



UNIVERSITY OF GEORGIA  
EXTENSION

# PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS:

## ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS A LARGO PLAZO PARA DESASTRES

**CARLA L. SCHWAN, KRIS INGMUNDSON, SUSAN MOORE, EDDA COTTO-RIVERA**



Los desastres y las emergencias imprevistas pueden golpear sin previo aviso, dejando a las personas y las comunidades lidiando con la interrupción repentina de los servicios esenciales, incluyendo el acceso a los alimentos. Aunque muchas situaciones de emergencia—como los cortes de electricidad o las interrupciones temporales de las cadenas de suministro—sólo pueden provocar escasez de alimentos a corto plazo, nunca se insistirá lo suficiente en reconocer el valor de la tranquilidad y la capacidad de recuperación que genera el mantener un suministro de alimentos bien preparado para periodos de tiempo prolongados.

En los casos en que las circunstancias provoquen una interrupción prolongada del acceso regular a los alimentos, contar con un suministro de alimentos de emergencia que pueda durar semanas o incluso meses puede ser un salvavidas que garantice que usted y sus seres queridos permanezcan bien alimentados en tiempos difíciles.

## En Caso de un Desastre

En caso de desastre, es esencial seguir una secuencia específica para utilizar los recursos alimentarios disponibles. Empiece por dar prioridad a los alimentos perecederos y a los artículos del refrigerador. A continuación, dirija su atención al congelador. Para mantener la eficiencia del congelador, considere la posibilidad de colocar una lista de su contenido en la puerta, minimizando la necesidad de abrirlo repetidamente.

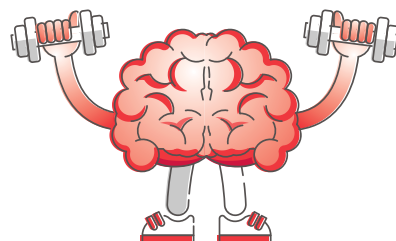
En un congelador bien surtido y aislado, los alimentos suelen retener cristales de hielo en su centro. Sólo debe consumir estos alimentos si los cristales de hielo están todavía presentes, o si el congelador ha mantenido constantemente una temperatura de 40 grados F o inferior.

Utilice mantas para aislar el congelador, si están disponibles, asegurándose de que la salida de aire permanece sin obstrucciones. Por último, una vez que haya agotado los productos perecederos y congelados, comience a utilizar alimentos no perecederos y productos básicos esenciales.

## Factores a Considerar al Planificando el Almacenamiento de los Alimentos

### 1 Mantenga su fuerza y energía:

Es crucial planificar su estrategia de almacenamiento de alimentos haciendo hincapié en mantener su fuerza física y mental durante una crisis. Una nutrición adecuada juega un papel importante para mantenerle resiliente.



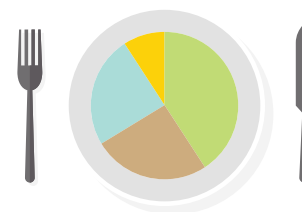
### 2 Variedad de menús:

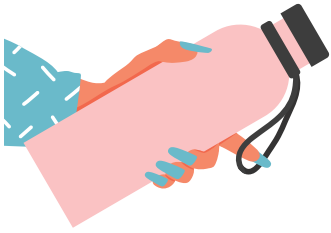
Cuando elabore su plan de almacenamiento de alimentos, procure que el menú sea variado. Diversificar los tipos de alimentos que almacena garantiza una ingesta equilibrada de nutrientes esenciales. Una gama de opciones también ayuda a prevenir el repetir los sabores y mantener las comidas interesantes.

2

### 3 Comidas equilibradas:

Intente incorporar al menos una comida equilibrada a su consumo diario. Dicha comida debe proporcionar una mezcla de hidratos de carbono, proteínas, grasas saludables y una variedad de vitaminas y minerales. Así se asegura de estar recibiendo una nutrición completa incluso en los momentos más difíciles del período de emergencia.





## Hidratación:

4

Mantenerse bien hidratado es crucial para que su cuerpo funcione de forma óptima. Planifique consumir un mínimo de 2 litros (8 tazas o 64 onzas) de líquidos al día. El agua, los zumos o jugos y las bebidas con electrolitos pueden ayudar a mantener el equilibrio de hidratación de su cuerpo.

