



PR**ep**árate



PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE **PARA EMERGENCIAS** EN PUERTO RICO



COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO





TABLA DE CONTENIDO

Introducción

Conoce cuán preparado estás para una emergencia,	5
--	---

Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico

Planificación de menús para emergencias,	7
• MiPlato para Emergencias en Puerto Rico,	9
• Menús sugeridos para emergencias,	10
Lista de compra de alimentos para emergencias,	14
• Etiqueta de información nutricional,	18

Recomendaciones para grupos vulnerables

Infantes y niños,	21
• Lactancia materna durante una emergencia,	22
• Alimentación del niño durante una emergencia,	25
Adulto mayor,	27
• MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico,	31

Seguridad en el manejo de alimentos

Cómo combatir el crecimiento de las bacterias,	33
Cómo manejar alimentos perecederos,	34
Cómo determinar qué alimentos usar o desechar,	34
Cómo manejar y desinfectar el agua,	35

Preparación de la reserva de alimentos y suministros,	38
---	----

Lista de suministros básicos para una emergencia,	41
---	----

Agencias y organizaciones de apoyo en emergencias,	43
--	----

Comité Asesor y Colaboradores del Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico,	44
--	----

Referencias consultadas,	46
------------------------------------	----

INTRODUCCIÓN

Una catástrofe puede ocurrir en cualquier momento y sin advertencia. Entre las catástrofes más comunes se encuentran: huracanes, inundaciones, sequías, terremotos, tsunamis, incendios, explosiones y terrorismo (ej. explosivos, agentes químicos o bacteriológicos). Por estar en riesgo la supervivencia, es urgente que junto a los miembros de la familia y grupos de apoyo de la comunidad se realicen los preparativos con antelación para saber cómo enfrentar estas emergencias.

Ante la eventualidad de un desastre puede anticiparse el corte del servicio de energía eléctrica y de agua potable que impidan cocinar los alimentos de la manera habitual. Más aún, dependiendo del tipo y magnitud del evento, se afecta la accesibilidad a las carreteras y las comunicaciones, así como el acceso a comercios y bancos, el recogido de basura, la eliminación de escombros, entre otros servicios esenciales. La escasez de alimentos y agua potable, luego del desastre, puede ocurrir por la destrucción o falta de acceso a los almacenes y centros o sistemas de distribución de alimentos. La prolongación de estas condiciones puede perjudicar el estado de salud de las personas de todas las edades.

Durante una emergencia, el Departamento de Asuntos del Consumidor (DACO), emite una orden de congelación, fijación de precios o de márgenes de ganancia en los artículos de primera necesidad a todos los niveles de mercadeo y distribución para evitar la especulación y el acaparamiento de éstos.

Se considera artículo de primera necesidad “todo producto, servicio, material, suministro, equipo y cualquier artículo del comercio que sea objeto de venta, arrendamiento o alquiler y cuyo consumo o uso sea necesario para el consumidor poder subsistir durante una situación de emergencia”. Entre estos artículos se incluyen los alimentos, agua, combustible, medicinas y materiales de construcción.



Conoce cuán preparado estás para una emergencia contestando las siguientes preguntas:

SI NO

¿Tienes un plan de alimentación para emergencias individual, familiar o del grupo a cargo?



¿Has preparado los menús y la lista de compra de alimentos necesarios?



¿Dispones de una reserva de abastos de alimentos y agua para una emergencia?



¿Tienes la lista de artículos de primera necesidad para cada miembro de la familia o grupo a cargo?



¿Conoces y tienes información de contacto de las agencias que pueden ofrecer servicios de alimento y apoyo durante una emergencia o desastre?



¿Sabes localizar el refugio más cercano?



Si la mayoría de las contestaciones fueron NO, este es el momento de informarse y prepararse para actuar. Cuando tenemos todo lo que necesitamos estamos listos.

Ahora, Puerto Rico PRepárate y haz tu Plan de Alimentación Saludable para Emergencias.



PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EMERGENCIAS EN PUERTO RICO

Dependiendo del tipo de emergencia, del lugar donde vivimos y los recursos disponibles, siempre se debe contar con alimentos almacenados para un mínimo de 11 a 15 días. La preparación de un plan de alimentación para emergencias requiere conocer de antemano el estado de salud, necesidades nutricionales, dietas especiales y alergias de cada miembro de la familia o grupo a cargo. Es necesario, además, prestar atención a los infantes, niños, adultos mayores y personas con condiciones de salud específicas.

El Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico consta de los siguientes componentes:

1



Planificación de menús que satisfagan las necesidades nutricionales y las preferencias de alimentos de cada persona.

2



Preparación de la lista de compra y el cálculo de las porciones diarias.

3



Almacenaje de alimentos, agua y artículos de primera necesidad.



Planificación de menús para emergencias

La planificación de los menús para emergencias permite proveer una alimentación saludable para todos los miembros de la familia. Es útil crear por adelantado un plan de comidas que haga uso de recetas sencillas y de fácil preparación. Con una buena planificación, creatividad y variedad de productos empacados, de los disponibles en el mercado, se preparan comidas que atienden las necesidades y preferencias de la familia.

Al planificar las comidas toma en cuenta las siguientes consideraciones:

- Utilizar de inmediato, siempre y cuando estén aptos para el consumo, los productos frescos locales como carnes, frutas y hortalizas (vegetales).
- Preferir alimentos enlatados bajos en sodio y grasas.
- Incluir agua y jugos 100% para mantenerse hidratado y asegurar el funcionamiento adecuado del cuerpo.
- Evitar el consumo de refrescos carbonatados y bebidas de frutas por su bajo valor nutricional.
- Preferir recetas que combinen alimentos para servirse en un solo plato (ej. arroz con habichuelas, sancocho, asopao, arroz guisado con garbanzos y pollo, entre otros).

Durante y después de una emergencia se recomienda consumir por lo menos una comida balanceada al día. Las comidas deben ser simples al no contar con los servicios de energía eléctrica o agua potable, ni las facilidades necesarias para preparar comidas elaboradas. Al seleccionar alimentos, estos deben cumplir con los siguientes requerimientos:

- No necesiten refrigeración
- Poca o ninguna cocción
- Poca o ninguna agua para su preparación
- Disponibles en empaques individuales o pequeños
- Nutritivos y que les guste a la familia

MiPlato para Emergencias en Puerto Rico

MiPlato para Emergencias en Puerto Rico cumple con las recomendaciones de política pública alimentaria incluidas en la Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable. La ilustración facilita la planificación de comidas nutritivas de manera práctica. El modelo consiste de un plato de nueve pulgadas dividido en cuatro secciones y un círculo adyacente. Estas divisiones representan los cinco Grupos de Alimentos: Cereales y farináceos, Hortalizas (vegetales) y legumbres, Frutas, Alimentos proteicos y Lácteos. También se incorpora la recomendación de agua.



Referencia: www.salud.gov.pr o www.alimentacionynutricionpr.org

Una alimentación en casos de emergencia debe proveer una cantidad total de 1,500 kcal al día por persona; esto suple la energía mínima que necesita el cuerpo para las funciones básicas y las actividades de recuperación a realizar. Cuando mejora el abastecimiento de alimentos, una alimentación de mantenimiento puede incluir hasta 1,900 kcal al día por persona, nivel que permite un estado satisfactorio de salud. En la parte posterior de MiPlato para Emergencias en Puerto Rico, se presentan los patrones de consumo para una alimentación saludable, los niveles de calorías y las recomendaciones de porciones por grupo de alimentos.

