

**ANTES QUE  
OCURRA  
EL DESASTRE...**

**GUÍA PARA LA  
INOCUIDAD  
DE LOS ALIMENTOS**



International Association for  
**Food Protection**®

6200 Aurora Avenue, Suite 200W  
Des Moines, IA 50322-2864, USA

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>SEAMOS PREVISORES .....</b>	<b>1</b>
<b>LOS ARTÍCULOS QUE SE DEBEN GUARDAR PARA     LAS EMERGENCIAS .....</b>	<b>1</b>
<b>COMO PREPARAR UNA PROVISIÓN DE ALIMENTOS     DE EMERGENCIA .....</b>	<b>2</b>
<b>COMO PREPARAR UNA PROVISIÓN DE AGUA DE EMERGENCIA ...</b>	<b>3</b>
<b>COMO PURIFICAR EL AGUA EN UNA EMERGENCIA .....</b>	<b>5</b>
<b>COMO EVALUAR LOS ALIMENTOS REFRIGERADOS O CONGELADOS .....</b>	<b>6</b>
<b>ALIMENTOS REFRIGERADOS .....</b>	<b>6</b>
<b>ALIMENTOS CONGELADOS .....</b>	<b>7</b>
<b>COMO EVALUAR LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS ENLATADOS .....</b>	<b>8</b>
<b>ALIMENTOS PELIGROSOS .....</b>	<b>8</b>
<b>COMO LIMPIAR Y DESINFECTAR SU CASA DESPUÉS DE UNA INUNDACIÓN .....</b>	<b>9</b>
<b>ENFERMEDADES .....</b>	<b>9</b>
<b>NÚMEROS DE EMERGENCIA .....</b>	<b>PORTADA TRASERA</b>

*Desarrollado por:*

**Grupo de Desarrollo Profesional en Saneamiento  
de Alimentos, 1997**

*Corregido por:*

**Grupo de Desarrollo Profesional en Educación  
para La Comunidad, 2002**

Translation assistance provided by Alejandro Castillo, Texas A&M University  
and Omar Oyarzabal, Auburn University

Copyright© 2004, International Association for Food Protection

## **INTRODUCCIÓN**

Tener una provisión de agua y alimentos de emergencia en el hogar es esencial para casos de desastre natural, falta de energía eléctrica u otro tipo de crisis. Es igualmente importante asegurar que esas provisiones permanezcan en buen estado y sin riesgos para la salud, es decir que sean inocuos. El consumo de agua y alimentos contaminados puede resultar en enfermedad o muerte; pero una planeación cuidadosa puede ayudar a asegurar una provisión de agua y alimentos confiables para Usted y su familia. Este folleto ofrece guías prácticas para preparar un almacén de emergencia.

## **SEAMOS PREVISORES**

Es una buena idea el tener un plan preparado para situaciones en las que se necesite una provisión de agua y alimentos de emergencia. El tipo y la cantidad de los alimentos que deben almacenarse dependen de varios factores:

- el número de miembros en la familia
- condiciones especiales de salud
- capacidad para usar el alimento en una emergencia
- espacio disponible para el almacenamiento
- distancia a la que se encuentre un mercado

## **Los artículos que se deben guardar para las emergencias incluyen:**

- Un galón de blanqueador de cloro (hipoclorito de sodio al 5.25%)
- Platos, vasos, cubiertos y bolsas de plástico desechables
- Abrelatas, cuchillo o navaja de bolsillo, toallas de papel, paquetes de toallas húmedas para las manos
- Cacerola de dos litros con cubierta
- Quemador en lata y combustible adicional
- Carbón para cocinar al aire libre
- Equipo de primeros auxilios
- Lámpara de mano, baterías de repuesto y velas

- Fósforos en un recipiente a prueba de agua
- Radio con baterías
- Artículos personales: ropa, cobijas y artículos de higiene personal
- Provisión de alimentos no perecederos para tres días
- Provisión de agua de emergencia para tres días; (un galón por persona por día)

### **Como preparar una provisión de alimentos de emergencia**

*Los alimentos de emergencia deben:*

- ser no perecederos
- mantenerse sin refrigeración
- requerir poca preparación o cocimiento
- requerir una mínima cantidad de agua en caso de ser preparados
- ser compactos y livianos

*Los siguientes son ejemplos de un buen alimento de emergencia:*

- Carnes, frutas o verduras enlatadas listas para consumir
- Sopas (enlatadas o deshidratadas en su taza)
- Carnes desecadas o ahumadas como el tasajo
- Frutas secas
- Jugos (en polvo o enlatados)
- Leche (en polvo, enlatada o ultrapasteurizada)
- Azúcar, sal, pimienta, y arroz y papas instantáneos
- Cereal instantáneo listo para consumir
- Alimentos ricos en energía (mantequilla de maní, mermelada, nueces, barras de granos)
- Galletas, caramelos, chocolates y otras golosinas
- Alimentos para niños, ancianos y personas con necesidades alimentarias especiales

