

Prepare su despensa:

Cómo abastecerse para emergencias



1. Verifique qué alimentos básicos ya tiene y planifique su lista desde allí. No se olvide de los suministros médicos y de higiene.
2. Al hacer su lista de compras, incluya alimentos nutritivos y familiares que disfruten en su hogar. Asegúrese de que haya suficiente comida para cualquier persona con necesidades dietéticas especiales.
3. Compre suficientes alimentos y suministros para dos semanas en casa.

Sugerencia: Si los miembros de su hogar estarán en casa por más tiempo de lo que acostumbran durante su rutina típica, podrían necesitar más alimentos de lo habitual.

4. Al abastecer su despensa, congelador o refrigerador, recuerde el principio “primero en entrar, primero en salir.” Coloque los alimentos más antiguos al frente y almacene los más nuevos en la parte posterior.

Sugerencia: si transfiere alimentos a un contenedor diferente, márkelo con la fecha de vencimiento para mantener sus alimentos frescos.

5. No sobrecargue su refrigerador o congelador. Esto puede bloquear el flujo de aire y hacer que el sistema trabaje más para mantener los alimentos a una temperatura segura.



Recuerde: Compre lo que necesite, pero no compre en exceso. Esto ayuda a garantizar que todos puedan obtener lo que necesitan.

Fresco/ Refrigerado	Congelados	Larga duración	Seco	Preparación y almacenamiento de alimentos	Médico/ Higiene
Piense en cosas que duran sin refrigerar y en la despensa.	Piense en congelar alimentos FRESCOS o comprar comidas congeladas.	Piense en lo que dura sin refrigeración y viene en frascos, latas o envases herméticamente cerrados.	Piense en los productos alimenticios secos que se usan para cocinar, hornear, bocadillos para llevar o ingredientes fáciles de incorporar en comidas.	Piense en el almacenamiento seguro de alimentos.	Piense en lo que necesita su hogar para mantenerse médicamente saludable, limpio y desinfectado. La limpieza elimina los gérmenes, la desinfección mata los gérmenes.
Frutas • Manzanas • Uvas • Naranjas / Mandarinas • Kiwis	• Frutas* • Vegetales* • Mariscos* • Aves de corral* • Carne* • Alimentos preparados congelados • Leche* • Pan / Alimentos de panadería*	• Frutas • Vegetales • Sopas • Mantequilla de maní • Carne • Aves de corral • Mariscos • Aceite de cocina • Condimentos • Aderezo para ensaladas • Vinagre • Jugo • Leche • Comida para bebés / fórmula • Alimentos para mascotas	• Pasta • Frijoles secos (legumbres) • Granos como arroz, harina o cereal / granola • Frutas secas • Galletas • Meriendas • Carne seca • Mezcla de gofres y panqueques • Leche • Azúcar • Bicarbonato de sodio • Polvo de hornear • Maicena • Café / Té • Cacao • Hierbas y especias secas • Sal	• Papel de aluminio • Papel pergamino • Envoltura de plástico • Papel encerado • Bolsas con cierre • Contenedores reutilizables	• Recetas médicas • Suministros médicos recetados • Jabón / desinfectante para manos • Productos de papel (papel toalla, papel higiénico, pañales) • Medicamentos de venta libre (aspirina, jarabe para la tos) • Termómetro • Vitaminas • Suplementos de electrolitos
Vegetales • Papas blancas y batatas (camotes) • Apio • Zanahorias • Jícama • Cebollas • Calabazas duras • Pimientos	*Se puede comprar fresco y luego congelar en casa				
Lácteos • Leche • Queso • Yogur • Mantequilla / Margarina					
Otros • Huevos • Fiambres • Jugo • Condimentos					