Al preparar comidas nutricionalmente balanceadas durante una emergencia debe incluir la siguiente variedad de alimentos:

Desayuno

- Fruta (enlatada, empaques individuales o *pouch*), jugo 100% o néctar
- Galleta, pan o cereal (caliente o listo para comer)
- Alimento proteico (jamón enlatado, *cheese spread* o nueces)
- Leche: *UHT, ESL (Extended Shelf Life)* o en polvo
- Café instantáneo o chocolate en polvo
- Agua

Almuerzo o cena

- Alimento proteico (carne, pollo, pescado; legumbres o habichuelas enlatadas)
- Arroz, papas, viandas o pan
- Vegetales enlatados
- Fruta (enlatada, empaques individuales o *pouch*), jugo 100% o néctar
- Leche: *UHT, ESL (Extended Shelf Life)* o en polvo
- Agua

Merienda

- Fruta (enlatada, empaques individuales o *pouch*), jugo 100% o néctar
- Galleta o barra de cereal (empacados listos para comer)
- *Cheese spread*, mantequilla de maní, nueces, semillas
- Agua

Para preparar y servir estas comidas se necesita el siguiente equipo:

- Estufa de gas • Abrelatas de mano • Ollas y sartenes
- Utensilios para cocinar y servir • Platos, vasos y cubiertos desechables



Menús Sugeridos para Emergencias

DESAYUNO

Jugo de China, Avena, Maní,
Leche, Café o Chocolate

Coctel de Frutas Enlatado, Tostadas,
Cheese Spread, Leche,
Café o Chocolate

Mandarinas Enlatadas, Cereal Listo para Comer,
Salchichas, Leche, Café o Chocolate

Puré de Manzana, Pan, Jamón Enlatado,
Leche, Café o Chocolate

Jugo de Uva, Cereal Listo para Comer,
Almendras, Leche, Café o Chocolate

Peras Enlatadas, Pan, *Cheese Spread*,
Leche, Café o Chocolate

Néctar de Guayaba, Cereal Listo para Comer,
Salchichas, Leche, Café o Chocolate

Jugo de Uva, Tostadas, Jamón Enlatado,
Leche, Café o Chocolate

Jugo de China, Galletas de Soda,
Mantequilla de Maní, Leche,
Café o Chocolate

Jugo de Piña, Farina, Nueces Mixtas,
Leche, Café o Chocolate



Menús Sugeridos para Emergencias

ALMUERZO

Salmón Enlatado Guisado, Arroz Blanco,
Zanahoria Enlatada, Puré de Manzana, Leche

Espaguetis con Albondigas Enlatado, Habichuelas Tiernas
Enlatadas, Frutas Mixtas Enlatadas, Leche

Pasta con Pollo Enlatado, Maíz Enlatado,
Puré de Manzana, Leche

Emparedado de Atún, Maíz y Guisantes Enlatados,
Pasas, Leche

Arroz Guisado con Salchichas, Vegetales Mixtos Enlatados,
Jugo de China, Leche

Jamón Enlatado, Arroz Blanco, Garbanzos Guisados,
Frutas Tropicales Enlatadas, Leche

Sardinas en su Salsa, Viandas o Papas, Zanahoria Enlatada,
Piña Enlatada, Leche

Coditos con Fiambre* Guisada,
Habichuelas Tiernas Enlatadas,
Mandarinas Enlatadas, Leche

Sopa de Vegetales, Emparedado de Pollo Enlatado,
Melocotones Enlatados, Leche

Corned Beef, Arroz Blanco, Maíz Enlatado,
Frutas Tropicales Enlatadas, Leche

*Fiambre (ej. Jamonilla®)

Menús Sugeridos para Emergencias

CENA

Pollo Guisado Enlatado,
Arroz Guisado con Habichuelas Rosadas,
Maíz Enlatado, Pera Enlatada, Leche

Atún Guisado, Arroz Guisado con Habichuelas Coloradas,
Remolacha Enlatada, Melocotones Enlatados, Leche

Corned Beef, Arroz Blanco, Guisantes Enlatados,
Pera Enlatada, Leche

Macarrones con Fiambre* Guisada,
Habichuelas Tiernas Enlatadas,
Coctel de Frutas Enlatado, Leche

Pavo Guisado Enlatado, Papas Majadas,
Zanahoria Enlatada, Fruta en *Pouch*, Leche

Espaguetis con Albondigas Enlatado,
Vegetales Mixtos Enlatados, Mandarinas Enlatadas, Leche

Wrap de Pollo Enlatado, Guisantes y Zanahoria Enlatados,
Coctel de Frutas Enlatado, Leche

Ensalada de Bacalao, Arroz Blanco,
Habichuelas Rosadas Guisadas, Jugo de Frutas, Leche

Arroz con Salchichas, Habichuelas Blancas Guisadas,
Vegetales Mixtos Enlatados, Jugo de Frutas, Leche

Emparedado de Atún y Cebolla, Maíz Enlatado,
Pera Enlatada, Leche

*Fiambre (ej. Jamonilla®)

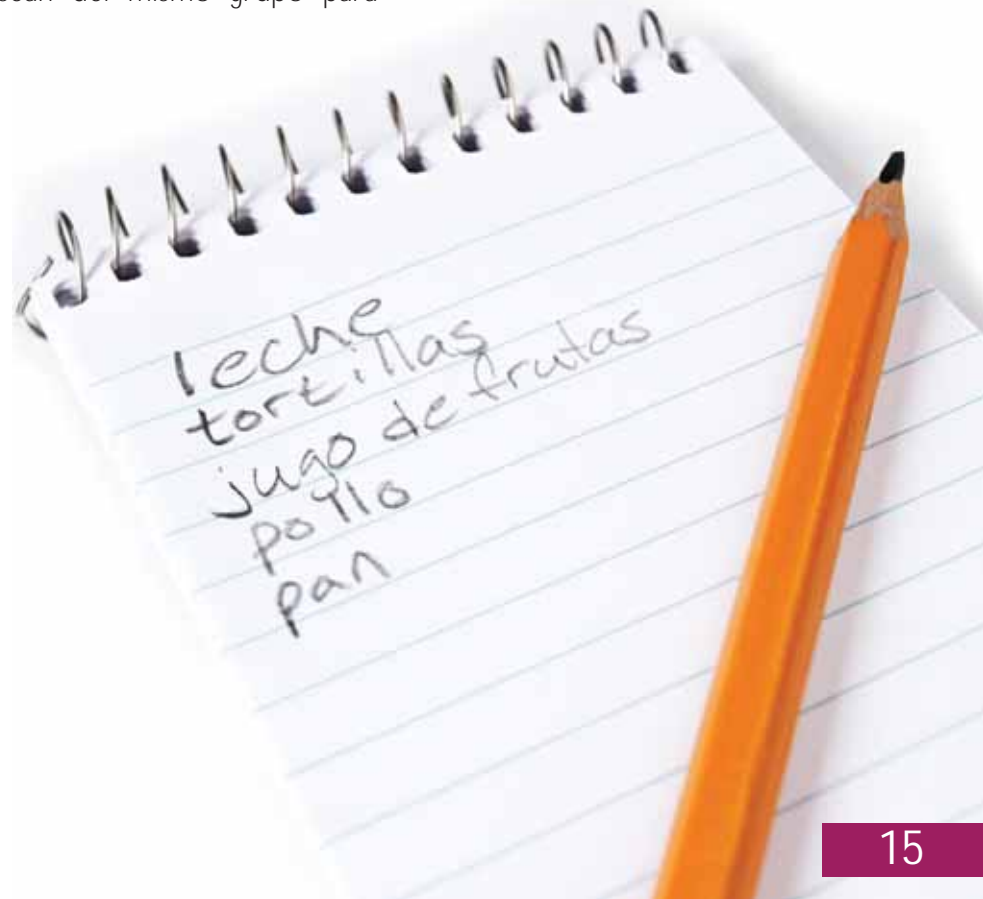


Lista de compra de alimentos para emergencias



A continuación, se presenta la lista de alimentos con el tamaño del servicio y el tamaño de la unidad de compra para una persona. También, el número de unidades a comprar **para grupos o familias de 4, 6, 8 y 10 miembros. Estas cantidades a comprar cubren un periodo de 5 días.**

Para una reserva de 15 días, debe multiplicar por 3 el número de unidades de alimentos a comprar para el tamaño del grupo o familia. Puede hacer sustituciones de otra variedad de alimentos, no incluido en la lista de compra sugerida, teniendo en cuenta que los alimentos sean del mismo grupo para mantener un balance nutricional.



