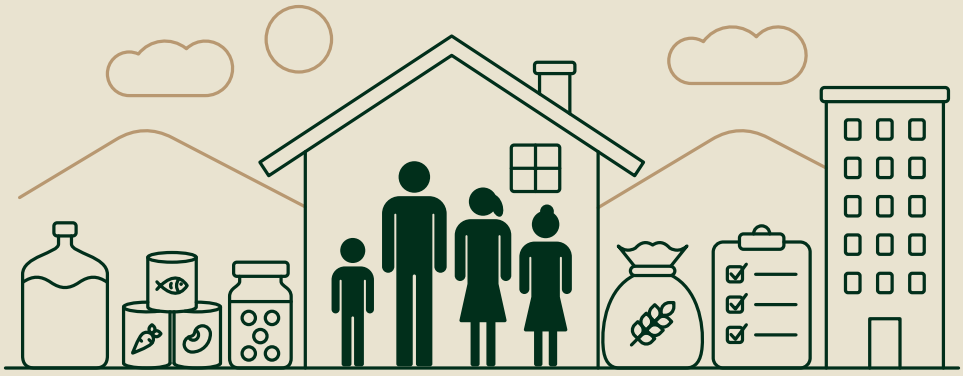
CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

Programa de Capacitación Civil: Gestión de riesgos y preparación ante emergencias

RESERVA DE ALIMENTOS Y AGUA PARA LA FAMILIA

PÚBLICO CIVIL

ANTES · DURANTE · DESPUÉS



Documento educativo para la población general
de América Latina y Estados Unidos

Edición 1 - 2026

GUÍA EDUCATIVA DE MANEJO DE DESASTRES: RESERVA DE ALIMENTOS Y AGUA PARA LA FAMILIA
ANTES · DURANTE · DESPUÉS
Para el hogar, la familia y la comunidad

| Primera edición · Diciembre de 2026

Esta guía, RESERVA DE ALIMENTOS Y AGUA PARA LA FAMILIA © 2026 por Centro del Reino de Paz y Justicia, está sujeta a los términos de la licencia Creative Commons Atribución – No Comercial – Sin Derivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Para consultar una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

EDITA:
Centro del Reino de Paz y Justicia

DIRECCIÓN:
Dr. José Benjamín Pérez Matos — Presidente

REVISIÓN TÉCNICA:
Olexandr Parkhomenko
Especialista en Gestión del Riesgo de Desastres
Ingeniero nuclear

DISEÑO E ILUSTRACIÓN:
Equipo de diseño CRPJ

ALCANCE:
Esta guía está dirigida a personas y familias que deseen prepararse en su hogar y en su entorno.

Tiene fines educativos y preventivos. No sustituye la normativa local de protección civil, el criterio de las autoridades competentes ni la evaluación de un profesional calificado. Cada persona y cada familia debe adaptar estas recomendaciones a su vivienda y a sus circunstancias.

Ante una emergencia, siga siempre las instrucciones de las autoridades de su país.

REPRODUCCIÓN:
Se autoriza la reproducción total o parcial de este material sin fines de lucro, citando la fuente.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS) DE LA ONU:
En alineación con los ODS 2 (Hambre cero), 3 (Salud y bienestar), 4 (Educación de calidad), 11 (Ciudades y comunidades sostenibles) y 12 (Producción y consumo responsables).

Centro del Reino de Paz y Justicia
Web: www.centrodelreinodepazyjusticia.com
Contacto: info@centrodelreinodepazyjusticia.com

Guía de reserva de alimentos y agua para la familia

Cómo armar, guardar y usar su reserva, con los alimentos de cada región

Para familias de Puerto Rico, el Caribe, América Latina y las comunidades hispanas de EE. UU.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE
Que cada familia arme, guarde y renueve una reserva de agua y alimentos que conoce y le gusta comer, empezando por 72 horas y ampliándola poco a poco y de forma segura.

Qué encontrará en esta guía

- **Parte 1 · Arme su reserva paso a paso:** qué comprar, en qué orden, cuánto y dónde guardar, qué hacer en la emergencia y cómo reponer lo que se use.
  - Antes · Prepare y mantenga su reserva (apartados del 1 al 8).
  - Durante · Coma y cocine sin riesgo en la emergencia (apartados del 9 al 13).
  - Después · Use, revise y reponga (apartados del 14 al 16).

Parte 2 · Busque los alimentos de su región: qué comprar en su país con los nombres que se usan allí (apartados 17 a 21).

Anexos · Consulte: cómo armar una reserva de más de 30 días, qué recomienda la autoridad de cada país y qué límites tiene esta guía (A, B y C).


ANTES


DURANTE


DESPUÉS

Como el nombre de algunos alimentos varía de un país a otro, encontrará las distintas opciones separadas por una barra: frijoles/habichuelas/porotos. Las palabras que aparecen con un solo nombre, si no las reconoce, búsquelas en la Parte 2, apartado 17: "El mismo alimento, distintos nombres". Las medidas van en kg/lb y en litros y galones (L/gal); el agua que se guarda, primero en galones.

Recuerde lo esencial en 1 minuto

Si se va la luz o el gas, la mejor comida es la que se come directamente del envase: sin cocinar y sin refrigerador/nevera.



1. **Agua primero.** Guarde 1 galón (3,8 litros) por persona y por cada día de reserva.
2. **Comida lista para comer.** Elija comida que no necesite fuego, agua caliente ni refrigerador/nevera.
3. **Lo que su familia ya come.** En una crisis, nadie quiere probar cosas nuevas.
4. **Envases pequeños.** Una lata pequeña se gasta completa en una sola comida; una grande, una vez abierta, se echa a perder si no hay refrigerador/nevera.
5. **Abrelatas manual.** Sin él, no podrá abrir la mayoría de las latas. Es una de las primeras cosas que debe comprar.
6. **Lo urgente primero.** Los medicamentos, la comida del bebé y la de la mascota van en la primera compra.
7. **Paso a paso.** Primero, una reserva para 3 días; después, para 2 semanas; y, si puede, para 30 días.
8. **Primero, la evacuación.** Tener una reserva no reemplaza la evacuación.

Los tiempos de conservación mencionados en esta guía son aproximados y solo sirven si los envases están cerrados y guardados en un lugar fresco y seco. Respete siempre la fecha de vencimiento del envase.

ANTES · Prepare y mantenga su reserva

1. Tenga dos reservas

Una liviana, que pueda llevarse de inmediato si hay que evacuar; y otra más grande, que se queda en casa.

Aspecto	Mochila para salir	Reserva en casa
Para cuántos días	3 días	2 semanas como mínimo; 30 días, si puede
Qué comida	Liviana: alimentos en sobres, barras de cereal, latas pequeñas y galletas	Latas, frascos, cajas y bolsas detallados en esta guía
Agua	Para 3 días (3 galones por persona)	Para 2 semanas (14 galones por persona)
Dónde	Cerca de la puerta, lista para salir	En el lugar más fresco de la casa, en alto
Cuándo revisarla	Una mirada cada mes y una revisión completa dos veces al año	Una mirada cada mes y una revisión completa dos veces al año





- En una isla como Puerto Rico, la ayuda y los barcos con mercancía pueden tardar semanas en llegar. Por eso, el Negociado para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (NMEAD) pide agua y alimentos para al menos 10 días.
- Cada país pide un plazo distinto: vea el anexo B.

2. Avance por etapas

No hace falta comprar todo de una vez.

Complete una etapa antes de pasar a la siguiente.





