

# Manejo de alimentos y suministros durante cortes de energía

Los cortes de electricidad o gas son frecuentes durante las tormentas u otros desastres naturales. Sin embargo, los cortes de energía podrían extenderse durante semanas luego de pasada la tormenta, especialmente si el área ha sido dañada por inundaciones o fuertes vientos. Si usted se encuentra en un área en la que la energía es limitada o incierta, reduzca el riesgo de enfermarse adquiriendo alimentos que no requieren refrigeración o preparación.

## Alimentos sugeridos

- ◆ Comidas/carnes listas para consumir enlatadas/embolsadas (por ejemplo, atún, pollo, fideos/pasta, sopas y guisos)
- ◆ Carne o pavo deshidratado
- ◆ Nueces y mezcla de frutos secos
- ◆ Mantequilla de maní
- ◆ Frutas y vegetales enlatados
- ◆ Jugo o té enlatado/envasado
- ◆ Frutas secas
- ◆ Barras de desayuno, cereal o granola
- ◆ Cereal seco
- ◆ Galletas y galletitas
- ◆ Pan
- ◆ Multivitamínicos
- ◆ Caramelos duros (para ayudar a mantener la boca húmeda cuando los suministros de agua son limitados)
- ◆ Fórmula para niños (de una marca listo para usar)
- ◆ Comidas comerciales preparadas para niños y bebés

## Suministros

- ◆ Abridor manual de latas
- ◆ Bolsas para almacenar alimentos
- ◆ Papel de aluminio/plástico para envolver
- ◆ Platos desechables
- ◆ Cuchillos, tenedores y cucharas de plástico
- ◆ Servilletas y toallas de papel

## Consejos adicionales

- ◆ Si el suministro de agua segura y limpia es limitado, compre alimentos cuya preparación requiera poca agua o nada de agua. Además, opte por galletas, nueces, sopas y guisos con bajo contenido de sal para minimizar la sed
- ◆ Si el acceso a la refrigeración es limitado, compre porciones individuales de carne o comidas enlatadas listas para ingerir que puedan consumirse frías
- ◆ Durante esta situación estresante, elija alimentos que la familia va a comer. Trate de ingerir suficientes calorías y nutrientes para preservar su salud
- ◆ Si sus mascotas están con usted, asegúrese de elegir alimentos no perecederos (secos) para ellos.

Referencia: Consiga un Kit – Agua y Alimentos por el Departamento Estadounidense de Seguridad Nacional, <http://www.ready.gov>

Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M  
Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, EL Sistema Texas A&M.