

Siempre listo para enfrentar catástrofes: Almacenamiento de agua y alimentos

Es mejor planificar cosas para futuras catástrofes durante los momentos de calma. Un terremoto, apagón u otro tipo de calamidad, pueden ocurrir en cualquier momento. Almacenar suficiente alimento y agua es esencial, dado que pueden ocurrir diferentes situaciones. Podría haber electricidad pero no tener agua, o lo opuesto, tener electricidad y agua pero no tener acceso a adquirir alimentos. De todos modos ante cualquiera de estas situaciones conserve la calma y piense.

Aquí ofrecemos algunas ideas acerca de alimentos y agua, para tener en cuenta:

- ❑ Acopie suficiente agua y alimentos para abastecer durante al menos 7 días, a personas y sus mascotas
- ❑ Tenga una lista de los alimentos y el agua que almacenó. Apunte y rote el agua y los alimentos que almacenó en su armario para ser utilizados cada 6 meses
- ❑ Almacene alimentos que le gustan comer y que puedan conservarse durante tiempo prolongado sin arruinarse.
- ❑ Conserve los productos en lugar fresco, seco y oscuro, no los almacene en el suelo
- ❑ Almacene un galón de agua por persona para ser utilizado por día (total mínimo de 7 galones /persona). Conserve el agua en contenedores limpios y sellados. Si utiliza agua directamente del grifo, hiérvala a temperatura máxima durante 10 minutos. Para mayor información, lea la hoja informativa "Seguridad en el agua y los alimentos."
- ❑ Consuma primero lo que usted tenga en el refrigerador y luego lo que conserva en el congelador. Evite abrir las puertas del refrigerador de par en par y ábralo lo menos posible, permitiéndole de este modo que los alimentos se conserven fríos por más tiempo.

Ideas sobre alimentos a tener a mano:

- ❑ Bebidas: agua, leche de ultra alta temperatura (UHT, siglas en inglés) como Parmalat, leche deshidratada o evaporada en polvo, leche de soja que no requiera frío para su conservación, bebidas embotelladas, enlatadas o en polvo como por ejemplo Kool-Aid, bebidas frutales o específicas para deportes, jugos de tomates o vegetales y bebidas descafeinadas. Recuerde: Para preparar sus bebidas en polvo necesitará del agua almacenada.
- ❑ Productos en granos: cereales secos listos para el consumo, avena instantánea y otros cereales para preparación caliente, galletas, pretzels, arroz, pasta, bizcochos y otros similares, y el pan, conservar en refrigerador.
- ❑ Productos proteicos: pollo, pavo, tuna, salmón, sardinas, carnes rojas, guisos de carne enlatados, jamón condimentado, carnes untables, Spam, nueces, manteca de nuez, lentejas, porotos de soja, frijoles, huevos deshidratados.
- ❑ Vegetales: enlatados: Guiso de tomates, salsa de tomates, arvejas, choclo, frijoles, remolacha, vegetales mixtos, sopas y otros. Frijoles disecados, tomates, arvejas empaquetadas, sopa instantánea de vegetales. y puré de papas.
- ❑ Frutas: enlatadas o embotelladas, como por ejemplo, duraznos, pure de manzana, albaricoque, trozos de ananá, naranja, pomelo, ensalada de frutas, bayas desecadas, pasas de uvas, bananas desecadas, albaricoque y otros también desecados.
- ❑ Básicos: sal, azúcar, aceite de cocina, bicarbonato, grasa para cocinar.
- ❑ Refrigerios y otros productos: galletitas, mezcla de granos(nueces, pasas, maníes,etc), caramelos duros, condimentos y especias como por ejemplo pimienta, ajo en polvo, cinamo, condimento para ensalada, aceite en aerosol, vinagre.

Otros elementos esenciales:

- ❑ Herramientas de cocina: abridor de latas manual, abridor de botellas, tabla de cortar, cuchillo afilado, plato hondo o tazón, cuchara, espátula, cacerola, cacerola con mango y tapa, cucharas y tazas de medidas, cloro(blanqueador).
- ❑ Utensilios para comer: platos, vasos, servilletas, toallas, vasos para bebidas calientes y cubiertos descartables.
- ❑ Agregar: su medicación, pasta dental, hilo dental, servilletas húmedas, radio y linterna que funcionen con baterías, repuesto de baterías y zapatos para todo terreno.

Para emergencias: comida y alojamiento, llame a la línea de información de Los Angeles al teléfono 211

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o dirijase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006.
Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.