



If an earthquake, winter storm, or other disaster strikes your community, you might not have access to food, water, and electricity for days or even weeks.

By taking time now to store emergency food supplies, you can provide for your entire family. People can survive for long periods of time without food. However, going days without eating can cause nutrient deficiencies and unpleasant and dangerous side effects.

Keep Foods That:

- Have a long storage life
- Require little or no cooking, water, and refrigeration
- Meet specific food needs for your family

Storage Tips:

- Keep food in a dry, cool spot
- Empty packages into air-tight containers for pest protection
- Write the expiration date on all items, and replace when needed
- Dispose of swollen, dented, and corroded cans



IMPORTANT COOKING PROTOCOLS

- For emergency indoor cooking, you can use a built-in fireplace (check the chimney first for obstructions or damage!)
- A charcoal grill or gas stove should only be used outdoors
- Canned food can be eaten straight out of the can. If you heat it in the can, remove the lid and the label first!

If the electricity goes out...

- First use all perishable items from the refrigerator, pantry, garden, etc.
- Then use foods from the freezer
- And finally begin to use non-perishable foods and staples



Si un terremoto, una tormenta de invierno u otro desastre ocurre en la comunidad, es posible que no tenga acceso a comida, agua ni electricidad durante días o incluso semanas.

Si se toma el tiempo ahora para almacenar suministros de comida de emergencia, puede abastecer a toda su familia. Las personas pueden sobrevivir durante largos períodos de tiempo sin comida. Sin embargo, pasar días sin comer puede causar deficiencias de nutrientes y efectos secundarios desagradables y peligrosos.

Mantenga comidas que:

- Tengan una larga vida de almacenamiento
- Necesiten poca o ninguna cocción, no necesiten agua ni refrigeración
- Cubran las necesidades de comida específicas de su familia.

Consejos de almacenamiento:

- Mantenga la comida en un lugar seco y fresco.
- Vacíe en recipientes herméticos para protección contra plagas.
- Escriba la fecha de vencimiento en todos los artículos y reemplácelos cuando sea necesario.
- Deseche las latas hinchadas, abolladas y corroídas.



PROTOCOLOS IMPORTANTES DE COCCIÓN

- Para cocinar en espacios cerrados en caso de emergencia, puede usar una chimenea empotrada (¡primero revise la chimenea para ver si hay obstrucciones o daños!).
- La parrilla de carbón o la estufa de gas solo debe usarse al aire libre.
- Las comidas enlatadas se pueden comer directamente de la lata. Si lo calienta en la lata, ¡quite primero la tapa y la etiqueta!

Si se va la electricidad...

- Primero use todos los artículos perecederos del refrigerador, despensa, jardín, etc.
- Luego use la comida del congelador.
- Y finalmente comience a usar la comida y alimentos básicos no perecederos.