

3

PLAN DE ALIMENTOS



ACTIVIDAD 10: ELABORE EL PLAN DE ALIMENTOS



Meta: prepararse reuniendo y almacenando alimentos para dos semanas.

Consulte el registro de alimentos y agua de la Actividad 2 para elaborar el plan de alimentos. Cuando elabore el plan, recuerde que después de una catástrofe que interrumpa el suministro eléctrico, solo podrá mantener los alimentos adecuadamente refrigerados y en condiciones seguras de consumo durante unos días, siempre que cuente con hielo suficiente y un refrigerador portátil. Lo más recomendable es almacenar alimentos que no necesiten refrigeración y tengan una vida útil prolongada. Lo mejor es la comida en latas y tarros o los alimentos secos, como la cecina o el cuero de fruta. Conserve estos alimentos en un lugar fresco y seco, lejos de los animales.

La lista de artículos de la despensa de emergencia lo ayuda a identificar y realizar un seguimiento de su progreso en cuanto al almacenamiento de alimentos. Incluye una selección de muestra de los principales grupos de alimentos y recomendaciones de consumo. Considere la posibilidad de imprimirla y pegarla en el refrigerador, en la puerta de la despensa o en cualquier otro lugar donde guardará sus provisiones de alimentos para estar *preparado para 2 semanas*. Si no desea utilizar la computadora, bastará con una lista escrita a mano. Será un recordatorio visual del enorme progreso que está logrando. Asegúrese también de consultar la lista de la compra de alimentos de emergencia que se ofrece en esta lección de desarrollo de habilidades.

ACTIVIDAD 11: CULTIVE SUS PROPIOS ALIMENTOS



Meta: ampliar las opciones para acceder a alimentos.

HUERTOS INTERIORES

La preparación de alimentos sin una cocina totalmente equipada puede ser un desafío durante las catástrofes. Una de las maneras más sencillas de condimentar los alimentos insípidos es agregar hierbas frescas. La albahaca, el perejil, el tomillo y el orégano crecen sin inconvenientes en espacios interiores en Oregon y usted puede cultivarlos de manera sencilla. Haga un huerto en la cocina o en un alféizar orientado al sur para que las hierbas reciban suficiente luz solar. Como macetas puede utilizar recipientes de plástico, fibra de vidrio, metal, cestería, madera resistente a la putrefacción, cerámica vidriada y vidrio, siempre que posean agujeros de drenaje. Seleccione hierbas aromáticas ya cultivadas en la tienda de comestibles o la ferretería, o bien adquiera paquetes de semillas y tierra. También puede encontrar semillas en línea. Elija plantas que maduren rápido y se mantengan compactas, para que los recipientes no queden pequeños. La mejor forma de mantenerlas compactas es utilizarlas.



HUERTOS PERSONALES AL AIRE LIBRE

Alimentos como los espárragos, el brócoli, las zanahorias, el maíz, la lechuga, los chícharos, las papas y los tomates crecen muy bien en la mayoría de las áreas del noroeste del Pacífico. Considere la posibilidad de cultivar frijoles en su huerto y almacene una bolsa de arroz. Estos dos alimentos consumidos juntos constituyen una fuente de proteínas sencilla y de calidad. Consulte la página de recursos "Growing Your Own" de los Servicios de Extensión de la OSU en <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9027> para obtener más ideas.

HUERTOS COMUNITARIOS

Los huertos comunitarios son una forma maravillosa de cultivar alimentos saludables que puede compartir con los demás. También son una forma excelente de conocer gente nueva y entablar amistades, además de obtener cultivos. Las familias o las personas de forma individual pueden alquilar un espacio en un huerto comunitario, comprar las semillas y las plantas, y ocuparse del riego y el mantenimiento general de sus parcelas. Algunos huertos donan lo cosechado a organizaciones alimentarias locales, mientras que otros permiten a los miembros de la comunidad recoger libremente los alimentos cultivados. Realice una búsqueda en Internet para encontrar un huerto comunitario cerca de usted o cree uno para usted y sus vecinos. La buena noticia es que no es necesario ser un profesional de la jardinería para participar en un huerto comunitario. Puede ayudar aportando terrenos, construyendo cobertizos o donando herramientas, semillas y plantas.