Evite almacenar alimentos con alto contenido de sal, ya que estos aumentarán la sed. Almacene los alimentos ya separados en porciones individuales o para una comida, para evitar que haya sobrantes. Los alimentos enlatados duran por tiempo casi indefinido siempre y cuando la lata no se dañe. Sin embargo, para una mejor calidad y valor nutricional, hay que reemplazar las latas cada año. Finalmente los alimentos y otras provisiones de emergencia deben ser protegidos de plagas y roedores durante el almacenamiento. Los granos y otros productos secos deben ser almacenados en un lugar fresco y seco. Las bolsas deben ser firmemente selladas. Los recipientes de plástico y los botes de metal son adecuados para almacenar productos secos.

### **Como preparar una provisión de agua de emergencia**

#### *¿Cuanta agua se necesita?*

La mayoría de la gente no puede vivir sin agua más que unos pocos días. Una provisión de agua para emergencias debe incluir reserva suficiente para tres días por persona en su hogar. Asegúrese de incluir agua no sólo para bebida sino también para lavarse los dientes, cocinar y limpiar. En promedio se necesita un galón de agua diariamente para cada persona. Esta cantidad puede variar dependiendo de la edad, la condición física, actividad, dieta y clima.

Una persona con una actividad normal necesita beber al menos dos litros de agua al día. Los ambientes calurosos pueden hacer que la cantidad necesaria de agua se duplique. Los niños, las mujeres amamantando y las personas enfermas necesitan más.

#### *¿Que tipo de contenedor se debe usar para almacenar agua?*

El agua puede almacenarse en contenedores de plástico, vidrio, fibra de vidrio o peltre. Nunca deben usarse contenedores donde se hayan almacenado sustancias tóxicas (venenos) para almacenar agua. Los recipientes intactos de plástico durable, como botellas de agua o refrescos son los mejores para almacenar agua. También se pueden usar cubetas o recipientes más grandes que sean de plástico aprobado para almacenar alimentos. Los botes de leche y otros recipientes que originalmente contenían alimentos no se pueden limpiar adecuada-

mente. Este tipo de recipientes pueden contener bacterias que causan enfermedad y por lo tanto no deben ser usados.

Antes de almacenar el agua de emergencia, lave el contenedor y su tapa cuidadosamente con jabón y agua tibia limpia, y enjuáguelo antes de llenarlo con agua de bebida. El agua deberá ser tratada antes de almacenarse.

*Siga estos pasos para asegurarse que el agua sea inocua: (que no cause ningún daño)*

- Trate el agua con blanqueador de cloro casero que contenga 5.25% de hipoclorito de sodio (no use el blanqueador aromatizado o el que no afecta los colores, o cloro mezclado con otros limpiadores)
- Agregue 16 gotas (1/4 de cuchara de café) de blanqueador por cada galón de agua
- Mezcle cuidadosamente el agua con el blanqueador
- Tape firmemente el recipiente y déjelo reposar por lo menos 30 minutos
- Marque la fecha en cada contenedor y etiquételo como "Agua Purificada para Beber"
- Almacene en un lugar fresco y oscuro o en el refrigerador

El agua debe mantenerse alejada de la gasolina, el kerosén, los insecticidas u otras sustancias químicas. Las botellas de plástico pueden permitir que los vapores de esas sustancias penetren y contaminen el agua.

El agua embotellada que se compra en el supermercado puede ser almacenada para casos de emergencias. Esta agua ya está purificada y no necesita de ningún otro tratamiento. Si usa este tipo de agua, almacénela hasta la fecha de vencimiento marcada en el envase.

El tiempo por el cual se puede almacenar el agua depende de lo siguiente:

- la calidad original del agua
- la temperatura de almacenamiento
- la exposición a la luz

Con el tiempo, el agua almacenada puede desarrollar un aspecto sabor, u olor indeseable. Planee la provisión de agua de emergencia cada tres meses. Durante una emergencia, se puede mejorar el sabor del agua mediante aireación, transfiriéndola de un recipiente limpio a otro varias veces.