5

## Calorías Suficientes:

Los alimentos almacenados deben proporcionar una ingesta calórica adecuada para satisfacer sus necesidades energéticas diarias. Esto es especialmente importante si va a realizar actividades físicas o tareas de emergencia.

Puede calcular el número de calorías necesarias tomando en consideración su edad, el sexo, la altura, el peso y el nivel de actividad física, así como explorar las recomendaciones sobre cantidades diarias para cada grupo de alimentos en <https://www.myplate.gov/resources/en-espanol>.

Este recurso ofrece orientación sobre los requisitos nutricionales.



## Preferencias familiares:

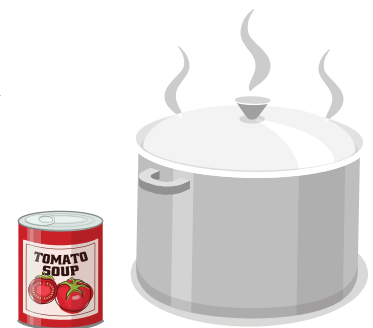
6

Cuando planifique qué alimentos almacenar, tenga en cuenta las preferencias dietéticas, las alergias y las necesidades específicas de su familia. Al asegurarse de que los alimentos almacenados se ajustan a estas preferencias hará que la hora de comer durante una crisis sea menos estresante.

7

## Preparación:

Piense en cómo preparará los alimentos almacenados, teniendo en cuenta que es posible que no tenga acceso a la electricidad para utilizar los electrodomésticos para la preparación de alimentos. Evita almacenar alimentos difíciles de preparar, que requieran demasiados recursos o que sea poco probable que se consuman. Una preparación práctica y fácil son factores cruciales en situaciones de crisis para conservar recursos y reducir el estrés.



## Área de almacenamiento y mantenimiento de sus almacenes

**La ubicación importa:** La ubicación de su almacén influye significativamente en la vida útil y la calidad de los alimentos almacenados. Lo ideal es elegir un lugar seco y fresco, donde las temperaturas no superen los 70 °F. El calor puede reducir drásticamente la vida útil y degradar o disminuir la calidad de los alimentos. La humedad no sólo afecta la calidad, sino que puede crear un entorno propicio para los patógenos transmitidos por los alimentos, lo que supone un riesgo para la seguridad. Evite exponerlos directa a la luz solar para evitar un mayor deterioro de la calidad.

## Consejos adicionales para el almacenamiento:

### Eleve el almacén



Mantenga los alimentos almacenados fuera del suelo utilizando una plataforma, tablillas o estantes. Esto ayuda a proteger sus suministros de posibles problemas de humedad o plagas.

### Elija recipientes adecuados



Los alimentos deben almacenarse en recipientes de plástico aptos para alimentos, bolsas de aluminio aptos para alimentos, vidrio o latas de metal. Los recipientes adecuados mantienen la calidad de sus artículos almacenados y evitan la contaminación.

### Etiqueta y fecha



Etiquete y escriba la fecha de almacenamiento claramente en todos los envases de alimentos. El etiquetado simplifica el proceso de encontrar artículos específicos, y la información le permite realizar un seguimiento de la duración del almacenamiento.

### Inspección periódica



Inspeccione regularmente los alimentos almacenados para detectar signos de humedad no deseada o infestaciones de plagas. Este enfoque proactivo ayudará a mantener la calidad y seguridad de los alimentos.

### Rotación de existencias PEPS



Implemente un sistema de rotación de existencias Primeras Entradas, Primeras Salidas (PEPS; que por sus siglas en inglés FIFO significa “first in, first out”). Utilice los artículos mientras aún sean de buena calidad y repóngalos, colocando las nuevas existencias detrás o debajo de los artículos más antiguos del mismo tipo. Al planificar la rotación de los alimentos disponibles con anticipación garantiza que su plan sea fácil y eficaz para el mantenimiento de las existencias a través de un período de tiempo largo.

## Vida Útil de los Alimentos Almacenados

La vida útil de los alimentos almacenados se determina mediante investigaciones centradas en el mantenimiento de una calidad aceptable a lo largo del tiempo. La vida útil proporcionada se calcula en condiciones óptimas de almacenamiento: un entorno fresco, seco y oscuro, con los artículos envasados para minimizar la exposición al oxígeno. Es importante tener en cuenta que si sus condiciones de almacenamiento se desvían de estos ideales, es probable que la vida útil prevista del artículo indicado sea considerablemente más corta.

