

Cómo prepararse para una emergencia

Enfoque en el agua y los alimentos

Después de un desastre, como un terremoto o una inundación, podría pasar un tiempo antes de que pueda tener acceso a alimentos y agua fuera de su hogar. Las tuberías de agua podrían estar rotas, lo que hace que el suministro de agua en su casa no sea seguro. Para la seguridad y comodidad de usted y de su familia, es buena idea planear con anticipación y tener suficientes alimentos y agua almacenados para al menos 3 días (72 horas).



Medidas que puede tomar

El agua y los alimentos deben ser parte de todo kit de emergencia.

Agua

- Se recomienda que cada persona tenga:
 - 2 litros (8 tazas) para beber al día; y
 - 2 litros (8 tazas) para cocinar y limpiar al día.

Por lo tanto, para 72 horas, cada persona debe tener:

- 6 litros (24 tazas) para lavar; y
 - 6 litros (24 tazas) para cocinar y limpiar
 - 12 litros (48 tazas) de agua en total.
- Incluya unas cuantas botellas pequeñas fáciles de cargar en caso de que tenga que evacuar su hogar.
- El agua embotellada comercialmente debe ser reemplazada cada 6 a 12 meses. El agua embotellada no es un producto estéril, por lo que debe ser reemplazada para ayudar a garantizar que sea segura.
- Para obtener más información sobre cómo almacenar el agua, el tratamiento para el agua, las fuentes de agua externas de

emergencia y las fuentes de agua ocultas en su hogar, vaya a:
www.redcross.ca/cmslib/general/epweek72hour_guide_f.pdf

Alimentos

- | La cantidad de alimentos que necesita en su kit de emergencia depende del número de parientes que tenga y de sus necesidades. Si surte su kit con alimentos que su familia normalmente consume, y lo reabastece conforme los vayan consumiendo, entonces no tendrá que preocuparse por desperdiciar alimentos.
- | Elija alimentos no perecederos y familiares. Los alimentos familiares son reconfortantes en épocas de estrés.
- | Piense en los alimentos específicos que necesita cada miembro de la familia, por ejemplo, los bebés y aquellos con alergias o padecimientos médicos. ¡No olvide a sus mascotas!
- | Elija alimentos que sean compactos y ligeros, y que necesiten poca o nada de agua para prepararse.
- | Asegúrese de tener todas las herramientas y utensilios que necesita para preparar los alimentos, lo que incluye un abrelatas manual, una manera segura de calentar los alimentos, cerillos, una olla para cocinar, jabón para desinfectar los platos, y platos y cubiertos desechables, ya que estos reducen el consumo de agua porque no es necesario lavarlos.
- | Reemplace los alimentos una vez al año. Etiquete cada uno de los alimentos con la fecha en la que los agregó al kit de emergencia para ayudarle a recordar.
- | Ya que su kit de emergencia le proporciona alimentos solamente para un corto tiempo, no tiene que intentar lograr una nutrición perfecta. Sin embargo, consumir comidas y refrigerios nutritivos ayudará a mantener elevados los niveles de energía y ayudará a todos a sentirse mejor. Elija alimentos y bebidas que tengan un bajo contenido de sal, de ser posible, porque la sal provoca sed.
- | Las siguientes son sugerencias de alimentos de cada uno de los cuatro grupos alimentarios de la guía "Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense " en www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php#9.

Sp: Preparing for an Emergency: A focus on water and food

© 2013 Province of British Columbia. Tous droits réservés.
Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Verduras y frutas

- | verduras y frutas enlatadas y secas
- | envases de jugo
- | sopas y guisados enlatados

Productos de grano

- | galletas sin sal, cereales listos para su consumo e instantáneos
- | pasta y arroz – recuerde que se necesita agua para cocerlos

Leche y alternativas

- | leche evaporada y condensada
- | leche descremada en polvo
- | leche UAT (leche que ha sido esterilizada a "ultra alta temperatura " lo que hace que sea no perecedera durante más de 6 meses; no es necesario refrigerarla antes de abrirla)
- | pudines envasados listos para su consumo
- | bebidas de arroz y soya no perecederas

Carne y alternativas

- | carnes y pescados enlatados
- | frijoles, frijoles y cerdo enlatados
- | frijoles secos, chícharos/arvejas y lentejas – recuerde que necesitan de agua para cocerse
- | nueces y semillas, coctel de frutas secas
- | sopas y guisos enlatados
- | crema de cacahuete, cremas de otras nueces o semillas

Otros

- | miel, jalea, aceite
- | sal, pimienta, azúcar
- | café instantáneo, bolsas de té

- | alimentos reconfortantes, como dulces, cereales endulzados, barras de chocolate y galletas

Para obtener más información sobre las opciones de alimentos para los kits de emergencia, vaya a: www.croixrouge.ca/article.asp?id=32984&tid=001.



Recursos Adicionales

Additional Resources [do not translate]

HealthLinkBC www.HealthLinkBC.ca Información y orientación médicamente aprobada sobre la salud para casos de no emergencia.

Las "Emergency Preparedness Guides" (guías de preparación para casos de emergencia) pueden ayudarle a planear para una emergencia al darle información sobre:

- | Riesgos específicos para su área
- | Cómo crear un plan de emergencia
- | Cómo preparar un kit de emergencia (o darle información sobre dónde puede comprar uno)

Las "Emergency Preparedness Guides" también pueden ayudarle a saber qué hacer en caso de una emergencia real. Solicite su "Emergency Preparedness Guide" mediante una de las siguientes organizaciones:

- | Public Safety Canada (departamento de seguridad pública de Canadá): 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) TTY: 1- 800-926-9105 lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m. tiempo local, o vaya a: www.GetPrepared.ca
- | Cruz Roja Canadiense www.redcross.ca/what-we-do/emergencies-and-disasters-in-canada/for-home-and-family

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.

Sp: Preparing for an Emergency: A focus on water and food

© 2013 Province of British Columbia. Tous droits réservés.
Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.