Etapa	Meta	Qué comprar
1	3 días	• agua: 1 galón por persona al día, es decir, 3 galones por persona en total (en botellas, junto a la mochila); • cloro común sin perfume y sin otros productos añadidos, y un gotero (para desinfectar el agua); • abrelatas manual; • comida lista para consumir (también para quien tiene una dieta especial); • jabón o gel desinfectante y toallitas húmedas; • cucharas, vasos y platos (pueden ser desechables); • bolsas pequeñas que cierren bien, para guardar alimentos, y bolsas de basura; • marcador permanente, para escribir en envases o bolsas; • medicamentos de uso diario (incluya copia de las recetas y guárdelos en el botiquín de primeros auxilios); • comida del bebé (fórmula lista para consumir, vasitos y cucharita); • comida de la mascota (su alimento de siempre, agua y un recipiente).
2	2 semanas	Más de lo mismo, hasta tener comida y agua para 2 semanas.
3	30 días	Más latas. Alimentos secos (arroz, pasta, legumbres secas) solo si tiene agua suficiente y una forma segura de cocinar (apartado 11).
4	Más de 30 días	Solo si tiene espacio, presupuesto, agua y combustible, después de revisar las fechas y con orientación de un profesional de nutrición (anexo A).

Recordatorio:

- Esta guía trata solo de la comida y el agua para la supervivencia. Encontrará la información completa para armar la MOCHILA DE EMERGENCIA en la guía educativa **Módulo 1: Terremotos (Fase 1 - Antes)**.
- Descárguela en: https://centrodelreinodepazyjusticia.com/es/programas#guias
- También encontrará los videos en la página web, en YouTube y en las redes del Centro.



Compre poco a poco: "una lata más"



- Cada vez que haga las compras, agregue 1 o 2 productos de esta guía. En 2 o 3 meses tendrá 2 semanas de reserva casi sin notarlo.
- Si su familia usa 2 latas de atún a la semana, compre 3; así tendrá 2 para el consumo de siempre y 1 para la reserva.
- En comunidad, el dinero rinde más: compren juntos al por mayor. Además, hagan una lista de los vecinos que van a necesitar ayuda (personas mayores, con discapacidad o con bebés) y acuerden un lugar de encuentro.

Primero cubra lo que su familia necesita hoy; la reserva viene después.

3. Calcule cuánto guardar: la regla del día

Piense en lo que come una persona en un día; luego multiplíquelo por la cantidad de personas de su casa y por los días que quiere cubrir con la reserva.



Grupo	Por persona, cada día	Ejemplo
Proteína	2 porciones	• 2 latas pequeñas de atún, sardinas, pollo o carne (o 1 lata de proteína y 1 de legumbres).
Legumbres	1 porción	• 1 lata de frijoles/habichuelas/porotos, garbanzos o lentejas (unos 400 g/14 oz).
Verdura	1 porción	• 1 lata pequeña de verduras/vegetales o de tomate (unos 225 g/8 oz).
Fruta	1 porción	• 1 lata pequeña de fruta en su jugo, 1 compota o 1 puñado de pasas.
Energía	3 porciones	• 2 paquetes individuales de galletas (unos 35 g/1 oz cada uno) y 1 taza de cereal de caja.
Lácteo	1 porción	• 1 caja pequeña de leche UHT* entera (250 mL/8 fl oz), o leche en polvo preparada con agua segura.
Grasa y dulce	4 porciones	Cada día, las 4: • 1 puñado de maní/cacahuate (30 g/1 oz); • 2 cucharadas de mantequilla de maní/crema de cacahuate; • 2 cucharadas de aceite sobre las legumbres o el atún; • 1 trozo de panela o de chocolate (30 g/1 oz).
Agua	1 galón (3,8 L)	Vea el apartado 4.

***Leche UHT:** leche de caja, también llamada "larga vida" o "ultrapasteurizada". Mientras está cerrada, no necesita refrigerador. Una vez abierta, si no hay frío, tómela antes de 2 horas.

Así, una persona come alrededor de 2000 kcal al día, cerca de la referencia de 2100 kcal que usan las normas Esfera. Los niños pequeños necesitan menos; los adolescentes, las embarazadas, las madres que amamantan y quienes hacen trabajo físico, más.

- **Para cuidar la salud:**
  - prefiera latas y galletas bajas en sal, porque lo salado da sed y hace gastar más agua;
  - elija fruta en su jugo y enjuague las legumbres de lata;
  - guarde también alimentos con vitamina C: jugos 100 % de fruta con vitamina C añadida, en caja pequeña, y tomate o pimientos en lata;
  - tenga en cuenta lo siguiente: la fruta fresca es la mejor fuente de vitamina C mientras dure (naranja, limón, guayaba, mango); la vitamina C es muy frágil y se pierde con el calor, el aire, la luz y el paso del tiempo. Las mermeladas, jaleas, pastas y dulces aportan energía, pero pierden casi toda la vitamina C porque el cocimiento la destruye.
- **Para prevenir el estreñimiento:** coma legumbres, avena, ciruelas pasas y galletas integrales, y no deje de beber agua.

Vea cuánto comprar para una familia de 4 personas





Producto	Para 3 días	Para 2 semanas
Latas pequeñas de proteína (atún, sardinas, pollo, carne)	24	112
Latas de legumbres (unos 400 g/14 oz)	12	56
Frutas (latas pequeñas, compotas o puñados de pasas)	12	56
Latas pequeñas de verduras/vegetales o de tomate (unos 225 g/8 oz)	12	56
Paquetes individuales de galletas (unos 35 g/1 oz)	24 (unos 840 g/1,9 lb)	112 (unos 3,9 kg/8,6 lb)
Cereal de caja (1 taza, unos 30 g, por persona al día)	Unos 360 g/0,8 lb	Unos 1,7 kg/3,7 lb
Cajas pequeñas de leche UHT (250 mL/8 fl oz)	12 (3 L/0,8 gal)	56 (14 L/3,7 gal)
Maní/cacahuate	Unos 360 g/0,8 lb	Unos 1,7 kg/3,7 lb

Producto	Para 3 días	Para 2 semanas
Mantequilla de maní/crema de cacahuate (frascos de 454 g/1 lb)	1	4
Aceite (de oliva, de coco o vegetal)	Unos 360 mL/12 fl oz	Unos 1,7 L/0,4 gal
Panela o chocolate	Unos 360 g/0,8 lb	Unos 1,7 kg/3,7 lb
Agua (1 galón por persona al día)	12 gal/46 L	56 gal/213 L

Son cantidades aproximadas. Ajústelas según la edad, el apetito, las necesidades alimentarias y lo que su familia acostumbra comer.

4. Asegure el agua de su familia



Guarde 1 galón (3,8 litros) por persona al día: más o menos la mitad para beber y la otra mitad para preparar la comida y para el aseo básico. Guarde más si hace calor, si hay embarazadas, madres que amamantan o personas enfermas. En Puerto Rico, el NMEAD pide además 10 galones (38 litros) para higiene.

Busque en la siguiente tabla cuántas personas viven en su casa y vea cuánta agua necesita:

Personas	3 días	1 semana	2 semanas
1	3 gal (11 L) 3 botellas de 5 L	7 gal (27 L) 6 botellas de 5 L	14 gal (53 L) 11 botellas de 5 L
2	6 gal (23 L) 5 botellas de 5 L	14 gal (53 L) 11 botellas de 5 L	28 gal (106 L) 22 botellas de 5 L
3	9 gal (34 L) 7 botellas de 5 L	21 gal (80 L) 16 botellas de 5 L	42 gal (160 L) 32 botellas de 5 L
4	12 gal (46 L) 10 botellas de 5 L	28 gal (106 L) 22 botellas de 5 L	56 gal (213 L) 43 botellas de 5 L

Personas	3 días	1 semana	2 semanas
5	15 gal (57 L) 12 botellas de 5 L	35 gal (133 L) 27 botellas de 5 L	70 gal (266 L) 54 botellas de 5 L
6	18 gal (68 L) 14 botellas de 5 L	42 gal (160 L) 32 botellas de 5 L	84 gal (319 L) 64 botellas de 5 L

El número de botellas está redondeado hacia arriba. Las botellas de la tabla son de 5 litros; un botellón de 5 galones, como el de los dispensadores, guarda unos 19 litros: casi 4 botellas de 5 L.