ARTÍCULO	VIDA ÚTIL
Trigo sin moler, maíz, arroz blanco	25–30 años
Judías o habichuelas, guisantes y lentejas secas	25–30 años
Sal yodada	25–30 años
Alimentos procesados comercialmente en latas o bolsas	Siga las recomendaciones del fabricante
Pasta seca	2 años
Conservas caseras de frutas y verduras	1–2 años
Leche en polvo	1–2 años
Huevo secos	1–2 años
Suplementos de Vitamina C	1–2 años (según recomendaciones del fabricante)
Gelatina	18 meses
Harina (blanca, enriquecida)	1 año
Harina de maíz	1 año
Nueces	1 año
Leche evaporada en lata	1 año
Mantequilla de cacahuete (maní)	9 meses
Aceites vegetales	Hasta 9 meses
Arroz integral y harina de trigo integral	6 meses
Suplementos vitamínicos, minerales y proteicos	Siga las recomendaciones del fabricante

**No conserve** Alimentos enlatados en casa que no hayan sido procesados adecuadamente siguiendo recetas validadas; alimentos húmedos o mojados envasados al vacío; huevos crudos recubiertos con aceite mineral (de huevo) o vaselina; o huevos glaseados con agua.

## Suministros no Alimentarios

Es posible que desee mantener un kit almacenado cerca de su suministro de alimentos que esté abastecido con artículos que le ayudarán a preparar alimentos durante un desastre. Esta no es una lista exhaustiva, y debe adaptar los artículos de su kit a los tipos de alimentos que almacena y a la forma en que su familia prefiere preparar esos alimentos.

- Linternas con pilas o baterías almacenadas fuera de la linterna
- Hornilla de acampar y su combustible
- Cerillas o fósforos en un recipiente impermeable
- Extintor de fuego
- Artículos para abrir los envases de los alimentos, como un abrelatas manual, tijeras, abridor de tarros o jarras de cristal y una llave inglesa o de cubo
- Utensilios de cocina
- Papel de aluminio, platos de papel, toallas de papel y otros utensilios desechables
- Termómetro de alimentos y termómetros de electrodomésticos para el congelador y el refrigerador
- Molino de grano manual
- Artículos para miembros de la familia con necesidades dietéticas especiales
- Comida para mascotas, si es necesario
- Jabón y desinfectante de manos



Recuerde inspeccionar periódicamente los artículos con fecha de expiración—como pilas o baterías y extintores de fuego—cuando revise sus reservas de alimentos, para asegurarse de que todos sus suministros de emergencia se mantienen en condiciones funcionales.

## Almacenamiento de Alimentos

### Aprovisionamiento de alimentos para lactantes

Cuando se trata de almacenar alimentos para lactantes, es esencial prestar especial atención. La leche de fórmula en polvo, la leche de fórmula líquida concentrada enlatada comercialmente y la leche de fórmula lista para tomar son buenas opciones para almacenar. La cantidad necesaria dependerá de la edad del lactante. Los preparados para lactantes incluyen fechas de caducidad en el envase, y es crucial no utilizarlos más allá de esa fecha, ya que los nutrientes esenciales pueden empezar a degradarse después de la fecha indicada. Los padres o cuidadores también deben asegurarse de tener a mano una selección de cereales infantiles y alimentos para bebés, cuya cantidad necesaria variará de acuerdo a la edad del bebé.



### Granos

Si compra trigo a granel o en grandes cantidades, se recomienda el trigo duro oscuro de invierno o el trigo duro oscuro de primavera ya que son buenas alternativas. El trigo debe ser de grado #2 o mejor con un contenido de proteína de 11%–15% y un contenido de humedad inferior al 10%. El trigo puede almacenarse en cubos de plástico resistentes de 5 galones para uso alimentario, bolsas para almacenamiento de alimentos a largo plazo, latas del #10 o recipientes con tapas herméticas. Si el

trigo aún no ha sido tratado para evitar la propagación de insectos, puede tratarse en el momento del almacenamiento colocando dos o tres onzas de hielo seco picado por recipiente de 5 galones en el fondo y llenándolo después con trigo. Cubra el trigo con la tapa, pero no herméticamente, por 30 minutos antes de apretar la tapa para que quede hermético.