ACTIVIDAD 12: MÉTODOS DE COCCIÓN ALTERNATIVOS



Meta: encontrar nuevas formas de cocinar sin electricidad.

Mientras acumula suministros de alimentos para estar *preparado para 2 semanas*, piense cómo podría cocinar en espacios interiores sin los aparatos tradicionales que requieren energía eléctrica y cómo podría cocinar al aire libre. Independientemente del método de cocción alternativo que prefiera, resulta más adecuado tener en mente más de uno y abastecerse de las fuentes de combustible necesarias.

Necesitará suministros para encender y apagar el fuego:

- Fósforos resistentes a la intemperie
- Encendedores de butano
- Pedernales
- Espuma antiincendios
- Extintor de incendios



FORMAS ACCESIBLES DE ALMACENAR BUENOS ALIMENTOS

- Compre a granel y reserve una pequeña cantidad en un recipiente apto para alimentos. ¡Comparta!
- Deshidrate los alimentos; las frutas y verduras son buenas para esto.
- Compre o prepare su propia cecina.
- Utilice cupones de alimentos.
- Compre productos de temporada en mercados agrícolas locales, puestos en carreteras o cooperativas de alimentos, y congélelos, prepárelos en conservas, séquelos o consérvelos en vinagre.
- Los sótanos subterráneos permiten conservar cultivos de clima frío, como papas, coles y remolachas.
- Compre pan de un día en la tienda de comestibles para congelarlo; cómprelo directamente en la panadería o al por mayor, o bien elabore su propio pan y congélelo.
- Cultive su propio huerto, aunque sea en macetas del porche o patio, o en un jardín de hierbas en las encimeras. Participe en un huerto comunitario. ¡Comparta!
- Si usted caza, esto puede ser una fuente inmediata de proteína magra.
- Según los códigos de su comunidad, considere la posibilidad de construir un gallinero para obtener huevos frescos.

COCINAR EN EL INTERIOR SIN ELECTRICIDAD NI GAS

Cuando utilice fuentes de combustible en espacios interiores, anteponga siempre su seguridad y recuerde ventilar adecuadamente. Considere algunas de estas fuentes alternativas para cocinar durante catástrofes:

- **Ollas de fondue:** use elementos de calor, como velas, gel combustible y combustible líquido para calentar la olla de fondue.
- **Velas votivas:** asegúrese de que la marca sea adecuada para su uso con ollas de fondue.
- **Velas candelitas:** son mejores para calentar que para cocinar, porque no se calientan lo suficiente como para cocinar cosas como carne, pero mantienen la comida caliente.
- **Sterno:** sustancia alcohólica gelificada que se comercializa en una lata pequeña. Cuando se enciende, Sterno puede utilizarse para calentar ollas de fondue y cocinas de campamento. Es posible que necesite unas cuantas latas para cocinar bien los alimentos.
- **Chimeneas de leña:** los alimentos pueden ensartarse en brochetas (p. ej., malvaviscos o carne), envolverse en papel de aluminio o colocarse en una olla pesada o sartén de hierro fundido antes de llevarlos al fuego. Rote la olla o la sartén para distribuir uniformemente el calor.
- **Estufa de leña:** queman leña dentro de un compartimento rodeado de materiales ignífugos. Los alimentos pueden cocinarse encima de la estufa (a menos que se trate de una estufa de cocina designada con un horno de caja metálica para hornear).
- **Quemadores de alcohol:** estos pequeños quemadores metálicos se llenan de alcohol, se encienden y se colocan debajo de una estufa plegable portátil. El alcohol arde de forma limpia, se enciende con facilidad y se conserva indefinidamente en un recipiente herméticamente cerrado. Dos onzas de alcohol pueden arder durante 10 a 15 minutos.



PRECAUCIÓN: Utilice una chimenea interior o estufa de leña solo si se ha limpiado y mantenido con regularidad. De lo contrario, puede provocar un incendio, una intoxicación por monóxido de carbono o ambos. Quemar cualquier combustible en un ambiente con poco oxígeno, donde las ventanas estén cerradas y haya poca o ningún tipo de ventilación, puede dar lugar a la producción del peligroso monóxido de carbono. **NUNCA** utilice en espacios interiores estufas de campamento ni otras fuentes de cocción pensadas solo para uso al aire libre. Si eso es todo lo que puede usar, cocine al aire libre.