Grupo de Alimento: Cereales y farináceos			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
			Número de unidades a comprar			
Cereal caliente (ej. avena, harina, harina de maíz)	1 taza	pote 12oz.	1	1	1	1
Cereal listo para comer	1 taza	caja 16oz.	1	1	2	2
Pan de grano entero o blanco	2 rebanas	pqte. 20oz.	3	4	5	6
Tostadas de pan	2 - 4 rebanadas	pqte. 10oz.	1	1	1	1
Plantillas/tortillas	2 pequeñas	pqte. de 20	1	1	1	1
Arroz	1 taza	pqte. 3 libras	2	3	4	5
Pasta (ej. coditos, espagueti)	1 taza	pqte. 1 libra	1 lb	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.
Papas majadas instantáneas	1 taza	caja 6.5oz.	1	1	1	2
Viandas (ej. papa, yautía, ñame)	2 - 3 pedazos	libra	2½ lbs.	4 lbs.	5 lbs.	7 lbs.
Galletas de soda	4 - 6	lata de 28oz.	1	1	1	1
	4	8 pqts. en caja de 8oz.	1	1	1	2
Espaguetis con albóndigas	8oz.	lata 16oz.	2	3	4	5

Grupo de Alimento: Hortalizas (vegetales) y legumbres			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
			Número de unidades a comprar			
Hortalizas (vegetales) (ej. zanahorias, vegetales mixtos, habichuelas tiernas, maíz)	½ taza	lata 8oz.	20	30	40	50
Legumbres (garbanzos, gandules, frijoles) o habichuelas (coloradas, rosadas, blancas)	½ taza	lata 16oz.	1	2	2	3
Salsa de tomate	a gusto	lata 8oz.				

Grupo de Alimento: Frutas			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
			Número de unidades a comprar			
Frutas envasadas en su propio jugo (ej. cóctel de frutas, melocotón, pera, piña)	½ taza	lata 16oz.	5	8	10	13
		pqte. de 4	5	8	10	13
Jugos 100% (ej. china, uva, manzana)	4 oz.	botella 11 - 16oz.	2-4	2-4	2-4	6-8
Néctares (frutas variadas)	3.5oz.	lata 7 oz.	4	6	8	10
	5oz.	lata 5 oz.	8	12	16	20
Puré de fruta en <i>pouch</i> (ej. puré de manzana)	1 pouch (3.2oz.)	pqte. de 4	5	8	10	13
Frutas secas (ej. manzana, pasas, albaricque, ciruela)	¼ taza	pqte. 6oz.	1	2	2	3

Grupo de Alimento: Proteicos

Lista de Compra	Tamaño de un servicio (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	Número de personas en el hogar			
			1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
			Número de unidades a comprar			
Pollo	2 – 3oz.	lata 5oz.	4	6	8	10
	2 – 3oz.	lata 12.5oz.	2	4	4	6
Jamón	2 – 3oz.	lata 5oz.	2	3	4	5
Pavo	2 – 3oz.	lata 5oz.	2	3	4	5
Fiambre (ej. Jamonilla®)	2oz.	lata 12oz.	1	1	2	2
Atún	2 – 3oz.	lata 5oz.	2	3	4	5
Salmón	2 – 3oz.	lata 15oz.	1	2	2	2
Sardinas	2 – 3oz.	lata 5oz.	2	3	4	5
Bacalao	2 – 3oz.	libra	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.
<i>Corned Beef</i>	2 – 3oz.	lata 12oz.	1	1	2	2
Salchichas	2 – 4	lata 5oz.	2	3	4	5
Legumbres (garbanzos, gandules, frijoles) o habichuelas (coloradas, rosadas, blancas)	½ taza	lata 16oz.	2	4	4	6
Nueces (ej. almendras, maní, pistachos, <i>cashews</i>)	1oz.	pqte. 16oz.	1	1	1	2

Grupo de Alimento: Lácteos

Lista de Compra	Tamaño de un servicio (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	Número de personas en el hogar			
			1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
			Número de unidades a comprar			
Leche <i>ESL (Extended Shelf Life)</i>	8oz.	envase 32oz.	10	15	20	25
Leche <i>UHT</i>	4 – 8oz.	cuartillo	10	15	20	25
Leche evaporada	4 – 8oz.	lata 13oz.	1	2	3	4
Leche en polvo	4 – 8oz.	lata 3.5oz.	3	5	6	8
<i>Cheese Spread</i>	1oz.	pote peq.	1	1	2	2

Otros alimentos de primera necesidad

Agua - un galón por persona por día
 Hielo
 Fórmula de leche para infantes
 Suplementos nutricionales (ej. *Ensure®*, *Boost®*, *PediaSure®*,
Boost Kid Essentials®, *Glucerna®*, *Boost Glucose Control®*)
 Barras de proteína
 Soluciones con electrolitos (ej. *Pedialyte®*)
 Café instantáneo, Chocolate en polvo, Té
 Sofrito en polvo (bajo en sodio), hierbas, especias, aceite y vinagre

Opciones de meriendas (a discreción, según los gustos de la familia)

Barras de cereal o granola
 Frutas en conserva (ej. pasta de guayaba, dulce de lechosa)
 Galletas de soda, avena o chocolate
 Mantequilla de maní

Etiqueta de información nutricional

Ante una emergencia, se debe elegir los alimentos más saludables dentro de las opciones disponibles en el mercado. La etiqueta de información nutricional se encuentra en todos los alimentos y bebidas empacadas. A la hora de seleccionar los alimentos que más beneficien la salud, es imprescindible informarse para saber interpretar su contenido.

Es importante leer la información sobre los ingredientes y la composición nutricional del producto, ya que, conociendo su contenido, puede descartar aquellos con mayor contenido de sodio, grasas y azúcares para sustituirlos por alternativas más saludables. Se debe examinar, además, la lista de los ingredientes; aquellos en mayor cantidad se mencionan primero.

La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) orienta al consumidor sobre cada sección incluida en la etiqueta.

- **Tamaño del servicio** - indica cuántas porciones hay en el empaque y de qué tamaño es cada porción (ej. tazas, onzas).
- **Cantidad de calorías** – indica las calorías en una porción del alimento.
- **Porcentaje (%) de valor diario** - detalla los nutrientes que aporta a la dieta diaria total una porción del alimento. Permite escoger los alimentos por su contenido nutricional.



• **Nutrientes a comer menos** – el consumo de alimentos con altas cantidades de grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol y sodio aumenta el riesgo de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, algunos cánceres y la presión arterial alta. Se recomienda:

- Limitar las grasas saturadas a menos del 10% del total de calorías al día.
- Limitar al consumo de grasas *trans* lo más bajo posible.
- Limitar el sodio a menos de 2,300 mg al día (para adultos y niños de 14 años o más).
- Limitar los azúcares añadidos a menos del 10% del total de calorías al día.

• **Nutrientes a comer más** – la fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y el potasio son nutrientes esenciales que mejoran la salud y ayudan a reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como la osteoporosis.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 200mg	15%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Al comprar alimentos, prefiera los que cumplan con los siguientes criterios nutricionales:

Total Fat (grasa total) – 5 gramos o menos

Saturated Fat (grasas saturadas) – 2 gramos o menos

Trans Fat (grasas *trans*) – 0 gramos

Cholesterol (colesterol) – 20 gramos o menos

Sodium (sodio) – 140 miligramos o menos

Total Carbohydrate (carbohidratos totales) – 15 gramos por porción

Dietary Fiber (fibra dietaria) – 3 gramos o más

Total Sugars (azúcares totales) – 6 – 8 gramos o menos

Added Sugars (azúcares añadidas) – 0 gramos

Proteins (proteínas) – 7 gramos por onza

A manera de ejemplo, al examinar la etiqueta nutricional ilustrada, se observa que ésta no cumple con los criterios nutricionales recomendados. Se deben explorar otras opciones del alimento deseado.



Recomendaciones para grupos vulnerables

Infantes y niños

Los infantes y niños representan uno de los grupos vulnerables porque tienen necesidades nutricionales específicas y un sistema inmunológico en desarrollo. En las emergencias, los abastos de alimentos y el agua potable pueden verse limitados, lo que crearía dificultad para preparar la fórmula, desinfectar y limpiar los utensilios. Los infantes que no son amamantados y los niños alimentados bajo condiciones de pobre higiene, están en riesgo de contraer infecciones, desarrollar diarreas o deshidratarse.

