

INICIATIVA NACIONAL PARA LA SUPERVIVENCIA A HURACANES

Agua y Alimentos

AGUA

- Almacene el agua en envases de plástico como botellas de refrescos. Evite el uso de contenedores que se puedan descomponer o romper, tales como cartones de leche o botellas de vidrio. Una persona activa normal necesita beber al menos dos litros de agua al día. Los ambientes calientes y la actividad física intensa, pueden duplicar esta cantidad. Los niños, las madres que están amamantando y las personas enfermas, necesitarán más.
- Almacene un galón de agua (4 litros aprox.) por persona por día.
- Guarde un suministro de agua para al menos tres días por persona (dos litros para beber, dos litros por cada persona en su hogar para la preparación de alimentos y limpieza)*.

ALIMENTOS

Almacene alimentos no perecederos para al menos tres días. Seleccione los alimentos que no requieran refrigeración, preparación o cocción y poca o nada de agua. Si debe calentar comida, empaque una lata de sterno. Seleccione alimentos que sean compactos y ligeros. Incluya una selección de los siguientes alimentos en su Paquete de Artículos en caso de Desastre:

- Carnes, frutas y vegetales enlatados listos para comer.
- Jugos enlatados
- Condimentos básicos (sal, azúcar, pimienta, especias, etc.)
- Alimentos con alto contenido energético
- Vitaminas
- Comida para niños
- Alimentos de su gusto (para aliviar el estrés)