CONSEJOS PARA COCINAR

- Tenga siempre a mano papel de aluminio. Puede servir como horno, parrilla, sartén y muchos otros recipientes para cocinar si cuenta con alimentos y fuego para cocinar.
- Utilice brochetas para cocinar la carne sobre el fuego y lograr que el calor se distribuya uniformemente por todos los lados. Las brochetas deben ser de madera verde no tóxica; de lo contrario, se quemarán y se caerá la comida. Si utiliza brochetas de metal, asegúrese de que no sean tóxicas; no use metal galvanizado sobre el fuego ni en contacto directo con los alimentos. Guarde en el kit agarraderas o artículos similares, ya que el metal conduce el calor.

COCINAR AL AIRE LIBRE FUENTES DE COMBUSTIBLE

- Las briquetas de carbón están diseñadas para ser una fuente de combustible cómoda y constante.
- El butano es un gas altamente inflamable, incoloro, fácil de licuar y que se vaporiza rápidamente a temperatura ambiente.
- Los pellets de madera natural se fabrican a partir de una variedad de árboles para combinar bien con diferentes carnes.
- Los tanques de propano líquido pueden adquirirse en muchos lugares, como tiendas de comestibles y ferreterías.
- Las tecnologías de combustibles solares utilizan la luz solar, el agua, el dióxido de carbono y el nitrógeno del aire para producir combustibles.
- La madera es consistente, abundante y tiene mucho sabor.

COCINAR EN EL INTERIOR DESPUÉS DE UNA CATÁSTROFE

Solo cocine en el interior después de una catástrofe Si está seguro de que la chimenea y la cocina de gas o eléctrica no están dañadas y si no hay fugas de gas. En caso de duda, cocine al aire libre. No utilice parrillas en el interior (ni en el garaje) y utilice las estufas de campamento que utilizan combustible de gel solo en áreas abiertas y ventiladas, lejos de alfombras, cortinas, ropa de cama y todo otro elemento que pudiera incendiarse. Cocinar al aire libre es la opción más segura, incluso si se refugia en el interior.

ACTIVIDAD 13: COCINAR EN UN HORNO SOLAR CON UNA CAJA DE PIZZA



Meta: probar una nueva y divertida forma de explorar la cocina alternativa.

Pruebe a fabricar su propio horno solar con una caja de pizza, papel de aluminio y envoltorio de plástico. Los hornos solares son una forma económica y ecológica de cocinar. En esta actividad de Scientific American, aprenderá a construir un sencillo horno solar a partir de una caja de pizza para recoger los rayos del sol y cocinar. Considere otras cajas de forma similar si no tiene una caja de pizza. Vea el video de YouTube en <https://www.youtube.com/watch?v=nhgNh3BdMsc>.



SUMINISTROS NECESARIOS

- Caja de pizza (cuanto más grande sea la caja, mejor funcionará el horno)
- Lápiz o bolígrafo
- Regla
- Cuchillo multiusos (asegúrese siempre de contar con la ayuda de un adulto cuando utilice cuchillos y otros objetos afilados)
- Papel de aluminio
- Pegamento escolar blanco
- Envoltorio de plástico
- Cinta de embalar o cinta aislante negra
- Una hoja de papel negro
- Una brocheta de madera o un lápiz
- Un día cálido, soleado y sin viento (se recomiendan temperaturas superiores a 85 grados; cuanto más cálidas, mejor).
- Ingredientes adicionales opcionales: galletas Graham, malvaviscos y una barra de chocolate

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1: limpie la caja de pizza para que esté lista para convertirse en un horno solar. Retire los revestimientos de las cajas.

Paso 2: en la tapa de la caja, dibuje un cuadrado a una pulgada de distancia de cada borde.

Paso 3: (solo para adultos) utilice una navaja multiusos y una regla como borde recto para cortar con cuidado a lo largo de cada lado del cuadrado que acaba de dibujar, excepto el lado que corre a lo largo de la bisagra de la caja. Corte todo el cartón por esos tres lados del cuadrado. Posteriormente, doble ligeramente la solapa hacia atrás por el lado pegado.