Es posible que sea necesario moler muchos de los granos antes de utilizarlos. Algunas tiendas de alimentos de salud o dietéticos venden molinos de grano manuales o pueden indicarle dónde comprar uno. Asegúrese de comprar uno que pueda moler maíz. Si no tiene molino, puede moler el grano llenando una lata grande con grano entero a una pulgada de profundidad, sujetando la lata en el suelo entre los pies y golpeando el grano con un objeto duro de metal, como un tubo. No guarde los granos molidos, ya que se ponen rancios más rápidamente y dejan de ser apetecibles. Evite también almacenar granos aceitosos, como cebada perlada y arroz integral, y semillas, ya que también se ponen rancios rápidamente

### **Leche en Polvo Descremada/Productos Lácteos**

Almacene la leche seca en latas #10 o en bolsas selladas al vacío para almacenamiento de alimentos a largo plazo. La leche en polvo mantiene su calidad cuando se almacena a 70 grados F durante 12 a 24 meses, pero su vida útil puede disminuir a tan sólo 3 meses a temperaturas elevadas. Además de la leche en polvo, otros productos lácteos adecuados para el almacenamiento a largo plazo pueden ser la leche evaporada en lata, el queso para untar pasteurizado y el queso en polvo.

### **Uso de Alimentos Almacenados**

Cuando utilice alimentos almacenados, ponga en práctica estas las siguientes recomendaciones:

- Abra con cuidado las cajas o latas de alimentos y vuelva a cerrarlas herméticamente después de cada uso.
- Conserve la frescura de las galletas y las galletas saladas guardándolas en bolsas de plástico y colocándolas en recipientes herméticos.
- Transfiera los paquetes abiertos de azúcar, frutos secos y nueces a tarros o jarras con tapa de rosca o recipientes herméticos para conservarlos protegidos de las plagas.
- Antes de utilizarlos, inspeccione minuciosamente todos los recipientes de alimentos para detectar cualquier signo de deterioro o actividad de plagas.

Los alimentos enlatados comercialmente suelen ser seguros para el consumo incluso después de un almacenamiento prolongado, siempre que no estén abombados, tengan fugas o estén muy oxidados. Sin embargo, su calidad disminuirá gradualmente con el tiempo, mostrando cambios en el sabor, el color, la textura y la reducción del valor nutricional. Para obtener una calidad óptima, consúmalos dentro de la fecha de expiración, y conserve adecuadamente los alimentos enlatados en casa antes de que transcurra 1 año. Si no dispone de refrigeración, prevea consumir rápidamente el contenido de una lata abierta.

Estar preparado con una reserva de alimentos a largo plazo puede hacer que se sienta más seguro cuando mire hacia un futuro desconocido, en el que podría producirse un desastre sin asistencia de emergencia disponible. Para una visión completa sobre el almacenamiento de alimentos a largo plazo, consulte la Guía de [Agua y Alimentos en una Emergencia](#) compilada por el Programa de Preparación Comunitaria y Familiar de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA).

## Referencias

Brennand, C. P., & Deloy, G. H. (n.d.). *Food storage in the home*. Utah State University Extension. <https://extension.usu.edu/preserve-the-harvest/research/food-storage-in-home>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Communication resources: Food and water safety*. <https://www.cdc.gov/natural-disasters/communication-resources/index.html>

Federal Emergency Management Agency. (2004). *Agua y alimentos en una emergencia* (Publicación No. FEMA 477S). [https://www.fema.gov/pdf/library/spa\\_f&web477.pdf](https://www.fema.gov/pdf/library/spa_f&web477.pdf)

U.S. Department of Health & Human Services. (2023, September 20). *Food safety in a disaster or emergency*. <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/food-safety-in-disaster-or-emergency>

U.S. Department of Homeland Security. (2022, March 30). *Food*. <https://www.ready.gov/food>

El enlace permanente de esta publicación de Extensión de la Universidad de Georgia es [extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1310-SP](https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1310-SP)

---

**Circular 1310-SP**

**Septiembre 2024**

Published by the University of Georgia in cooperation with Fort Valley State University, the U.S. Department of Agriculture, and counties of the state. For more information, contact your local UGA Cooperative Extension office. *The University of Georgia College of Agricultural and Environmental Sciences (working cooperatively with Fort Valley State University, the U.S. Department of Agriculture, and the counties of Georgia) offers its educational programs, assistance, and materials to all people without regard to race, color, religion, sex, national origin, disability, gender identity, sexual orientation or protected veteran status and is an Equal Opportunity, Affirmative Action organization.*