



## Alimentos frescos

Es muy probable que usted use los alimentos que tiene en la alacena, pero ahora es un buen momento para pensar en diferentes maneras de cultivar sus propios alimentos. Para esto no necesita tener un terreno grande, ya que muchas verduras crecen bien en macetas.

Consulte en un vivero o en la agencia de extensión para poder comenzar un plan de cultivo en su patio o jardín. También puede consultar el programa de jardín comunitario de su zona.



## Para tener en cuenta:

Hay que comer al menos una comida bien balanceada por día. La comida se puede racionar, pero recuerde que debe tomar suficiente agua para mantenerse saludable. También puede agregar vitaminas y suplementos dietarios a su depósito de comida para emergencias.



# Prepare su despensa



## Créditos

- Oregon Office of Emergency Management
- Ashland Fire & Rescue
- Department of Geology and Mineral Industries
- Condado de Hood River
- Coos County Emergency Management

## Sitios web

[www.Oregon.gov/OEM](http://www.Oregon.gov/OEM)

[www.Ready.gov](http://www.Ready.gov)



## ABASTEZCA SU DESPENSA PARA ESTAR “PREPARADO PARA DOS SEMANAS”



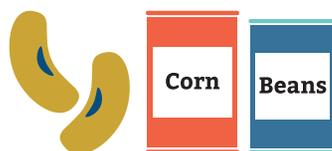
### Introducción al programa “Preparado para dos semanas”

La preparación para desastres se puede hacer con tiempo. La recomendación tradicional de tener vituallas suficientes para tres días es un buen comienzo, y sirve para los cortes de energía de poca duración o para evacuaciones temporales. Pero un gran terremoto y un tsunami dejarían gran parte de las rutas de transporte de la región destruidas y, por lo menos al principio, la llegada de ayuda y la distribución de suministros sería difícil o imposible. La gente deberá ayudarse mutuamente en la comunidad, en el lugar de trabajo y en el hogar para mantenerse a salvo hasta que los rescatistas puedan llegar a prestar ayuda. Se recomienda que las familias, los vecindarios y las comunidades hagan todo lo posible para poder sobrevivir por su cuenta durante dos semanas.



### ¿Cuánta comida necesito?

La cantidad de comida necesaria varía con la edad y el estado de salud de cada persona. Es sabido que las personas necesitan comer más en situaciones de emergencia. Por lo tanto, planifique tener alimentos más ricos en calorías que los que usted comería normalmente. Es bueno tener al menos 3.000 calorías por día por adulto. Si tiene de más, siempre puede compartir con sus vecinos.



### ¿Qué tipos de comida necesito?

Puede almacenar diferentes tipos de alimentos de larga vida. Algunas personas simplemente compran raciones de comida para emergencias, las guardan en el garaje y no se preocupan más del tema. Otras guardan en sus despensas suficiente comida para alimentar a sus familias por al menos dos semanas. Otra opción es tener una combinación de raciones para emergencias y alimentos de despensa.

Es importante tener alimentos no perecederos, tales como los enlatados y los ingredientes secos, tales como leche en polvo, fideos secos y frijoles. Almacene alimentos que su familia esté acostumbrada a comer, que les guste y que usted sepa cómo cocinar.



### ¿Cómo puedo cocinar los alimentos en una emergencia?

Puede usar utensilios para camping, pero recuerde que debe tener combustible suficiente para dos semanas. De ser posible, tenga varias opciones a mano. Si tiene un patio trasero, puede encender una fogata, que le servirá tanto para mantenerse en calor como para cocinar.

No use las cocinas para camping en el interior de su casa, ya que pueden generar gases tóxicos. Solo encienda fuego al aire libre. Además, recuerde que algunos alimentos enlatados se pueden comer fríos directamente de la lata.

**NO USE LAS COCINAS PARA CAMPING EN EL INTERIOR DE LA VIVIENDAS**