Durante un periodo de emergencia, suelen recibirse cantidades masivas de donaciones de fórmulas y leches en polvo. Es importante que estos productos puedan estar siempre accesibles y sean distribuidos tomando en consideración la importancia de un manejo apropiado que garantice su calidad para el bienestar de los infantes y niños.





Lactancia materna durante una emergencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de la lactancia materna como una intervención que salva vidas, sobre todo en emergencias. La mejor forma de evitar la malnutrición y la mortalidad en infantes (menores de un año) y niños de corta edad es asegurar la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad sin incluir ningún otro alimento ni líquido. Se recomienda, además, continuar practicando la lactancia hasta los 24 meses o más, siendo complementada con otros alimentos nutritivos en la variedad y cantidades apropiadas.

En situaciones de emergencia, debe procurarse un espacio adecuado para la alimentación frecuente de los infantes y niños lactados. Entre los beneficios de la lactancia se destacan los siguientes:

- Está disponible, no cuesta nada, es limpia y segura.
- No requiere una preparación especial, ni hay que salir a comprar.
- Contiene anticuerpos y todos los nutrientes esenciales que protegen al infante contra enfermedades infecciosas.

Guía para el almacenaje de leche materna

Lugares de almacenaje y temperaturas

Tipo de leche materna	Temperatura ambiente (77 ° F o más frío)	Refrigerador (40 ° F)	Congelador (0 ° F)	Congelador Profundo (-4°F o más frío)
Acabada de extraer	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses	Hasta 12 meses
Descongelada (previamente congelada)	1 - 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca congelar leche materna después que haya sido descongelada	
Sobrante de una toma (bebé no terminó el biberón)	Use dentro de las 2 horas después de que el infante haya terminado de alimentarse			

Adaptado de: ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants, 2017

Recomendaciones al alimentar de manera exclusiva con leche materna o fórmula:

- De haber destetado al infante, reiniciar la lactancia si es posible, pegando al infante al pecho con mucha frecuencia o extrayendo la leche manualmente.
- Mantener la lactancia materna en infantes enfermos o con diarrea.
- De no haber leche materna disponible, utilizar fórmula en polvo, siguiendo estas especificaciones:
 - Limpiar y desinfectar la superficie donde preparará la fórmula.
 - Lavar sus manos con agua y jabón por 20 segundos. Secarlas con un paño limpio o toalla desechable. En casos de emergencia puede sustituir por el uso de *hand sanitizer* que tenga alcohol al 60%.
 - Tener accesible todos los utensilios que va a utilizar, limpios y desinfectados.
 - Leer las instrucciones del empaque para saber la cantidad de agua y fórmula en polvo que necesita según las onzas a preparar.
 - Hervir el agua durante un minuto.
 - Verter las onzas necesarias de agua hervida en el biberón limpio.
 - Agregar la cantidad de fórmula en polvo requerida, cerrar el biberón y agitar suavemente.
 - Enfriar el contenido del biberón sumergiéndolo en un envase con agua fresca hasta que alcance temperatura ambiente. Verificar la temperatura vertiendo unas gotas en el interior de la muñeca de su mano.
- Preparar la cantidad de fórmula que necesita consumir el infante. Una vez el infante ha finalizado, el sobrante debe descartarse en una hora.

- Puede utilizar también fórmula líquida (lista para tomar) en empaques individuales de porciones pequeñas, siguiendo las especificaciones de almacenaje del producto.
- Si no tiene disponible la fórmula acostumbrada, consulte a un médico.

Por lo general, los biberones y las mamaderas solo se esterilizan cuando son nuevos, antes de darlo al infante o por las siguientes razones: si el agua no es segura o no está suficientemente limpia, si se caen al piso, si el infante está enfermo o si los biberones no se han usado en mucho tiempo. De no tener disponible biberones desinfectados, se recomienda utilizar vasos o cucharas desechables para alimentar al infante y evitar enfermedades por contaminación.

Para lavar y desinfectar los biberones siga las siguientes recomendaciones:

- Desmontar todas las piezas del biberón.
- Lavar el biberón utilizando un cepillo, agua caliente y detergente, asegurándose de enjuagar muy bien.
- También puede sumergir los biberones y mamaderas en agua, hirviendo por 5 minutos.
- Otra opción es preparar una solución de un galón de agua y una cucharadita de cloro para sumergir los biberones y los utensilios por 2 minutos.
- Sacar los biberones del agua con unas pinzas y secar bien al aire libre.
- Una vez secos, guardar los biberones y mamaderas en un recipiente limpio y tapado o en bolsas desechables de cierre hermético (ej. *Ziplock*[®]).



Alimentación del niño durante una emergencia

Una alimentación sana y balanceada es indispensable para el crecimiento y desarrollo óptimo en la niñez. Los hábitos de alimentación no sólo influyen en el peso y en la estatura según su edad, sino que también impactan de manera directa en su estado de salud. La niñez cubre a preescolares de 3 a 5 años y escolares de 6 a 13 años. Por ser un grupo vulnerable, durante y después de una emergencia, los adultos tienen mayor responsabilidad de atender las necesidades nutricionales de los niños y planificar de antemano qué, cuánto y cómo servir los alimentos.

La conducta alimentaria durante la niñez es lo primero que se ve afectado cuando se vive una emergencia. Es importante tomar en cuenta los siguientes factores:

- Seleccionar alimentos de cada grupo, así se ofrece una variedad que aporta la mayoría de los nutrientes necesarios del día. Utilizar como guía MiPlato para Emergencias en Puerto Rico.
- Proveer desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas.
- Ofrecer agua en lugar de bebidas azucaradas o refrescos carbonatados.
- Servir la porción de alimento que corresponda según su edad y actividad física.
- Para prevenir las deficiencias nutricionales y atender necesidades especiales, puede utilizar los suplementos nutricionales para sustituir una comida o como complemento adicional en la dieta durante una emergencia – Ejemplos: *PediaSure*[®], *Boost Kid Essentials*[®], entre otros.



- Promover hábitos saludables al ofrecer los alimentos de preferencia.
- Comer y disfrutar de la compañía de la familia y los miembros del grupo.
- Motivar al niño a que consuma todos los alimentos servidos en el plato.
- Ofrecer alimentos seguros, cortados en pedazos pequeños y lo suficientemente blandos para que puedan ser masticados y tragados con facilidad evitando el atragantamiento.
- Integrar al niño en las actividades de preparación de alimentos, siempre que sea posible.
- Lavarse las manos antes y después de manipular y consumir cualquier alimento.
- Promover la actividad física y animar a los niños a jugar varias veces al día. La diversión ayuda en el desarrollo cognitivo y minimiza el pensar en el evento de emergencia vivido.

Los vómitos y las diarreas son generalmente, el resultado de una infección por bacterias o virus causada por agua o alimentos contaminados. Puede transmitirse de los niños enfermos a las personas sanas debido a la pobre higiene personal, provocando desnutrición y riesgo de muerte por deshidratación.

Al alimentar a los niños con diarrea, tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Ingerir suficientes líquidos durante todo el episodio para evitar la deshidratación.
- Dar agua segura con electrolitos (ej. *Pedialyte*[®]), consomé o caldo claro después de cada diarrea.
- Mantener la alimentación y aumentar la frecuencia de las comidas.
- Ofrecer viandas cocidas y frutas bien lavadas con agua clorada.
- Lavar las manos regularmente, tanto de los niños enfermos como de sus cuidadores. También lavar las sábanas y otros materiales que hayan estado en contacto con vómitos y diarreas.



Adulto mayor

La experiencia de envejecer es única para cada persona y, aunque la vejez no es sinónimo de enfermedad, esta etapa del ciclo de vida se caracteriza por un conjunto de cambios graduales que pueden influir en el estado de salud.

Algunos cambios que caracterizan al grupo del adulto mayor son la disminución de la masa muscular, el aumento en las reservas de grasa y la pérdida de fuerza; disminución en la función del sistema inmunológico,

lo que incrementa el riesgo de desarrollar infecciones como pulmonía e influenza. La vejez puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades por inflamación tales como artritis, gota, asma, obesidad, enfermedades del corazón, osteoartritis y diabetes tipo 2. Disminuyen además, las habilidades sensoriales como la visión, la audición, el olfato y el sabor, que puede afectar la ingesta de alimentos y nutrientes; los cambios en el tracto gastrointestinal y órganos auxiliares podrían afectar los procesos de masticación, digestión y absorción de nutrientes. Pueden ocurrir también, cambios en las funciones del cerebro, relacionados con la pérdida de memoria o condiciones como la demencia, especialmente la enfermedad de Alzheimer.

