



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.

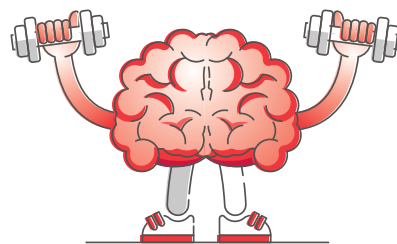
En un congelador bien surtido y aislado, los alimentos suelen retener cristales de hielo en su centro. Sólo debe consumir estos alimentos si los cristales de hielo están todavía presentes, o si el congelador ha mantenido constantemente una temperatura de 40 grados F o inferior.

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.



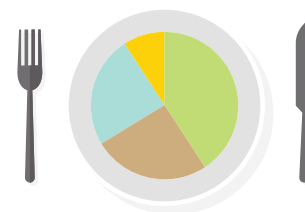
2 Variedad de menús:

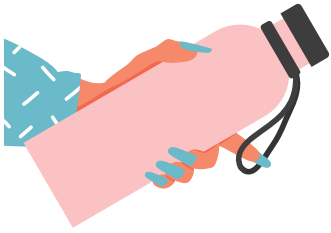
Cuando elabore su plan de almacenamiento de alimentos, procure que el menú sea variado. Diversificar los tipos de alimentos que almacena garantiza una ingesta equilibrada de nutrientes esenciales. Una gama de opciones también ayuda a prevenir el repetir los sabores y mantener las comidas interesantes.

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.



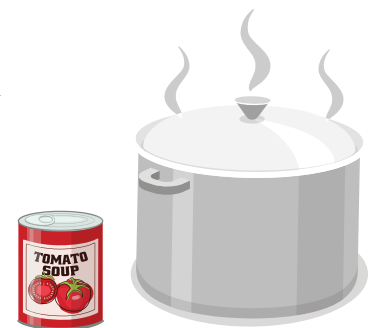
6 Preferencias familiares:

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:

Elevate Storage



Keep your stored food off the floor by using shelves or racks. This helps protect your supplies from potential moisture or pest issues.

Choose Sustainable Containers



Food should be stored in containers made of food-grade plastic, food-grade foil pouches, glass, or metal cans. Proper containers maintain the quality of your stored items and prevent contamination.

Label and Date



Clearly label and date all food containers. Labeling simplifies the process of finding specific items, and dating allows you to keep track of storage duration.

Regular Inspection



Regularly inspect your stored foods for signs of unwanted moisture or pest infestations. This proactive approach helps maintain food quality and safety.

Stock Rotation



Implement a first-in, first-out (FIFO) stock rotation system. Use items while they are still in good quality and replenish them, placing the new stock behind or beneath older items of the same type. Planning your stock rotation in advance ensures a manageable and efficient approach to building and maintaining your stock over time.

Shelf Life of Stored Foods

The shelf life of stored foods is determined through research focused on maintaining acceptable quality over time. The shelf-life table shown here is calculated for optimal storage conditions: a cool, dry, dark environment, with items packaged to minimize exposure to oxygen. It is important to note that if your storage conditions deviate from these ideals, the expected shelf life is likely to be considerably shorter.

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

Do not store home-canned foods that have not been properly processed following validated recipes, vacuum-sealed moist or wet foods, raw eggs coated with mineral (egg) oil or petroleum jelly, or water-glassed eggs.

Nonfood Supplies

You may want to keep a kit stored near your food supply that is stocked with items that will help you prepare food during a disaster. This is not an exhaustive list, and you should tailor the items in your kit to the types of food you are storing and how your family would prefer to prepare those foods.

- Lanterns with batteries stored outside of lantern
- Camping cookstove and fuel
- Matches in a waterproof container
- Fire extinguisher
- Items to open food packaging, such as a manual can opener, scissors, jar opener, and bucket wrench
- Cookware and utensils
- Aluminum foil, paper plates, and other disposable wares
- Food thermometer and appliance thermometers for your freezer and refrigerator
- Hand-cranked grain mill
- Items for family members with special dietary needs
- Pet food, if applicable
- Soap and hand sanitizer



Remember to regularly inspect items with expiration dates—such as batteries and fire extinguishers—when you check your food stores, ensuring that all your emergency supplies remain in functional condition.

Stocking Food

For Infants

When it comes to stocking supplies for infants, it is essential to pay special attention. Powdered formula, commercially canned liquid formula concentrate, and ready-to-feed formula are all good options for storage. The quantity required will depend on the infant's age. Infant formula includes expiration dates on the packaging, and it is crucial not to use it beyond that date as essential nutrients may start to degrade afterward. Parents or caregivers should ensure they have a selection of infant cereals and baby foods on hand, with the amount needed varying depending on the infant's age.



Grains

If you purchase bulk wheat, dark hard winter or dark hard spring wheat are good selections. Wheat should be #2 grade or better with a protein content of 11% to 15% and moisture content of less than 10%. Wheat can be stored in sturdy 5-gallon food-grade plastic buckets, long-term food storage bags, #10 cans, or containers with tight-fitting lids. If the wheat has not already been treated to prevent insects from hatching, wheat may be treated at the time of storage by placing 2 to 3 oz of crushed dry

ice per 5-gallon container in the bottom and then filling it with wheat. Cover the wheat with the lid—but not tightly—for 30 min before tightening the lid to be airtight.

Many grains may require grinding before use. Some health food stores sell hand-cranked grain mills or can tell you where you can get one. Make sure you buy one that can grind corn. If you are caught without a mill, you can grind your grain by filling a large can with whole grain 1 in. deep, then holding the can on the ground between your feet and pounding the grain with a hard metal object such as a pipe. Do not store milled grains, as they become rancid more quickly and will no longer be palatable. Also avoid storing oily grains, such as pearled barley or brown rice, and seeds, as those will also go rancid quickly.

Nonfat Dry Milk/Dairy Products

Store dry milk in #10 cans or vacuum-sealed long-term food storage bags. Dry milk maintains its quality when stored at 70 °F for 12 to 24 months, but its shelf life can diminish to as little as 3 months at elevated temperatures. In addition to dry milk, other dairy products suitable for long-term storage may include canned evaporated milk, pasteurized cheese spreads, and powdered cheese.

Using Stored Food

When using stored foods, practice these guidelines:

- Open food boxes or cans carefully and reseal them tightly after each use.
- Preserve the freshness of cookies and crackers by storing them in plastic bags and placing them in airtight containers.
- Transfer opened packages of sugar, dried fruits, and nuts into screw-top jars or airtight food storage containers to safeguard them from pests.
- Before use, thoroughly inspect all food containers for any signs of spoilage or pest activity.

Commercially canned foods are generally safe to eat even after extended storage, provided they are not bulging, leaking, or severely rusted. However, their quality will gradually decline over time, with changes in flavor, color, texture, and reduced nutritional value. For optimal quality, consume within the expiration date. Consume properly home-canned foods within 1 year. If no refrigeration is available, plan to eat the contents of an open can quickly.

Being prepared with a long-term food stock may make you feel more confident when looking toward an unknown future, during which a disaster could happen without emergency assistance available. For a comprehensive look at long-term food storage, please see [A Guide to Food Storage for Emergencies](#) compiled by Utah State University Extension.

References

- 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>
- Nummer, B., Washburn, C., & Hunsaker, T. (2013). *A guide to food storage for emergencies*. Utah State University Extension. <https://extension.usu.edu/preserve-the-harvest/files/Food-Storage-Booklet.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>