



# do **1** thing

*La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.*

**OBJETIVO: Contar con un suministro de alimentos de emergencia que cubrirá las necesidades de su hogar durante tres días sin ayuda externa.**

## Alimentos

Un suministro de alimentos de emergencia no tiene que estar en un estante, listo para que ocurra una catástrofe (aunque puede estarlo). Puede ser parte de los alimentos que consume todos los días. La clave para un buen plan de almacenamiento de alimentos es comprar con anticipación. Reponga los artículos antes de que se agoten. Compre artículos cuando están en oferta. Una bolsa grande de tela o un tubo plástico con tapa son una excelente opción para almacenar un suministro de alimentos de emergencia. Asegúrese de que su familia, incluso sus mascotas, tenga lo necesario en caso de que ocurra una catástrofe.

**Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:**

**Comprar un suministro de alimentos de tres días para su casa.**

Separe un suministro de alimentos de tres días para catástrofes. Seguramente usted, antes que nadie, es el que más idea tiene acerca de la cantidad de alimentos que usted y los miembros de su familia necesitarían durante tres días. Siga la regla BUS para facilitar su tarea. BUS es la sigla en inglés de equilibrio, utilidad y caducidad.

1. **Equilibrio:** Puede comenzar a comprar alimentos que le ofrezcan una dieta equilibrada a su familia. Una dieta equilibrada incluye una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos básicos. Esto es especialmente importante para las personas con ciertas afecciones médicas. También incluya alimentos energéticos (como frutos secos y barras de proteínas) y alimentos reconfortantes (como galletas integrales o chocolate).
2. **Utilidad:** Elija artículos que no requieran refrigeración, cocción ni mucha cantidad de agua. Por ejemplo, carne deshidratada o en lata, cereales secos y verduras en lata. Asegúrese de tener a disposición un abrelatas manual si planea utilizar artículos enlatados.
3. **Vida útil:** Observe la fecha de vencimiento que figura en el artículo. Utilice y reemplace los alimentos antes de la fecha de vencimiento.

## **Asegurarse de que los alimentos de su heladera y congelador se mantendrán a salvo.**

Durante un corte extenso de energía eléctrica, las temperaturas de su heladera y su congelador comenzarán a aumentar, incluso si las puertas permanecen cerradas. A medida que la temperatura se eleva, pueden comenzar a crecer bacterias nocivas en sus alimentos.

Si la temperatura de su heladera permanece por encima de los 41 grados Fahrenheit (5 grados centígrados) durante más de cuatro horas, el consumo de artículos perecederos (leche, fiambres, ensaladas con mayonesa, artículos a base de carne de ave, sobras, etc.) puede ser peligroso.

Si la temperatura de su congelador permanece por encima de los 41 grados Fahrenheit durante más de uno o dos días, el consumo de los alimentos puede ser peligroso. Los alimentos que aun contienen cristales de hielo podrían ser seguros. Siempre controle el color y el olor de los alimentos, particularmente de la carne cuando se descongela. Si no está seguro, tírelo (asegúrese de hacerlo en un lugar donde los animales no puedan alcanzarlos).

Realice los siguientes pasos para asegurarse de que sus alimentos perecederos permanezcan lo más a salvo posible:

- Coloque un termómetro en su heladera o congelador.
- Si prevé un corte de energía eléctrica, como una tormenta de invierno, reduzca la temperatura de su heladera y su congelador. Cuanto más fríos estén sus alimentos, más tiempo demorarán en descongelarse.
- Conserve hieleras en su congelador para mantener la temperatura baja.

Cuando la energía eléctrica se corta:

- Cubra la heladera o el congelador con papeles de diario o mantas. Mantenga las ventilaciones despejadas en caso de que el congelador comience a funcionar nuevamente.
- Evite abrir la puerta de la heladera o del congelador.
- Use hielo seco, si tiene. Identifique un lugar donde vendan hielo seco con anticipación y recuerde que si el corte de energía eléctrica se extiende, habrá mucha demanda de este recurso.

Si no sabe cuál es la temperatura de su heladera o si ésta estuvo apagada durante más de cuatro horas, los alimentos deben desecharse. Comer alimentos perecederos que no han sido conservados en frío puede provocar intoxicación, incluso si se han vuelto a congelar o se han cocinado. Si está en duda, tírelo!

## **Asegurarse de que puede satisfacer cualquier necesidad dietaria especial en su casa.**

Algunas personas siguen dietas especiales por razones médicas. Pueden sufrirse graves consecuencias si durante la catástrofe los alimentos adecuados no están disponibles. Si utiliza equipos especiales, como una licuadora, balanza de alimentos o tubos de alimentación; asegúrese de llevarlos con usted o lleve equipos adicionales a la casa de un amigo o familiar en caso de que tenga que evacuarse.

Consulte con su médico o nutricionista sobre opciones de menús no perecederos que pueda usar si no puede ir a una verdulería o que pueda prepararse en un refugio de emergencia. Incluya una descripción de su afección médica y de la dieta en su kit de emergencia.