El envejecimiento de las personas comienza con la concepción y termina con la muerte. La forma en que se envejece depende de factores genéticos, ambientales y estilos de vida. Por tal razón es un proceso heterogéneo, entiéndase, que no todas las personas envejecen igual. Los factores genéticos pueden determinar hasta en un 25% la manera en que se envejece y el restante 75% está influenciado por el ambiente en que se desenvuelven las personas, los hábitos y el estilo de vida.

De acuerdo a investigaciones recientes, el grupo de adulto mayor se divide en los siguientes segmentos poblacionales:

- Viejo-Joven: personas entre 65 a 74 años, es el grupo de mayor crecimiento poblacional. Son relativamente saludables y activos; pueden estar trabajando y en busca de formas significativas para invertir el tiempo como por ejemplo aprender cosas nuevas y participar en actividades comunitarias, sociales y religiosas, entre otras.
- Viejo: personas entre los 75 a 84 años; pueden presentar deterioro en alguna de las funciones física, mental y emocional. El nivel de deterioro dependerá de los hábitos, estilo de vida y del estado de salud en general. El apoyo social y de la familia es crucial para mantener la independencia.
- Viejo-Viejo: personas entre los 85 a 99 años; pueden presentar un aumento en la incidencia de condiciones crónicas e incapacitantes y tener mayor demanda por servicios de apoyo en la comunidad.
- Centenarios: son los que tienen 100 años o más. Aunque son un grupo poblacional pequeño, gracias a los adelantos en la salud pública, un mayor número de personas alcanzan esta etapa.



Durante una emergencia, también deben tomarse en cuenta los factores sociales y de salud que colocan al adulto mayor entre los grupos de mayor vulnerabilidad. Es así, porque en la vejez es común la presencia de las enfermedades crónicas y existen necesidades nutricionales específicas. En particular, las discapacidades físicas, la angustia psicológica, el aumento en el riesgo de abuso y negligencia, la separación de la familia y la ausencia o limitación en los servicios de apoyo, contribuyen al desarrollo de mayor fragilidad en los adultos mayores.

Referencia: <http://www.helpagela.org/noticias/las-personas-adultas-mayores-son-uno-de-los-grupos-ms-vulnerables-en-caso-de-emergencia-por-desastres/>

La mala nutrición afecta significativamente el estado de salud de los adultos mayores que se exponen a los eventos asociados a una emergencia. Por lo general, durante una emergencia los adultos mayores permanecen en sus hogares o instituciones de cuidado prolongado, especialmente aquellos con problemas de movilidad, lo que limita la posibilidad de adquirir alimentos, agua y medicamentos, entre otros suministros necesarios.

Alimentarse saludablemente y mantener un nivel adecuado de actividad física son factores claves para una salud óptima. Al planificar las comidas se recomienda utilizar **MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico**. Esta guía es un modelo sencillo que presenta un plato dividido en cuatro secciones y un círculo adyacente. Estas divisiones representan los cinco Grupos de Alimentos: Cereales y farináceos, Hortalizas (vegetales) y legumbres, Frutas, Alimentos proteicos y Lácteos. Se destacan, además, recomendaciones para mantenerse hidratado y la actividad física.

Recomendaciones Generales

1. Reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como algunos tipos de cáncer, diabetes, hipertensión y enfermedad cardíaca.
 - Planificar comidas balanceadas incluyendo una variedad de alimentos de los cinco grupos.
 - Ingerir al día 2 servicios de fruta, 3 de hortalizas, especialmente de colores brillantes, tales como: papaya, mangó, espinaca, batata mameya, zanahoria, repollo y cebolla lila, entre otros, ricos en vitaminas y minerales.
 - Consumir al día 3 porciones de cereales y farináceos altos en fibra para evitar problemas gastrointestinales, alimentar las bacterias protectoras del intestino, regular niveles de colesterol LDL y glucosa en sangre. La fibra contribuye además, a prevenir o controlar la obesidad, ciertos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y diabetes.
 - Preferir una variedad de aves y carnes magras con bajo contenido de grasa como opciones de alimentos proteicos. Aumentar también la variedad y cantidad de legumbres (habichuelas), pescados y mariscos.



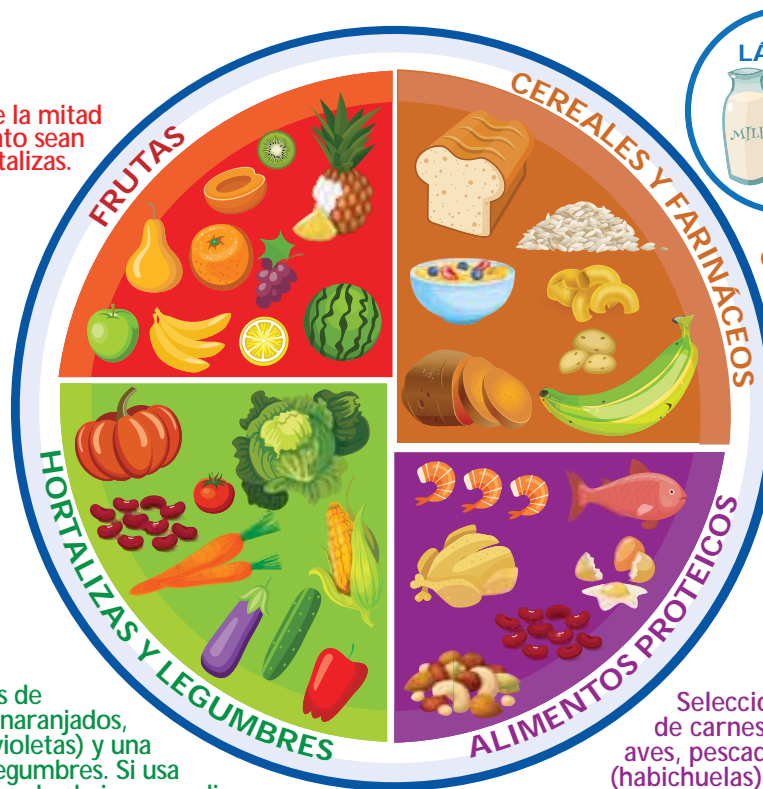
- Consumir 2 tazas de leche descremada o baja en grasa al día. Si no tolera la leche, puede sustituir con productos lácteos bajos o libres de lactosa o ingerir porciones más pequeñas. Otras opciones son yogur y queso (ej. suizo, cheddar, edam).
- Ingerir alimentos ricos en calcio y vitamina D como la leche baja en grasa, yogur, salmón y sardinas enlatadas, legumbres (habichuelas) y tofu.
- Enfatizar en nutrientes como el potasio, vitamina B12, hierro, zinc, ácidos grasos polinsaturados (Omega 3) para proteger los sistemas inmunológico y nervioso.
- Utilizar suplementos nutricionales para sustituir una comida o como complemento adicional a su dieta (ej. *Ensure*[®], *Boost*[®], *Glucerna*[®], entre otros). Éstos ayudan a prevenir las deficiencias nutricionales y atender necesidades especiales durante una emergencia.
- Consumir cantidades adecuadas de líquidos para prevenir la deshidratación, evitar el estreñimiento y asegurar una mejor utilización de los medicamentos.
- Alcanzar un peso corporal saludable y mantenerse físicamente activo, fuerte e independiente, de acuerdo a su estado de salud, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades y discapacidad lo que mejorará su calidad de vida.
- Estar activo al menos 3 días a la semana es un buen objetivo. Los adultos de cualquier edad necesitan al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada diariamente o 150 minutos (2 ½ horas) cada semana.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas (si las ingiere) a no más de un trago o bebida al día para, entre otras cosas, evitar el riesgo de sufrir una caída o la interacción del alcohol con los medicamentos. Un trago equivale a 12 onza de cerveza, 1 ½ onzas de ron o 5 onzas de vino.



