

Lista de Suministro de Agua y Alimentos para 3 Días

Recomendaciones de Suministros de Emergencia para los Programas de Enseñanza Temprana

Si tiene una emergencia, recuerde lo siguiente:

- Los niños necesitan al menos dos comidas equilibradas al día. Los adultos necesitan al menos una comida nutritiva al día.
- Todas las personas necesitan beber suficiente líquido para que el organismo funcione adecuadamente.

Alimentos Listos para Consumir

- Puré de manzana
- Cereales
- Frutas deshidratadas y mermeladas
- Galletas saladas, barritas de cereales y galletas dulces
- Jugo y leche en lata o en caja
- Caldos y sopas en lata
- Frutas, verduras, legumbres, carnes y pescados en lata
- Comidas listas para consumir (MRE, Meals Ready to Eat)
- Comida para bebés (purés)
- Frutos secos, mezcla de frutos secos y mantequillas de frutos secos (a menos que tenga un programa sin frutos secos)

Alimentos Que Necesitan Agua

- Avena instantánea
- Leche en polvo
- Mezclas de bebidas en polvo Pudín instantáneo
- Pudín en polvo
- Papas y arroz instantáneos
- Fórmula para bebés

Almacenamiento de los Alimentos

- Conserve los alimentos enlatados o envasados en un lugar fresco y seco (controle la fecha de vencimiento al menos dos veces al año).
- Guarde los alimentos envasados en recipientes de plástico o metal bien cerrados.

Almacenamiento del Agua

- Compre agua embotellada y guárdela en el envase original cerrado en un lugar fresco y oscuro.
- Cambie el suministro de agua cada seis meses.

Mantenga un Suministro de Agua de 3 Días para Cada Persona en su Programa

1 niño = 1/2 galón (1,90 l) por día
1,5 galones (5,68 l) para 3 días

1 adulto = 1 galón (3,78 l) por día
3 galones (11,36 l) para 3 días



Las recomendaciones anteriores abarcan el agua para la preparación de alimentos y la higiene.

Suministros que Deben Guardarse Junto con los Alimentos y el Agua

- Vajilla y utensilios de plástico
- Abrelatas manual
- Biberones para bebés
- Vasos para el agua potable

Si Se Corta la Electricidad:

- **En primer lugar:** use los alimentos perecederos del refrigerador solo si la temperatura del refrigerador se mantiene a 41°F (5°C) o menos (39°F [3,89°C] para la leche humana).
- **A continuación:** use los alimentos del congelador solo si la temperatura del congelador se mantiene a 10°F (-12,22°C) o menos (0°F [-17,78 °C] para la leche humana). Puede cubrir el congelador con una manta para mantenerlo frío.
- **Por último:** use los productos en polvo y los alimentos en lata.

Adaptación de: University of Georgia Extension, FEMA.gov, CDC.gov y dcyf.wa.gov