

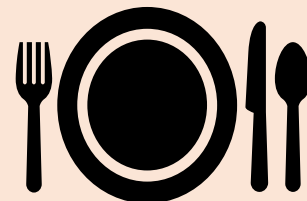
FOOD OPTIONS



PREPAREDNESS GUIDEPOST

If a disaster strikes your community, you might not have access to food, water, and electricity for days or even weeks. Having a stored supply of food and knowing your food options will help sustain you and your family during an emergency.

- Consider keeping an assortment of food options to prepare for a variety of potential emergencies
 - No power and or gas (what is my heat source?)
 - No city water (Dehydrated/ Freeze dried foods need water)
 - Inaccessible roads (no re-supply)
- Depending on the foods chosen, keep in mind preparation methods and tools
 - BBQ Grill, Rocket stove, Solar Oven, etc.
 - Can opener, Camp cookware
- Nutritional value. Your disaster menu should include meals that provide for sufficient calories per meal and per day. Budget around 2000 calories/day for women and around 2400 calories/day for men.
- Remember, in addition to food, you will need 1 gallon of water per day per person



Canned Foods

Pros

- Wide variety of choices
- Secure packaging
- Least expensive

Cons

- Heavier than other options
- Added preservatives and salts
- Not practical for traveling
- May require a can opener

Freeze Dried Foods

Pros

- Long shelf life
- Retains most nutritional value
- Lightweight and low moisture

Cons

- Most expensive options
- Requires water
- Bulky

Ready-To-Eat Meals

Pros

- Convenient to use
- Familiar foods available
- Can be easily heated

Cons

- Relatively expensive
- Not for long term consumption
- Artificial additives used

Dehydrated Foods

Pros

- Very little waste
- Long shelf life
- Not easily spoiled

Cons

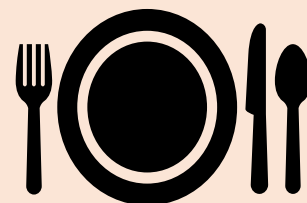
- Requires water
- Items lose taste and nutritional value
- May take a long time to reconstitute

OPCIONES DE COMIDA

GUÍA DE PREPARACIÓN

Si ocurre un desastre en la comunidad, es posible que no tenga acceso a comida, agua y electricidad durante días o incluso semanas. Tener un suministro de comida almacenado y conocer sus opciones de comida lo ayudará a usted y a su familia a alimentarse durante una emergencia.

- Considere mantener una variedad de opciones de comidas para prepararse para una variedad de posibles emergencias.
 - Sin electricidad ni gas (¿qué fuente de calor tengo?).
 - No hay agua de la ciudad (las comidas deshidratadas/liofilizadas necesitan agua).
 - Carreteras inaccesibles (sin reabastecimiento).
- Dependiendo de las comidas elegidas, tenga en cuenta los métodos y herramientas para la preparación.
 - Parrilla, estufa cohete, horno solar, etc.
 - Abrelatas, utensilios de cocina para campamento.
- Valor nutricional. Su menú en caso de desastre debe incluir comidas que aporten suficientes calorías por comida y por día. Presupueste alrededor de 2000 calorías por día para las mujeres y alrededor de 2400 calorías por día para los hombres.
- Recuerde, además de la comida, necesitará 1 galón de agua por día por persona.



Comidas enlatadas

Ventajas

- Amplia variedad de opciones
- Embalaje seguro
- Menos caro

Desventajas

- Más pesado que otras opciones
- Conservantes y sales añadidas
- No práctico para viajar
- Podría necesitar un abrelatas

Comidas liofilizadas

Ventajas

- Larga vida útil
- Conserva la mayor parte del valor nutricional
- Ligero y de baja humedad

Desventajas

- Opciones más caras
- Necesitan agua
- Voluminosas

Comidas listas para comer

Ventajas

- Conveniente de usar
- Comidas familiares disponibles
- Se puede calentar de manera fácil

Desventajas

- Relativamente cara
- No para consumo a largo plazo
- Se usan aditivos artificiales

Comida deshidratada

Ventajas

- Muy poco desperdicio
- Larga vida útil
- No se arruina fácilmente

Desventajas

- Necesitan agua
- Los artículos pierden sabor y valor nutricional.
- Puede tomar mucho tiempo para reconstituirse