2. Realizar pequeños ajustes en las comidas para disfrutar los alimentos y bebidas que se consumen.

- Seleccionar alimentos bajos en sodio. Las personas de 50 años o más no deben exceder más de 2/3 cucharaditas de sal al día.
- Realzar el sabor de los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.
- Limitar el consumo diario de azúcar a no más de 6 cucharaditas las mujeres y 9 cucharaditas los hombres.
- Preferir alimentos fortificados con vitamina B12 (ej. cereales fortificados).
- Agregar frutas y hortalizas (vegetales) en rodajas o pre cortadas a las comidas y meriendas.
- Consumir agua, té, jugo 100% y caldo claro bajo en sodio en lugar de bebidas azucaradas o refrescos para hidratarse.
- Consultar al médico y al profesional de Nutrición y Dietética licenciado, si observa cambios en el apetito o en el deseo de comer y en el estado de salud.
- Consultar la información detallada provista por la FDA "Cómo Usar la Etiqueta Nutricional: Manual de Instrucciones para Adultos Mayores" en su enlace <https://www.fda.gov/downloads/food/foodborneillnesscontaminants/ucm255434.pdf>

MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico



Procure que la mitad del plato sean frutas y hortalizas.



Seleccione alimentos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Consuma cereales de grano entero y variedad de viandas.



Aceites saludables

Use aceite de oliva para ensaladas y aceite de canola para cocinar. Limite la mantequilla. Evite las grasas *trans*.



Manténgase hidratado

Agua, café, leche, té, jugo 100%, sopa o caldo claro bajo en sodio.



Use hierbas y especias para realzar el sabor de las comidas y reducir la ingesta de sal a no más de 2/3 cucharadita al día. No exceder el consumo diario de azúcar de 6 cucharaditas las mujeres y 9 cucharaditas los hombres.

Seleccione hortalizas de colores brillantes (anaranjados, rojos, verdes y violetas) y una variedad de legumbres. Si usa enlatados, prefiera los bajos en sodio.

Seleccione variedad de carnes magras, aves, pescados, legumbres (habichuelas), huevos y nueces.

Manténgase activo



30 minutos de actividad física de intensidad moderada diariamente o 150 minutos (2 1/2 horas) cada semana

- **FUERZA**- caminar rápido, bailar, nadar, bicicleta • **RESISTENCIA**- levantar pesas, usar bandas elásticas
- **BALANCE**- tai chi, caminar en línea recta • **FLEXIBILIDAD**- estiramiento del torso, espalda y pantorrillas

Referencia: www.salud.gov.pr o www.alimentacionynutricionpr.org



**Seguridad en
el manejo de
los alimentos**

Cómo combatir el crecimiento de las bacterias

• Limpiar

- Lavar las manos con agua caliente y jabón por 20 segundos, enjuagar y secar con papel toalla.
- Lavar las manos cada vez que se toquen carnes y alimentos crudos que puedan causar contaminación a otros alimentos.
- Lavar las manos cada vez que estornuda, usa el baño o cambia el pañal del infante.
- Lavar con agua y jabón el cuchillo y picador, las ollas, los platos y utensilios (incluyendo abridores de lata) antes y después de cada uso. Enjuagar y desinfectar sumergiéndolos por 15 minutos en una solución de un galón de agua potable (lo más limpia y clara posible) con una cucharada de blanqueador cloro sin olor.
- Lavar con agua y jabón las superficies antes, durante y después de haber preparado alimentos. Desinfectar con una solución de un galón de agua potable (lo más limpia y clara posible) con una cucharada de blanqueador cloro sin olor. Permitir que se seque al aire libre.
- Lavar con agua y jabón la tapa de las latas antes de abrirlas.

• Separar

- Separar los utensilios limpios de los sucios.
- Utilizar un picador diferente para cada tipo de alimento: frutas y hortalizas, carnes, aves y pescados.
- Evitar que la sangre de las carnes, aves y pescados alcance otros alimentos.
- Mantener los alimentos y el agua de consumo en recipientes separados, protegidos de moscas, insectos y polvo.

• Cocinar

- Cocinar completamente los alimentos como carnes rojas, pollos, huevos y pescados.
- Evitar comer alimentos que estén crudos o parcialmente cocidos.
- Mantener el alimento ya cocido bien caliente hasta que vaya a ser servido.
- Evitar preparar y guardar sobrantes de alimentos, es mejor no consumir alimentos recalentados.
- De no contar con un refrigerador o neverita con hielo, utilizar los sobrantes dentro de un período de 2 horas.



Cómo manejar los alimentos perecederos

- Al inicio de la época de huracanes se recomienda no sobrecargar de alimentos el refrigerador.
- Los alimentos perecederos deben ser consumidos primero.
- Mantener la puerta del refrigerador y del congelador cerrada lo más posible para conservar la temperatura fría por más tiempo.
- El refrigerador mantendrá los alimentos adecuadamente fríos por alrededor de 4 horas.
- El congelador, si está lleno, mantendrá la temperatura por 48 horas.
- El congelador a medio llenar mantendrá la temperatura aproximadamente por 24 horas.
- Previo a la emergencia, congelar varios envases con agua para ser colocados en la puerta del congelador.
- Desechar los alimentos perecederos que tenga en el refrigerador como carnes, aves, pescados, quesos blandos, leche, huevos, sobras y fiambres después de 4 horas sin electricidad.
- Si el corte de electricidad es prolongado, un bloque de hielo seco puede mantener el refrigerador y congelador frío por más tiempo. Cincuenta libras de hielo seco mantendrá por dos días la temperatura adecuada en un congelador de 18 pies cúbicos, completamente lleno. Para más información puede consultar: <https://www.comprarhieloseco.es/blog/manipular-hielo-seco-precauciones-manejo-correcto/Aug.28,2017>

Cómo determinar qué alimentos usar o desechar

- Cuando hay duda si el alimento está apto para el consumo, debe tirarlo a la basura; nunca pruebe el alimento para determinar si su consumo es seguro.
- Evitar ingerir alimentos que hayan estado en contacto con las aguas contaminadas.
- Desechar todo alimento que no esté en un recipiente resistente al agua si existe alguna probabilidad de que haya estado en contacto con aguas contaminadas. Los recipientes no resistentes al agua son aquellos que tienen tapas de rosca, tapas que abren con un golpe o a presión, tapas que abren de un jalón o tirón y tapas quebradizas.
- Desechar fórmulas para infantes, jugos y leche que estén empacados en cajas, y alimentos empacados en el hogar si estos han estado en contacto con aguas contaminadas, debido a que los mismos no se pueden limpiar y desinfectar con efectividad.
- Verificar y eliminar los alimentos frescos en mal estado: olor desagradable, partes magulladas, presencia de moho, deterioro por roedores, podridos.
- Verificar y descartar los alimentos secos en mal estado: empaques rotos, derramados, deteriorados por insectos o roedores, húmedos o con moho, suciedad en los alimentos.
- Verificar los alimentos enlatados y desechar las latas dañadas: abultadas, goteando, con punzadas o agujeros; con grietas; oxidadas o tan severamente abolladas que no pueden mantenerse derechas (una encima de la otra) o que no pueden abrirse con un abrelatas de mano.
- Los alimentos enlatados como carnes y habichuelas, se pueden contaminar una vez se abren; se recomienda usar en o antes de 4 horas.



Cómo manejar y desinfectar el agua

El agua es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo y para procesos fundamentales como: regular la temperatura, transportar los nutrientes hacia las células, actuar como componente principal de la sangre, ayudar a eliminar toxinas o productos de desechos del cuerpo, ayudar a lubricar las articulaciones y facilitar los procesos naturales como respirar, sudar, orinar y defecar. Para suplir las necesidades de agua segura, se recomienda un galón por persona al día para consumo y un galón por persona al día para cocinar e higiene personal.

Luego de un evento catastrófico el servicio de agua potable puede quedar interrumpido, por lo que se debe tener agua almacenada segura y conocer los riesgos de utilizar fuentes de agua no potable y contaminada.

