
		<ul style="list-style-type: none">• Su refrigerador mantendrá los alimentos fríos de manera segura durante aproximadamente 4 horas si no se abre.• Un congelador lleno mantendrá la temperatura durante aproximadamente 48 horas (24 horas si está medio lleno y la puerta permanece cerrada).	
		Digale a sus hijos que mantengan la puerta del refrigerador cerrada.	
		Considere mantener un termómetro para electrodomésticos en el refrigerador y el congelador. Un termómetro indicará la temperatura en el refrigerador y el congelador en caso de un corte de energía y ayudará a determinar la seguridad de los alimentos. <ul style="list-style-type: none">• Si se cortó la energía durante varios días, verifique la temperatura del congelador con un termómetro para electrodomésticos o un termómetro para alimentos. Si la comida todavía contiene cristales de hielo o está a 40°F (Fahrenheit) o menos, es segura.• Los alimentos se pueden volver a congelar de manera segura si todavía contienen cristales de hielo o si están a 40°F o menos. Si no se guarda un termómetro en el congelador, revise cada paquete de alimentos para determinar su seguridad. Si la comida todavía contiene cristales de hielo, la comida es segura.	
		Si es posible, obtenga hielo en bloque o hielo seco para mantener su refrigerador y congelador tan fríos como sea posible si va a fallar la energía por un período prolongado de tiempo. Cincuenta libras de hielo seco deben contener	



Lista de verificación de alimentos y agua de emergencia

		un congelador lleno de 18 pies cúbicos durante 2 días.	
		Si parece que el corte de energía durará más de 2 a 4 horas, guarde los artículos importantes en su refrigerador, como leche, productos lácteos, carnes, pescado, aves, huevos y sobras en su refrigerador rodeado de hielo. Mantenga la temperatura a 40°F o menos.	
		Si parece que el corte de energía durará más de un día, prepare otra hielera con hielo para los artículos en su congelador.	
		Cuando tenga dudas, ¡tírelo! • ¡Nunca pruebe un alimento para determinar su seguridad! Correrá el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria. • Deseche cualquier artículo que haya estado expuesto a temperaturas superiores a 40°F durante más de dos horas. Deshágase de los alimentos perecederos refrigerados como la carne, las aves, el pescado, los quesos blandos, la leche, los huevos, las sobras y los productos de charcutería para eliminar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.	
		Reabasteciendo tu comida	
		Desarrolle un sistema de reabastecimiento que le ayude a recordar comer y reemplazar sus alimentos de emergencia antes de la fecha de caducidad. Por ejemplo: • Tenga una 4D (deliciosa cena de desastre) de vez en cuando, por ejemplo, cuando no tenga ganas de cocinar.	



*** Ejemplos de alimentos de "larga vida útil":**

- Cereales
- Cocoa
- Galletas
- Crema de maní
- Mermelada
- Barras de granola
- Mezcla de frutos secos
- Café instantáneo
- Bolsas de té
- Azúcar
- Sal y pimienta
- Cubitos de caldo
- Comida enlatada como:
 - Nueces
 - Vegetales
 - Sopas de vegetales
 - Frutas
 - Jugo de frutas
 - Carnes
 - Bebidas sin gas
- Comida reconfortante como:
 - Galletas
 - Dulces/paletas
 - Cereales dulces

Recursos para más información

[Consumer's Guide to Food Safety: Severe Storms and Hurricanes](#)- recommendations about keeping food safe during times of power outages and flooding. Last accessed 08.14.13

[Food and Water in an Emergency](#), (2004) Recommendations from FEMA and the American Red Cross. Last accessed 08.14.13

[Food labeling](#) "Sell by Feb 14" is a type of information you might find on a meat or poultry product.

Are dates required on food products? Does it mean the product will be unsafe to use after that date? Last accessed 08.14.13



Lista de verificación de alimentos y agua de emergencia

[Food Safety](#) from American Red Cross. Last accessed 09.4.12

[Food and Water in an Emergency](#) (2006) FEMA. Last accessed 09.4.12

[Heater meals](#) - Self-heating meal with a 2 year shelf life

[Keeping Food Safe During an Emergency](#) - A flood, fire, natural disaster, or the loss of power from high winds, snow, or ice could jeopardize the safety of your food. Knowing how to determine if food is safe and how to keep food safe will help minimize the potential loss of food and reduce the risk of food borne illness. Last accessed 08.14.13

Videos cortos y clips de audio

- "[Food Safety During Power Outages.](#)"; [Video in American Sign Language](#) is also available (WMV).
- [Food Safety Advice for Power Loss](#) (2:10) [Spanish](#)(3:02)
- [USDA Food Safety Advice after Power Loss](#) (1:26)
- [Visit FSIS on YouTube](#); [Food Safety Audio Podcasts \(View all or subscribe\)](#) • [Floods](#) | [Script](#)
- [Power Outage](#) | [Script](#)

Cortes de energía: más audio MP3 descargable

[English](#) :30 | :60

[En Español](#) :30 | :60

Para obtener más información, llame y hable con un especialista de la ADA al **1-800-949-4232**.

Todas las llamadas son confidenciales.

El contenido fue desarrollado por el Pacific ADA Center y se basa en el consenso profesional de los expertos de ADA y la Red Nacional de ADA.



A member of the ADA National Network

555 12th Street, Suite 1030

Oakland, CA 94607

Número gratuito: 800-949-4232 V/TTY

Local: 510-285-5600 V/TTY

Fax: 510-285-5614

<http://www.adata.org/>

Este producto de información fue desarrollado bajo subvenciones del Departamento de Educación, subvenciones NIDRR números H133A110014 y subvenciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos, subvenciones NIDILRR números 90DP0021 y 90DP0015. El contenido no necesariamente representa la política de estos Departamentos y no debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.

© Copyright 2018 Red Nacional de la ADA. Todos los derechos reservados.

Puede reproducirse y distribuirse libremente con atribución a la Red Nacional de la ADA (www.adata.org).