Además de ese galón diario, calcule:

- **Agua para cocinar, si guarda alimentos secos:** el arroz necesita unos 2,5 litros por kilo (1,1 litros por libra), y 1 kilo de leche en polvo se prepara con unos 2 galones (8 litros).
- Agua para la mascota (apartado 8.3).
- Agua que no es para beber (por ejemplo, de lluvia), para el inodoro y para la limpieza.

Cómo guardar el agua







- **Agua embotellada:** el agua embotellada y sellada de fábrica es la más segura. Dura hasta la fecha de vencimiento indicada en el envase.
- **Envases propios:** si usted llena sus propios envases, use los que son para alimentos, con tapa y que no sean de vidrio. Lávelos con agua y jabón. Después, mezcle 1 cucharadita de cloro sin perfume en 1 litro de agua, eche la mezcla en el envase, tápelo, agítelo, espere 30 segundos y vacíelo.
- **Identificación y renovación:** escriba en cada envase "agua potable" y la fecha de almacenamiento. Cambie esa agua cada 6 meses.
- **Almacenamiento:** guárdela en un lugar fresco, entre 10 y 21 °C (50 y 70 °F), donde no le dé el sol, lejos de la gasolina y de otros productos químicos.
- **Manipulación segura:** para sacar agua, use un vaso o un cucharón limpio. No meta las manos en el envase para no contaminarla.

Nunca use envases que tuvieron cloro, plaguicidas u otros productos químicos.

Cómo hacer que el agua sea segura para consumir





- **Desinfección con cloro:** use cloro de uso doméstico sin perfume (en la etiqueta dice "hipoclorito de sodio", con una concentración de entre el 5 y el 9 %). Si el agua está turbia, primero cuélela o fíltrela con un paño limpio. Ponga 2 gotas de cloro por litro (8 por galón); si el agua estaba turbia, 4 gotas por litro (16 por galón). Mezcle y espere 30 minutos antes de tomarla.
- **Desinfección hirviéndola:** déjela hervir 1 minuto completo, tápela y déjela enfriar. A más de 2000 metros (6500 pies) de altura, hiérvala durante 3 minutos.

No use agua de inundación para beber, cocinar ni lavar platos o alimentos.

Hervir el agua o echarle cloro no la limpia de combustibles (como la gasolina), ni elimina los productos químicos ni los materiales radiactivos.

5. Elija qué guardar: la lista base

Los siguientes alimentos se consiguen en casi todos los países. En la Parte 2 están especificados los de cada región.

Guarde lo que su familia ya come y algo que le dé ánimo, como un dulce, café o chocolate. Durante una emergencia, sobre todo los niños rechazan la comida que no conocen.

Grupo A: se come sin cocinar. **Grupo B:** hay que cocinarlo o prepararlo con agua segura.

Ilustración	Alimento	Grupo	Tiempo que dura cerrado (aprox.)	Costo
Proteína				
	Atún, sardinas o caballa en lata	A	2 a 4 años	Bajo
	Pollo o carne en lata	A	2 a 4 años	Medio
	Frijoles/habichuelas/porotos, garbanzos o lentejas ya cocidos, en lata o frasco	A	2 a 3 años	Bajo
	Mantequilla de maní/crema de cacahuate	A	6 a 12 meses	Bajo
	Maní/cacahuate, semillas y frutos secos	A	6 a 12 meses	Bajo a medio
Energía				
	Galletas de soda o de agua, mejor bajas en sal	A	6 a 9 meses	Bajo
	Cereal de caja, granola y barras de cereal	A	6 a 12 meses	Bajo a medio
	Pan tostado en paquete	A	6 a 12 meses	Bajo
	Azúcar, panela, miel y mermelada (miel: nunca a menores de 1 año)	A	Más de 1 año	Bajo
	Aceite (de oliva, de coco o vegetal) en botella pequeña	A	1 a 2 años	Bajo a medio
Vitaminas				
	Verduras/vegetales en lata (maíz, arvejas, zanahoria) y tomate en lata	A	1 a 4 años	Bajo
	Frutas en lata en su jugo y compotas	A	12 a 18 meses	Bajo

Ilustración	Alimento	Grupo	Tiempo que dura cerrado (aprox.)	Costo
Vitaminas				
	Fruta deshidratada (pasas, ciruelas, dátiles)	A	6 a 12 meses	Medio
	Jugos 100 % en caja pequeña, mejor fortificados con vitamina C	A	6 a 12 meses	Bajo
Lácteos				
	Leche UHT (de caja, larga vida) en caja pequeña	A	6 a 9 meses	Bajo
	Leche en polvo	B	1 año o más (la entera dura menos)	Bajo
Para el ánimo y el buen sabor				
	Café soluble, cacao y chocolate	A	1 año	Bajo
	Sal yodada y sobres de condimento	A	Mucho tiempo	Bajo

- **El líquido de las latas también es agua:** el de la fruta en su jugo y el de las verduras bajas en sal se pueden tomar o usar en la comida.
- **Latas con abrefácil:** siempre que pueda, prefiéralas. Tienen tapa con anillo y se abren sin abrelatas, así que cualquiera de la familia las puede abrir. Cuidado: el borde de la tapa corta.

Grupo B: necesita agua segura o cocción






- En este grupo están el arroz y la pasta secos (duran unos 2 años), la harina de maíz (polenta), la harina de trigo y las legumbres secas (lentejas, garbanzos y frijoles/habichuelas/porotos). Todos necesitan agua extra y una forma segura de cocinar (apartado 11). Sin fuego, no se pueden comer.
- La leche en polvo solo necesita mezclarse con agua segura; calentarla es opcional.
- La avena en hojuelas se puede remojar de 1 a 2 horas en agua segura fría o en leche, y queda lista para comer; calentarla es opcional.

6. Ubique y conserve su reserva



1. **Baldes y frascos con tapa**
   Evitan la humedad y que lleguen hormigas o ratones.
2. **Fecha con marcador grande**
   Anote el mes y el año de compra.
3. **Lo viejo adelante, lo nuevo atrás**
   Use primero lo que vence antes.
4. **Separado del suelo**
   Por si entra agua o hay humedad.

Lugar fresco, seco y oscuro: lejos del sol, de productos de limpieza y de combustibles.

- **Lugar:** el más fresco, seco y oscuro de la casa; nunca en el garaje ni en el vehículo, ni junto a la estufa o debajo del fregadero.
- **En alto:** separado del suelo y lejos de las zonas que se inundan.
- **Lejos** del sol, de los productos de limpieza y de los combustibles.
- **Con tapa:** el arroz, los granos, las galletas y el azúcar van en baldes o frascos que cierren bien. Si los saca de su paquete, guarde la etiqueta con el lote y la fecha de vencimiento.
- **Con fecha:** escriba en cada envase, con marcador grande, el mes y el año de compra.
- **Lo viejo adelante, lo nuevo atrás:** use en su comida diaria lo que está por vencer y vuelva a comprarlo.

Revise su reserva

- **Cada mes, una mirada rápida:** compruebe que no haya humedad, insectos ni latas dañadas. Verifique las fechas de vencimiento.
- **Dos veces al año, una revisión completa:** elija las fechas según los riesgos de su región. Por ejemplo, en Puerto Rico conviene hacerla en mayo, antes de la temporada de huracanes, y en noviembre, cuando termina; en el sur de Suramérica, antes del invierno. Cambie el agua que usted envasó y repase lo que necesita cada persona (un bebé que creció, una dieta nueva).

Reconozca las latas que debe desechar



Deseche las latas que estén hinchadas, abultadas, perforadas o que goteen; las que tengan abolladuras profundas (sobre todo en la unión) u óxido fuerte; y las que al abrirlas salpican, huelen mal o tienen el líquido turbio.