La **leptospirosis** es una enfermedad causada por bacterias que pueden producir infecciones potencialmente mortales a los riñones, hígado, cerebro, pulmones o corazón. Comúnmente, se contrae al tomar agua, tener contacto con esta (al nadar o ir en una balsa), o con tierra que haya sido contaminada por orina o líquidos corporales de animales infectados, incluidos las mascotas (perros, gatos), animales de granja (cerdos, caballos, cabras) y roedores. Los síntomas se presentan entre 2 días a 4 semanas después de haber estado expuesto (fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor abdominal, vómitos, diarreas, dolores musculares, ojos enrojecidos, sarpullido).



Para el manejo de agua potable:

- Lo más seguro y confiable es comprar agua embotellada.
- Si va a rehusar envases de otros alimentos para guardar agua, opte por las botellas de dos litros de gaseosas y no envases plásticos que hayan almacenado leche o jugos. La proteína de la leche y las azúcares de los jugos dejan residuos que pueden promover el crecimiento de bacterias.
- Si va a recoger agua para consumo, cocinar o higiene personal, use envases fabricados para el almacenaje de alimentos o agua.

Es imperativo tomar precauciones ya que no es recomendable tomar el agua directamente de los cuerpos de agua (quebradas, ríos y manantiales) o del techo de la casa o estructura en la que se habita. Es por esto necesario desinfectar el agua antes de consumirla.



La desinfección puede realizarse de dos formas: añadiendo cloro o hirviendo el agua.

1. Desinfección con cloro

- Utilizar agua con poca turbidez.
- Si el agua está muy turbia, buscar otra fuente de agua que no ponga en riesgo la salud. Permitir que descanse en el envase (no la mueva) y luego filtrar con un pedazo de tela de algodón limpio (ej. camiseta) o un filtro de café.
- Verter el agua en envases limpios que cierren herméticamente.
- Utilizar cloro regular al 5.25% sin aroma. La marca no es relevante, lo importante es que conozca la concentración de cloro.
- Agitar vigorosamente el envase.
- Permitir que el agua repose (sin moverse) al menos 20 minutos antes de consumirla. Debe tener un leve olor a cloro.



	Cantidad de cloro al 2.25% a añadir	Cantidad de cloro al 5.25% a añadir	Cantidad de cloro al 8.25% a añadir
1 galón	16 gotas	8 gotas	5 gotas
5 galones	80 gotas	40 gotas	25 gotas
100 galones	2.7 onzas	1.35 onzas	1 onza

2. Desinfección por aplicación de calor

- Hierva el agua durante 5 minutos, antes de consumirla.
- El tiempo comienza a contarse cuando observa burbujas de aire en el agua.

Para disminuir el riesgo de contaminar el agua con bacterias, observe las siguientes reglas:

- Evitar el acceso de animales y de personas a los cuerpos y fuentes de agua.
- Prohibir bañarse, orinar, defecar, lavar y criar animales en los niveles altos de ríos y corrientes de agua.
- Prohibir arrojar sustancias peligrosas en los cuerpos de agua (ríos, quebradas, lagos).
- No depositar la basura cerca de los cuerpos de agua.
- Construir las letrinas, en caso de ser necesarias, lejos de los cuerpos o fuentes de agua.



**Preparación
de la reserva
de alimentos
y suministros**

La manera más fácil de lograr una reserva adecuada es aumentando la cantidad de alimentos básicos que coloca en la alacena y realizar sus compras gradualmente durante el año. Un almacenaje adecuado de los productos es clave para evitar la contaminación y reducir el riesgo a la salud.

A continuación unas recomendaciones generales para el almacenaje de la reserva de alimentos y agua:

- Identificar cuál es la habitación más fresca en el hogar para evitar que los alimentos se deterioren por el calor. El lugar debe ser fresco, seco y oscuro.
- Colocar los alimentos y el agua alejados de químicos como detergentes, plaguicidas y combustibles (gasolina, gas, keroseno).
- Al comprar envases plásticos para almacenar, verificar que estén catalogados "*food grade*" y que sean libres del químico BPA (Bisphenol A).
- Utilizar envases de almacenaje, limpios y que sellen bien para evitar la entrada de agua y de sabandijas. Ubicarlos en anaqueles con tablillas altas para evitar daño por inundación y sin tocar el techo para protegerlos del calor.
- Usar frascos con tapa o envases herméticos para guardar y proteger los alimentos secos (harinas, arroz, cereales, frutas secas, nueces, azúcar, café).



- Revisar cada 3 a 6 meses los abastos. Verificar las fechas de expiración que aparecen en los empaques y consumir con prontitud aquellos alimentos próximos a vencer.
- Comprar y sustituir los productos consumidos para reponer la reserva. Rotar los productos, los nuevos en la parte posterior y los viejos al frente.
- Cubrir con vaselina o cera derretida los bordes y las costuras de las latas de manera uniforme para evitar que se oxiden. Remover el exceso de cera para evitar que se peguen unas con otras y rompan sus empaques.
- Mantener el agua y las fórmulas para infantes en los envases originales, sin abrirlas hasta el momento de usarlas. Verificar la fecha de expiración y consumir antes de su vencimiento.
- Almacenar vinagre blanco, útil para la desinfección de superficies. Puede mezclar partes iguales de vinagre y agua, y colocar en una botella con atomizador.



Lista de suministros básicos para una emergencia

Artículos de primera necesidad

- Dinero en efectivo
- Alimentos no perecederos
- Fórmula y comida para infantes (si aplica)
- Agua – un galón por persona al día para consumo y un galón por persona al día para cocinar e higiene personal
- Provisión de hielo
- Suplementos nutricionales
- Cloro regular (blanqueador de uso doméstico sin perfume) y gotero
- Comida y agua para mascotas (si aplica)

Preparación de alimentos

- Artículos de cocina: estufa portátil de gas, ollas y utensilios para cocinar
- Abrelatas de mano y cuchillos
- Platos, vasos y cubiertos desechables
- Papel de aluminio, servilletas y papel toalla
- Bolsas de basura
- Artículos de limpieza (esponja, jabón)
- Vinagre blanco

Artículos personales y otras necesidades

- Medicamentos recetados, sin receta y recetas sin fechas; vitaminas
- Brazaletes o pulsera con etiqueta de alerta médica
- Pañales desechables para adultos (si aplica)
- Pañales desechables, ropa y artículos de higiene para infantes (si aplica)
- Artículos de higiene personal: jabón, desodorante, pasta y cepillo de dientes, peinilla, *handsanitizer*, etc.
- Artículos sanitarios: papel sanitario, toallas sanitarias, toallas húmedas (*baby wipes*) etc.
- Espejuelos adicionales o lentes de contacto
- Ropa cómoda
- Juguetes, libros o juegos para los niños



Primeros auxilios y emergencia

- Teléfono celular con cargadores (*inverter* o cargador solar)
- Botiquín y manual de primeros auxilios (alcohol, ungüento antibiótico)
- Extintor de incendios
- Repelente para mosquitos
- Protector solar
- Herramientas básicas tales como: llave inglesa y alicates
- Baterías adicionales en los tamaños que requieren los equipos
- Linternas de baterías, de gas o solares
- Velas y fósforos (en un recipiente a prueba de agua)
- Radio por tátil de baterías o de manigueta y un radio meteorológico certificado por NOAA con alerta de tonos
- Abanicos de baterías
- Mapas locales
- Silbato o pito – uno para cada miembro de la familia o del grupo
- Mascarillas contra polvo, para protegerse del aire contaminado
- Guantes desechables
- Cinta adhesiva (*tape*)



Agencias y organizaciones de apoyo en emergencias

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA)	1-800-621-3362
Autoridad de Acueductos y Alcantarillados (AAA)	(787) 620-2277
Autoridad de Carreteras y Transportación	(787) 721-8787
Administración de Compensaciones por Accidentes de Automóviles (ACAA)	(787) 759-8989
Autoridad de Energía Eléctrica (AEE)	(787) 521-3434
Agencia Estatal Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (AEMEAD)	(787) 724-0124
Administración de Seguros de Salud de Puerto Rico (ASES)	(787) 474-3300 / 1-800-981-2737
Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA)	(787) 763-7575
Bomberos de Puerto Rico	(787) 725-3444
Corporación de Seguros Agrícolas	(787) 722-2748
Cruz Roja Americana - Capítulo de Puerto Rico	(787) 758-8150
Departamento de Agricultura	(787) 721-2120
Departamento de Asuntos del Consumidor (DACO)	(787) 722-7555
Departamento de la Familia	(787) 625-4900
Departamento de Transportación y Obras Públicas (DTOP)	(787) 722-2929
Departamento de Vivienda Pública	(787) 274-2527
Emergencias Médicas (CEM)	(787) 775-0550
Junta de Calidad Ambiental (JCA)	(787) 767-8181
Policía de Puerto Rico	(787) 343-2020 / (787) 793-1234
Servicio Nacional de Meteorología	(787) 253-4586
The Salvation Army - San Juan Corps	(787) 722-3301 / (787) 722-3302