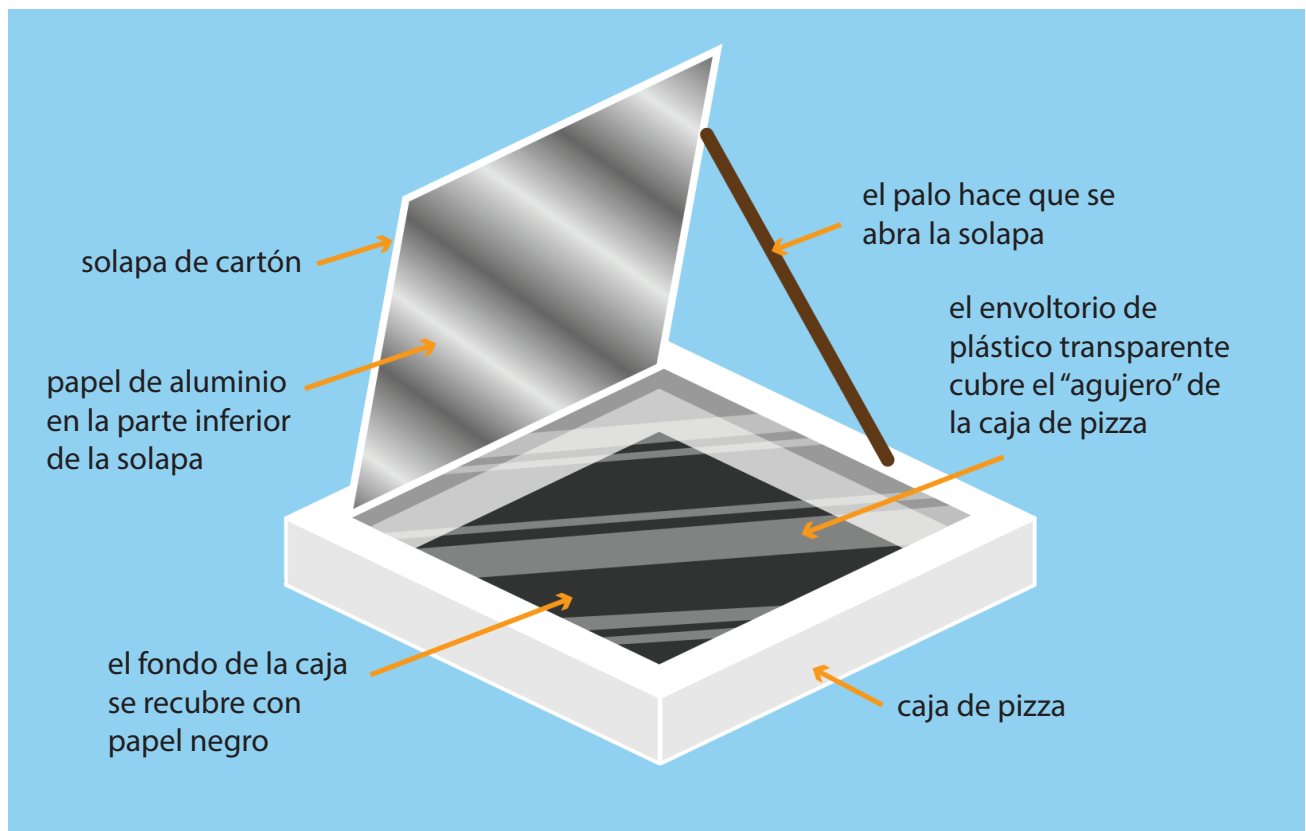
Paso 4: recubra el interior de la solapa de cartón con papel de aluminio. Doble los bordes del papel aluminio sobre la solapa para ayudar a mantenerlo en su lugar y pegue el papel aluminio sobre la solapa. Mantenga el papel aluminio lo más liso posible.

Paso 5: cubra la abertura hecha por la solapa (en la tapa) con una capa de envoltorio de plástico. Pegue el envoltorio de plástico a los bordes de la abertura con cinta de embalar o cinta aislante negra. Asegúrese de que no haya agujeros en el envoltorio de plástico y de que todos sus bordes estén completamente pegados a la tapa.

