

Prepárate con una ALACENA para emergencias



TORMENTA



HURACÁN



TERREMOTO



TSUNAMI



FUEGO



10 días

Recuerda siempre tener **SUMINISTROS SALUDABLES y NO PERECEDEROS** para **10 DÍAS** por **CADA PERSONA** en el hogar.

Conoce el tamaño de una porción, el tamaño de la unidad de compra y la cantidad de unidades a comprar para grupos o familias de 1 a 4 personas. La lista de compra presentada contempla las unidades a comprar para 5 días de suministros.

- **Multiplica por 2 para 10 días de suministros.**
- **Multiplica por 3 para 15 días de suministros.**

Mantén en cuenta el balance nutricional al hacer sustituciones.

Para información adicional, accede el **Plan de Alimentación Saludable para Emergencias** en Puerto Rico a través de **www.salud.pr.gov**

Si padeces de una enfermedad crónica, consulta a tu médico y nutricionista sobre el consumo de estos alimentos.

LISTA DE COMPRA DE ALIMENTOS PARA EMERGENCIAS*



CEREALES Y FARINÁCEOS

Lista de Compra

	Tamaño de una porción (cocido/listo para servir)	Unidad de Compra	# de unidades a comprar para 1 - 4 personas
Cereal caliente (ej. avena, harina, harina de maíz)	1 taza	pote 12 oz.	1
Cereal listo para comer	1 taza	caja 16 oz.	1
Pan integral o blanco	2 rebanadas	pqte. 20 oz.	3
Arroz	1 taza	pqte. 3 libras	2
Pasta (ej. coditos, espagueti)	1 taza	pqte. 1 libra	1 lb.
Viandas (ej. papa, yautía, ñame)	2 - 3 pedazos	libra	2 ½ lbs.
Papas majadas instantáneas	1 taza	caja 6.5 oz.	1
Galletas de soda	4 - 6	lata 28 oz.	1
Espaguetis con albóndigas (enlatados)	8 oz.	lata 16 oz.	2



PROTEÍNAS

Lista de Compra

	Tamaño de una porción (cocido/listo para servir)	Unidad de Compra	# de unidades a comprar para 1 - 4 personas
Legumbres o habichuelas (ej. rojas, rosadas, garbanzos, gandules, frijoles)	½ taza	lata 16 oz.	4
Nueces (ej. almendras, maní)	1 oz.	pqte. 16 oz.	1
Atún o sardinas	2 - 3 oz.	lata 5 oz.	3
Salmón	2 - 3 oz.	lata 5 oz.	3
Bacalao	2 - 3 oz.	libra	1 ½ lbs.
Pollo o pavo	2 - 3 oz.	lata 5 oz.	6
Jamón	2 - 3 oz.	lata 5 oz.	3
Fiambre (ej. carne enlatada)	2 oz.	lata 12 oz.	1
Corned Beef	2 - 3 oz.	lata 12 oz.	1
Salchichas	2 - 4	lata 5 oz.	3



FRUTAS

Lista de Compra

	Tamaño de una porción (cocido/listo para servir)	Unidad de Compra	# de unidades a comprar para 1 - 4 personas
Frutas en envases individuales (en su jugo)	½ taza	lata 16 oz.	5
Puré de fruta en pouch	1 pouch (3.2 oz.)	pqte. de 4	5
Frutas secas (ej. pasas, manzana, albaricoque, ciruela)	1/4 taza	pqte. de 6 oz.	1
Jugos 100% (ej. china, uva, manzana)	4 oz.	11 - 16 oz.	2 - 4



HORTALIZAS O VEGETALES Y LEGUMBRES

Lista de Compra

	Tamaño de una porción (cocido/listo para servir)	Unidad de Compra	# de unidades a comprar para 1 - 4 personas
Vegetales (ej. habichuelas tiernas, zanahorias, vegetales mixtos)	½ taza	lata 8 oz.	20
Legumbres o habichuelas (ej. rojas, rosadas, garbanzos, gandules, frijoles)	½ taza	lata 16 oz.	1

Descarte el agua de los enlatados.



LÁCTEOS

Lista de Compra

	Tamaño de un servicio (cocido/listo para servir)	Unidad de Compra	# de unidades a comprar para 1 - 4 personas
Leche UHT	4 - 8 oz.	cuartillo	10
Leche Evaporada (diluida)	4 - 8 oz.	lata 13 oz.	1
Leche ESL (Extended Shelf Life)	8 oz.	envase 32 oz.	10

Leche reducida (2%) y baja en grasa (1%).



BEBIDAS DE PRIMERA NECESIDAD

AGUA

UN GALÓN por persona por día

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES
(Ej: batidas o bebidas que sustituyen comidas)

FÓRMULAS DE LECHE PARA BEBÉS
SOLUCIONES CON ELECTROLITOS

*Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico.



SECRETARÍA AUXILIAR para la PROMOCIÓN de la SALUD



Publicidad subvencionada con los fondos del Centers for Diseases Control and Prevention, Grant #1NB01OT009133-01-00.

Si eres beneficiario del Plan de Salud del Gobierno, acude a tu cita de recertificación. www.medicaid.pr.gov – (787) 641-4224 TTY/TDD (787) 625-6955