Nunca pruebe un alimento para saber si está bueno.

7. Prepare la reserva de quienes necesitan atención especial

7.1. Para bebés y niños pequeños

En una emergencia, la leche materna es el alimento más seguro: no necesita agua, fuego ni biberones, y protege contra infecciones.

Las madres que amamantan necesitan más agua y más comida: deles prioridad.

Compre la comida del bebé en la etapa 1.





Qué guardar si el bebé toma fórmula	Por qué	Cuánto guardar
Fórmula líquida lista para consumir (en botella o caja)	Es la opción más segura sin electricidad ni gas: no necesita agua ni hervir.	Para 2 semanas de consumo
Fórmula en polvo	Es más barata, pero necesita agua recién hervida y utensilios muy limpios.	Siempre 1 lata extra sin abrir
Vasitos limpios en lugar de biberón	Un vaso se lava mucho más fácilmente que un biberón cuando no hay agua caliente.	1 paquete

Si usa fórmula en polvo, prepárela con agua recién hervida (como máximo 30 minutos después de hervir) y déjela enfriar antes de dársela: pruebe unas gotas en la parte interna de la muñeca. Prepare cada toma justo antes de darla y tire lo que el bebé no tome.

- Nunca diluya la fórmula para que rinda más ni prepare fórmulas caseras.
- No dé leche de vaca, leche condensada ni miel a menores de 1 año.

Qué guardar si el bebé ya come (desde los 6 meses)	Cómo dárselo
Papillas y compotas de fruta o verdura en frasco o en bolsita con tapa	Directamente del envase, con cucharita limpia; tire lo que sobre.
Cereal infantil fortificado	Mezclado con leche materna, fórmula lista o agua segura fría.
Puré de legumbres o de pollo en frasco para bebé	Directamente del frasco.
Niños de 1 a 3 años: leche UHT entera en caja pequeña, compotas, fruta en lata aplastada con un tenedor	Directamente, en porciones pequeñas.

No olvide lo que no es comida: pañales para 2 semanas, toallitas húmedas, cucharitas, suero oral (sales de rehidratación) y los medicamentos del niño.

7.2. Para otras personas con necesidades especiales

Haga una ficha por persona y guárdela con la reserva:

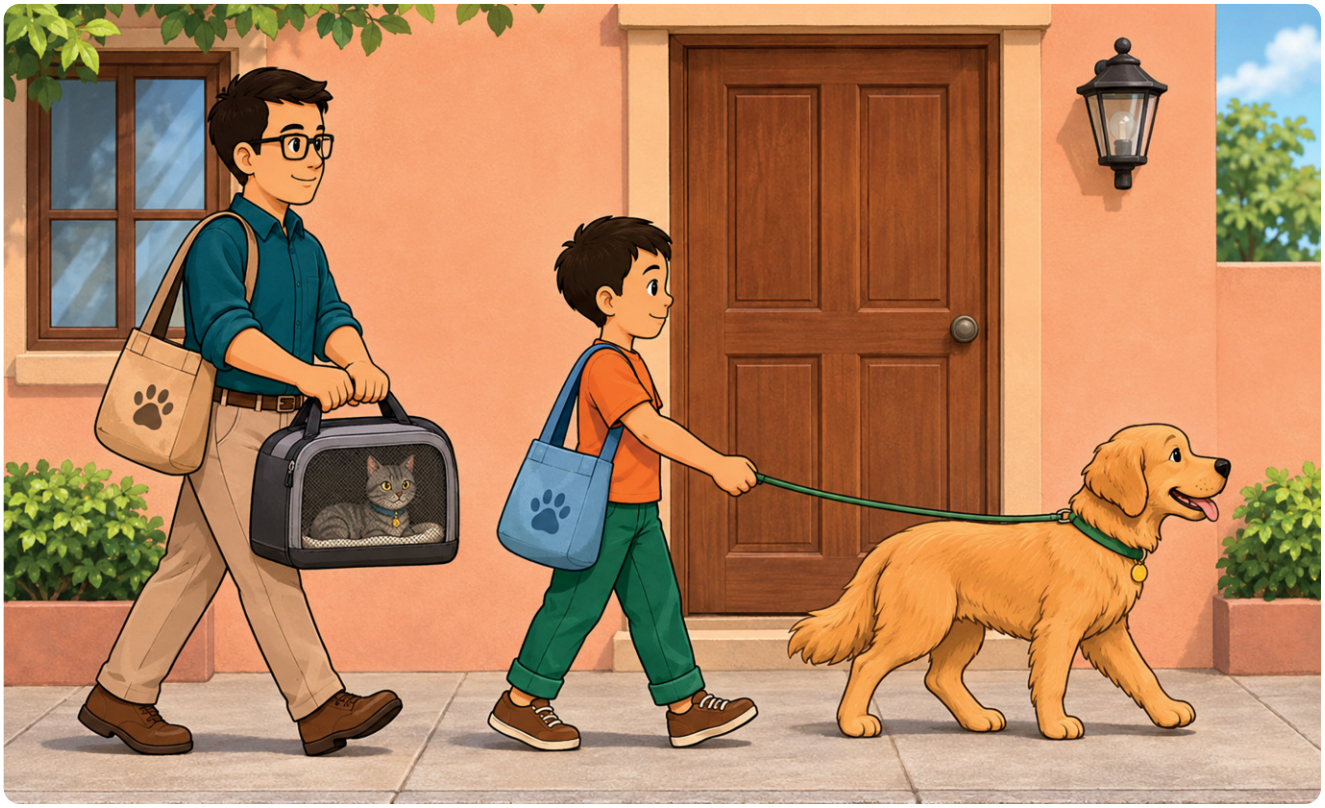
Nombre	Edad	Alergias o dieta	Medicamentos y dosis	Notas

- **Medicamentos:** guarde los de uso diario para el mismo tiempo que su reserva (mínimo 2 semanas), con copia de la receta. Si usa insulina, lea en el envase o en el folleto cuánto tiempo puede estar sin refrigerar, porque cambia según el tipo. En general, muchas de ellas aguantan hasta 28 días entre 15 y 30 °C (59 y 86 °F), lejos del sol y del calor. No use la que se congeló. Consulte a su médico o farmacéutico.
- **Personas con diabetes:** fruta en su jugo (no en almíbar), galletas integrales, legumbres y poca azúcar.
- **Personas con presión alta (hipertensión):** latas bajas en sal; enjuague las legumbres de lata.
- **Personas con enfermedad celíaca (no pueden comer gluten) o alergias alimentarias:** lea siempre la etiqueta. Guarde sus alimentos aparte y marcados.
- **Personas mayores o con dificultad para masticar:** alimentos blandos (compotas, legumbres, pescado en lata, avena remojada) y latas con abrefácil.
- **Personas con discapacidad:** guarde los alimentos, los utensilios adaptados y lo que usan cada día, y anótelos en el inventario.
- **Embarazadas y madres que amamantan:** necesitan más comida y más agua que los demás.

Ante cualquier condición o problema de salud, pregunte a su médico o nutricionista cómo adaptar la reserva.

8. Incluya a sus mascotas

Las mascotas son parte del plan familiar: muchas personas no salen de su casa si no pueden llevar a su mascota. Haga para ella una lista aparte.



8.1. Haga su ficha

Dato	Mascota 1	Mascota 2
Nombre y especie		
Edad y peso aproximado		
Alimento de siempre		
Ración diaria (del envase o del veterinario)		
Medicamentos y necesidades especiales		
Veterinario y teléfono		

No cambie de repente su alimentación: un cambio abrupto puede causarle problemas de estómago, como diarrea o vómitos.

8.2. Calcule su comida

Guarde su alimento de siempre para al menos 2 semanas en la casa y para 3 días en su bolsa.

Para calcular: ración diaria × número de días.