Paso 6: recubra el interior de la caja con papel de aluminio para que, al cerrarla, todo el interior quede revestido de papel de aluminio. Para ello, lo más sencillo es cubrir el fondo de la caja con papel de aluminio y, luego, cubrir también con papel de aluminio la parte interior de la tapa (que rodea la abertura cubierta de plástico). Pegue el papel de aluminio en su lugar.

Paso 7: use pegamento o cinta adhesiva para pegar una hoja de papel negro en el fondo de la caja, centrada en ese lugar. Esto actuará como disipador de calor del horno solar.

Paso 8: por último, utilice una brocheta de madera o un lápiz (y un poco de cinta adhesiva) para sostener la tapa del horno solar hacia arriba, en un ángulo de unos 90 grados respecto del resto de la caja. Deje el horno solar al aire libre en un día caluroso. Evidentemente, se trata de un método lento de calentamiento o fusión.



CONSEJOS

Las condiciones climáticas exteriores pueden afectar considerablemente el desempeño de un horno solar. ¿Qué tan bien se cocina en un día templado frente a un día muy caluroso? ¿Y un día soleado frente a uno nublado? **Consulte el plan de alimentos en la página 9 para obtener pautas sobre la seguridad alimentaria y la higiene.**

ENLATADO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

El enlatado para la conservación de alimentos a largo plazo constituye un método tradicional de almacenamiento de alimentos. Sin embargo, se necesita un equipo especial y hay que tener mucho cuidado al enlatar alimentos para evitar el botulismo y demás bacterias que pueden hacer que los alimentos no sean seguros para el consumo. Consulte los recursos proporcionados en este módulo y siga atentamente todas las instrucciones. El enlatado no es para principiantes ni para quienes carecen del equipo adecuado. Siempre es útil probar primero este método de conservación de alimentos bajo la guía de alguien que lo haya hecho antes con éxito. Puede ser divertido aprender juntos.

COMPARTA CON SUS VECINOS

Una de las mejores cosas de tener una reserva o una provisión de alimentos abundante es compartirla con amigos y vecinos. También es una buena manera de conocerlos.

APOYE A SU BANCO DE ALIMENTOS LOCAL

Una vez que haya cubierto sus necesidades, las de su grupo familiar y las de sus vecinos, considere la posibilidad de ayudar al banco de alimentos local. Estas asombrosas organizaciones ayudan a los miembros más vulnerables de las comunidades y son también grandes colaboradores durante las catástrofes. Puede donar alimentos, dinero o tiempo; todas son formas excelentes de retribuir a su comunidad. Algún día podría ser usted quien necesitara sus servicios después de una catástrofe.

CONSEJOS DE COMPRA Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE EMERGENCIA

- Planifique almacenar al menos una semana de alimentos no perecederos.
- Elija alimentos sanos para todo el grupo familiar.
- Recuerde las necesidades dietéticas especiales.
- Evite los alimentos salados que provoquen sed.
- Utilice vajilla y utensilios desechables o económicos que sean fáciles de limpiar con un mínimo de agua (se recomienda que sean irrompibles).
- Debe contar con un abrelatas no eléctrico.
- Debe contar con lejía doméstica para desinfectar las latas.
- Incluya toallitas de papel, esponjas y toallas o trapos viejos.
- Debe contar con varias fuentes de combustible alternativas para preparar la comida, como combustible de gel para estufas de campamento, carbón para barbacoas, propano para parrillas de gas o leña para hogueras o chimeneas.
- Debe contar con almohadillas calientes o guantes de cocina para manipular objetos calientes y guantes gruesos para manipular leña para hogueras y hielo seco.
- Para el almacenamiento de alimentos, considere los paquetes absorbentes de humedad aptos para alimentos.

REFERENCIAS Y RECURSOS



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTA UNIDAD, VISITE LA PÁGINA WEB
“ESTAR PREPARADO PARA 2 SEMANAS” DEL OEM EN
www.oregon.gov/oem/be2weeksready

**BE 2 WEEKS
READY**