## **COMO PURIFICAR EL AGUA EN UNA EMERGENCIA**

Cuando la provisión de agua se hace insegura para la salud, el agua debe ser tratada antes de ser bebida o usada para cocinar o para lavarse los dientes. Toda el agua de la llave debe ser considerada peligrosa después de una inundación, independientemente de su origen, esto debido a la contaminación por sobrecarga de drenajes, animales en descomposición, agua de la calle etc. Durante una inundación u otra emergencia, esté alerta para escuchar cualquier anuncio público sobre la inocuidad del agua local antes de hacer uso de ésta.

### **Hay dos maneras de tratar un agua peligrosa:**

- **Hirviéndola** — Este es el método más seguro de purificación del agua. El agua debe ponerse en una olla limpia y calentarse hasta que hierva durante diez minutos. Cubra el agua hervida y déjela enfriar antes de beberla.
- **Clorándola** — Agregue 16 gotas (1/4 de cucharada de café) de blanqueador por cada galón de agua. Mezcle cuidadosamente y deje reposar (cubierta) durante 30 minutos. Si el agua no tiene un ligero sabor y olor a blanqueador, repita el tratamiento y deje reposar durante otros 15 minutos.

**Nota:** el agua se debe poner en un recipiente limpio y que haya sido lavado, de otra manera el blanqueador de cloro no será efectivo.

**Precaución: Si el agua se ve turbia antes de hervir o clorar, déjela reposar sin mover hasta que las partículas se hayan sedimentado y fíltrela a través de capas de algodón, toallas de papel, gasa o filtros para café limpios. Después proceda a hervirla o clorarla con blanqueador.**

## **COMO EVALUAR LOS ALIMENTOS REFRIGERADOS O CONGELADOS**

Después de un desastre o de un apagón o pérdida de corriente eléctrica, es extremadamente importante evaluar la inocuidad de los alimentos que esté en el refrigerador o en el congelador.

### **Alimentos Refrigerados**

Generalmente, los alimentos refrigerados no corren peligro si el apagón dura solo unas pocas horas. Los alimentos permanecerán fríos durante cuatro a seis horas siempre y cuando la puerta del refrigerador se mantenga cerrada. Cuando la corriente eléctrica es restablecida, todos los alimentos deberán ser examinados de acuerdo con las siguientes guías:

*Alimentos que pueden mantenerse a temperatura ambiente durante unos pocos días:*

- Frutas y hortalizas frescas
- Hierbas y especias frescas
- Manteca de maní o cacahuete y mermeladas
- Ketchup, aceitunas y pepinillos
- Pan y muffins
- Algunos quesos duros tales como Cheddar, Suizo, Parmesano, y Romano

*Alimentos que se deben desechar si se mantienen a temperatura ambiente durante más de 2 horas:*

- Carnes y mariscos crudos o cocidos
- Guisados, pucheros o sopas
- Pizza que contenga carne o carnes frías
- Leche/crema, yogurt y quesos blandos (como Feta y Brie)
- Mayonesa, salsa tártara o salsa cremosa
- Pasta, papas o arroz cocidos, ensaladas preparadas con estos alimentos
- Pasta para galletas
- Huevo fresco y substitutos de huevo

- Pasteles rellenos de crema
- Pasteles de huevo o de queso
- Salsa para carnes
- Cualquier artículo mohoso y alimentos que ya tengan olor o aspecto raro
- Cualquier alimento que haya sido expuesto al agua de inundación o de drenaje

### **Alimentos Congelados**

Generalmente, los alimentos se mantendrán congelados durante aproximadamente dos días si el congelador está lleno. Para conservar los alimentos, mantenga la puerta del congelador cerrada tanto como sea posible. Algunos productos, como las carnes y hortalizas permanecerán congelados por más tiempo que otros.

Cuando abra su congelador, evalúe cuidadosamente todos sus alimentos utilizando las siguientes guías generales:

#### *Alimentos parcialmente descongelados:*

- Los alimentos que aún contienen cristales de hielo pueden ser congelados de nuevo sin ningún peligro. Sin embargo, la calidad se deteriora en casi todos los alimentos descongelados parcialmente y vueltos a congelar.
- Las carnes descongeladas, cuyas temperaturas no exceden los 4.4°C pueden ser cocinadas y congeladas nuevamente. Descarte las carnes con mal olor o color, aunque aún se encuentren frías.
- Las frutas que aún huelen bien y tienen buen aspecto pueden congelarse nuevamente.
- Descarte las hortalizas, los pescados y mariscos, los helados de crema y las comidas congeladas que se hayan descongelado, ya que las bacterias se multiplican rápidamente en estos alimentos.