Mascota	Al día	3 días	2 semanas	6 meses
Ejemplo: perro	200 g/7 oz	600 g/1,3 lb	2,8 kg/6,2 lb	36 kg/79,4 lb

Alimento	Tiempo que dura cerrado (aprox.)	Consejo
Croquetas en bolsa cerrada	12 a 18 meses	Una vez abierta la bolsa, pase las croquetas a un recipiente con tapa y guarde la etiqueta con el lote y el vencimiento.
Alimento húmedo en lata	2 a 3 años	Latas pequeñas que se acaben en una comida; tire lo que no coma.
Galletas o premios	6 a 12 meses	Ayudan a calmarla durante tormentas o ruidos fuertes.

Antes de comprar alimento para 6 meses, revise la fecha de vencimiento y asegúrese de que no venza antes de ese tiempo.

8.3. Asegure su agua

Guarde agua potable para la mascota, además de la de su familia. Como referencia para perros y gatos sanos, calcule unos 50 a 60 mL por kilo de peso al día (0,8 a 0,9 fl oz por libra). Si hace calor, o si está enferma, preñada o amamantando, necesitará más.

Por ejemplo, un perro de 10 kg/22 lb necesita de 0,5 a 0,6 L al día; para 2 semanas, de 1,8 a 2,2 gal (7 a 8,4 L). No es una ración máxima: siempre debe haber agua fresca disponible, y su veterinario puede ajustar la cifra.

Nunca le limite el agua para que la reserva rinda más.

8.4. Prepare su bolsa

- Recipientes resistentes para agua y comida.
- Correa, arnés y transportadora (*kennel*).
- Bolsas para desechos, o arena y pala para gatos.
- Manta y material de limpieza.
- Identificación al día y una foto reciente.

- Copia del registro de vacunas y datos del veterinario.
- Medicamentos recetados con sus indicaciones.



8.5. Si se le acaba su alimento, aliméntela así

Solo en ese caso, por poco tiempo y en poca cantidad, puede darle pollo o atún en agua (sin sal y enjuagado) con arroz cocido. En cuanto pueda, vuelva a darle su alimento de siempre y consulte con su veterinario.

- ✗ Nunca le dé chocolate, café, cebolla, ajo, uvas, pasas, nueces de macadamia, aguacate, alcohol, huesos cocidos, alimentos muy salados ni productos con xilitol (chicles, dulces y algunas mantequillas de maní "sin azúcar").
- ✗ Nunca le dé medicamentos de personas sin indicación del veterinario.

8.6. Organice su salida con la mascota

Averigüe desde ahora qué refugios o alojamientos aceptan animales y planifique cómo trasladarla de manera segura.

- ✓ Ante una orden de evacuación, salga a tiempo y lleve a su mascota con usted.
- ✗ No la deje sola en la casa ni vuelva a una zona peligrosa a buscar la reserva.

8.7. Atienda a otras especies



Para aves, peces, conejos, reptiles u otras especies, haga un plan con su veterinario: la comida, el agua, la temperatura, la ventilación y el traslado pueden ser muy distintos.

9. Prepárese si hay aviso





- Ponga un termómetro en el refrigerador/nevera y otro en el congelador. El refrigerador debe estar a 4 °C (40 °F) o menos, y el congelador a -18 °C (0 °F) o menos.
- Congele envases con agua y bolsas de gel: ayudan a mantener la comida fría.
- Tenga lista una hielera por si tiene que sacar la comida del refrigerador.
- Compre frutas y verduras frescas que no necesiten refrigerador/nevera (vea la tabla del apartado 10).

10. Si se va la luz: coma en este orden

Abra el refrigerador/nevera y el congelador lo menos posible: así se mantienen fríos por más tiempo.

No empiece por la reserva. Use primero lo que se puede dañar, en este orden:



1. **Primeras 4 horas:** lo del refrigerador que se daña rápido (carne, leche, huevos, sobras).
2. **Hasta 1 o 2 días:** lo del congelador. Si está lleno y cerrado, aguanta unas 48 horas; si está a medio llenar, unas 24.
3. **Mientras duren:** las frutas y verduras frescas, enteras y sin cortar. Empiece por las que duran menos.
4. **Después:** su reserva.

Si la comida del refrigerador pasó más de 4 horas sin frío, tírela. El olor y el aspecto no sirven para saber si está buena.

No necesitan refrigerador/nevera (enteras y sin cortar)	Se comen crudas	Hay que cocinarlas
Pocos días	Tomate, aguacate, banana/ guineo maduros	Yuca fresca
Alrededor de 1 semana	Naranja, limón, repollo, zanahoria	Plátano verde
Varias semanas	Cebolla, ajo	Papa, batata, calabaza entera

Con calor duran menos. Lávelas con agua segura justo antes de comerlas.

Cuando vuelva la electricidad, revise la comida del congelador. Si todavía tiene cristales de hielo, o si el termómetro del congelador marca 4 °C (40 °F) o menos, puede cocinarla o volver a congelarla sin peligro.

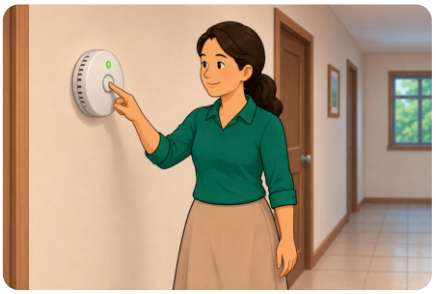
Cuide la comida abierta



Abra solo lo que se va a comer en cada ocasión.

Si sobra y no hay frío, tírelo después de 2 horas; si hace más de 32 °C (90 °F), después de 1 hora.

11. Cocine sin peligro


- ✅ Su estufa de gas se puede usar si el gas llega bien y no huele a gas.
- ❌ Si huele a gas o sospecha una fuga, no encienda nada, salga de la casa y espere a que un profesional diga que es seguro.
- ❌ Nunca use generadores, carbón, braseros, parrillas ni estufas de campamento dentro de la casa, el garaje o una tienda de campaña.
- ✅ Ponga el generador afuera, a más de 6 m (20 pies) de ventanas, puertas y respiraderos.
- ✅ Instale en la casa una alarma de monóxido de carbono que funcione con baterías.
- ❌ Nunca caliente la casa con el horno ni con la estufa.

⚠ **El monóxido de carbono no tiene color ni olor, y puede causar la muerte.**

Sin electricidad ni gas, cocine afuera, con estufa de campamento o parrilla, lejos de puertas y ventanas.

Guarde el combustible fuera de la casa y los fósforos o el encendedor en una bolsa sellada.

12. Cuide la comida en cada tipo de emergencia






- **Inundación:** tire toda la comida que tocó el agua, incluidas las cajas de jugo, leche o fórmula y lo envasado en casa. Solo se salvan las latas de metal y los sobres metálicos sellados sin daño (apartado 15.1).
- **Ceniza volcánica o humo:** mantenga tapados y sellados el agua y los alimentos, y siga las indicaciones de protección civil.

- **Higiene:** lávese las manos con agua segura y jabón antes de preparar o servir comida; si no hay agua, use desinfectante con al menos 60 % de alcohol. Saque los restos de comida cada día, en bolsas cerradas.
- **Evacuación:** lleve solo la mochila y lo esencial.

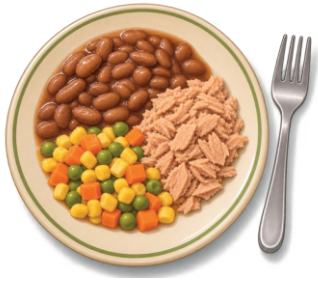
No retrase la salida para proteger la reserva ni vuelva a una zona peligrosa a buscarla.