Comité Asesor y Colaboradores

Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico

NIVEL EJECUTIVO

Oficina Primera Dama

COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE PUERTO RICO

Dra. Nivia A. Fernández Hernández, Miembro Ciudadano y Presidenta

Hon. Rafael Rodríguez, Secretario de Salud

Hon. Carlos Flores, Secretario de Agricultura

Hon. Glorimar Andujar, Secretaria de la Familia

Hon. Julia Keleher, Secretaria de Educación

Hon. Michael Pierluisi, Secretario de Asuntos del Consumidor

Hon. Adriana Sánchez, Secretaria de Recreación y Deportes, Miembro Colaborador

Dr. Darrel Hillman, Presidente Interino, Universidad de Puerto Rico

Lcda. Damaris Vázquez, Presidenta, Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Dra. Luz A. Ruiz Sánchez, Miembro Ciudadano

Lcda. Amy Samalot, Directora Ejecutiva

SECTOR ACADÉMICO

Universidad de Puerto Rico

Programa Ciencias y Tecnología de Alimentos, Recinto Universitario de Mayagüez

Programa Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias Naturales, Recinto de Río Piedras

Internado Nutrición y Dietética, Recinto de Ciencias Médicas

Servicio Extensión Agrícola, Recinto Universitario de Mayagüez

SECTOR GOBIERNO

Autoridad Escolar de Alimentos, Departamento de Educación

Federal Emergency Management Agency (FEMA)

Food and Nutrition Service, Departamento de Agricultura Federal (USDA)

Internado Nutrición y Dietética, Departamento de Salud

Organización Panamericana de la Salud

Programa WIC, Departamento de Salud

Puerto Rico Emergency Management Agency (PREMA)

ORGANIZACIONES PROFESIONALES

Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Consejo Renal de Puerto Rico

Junta Coordinadora de Ciencias de la Familia y el Consumidor

SECTOR PRIVADO

Abbott Laboratories, Inc.

Alimentación Segura Infantil

Cámara de Mercadeo, Industria y Distribución de Alimentos (MIDA)

La Liga de la Leche de Puerto Rico

MMM Holdings, Inc.

Agradecimientos

Sra. Myrna Esteves, jubilada del Programa de Comunidades Aisladas de Puerto Rico,
Corporación para el Desarrollo Rural de Puerto Rico, Departamento de Agricultura

Prof. Emma Vallés, Catedrática Auxiliar, Centro de Educación en Geriatría,
Recinto Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico

Dra. Ivonne Angleró Vega, Profesora Retirada UPR

Prof. Margarita Torres Rivera, Educadora y Editora

Referencias Consultadas

1. Academy of Nutrition and Dietetics. (2018). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Individualized Nutrition Approaches for Older Adults: Long-Term Care, Post-Acute Care, and Other Settings. *J Acad Nutr Diet*. 118:724-735.
2. Academy of Nutrition and Dietetics. (2018). Eat Right Food, Nutrition and Health Tips from the Academy of Nutrition and Dietetics. Shop Smart: Get the Facts on the New Food Labels. Recuperado de <http://www.eatright.org/~media/eatright%20files/nationalnutritionmonth/handoutsandtipsheets/nutritiontipsheets/shopsmartgetthefactsonfoodlabels.ashx>
3. Agencia de Protección Ambiental Federal. (2017). Desinfección del agua potable en situaciones de emergencia. Recuperado de <http://espanol.epa.gov/espanol/desinfeccion-de-agua-potable-en-situaciones=de=emergencia>
4. American Academy of Pediatrics. (2015). Infant Feeding in Disasters and Emergencies: Breastfeeding and Other Options. Recuperado de <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Documents/InfantNutritionDisaster.pdf>
5. Center for Disease Control and Prevention (CDC). National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases (NCEZID), Division of High-Consequence Pathogens and Pathology (DHCPP). (2017, octubre 13). Hoja de datos de Leptospirosis. Recuperado de <https://www.cdc.gov/leptospirosis/es/leptospirosis-hoja-de-hechos.html>
6. Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. (2016). Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable.
7. Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. Ley Orgánica del 8 de enero de 1999.
8. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos. (2008). Una guía para los consumidores sobre el manejo adecuado de los alimentos: Tormentas y huracanes severos.
9. Departamento de Salud de Puerto Rico, Programa WIC. (2016). Materiales educativos: Seguridad de alimentos y WIC te alerta en caso de desastre.
10. Department of Health and Human Services. (2017, Agosto 9). Choose MyPlate for older adults. Recuperado de <https://www.choosemyplate.gov/older-adults>
11. Federal Emergency Management Agency (FEMA), Cruz Roja Americana. (2004). Agua y alimentos en una emergencia. Recuperado de https://www.fema.gov/pdf/library/spa_f&web477.pdf
12. Food and Nutrition Service. Como usar la etiqueta de información nutricional: Manual de instrucciones para adultos mayores. Recuperado de <https://www.fda.gov/downloads/food/foodborneillnesscontaminants/ucm255434.pdf>

13. Help Age International. (2017). Las personas adultas mayores son uno de los grupos más vulnerables en caso de emergencia por desastres. Recuperado de <http://www.helpagela.org/noticias/las-personas-adultas-mayores-son-uno-de-los-grupos-ms-vulnerables-en-caso-de-emergencia-por-desastres/>
14. Organización Mundial de la Salud. (2017). Manejo del agua en la vivienda: Beneficios acelerados para la salud derivados del abastecimiento de agua mejorado. Agua, saneamiento y salud. Recuperado de http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/wsh0207/es/
15. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2002). Salud y nutrición en situaciones de desastre: Manual operativo para el uso del Comité de Emergencia. Managua, Nicaragua.
16. Rosario, F. (2018, marzo 13). El Nuevo plan de emergencia pedirá sobrevivir 10 días sin asistencia. El Nuevo Día. Recuperado de <https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/nota/elnuevoplandeemergenciapedirasobrevivir10diasinasistencia-2406104/>
17. Secretaria de Gobernación, Centro Nacional de Prevención de Desastres, México, D.F. (2014). Guía de prevención de desastres.
18. Shlisky, J., Bloom, DE., Beaudreault, A., Tucker, KL., Keller, H., et.al. 2017. Nutritional Considerations for Healthy Aging and Reduction in Age-Related Chronic Disease. *Adv Nutr*;8:17–26
19. Socarrás, M., Bolet, M. (2010, febrero 4). Alimentación y nutrición de la población ante situaciones de desastres naturales. Recuperado de http://www.bvs.sld.cu/revistas/spu/vol_36_04_10/spu12410.htm
20. The National Kidney Foundation. (2017). Planificación de comidas de emergencia. Recuperado de <https://www.kidney.org/es/atoz/content/emergencymeal>
21. Tufts University Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging, (2016). MyPlate for Older Adults.
22. Universidad de Puerto Rico, Recinto Universitario de Mayagüez, Colegio de Ciencias Agrícolas, Servicio Extensión Agrícola. (2017). Carta Circular: Desinfección del agua para obtener agua potable luego del paso de un huracán.
23. Universidad de Puerto Rico, Recinto Universitario de Mayagüez, Colegio de Ciencias Agrícolas, Servicio Extensión Agrícola. (2007). Desastres naturales: Manual de seguridad en el hogar.
24. US Department of Health & Human Services, National Institute of Aging (NIH). (2017, Octubre 1). Comer saludablemente después de los 50 años. Recuperado de <https://www.nia.nih.gov/health/comer-saludablemente-despues-50-anos>



COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO



FEMA



2018 © Derechos Reservados

Para más información sobre la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico, acceda a:

www.alimentacionynutricionpr.org

www.salud.gov.pr/comision/canpr