**Para mayor información sobre la inocuidad de las carnes, contacte la línea gratuita de carnes y aves del Departamento de Agricultura (USDA): 1.800.535.4555.**

## **COMO EVALUAR LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS ENLATADOS**

Ciertos tipos de desastres, como los incendios, pueden causar gran destrucción de alimentos. Los olores del humo pueden penetrar cualquier tipo de recipiente o envase, con excepción de los alimentos enlatados comercialmente. Muchos de estos alimentos pueden ser rescatados si no se encuentran dañados o abollados. Descarte cualquier lata que esté inflada, que tenga pérdidas, que haya sido expuesta a fuego intenso o que haya tenido contacto con desechos comerciales o de drenajes. Antes de usar cualquier alimento enlatado comercialmente, éste debe lavarse con jabón y enjuagarse. También se puede sumergir las latas en una solución de blanqueador de cloro (una cucharadita de blanqueador por cada litro de agua) durante dos minutos. Las latas deben secarse completamente antes de abrirse.

Evalúe cuidadosamente todos sus productos enlatados.

*¡Cuando tenga duda, tírelo a la basura!*

### **Alimentos Peligrosos**

Los alimentos definidos como peligrosos o potencialmente dañinos no pueden hacerse inocuos nuevamente. Descarte los siguientes alimentos:

- Cualquier alimento que haya sido expuesto a las aguas de inundación o de drenaje, incluyendo alimentos en recipientes de vidrio o de plástico. El agua sedimentada o contaminada puede alojarse bajo los bordes de la tapa, grabados del recipiente o en otros lugares. Al abrir el recipiente la contaminación puede transferirse al alimento.
- Cualquier alimento que presente olor o color extraño o desagradable. Sin embargo, no hay que confiarse en el olor o la apariencia del alimento para decidir si éste se encuentra en buen estado.
- Alimentos perecederos que se hayan dejado a temperatura ambiente por más de dos horas. Las bacterias dañinas pueden crecer rápidamente en alimentos como la leche y la carne expuestos a temperatura ambiente. Consumir alimentos contaminados puede causar enfermedades serias.

*¡Cuando tenga duda, tírelo a la basura!*

## **COMO LIMPIAR Y DESINFECTAR SU CASA DESPUÉS DE UNA INUNDACIÓN**

Si su casa es contaminada con el agua de una inundación, Usted necesitará limpiar y desinfectar el área de la cocina. Siga estos pasos básicos:

- Friegue las mesas y las superficies de la cocina, los anaqueles, los refrigeradores, las estufas y todas las áreas donde se preparen o almacenen alimentos. Esto se hace con agua tibia jabonosa. Enjuague cada área y desinfectela con un trapo limpio enjuagado en una solución germicida hecha con dos cucharaditas de blanqueador de cloro en un litro de agua.
- Limpie los platos, los utensilios de vidrio y las cacerolas lavándolos primero en agua tibia jabonosa. Enjuague cada utensilio y desinfectelo sumergiéndolo por lo menos un minuto en una solución hecha con una cucharadita de blanqueador de cloro casero por cada galón de agua. Escurra y deje secar al aire.
- No intente lavar y desinfectar utensilios como cucharas o tablas de picar que sean de madera, mamilas o chupones de biberones o chupetes, o cubiertos y platos desechables. Ninguno de estos artículos puede limpiarse o desinfectarse efectivamente y por lo tanto deben ser descartados.
- Lave todas las toallas de la cocina, trapos de limpieza y servilletas de mesa con jabón y agua tibia en la lavadora. Para desinfectar estos artículos, agregue blanqueador de cloro siguiendo las instrucciones en la etiqueta y el manual del usuario de su lavadora.

## **ENFERMEDADES**

En general, las personas enferman entre 4 a 72 horas después de haber consumido alimentos o aguas contaminadas. Los síntomas más comunes son: náusea, vómito, diarrea, fiebre y dolor abdominal. Dependiendo de la duración y la severidad de los síntomas, se recomienda consultar a su médico y avisar al departamento de salud local.

**Lave sus manos cuidadosamente con agua y jabón para prevenir enfermedades.**

*NÚMEROS DE EMERGENCIA:*

POLICÍA \_\_\_\_\_

BOMBEROS \_\_\_\_\_

CRUZ ROJA \_\_\_\_\_

DEPARTAMENTO DE SALUD \_\_\_\_\_

COMPAÑÍA DE GAS \_\_\_\_\_

ELECTRICISTA \_\_\_\_\_

PLOMERO \_\_\_\_\_

DEPARTAMENTO DE AGUA  
Y ENERGÍA \_\_\_\_\_

Distribuido por cortesía de:

Si necesita más folletos contacte IAFP  
Al número 800.369.6337; 515.276.3344; Fax 515.276.8655;  
Correo electrónico: [info@foodprotection.org](mailto:info@foodprotection.org)