13. Coma bien aunque no pueda cocinar

Un ejemplo de comidas para un día, que puede adaptar:



Desayuno
Cereal o avena remojada con leche UHT, y fruta



Almuerzo
Frijoles/habichuelas/porotos de lata con atún o sardinas, un chorrito de aceite y verduras/vegetales de lata



Merienda
Galletas con mantequilla de maní/crema de cacahuate (si no hay alergia) y un jugo



Cena
Pan tostado o casabe con pollo en lata, y fruta en su jugo



Para picar
Un puñado de maní/cacahuate y un trozo de panela o de chocolate

Es un ejemplo, no un menú calculado. En la Parte 2 hay ejemplos de cada región. Si puede cocinar, alterne arroz, pasta y legumbres con verduras y proteínas.

Adapte su reserva al tipo de desastre

Qué cuidar de la reserva según cada desastre:



Inundaciones y tsunami
Guarde la reserva en alto y en envases cerrados.



Huracanes
Complete la reserva antes de la temporada (en el Atlántico y el Caribe, del 1 de junio al 30 de noviembre).



Terremoto
Guarde los envases pesados abajo, en estantes firmes.



Erupción volcánica
Mantenga tapados el agua y los alimentos para protegerlos de la ceniza.



Emergencia nuclear
Consuma solo alimentos envasados o que estaban dentro de la casa.

14. Lleve su inventario



Use una fila por producto y tamaño de envase; si un producto tiene fechas distintas, use filas separadas. Anote cada compra (entró) y cada uso (salió).

Saldo nuevo (lo que queda) = saldo anterior (lo que había) + lo que entró - lo que salió.

Fecha	Producto y unidad	Meta	Entró	Salió	Saldo	Vence y lugar
07-nov-2026	Arroz, kg	10	5	0	5	jun-2027, estante A
10-nov-2026	Arroz, kg	10	0	1	4	jun-2027, estante A

No mezcle kilos, libras y envases en la misma fila: si compra 4 latas de 400 g (14 oz), anote “4 latas”.

Escriba el mes en letras (07-nov-2026): en Puerto Rico y EE. UU., “07/11” se lee 11 de julio.

Cada semana: lleve la cuenta

Use primero lo que vence antes, anote lo que sacó y, en la próxima compra, reponga esa cantidad.

Producto y unidad	Había	Se usó	Se compró	Queda
Lentejas cocidas, latas	8	2	3	9
Arroz, kg	5	1	2	6

15. Recupere su reserva después de la emergencia

15.1. Salve las latas y sobres mojados por una inundación

Las latas de metal y los sobres metálicos (no los de papel o plástico) sellados sin daño se pueden salvar si sigue estos pasos en orden:







1. Anote en una hoja qué contiene cada lata y su fecha de vencimiento. Después, quíteles la etiqueta y el barro.
2. Lávelos con agua y jabón (mejor con agua caliente, si tiene), y enjuáguelos con agua segura.
3. Desinféctelos: hiérvalos 2 minutos o déjelos 15 minutos en 5 gal/19 L de agua con 1 taza de cloro sin perfume al 5,25 %.
4. Déjelos secar al aire al menos 1 hora.
5. De acuerdo con lo que anotó en la hoja, escriba con un marcador en cada lata qué contiene y su fecha de vencimiento.
6. Consúmalos lo antes posible.

Tire los alimentos en envases de cartón o en frascos con tapa de rosca o de presión que hayan tocado agua de inundación.

15.2. Vuelva a armar la reserva

Reponga lo que usó, cambie el agua guardada en casa y revise si cambió lo que necesita su familia.

16. Siga la lista de control

Tenga listo

- [ ] Agua: 1 galón por persona al día, para 3 días (mochila) y 2 semanas (casa).
- [ ] Abrelatas manual, cucharas, vasos y bolsas de basura.
- [ ] Marcador permanente, para cuando necesite escribir en envases o bolsas.
- [ ] Termómetros para el refrigerador y el congelador.
- [ ] Proteína y legumbres en lata.
- [ ] Galletas, cereal o pan tostado.
- [ ] Frutas, verduras/vegetales y tomate en lata.
- [ ] Leche UHT o en polvo.
- [ ] Cloro sin perfume y un gotero.
- [ ] Medicamentos de uso diario y copia de las recetas.
- [ ] Comida, pañales y vasitos del bebé.
- [ ] Comida, agua y bolsa de la mascota.
- [ ] Alimentos para dietas especiales.
- [ ] Alarma de monóxido de carbono con baterías.

Revise cada mes (para pegar en la despensa)

- ☐ ¿Hay agua y comida que no hay que cocinar para 3 días en la mochila?
- ☐ ¿Están anotadas todas las compras y salidas?
- ☐ ¿Se revisaron los productos que vencen primero?
- ☐ ¿Los envases están secos, cerrados y sin daños?
- ☐ ¿La próxima compra repone lo que se usó?
- ☐ ¿La mascota tiene comida, agua, medicamentos y transportadora listos?
- ☐ ¿Están al día las rutas de evacuación, los teléfonos y el refugio que acepta mascotas?

Revise dos veces al año (antes y después de la temporada de riesgo de su región)

Meses: _____

- ☐ Cambiar el agua que envasó usted.
- ☐ Revisar todas las fechas y usar lo que está por vencer.
- ☐ Repasar lo que necesita cada persona y cada mascota.
- ☐ Revisar la mochila.

Las organizaciones humanitarias recomiendan guardar alimentos que la familia conoce y acepta. A continuación encontrará una selección de alimentos recomendados para cada región, con su nombre local. Úselos junto con la regla del día (apartado 3) y la lista base (apartado 5).



Siga siempre las indicaciones de la autoridad de su país. Las cifras de esta guía le sirven como referencia.

17. El mismo alimento, distintos nombres

En esta guía	También se dice
Aguacate	Palta
Arvejas	Alverjas, chícharos, guisantes
Avena en hojuelas	Avena arrollada, hojuelas de avena, copos de avena
Azúcar morena	Azúcar rubia, azúcar negra, azúcar crema
Balde	Cubeta, cubo, tobo
Banana	Guineo, banano, cambur; en México y Chile, plátano
Batata	Camote, boniato
Baterías	Pilas

En esta guía	También se dice
Biberón	Mamadera, chupón, pacha, mamila, tetero
Botella de 5 litros	Bidón
Botellón de 5 galones	Garrafón, bidón
Café soluble	Café instantáneo
Calabaza	Zapallo, ayote, auyama, pipián
Cancha	Maíz tostado, tostado
Carne en conserva	*Corned beef*, carne bif, carne enlatada
Casabe	Cazabe, pan de tierra

En esta guía	También se dice
Cloro	Lavandina, blanqueador
Croquetas	Alimento seco para mascotas, alimento balanceado, pienso
Dulce de leche	Manjar blanco, manjar, cajeta, arequipe
Durazno	Melocotón
Ejotes	Vainitas, chauchas, habichuelas, porotos verdes
Encendedor	Chispero, fosforera
Estufa	Cocina; en Chile, "estufa" es el calefactor
Fósforos	Cerillos
Fregadero	Lavaplatos, pileta, lavatrastos
Frijoles/ habichuelas/ porotos	Caraotas, frejoles, alubias
Fruta deshidratada	Frutas desecadas (en Argentina y Uruguay, "frutas secas" son las nueces)
Galletas de soda	Galletas saladas, galletas de agua, galletas de sal, galletitas
Gandules	Guandú, frijol de palo, quinchoncho
Garaje	Cochera, marquesina
Gasolina	Nafta, bencina
Generador	Planta eléctrica, planta de luz
Harina de maíz (polenta)	En México, "harina de maíz" suele ser la de tortillas: revise la etiqueta; en Venezuela, la de arepas es la "harina de maíz precocida"

En esta guía	También se dice
Hielera	Nevera portátil, *cooler*, cava
Leche UHT	Leche de caja, larga vida, ultrapasteurizada, UAT
Maíz dulce	Choclo, elote, jojoto
Manta	Cobija, frazada, frisa
Mantequilla de maní/crema de cacahuate	Crema de maní, mantequilla de cacahuate, pasta de maní, manteca de maní
Marañón	Merey, castaña de cajú, anacardo
Marcador	Plumón
Pan tostado	Tostadas; en México, "tostada" es una tortilla de maíz tostada
Panela	Rapadura, chancaca, raspadura, dulce, papelón, tapa de dulce, piloncillo, dulce de atado
Pasta	Fideos, tallarines
Pimiento	Pimiento morrón, chile morrón, pimentón, chile dulce
Plátano verde	Plátano macho, barraganete; el que se come cocinado
Refrigerador/ nevera	Heladera, refrigeradora
Tienda de campaña	Carpa
Tomate	Jitomate
Transportadora	*Kennel*, jaula de transporte, caja transportadora
Verduras/ vegetales	Hortalizas
Yuca	Mandioca

18. El Caribe

Puerto Rico, República Dominicana, Cuba, Haití, Jamaica y otras islas

Riesgos más comunes: huracanes (del 1 de junio al 30 de noviembre) y apagones. En una isla, la llegada de comida y agua puede tardar semanas: tenga al menos 2 semanas de reserva.

Lo que recomienda la autoridad: en Puerto Rico, el NMEAD pide agua y alimentos para al menos 10 días; en República Dominicana, el Centro de Operaciones de Emergencias (COE) recomienda una mochila para las primeras 72 horas.



Grupo	Alimentos recomendados	Consejo práctico
Proteína	En lata: carne en conserva (*corned beef*), salchichas, sardinas, arenque, atún, salmón, calamares, habichuelas/frijoles, garbanzos y gandules; maní	La carne en conserva y las salchichas se comen frías con galletas.
Energía	Casabe (torta de yuca), galletas de soda o de sal, galletas de maicena, avena en hojuelas, azúcar morena (azúcar crema)	El casabe dura meses si está seco, se come tal cual y es barato.
Verduras y frutas	Vegetales mixtos en lata, maíz dulce, frutas en su jugo o en almíbar, coco, pasta o barra de guayaba o de coco	Si hay diabetes, fruta en su jugo. Guarde los dulces en envase cerrado contra las hormigas.
Lácteos	Leche evaporada, leche condensada, leche en polvo, leche de caja	La evaporada en lata pequeña se termina en una comida. La condensada, nunca a menores de 1 año.
Bebidas	Jugos 100 % y néctares en caja pequeña (mejor fortificados con vitamina C), sobres de suero oral	Con calor y sudor hay riesgo de deshidratación, sobre todo en niños y personas mayores.

Antes de cada temporada de huracanes (en mayo), revise las fechas, use lo que está por vencer y vuelva a comprarlo. Guarde la comida en baldes con tapa, en alto, por si hay inundación.

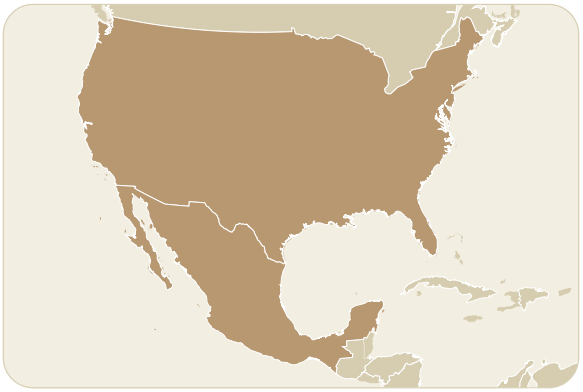


Un día sin cocinar: avena remojada con leche evaporada · casabe con *corned beef* · galletas con sardinas · fruta en su jugo · dulce de guayaba.

19. México y comunidades hispanas de EE. UU.

Riesgos más comunes: huracanes (en el Pacífico, desde el 15 de mayo; en el Atlántico, desde el 1 de junio; hasta el 30 de noviembre), sismos, erupciones, inundaciones, olas de calor e incendios.

Lo que recomienda la autoridad: Protección Civil del Estado de México recomienda una reserva para al menos 72 horas. En EE. UU., los CDC piden agua para al menos 3 días y, si es posible, para 2 semanas.



Grupo	Alimentos recomendados	Consejo práctico
Proteína	Atún y pollo en lata o en sobre, frijoles refritos en lata, salchichas en lata, crema de cacahuate	Los sobres de atún se abren sin abrelatas y no dejan restos.
Energía	Galletas de soda, galletas María, cereal de caja, barras de granola, tostadas de maíz, totopos	En mercados y tiendas de descuento suelen ser lo más barato.
Verduras y frutas	Elote, ejotes y zanahoria en lata; chiles y salsa en lata; duraznos y piña en lata; compota de manzana; pasas	Si hay personas con diabetes, elija fruta en su jugo y no en almíbar.
Lácteos	Leche ultrapasteurizada en caja pequeña, leche evaporada, leche en polvo	La evaporada se puede tomar directa o mezclada con agua segura.
Extras	Chocolate, café soluble, sobres de suero oral o bebidas con electrolitos	Los electrolitos ayudan mucho en las olas de calor.

En EE. UU., muchos de estos productos están en los supermercados y tiendas latinas; la fórmula lista para consumir dice *"ready-to-feed"* en la etiqueta.



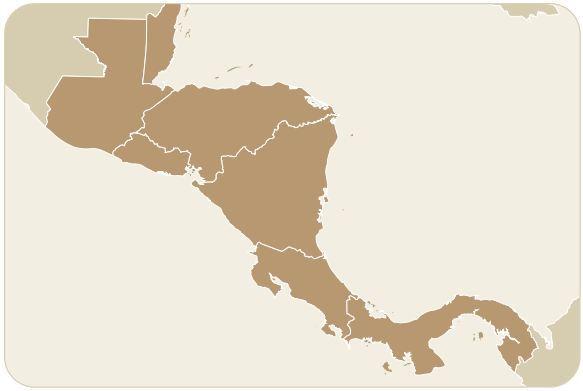
Un día sin cocinar: cereal con leche · tostadas con frijoles refritos y atún · galletas de soda con crema de cacahuate · fruta en lata · un puñado de cacahuates.

20. Centroamérica

Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica, Panamá y Belice

Riesgos más comunes: huracanes, inundaciones, sismos y erupciones. El calor y la humedad acortan la vida de galletas, harinas y granos: guárdelos en frascos o baldes con tapa hermética.

Lo que recomienda la autoridad: siga las indicaciones de la entidad de protección civil de su país.



Grupo	Alimentos recomendados	Consejo práctico
Proteína	Frijoles volteados o enteros en bolsa o lata, sardinas en salsa de tomate, atún, salchichas en lata, maní, semillas de marañón o de ayote	Los frijoles en bolsa pesan poco y caben fácilmente en la mochila.
Energía	Galletas de soda, tortillas tostadas o totopos, rosquillas y bizcochos secos, panela (dulce de rapadura, dulce de atado), pinolillo o pinol en polvo	El pinolillo y los atoles en polvo se preparan con agua segura fría, sin cocinar.
Verduras y frutas	Maíz dulce y verduras mixtas en lata, frutas en su jugo o en almíbar, pasas, coco, tajadas o chips de plátano	Un coco entero dura semanas sin frío y da agua y grasa.
Lácteos	Leche UHT en caja pequeña, leche en polvo fortificada, leche condensada	La condensada da mucha energía a niños grandes y personas mayores, nunca a menores de 1 año.
Bebidas fortificadas	Mezclas en polvo de cereal fortificado (tipo atol)	Son baratas y traen vitaminas añadidas.



Un día sin cocinar: pinolillo con leche en polvo · totopos con frijoles volteados y sardinas · galletas de soda con maní · fruta en su jugo · un trozo de panela.

21. Suramérica

Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú, Uruguay, Venezuela y otros países de la región

Riesgos más comunes: sismos (en los países andinos), inundaciones, fenómeno de El Niño, olas de frío en el sur y cortes de electricidad. En zonas altas y en el invierno del sur, guarde alimentos que den más energía; a más de 2000 metros, hierva el agua 3 minutos.

Lo que recomienda la autoridad: vea el anexo B.



Grupo	Alimentos recomendados	Consejo práctico
Proteína	Atún, jurel, caballa y sardinas en lata; lentejas, porotos/frijoles/caraotas o garbanzos en lata; paté y picadillo en lata; maní	El jurel y la caballa en lata suelen costar menos que el atún y son igual de nutritivos.
Energía	Galletas de agua, tostadas en paquete, cancha (maíz tostado), harina tostada o máchica, panela (chancaca, raspadura o papelón), dulce de membrillo o de batata	La harina tostada y la máchica se mezclan con agua segura o leche fría, sin cocinar.
Verduras y frutas	Choclo, arvejas, palmitos y verduras mixtas en lata; duraznos en lata; pasas; fruta deshidratada	Los duraznos en lata son de las frutas más baratas de la región.
Lácteos	Leche larga vida en caja, leche en polvo, dulce de leche (arequipe o manjar)	El dulce de leche da mucha energía a niños y personas mayores.
Bebidas	Yerba mate (para tereré con agua fría), café soluble, cacao en polvo	El tereré mantiene la costumbre del mate sin calentar agua.



Un día sin cocinar: harina tostada con leche en polvo · galletas de agua con atún o jurel · ensalada de lentejas y choclo en lata · duraznos en su jugo · dulce de membrillo.

A. Reserva de más de 30 días (opcional)

Una reserva de 6 meses solo tiene sentido si hay espacio fresco y seco, presupuesto, agua y una forma segura de cocinar. Antes de comprarla, pida orientación a un profesional de nutrición.





Ejemplo de metas de compra para 4 personas durante 180 días (no es una dieta ni una cantidad obligatoria):

Alimento	Meta	Alimento	Meta
Arroz seco	55 kg/122 lb	Carne o pollo en lata	16 kg/36 lb
Pasta seca	35 kg/78 lb	Leche en polvo fortificada	30 kg/67 lb
Avena	25 kg/56 lb	Leche UHT fortificada	36 L/10 gal
Harina de trigo fortificada	25 kg/56 lb	Aceite vegetal	24 L/7 gal
Harina de maíz (polenta)	20 kg/45 lb	Mantequilla de maní/crema de cacahuate	12 kg/27 lb
Galletas integrales	12 kg/27 lb	Frutos secos y semillas	12 kg/27 lb
Lentejas secas	18 kg/40 lb	Verduras/vegetales mixtos en lata (escurridos)	54 kg/120 lb
Frijoles/habichuelas/ porotos secos	16 kg/36 lb	Tomate en lata	36 kg/80 lb
Garbanzos secos	16 kg/36 lb	Fruta en lata (peso escurrido)	36 kg/80 lb
Legumbres cocidas en lata (escurridas)	30 kg/67 lb	Fruta deshidratada (pasas, ciruelas)	12 kg/27 lb
Pescado en lata (peso escurrido)	24 kg/53 lb	Azúcar	6 kg/14 lb

- **Espacio de almacenamiento:** la reserva incluye unos 490 kg/1080 lb de comida, más 60 L/16 gal de leche y aceite: ocupa mucho espacio.
- **Agua para cocinar:** casi todos estos alimentos se deben cocinar (grupo B). Además del agua de beber, hacen falta unos 200 gal/750 L de agua para cocinar, y combustible.
- **Agua potable:** con 1 galón por persona al día, 4 personas necesitan 720 gal/2736 L en 6 meses. No hace falta guardar toda esa agua en casa: tenga agua para 2 semanas y un plan para conseguir más.
- **Aporte nutricional:** esta reserva aporta en promedio unas 2152 kcal, 79 g de proteínas y 28 g de fibra por persona al día, pero poca vitamina C (14 mg, cuando se recomiendan de 75 a 90) y poca vitamina D (5 µg, cuando se recomiendan 15). Incluya jugos con vitamina C añadida y pregunte al médico por un suplemento.
- **Productos adicionales:**
  - Incluya sal yodada (como máximo 3,6 kg/7,9 lb para 6 meses, es decir, menos de 5 g por persona al día), condimentos y comida lista para las primeras 2 semanas.
  - En las latas, mire el peso escurrido (lo que pesa el alimento sin el líquido). En Puerto Rico y Estados Unidos, la etiqueta casi nunca lo trae: solo dice "Net Wt", que es el peso con el líquido. En ese caso, calcule que el alimento es un poco más de la mitad de ese peso en legumbres, verduras y fruta.
  - Las metas de la tabla están en kilos, no en número de latas. Las libras y los galones están redondeados hacia arriba.
- **Conservación de los alimentos:** la harina, los frutos secos, las galletas y la leche en polvo entera duran poco con calor: compre poco a poco y use primero lo más viejo.

B. Lo que recomienda la autoridad de cada país

País	Institución	Agua	Plazo de la reserva
Puerto Rico	NMEAD	1 galón por persona al día, más 10 galones para higiene	Al menos 10 días; mochila para 3 días
EE. UU. y Puerto Rico	CDC	1 galón (3,8 L) por persona al día; cambiar cada 6 meses el agua guardada en casa	Mínimo 3 días; 2 semanas si es posible
República Dominicana	COE	Agua en botellas	Mochila para las primeras 72 horas
México	Protección Civil del Estado de México	Agua potable embotellada	Al menos 72 horas
Colombia	IDIGER (Bogotá)	Agua y alimentos no perecederos fáciles de abrir	Primeras 72 horas
Perú	INDECI	Botellas de agua	Mochila para 24 horas y caja de reserva para los días siguientes
Chile	SENAPRED	2 L por persona al día	72 horas

C. Límites de esta guía

- Las porciones, las calorías y los tiempos de conservación son aproximados. No reemplazan la orientación de un profesional de nutrición, salud o veterinaria.
- Las listas por región son ejemplos, no listas obligatorias. Los alimentos locales solo sirven si se conservan bien en el lugar previsto.
- Ante una alerta, siga siempre las indicaciones de la protección civil de su país.

Fuentes

- Esfera (Manual Esfera): referencia de 2100 kcal por persona al día y uso de alimentos conocidos y aceptados por la población (spherestandards.org).
- CDC: cómo guardar el agua y hacerla segura; monóxido de carbono (cdc.gov).
- FDA y USDA: alimentos en apagones e inundaciones; latas dañadas; regla de 2 horas; insulina en emergencias (fda.gov, usda.gov).
- Ready.gov (FEMA): kit básico y alimentos para emergencias (ready.gov/food).
- OMS, UNICEF, ACNUR e IFE Core Group: alimentación de lactantes en emergencias y preparación segura de la fórmula.
- OPS/OMS y FAO: salud y alimentación en emergencias; OMS: consumo de sal.
- NIH (Oficina de Suplementos Dietéticos): vitaminas C y D.
- NMEAD (Puerto Rico); COE (República Dominicana); Protección Civil del Estado de México; IDIGER (Bogotá); INDECI (Perú); SENAPRED (Chile).
- Cruz Roja Americana en Puerto Rico: kit para quedarse en casa y kit para desalojar.
- ASPCA: alimentos peligrosos para mascotas.
- RAE y ASALE: Diccionario de americanismos y Diccionario panhispánico de dudas.

Citar una fuente no quiere decir que esa organización respalde esta guía.

CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

Programa de Capacitación Civil: Gestión de riesgos y preparación ante emergencias

RESERVA DE ALIMENTOS Y AGUA PARA LA FAMILIA

PÚBLICO CIVIL

ANTES · DURANTE · DESPUÉS

DOCUMENTO EDUCATIVO PARA LA POBLACIÓN GENERAL
DE AMÉRICA LATINA Y ESTADOS UNIDOS

www.centrodelreinodepazyjusticia.com