



Prepárate

Lista de compra de alimentos para emergencias

Conozca el tamaño de una porción, el tamaño de la unidad de compra y el número de unidades a comprar para grupos o familiares de 1 a 6 personas. Multiplique por 3 para tener una reserva de 15 días. Mantenga en cuenta el balance nutricional al hacer sustituciones.

Grupo de Alimento: Cereales

Lista de Compra	Tamaño de un servicio o porción por persona (cocido/ listo para servir)	Tamaño unidad de compra o cantidad en el empaque	Núm. de unidades a comprar para 1-4 personas	Núm. de unidades a comprar para 5-6 personas
Cereal caliente (avena, harina, harina de maíz, maicena, cereal de arroz)	1 taza	pote 12 oz.	1	1
Cereal listo para comer	1 taza	caja 16 oz.	1	1
Pan de grano entero o blanco	2 rebanas	ppqte. 20 oz.	3	4
		ppqte. 24 oz.		
Tostadas de pan	2 - 4 rebanadas	ppqte. 10 oz.	1	1
Plantillas/tortillas	2 pequeñas	ppqte. de 20	1	1
Arroz	1 taza	ppqte. 3 libras	2	3
Pasta (coditos, espagueti, otras)	1 taza	ppqte. 1 libra	1 lb.	1 ½ lb.
Galletas de soda	4 - 6	lata de 28 oz.	1	1
	4	8 ppqtes. caja de 8oz.	1	1
Espaguetis con albóndigas	8 oz.	lata 14.5 oz.	2	3

Grupo de Alimento: Proteicos

Lista de Compra	Tamaño de un servicio o porción por persona (cocido/ listo para servir)	Tamaño unidad de compra o cantidad en el empaque	Núm. de unidades a comprar para 1-4 personas	Núm. de unidades a comprar para 5-6 personas
Pollo	2-3 oz.	lata 5 oz.	4	6
	2-3 oz.	lata 12.5 oz.	2	4
Jamón	2-3 oz.	lata 5 oz.	2	3
Pavo	2-3 oz.	lata 5 oz.	2	3
Fiambres	2 oz.	lata 12 oz.	1	1
Atún	2-3 oz.	lata 5 oz.	2	3
Salmón	2-3 oz.	lata 15 oz.	1	2
Sardinias	2-3 oz.	lata 5 oz.	2	3
Bacalao	2-3 oz.	libra	1 lb.	1 ½ lb.
Corned Beef	2-3 oz.	lata 12 oz.	1	1
Salchicha	2-4	lata 5 oz.	2	3
Legumbres (garbanzos, gandules, frijoles, refrito) o habichuelas (coloradas, rosadas, blancas)	½ taza	lata 16 oz.	2	4
Nueces (almendras, maní, pistachos, cashews)	1 oz.	ppqte. 16 oz.	1	1
Soya deshidratada	2-3 oz.	libra	1 lb.	1 ½ lb.





Prepárate

Lista de compra de alimentos para emergencias

Grupo de Alimento: Vegetales y legumbres

Lista de Compra	Tamaño de un servicio o porción por persona (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra o cantidad en el empaque	Núm. de unidades a comprar para 1-4 personas	Núm. de unidades a comprar para 5-6 personas
Vegetales (zanahorias, vegetales mixtos, habichuelas tiernas, maíz, guisantes)	½ taza	lata 8 oz.	20	30
Legumbres (garbanzos, gandules, frijoles, lentejas) o habichuelas (coloradas, rosadas, blancas)	½ taza	lata 16 oz.	1	2
Papas majadas instantáneas	1 taza	caja 6.5 oz.	1	1
Viandas (papa, yautía, ñame, otras)	2 - 3 pedazos	libra	2½ lb.	4 lb.
Salsa de tomate	a gusto	a gusto		

Grupo de Alimento: Frutas

Lista de Compra	Tamaño de un servicio o porción por persona (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra o cantidad en el empaque	Núm. de unidades a comprar para 1-4 personas	Núm. de unidades a comprar para 5-6 personas
Frutas envasadas en su propio jugo (cóctel de frutas, melocotón, pera, piña, china mandarina)	½ taza	lata 16 oz.	5	8
		paquete de 4	5	8
Jugos 100% (china, uva, manzana, otros)	4 oz.	Botella 11 - 16 oz.	2-4	2-4
Néctares (frutas variadas)	3.5 oz.	lata 7 oz.	4	6
		lata 5 oz.	8	12
Puré de fruta en pouch (puré de manzana)	1 pouch (3.2 Oz.)	pqte. de 4	5	8
Frutas secas (manzana, pasas, albaricoque, ciruela)	¾taza	pqte. 6 oz.	1	2

Grupo de Alimento: Lácteos

Lista de Compra	Tamaño de un servicio o porción por persona (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra o cantidad en el empaque	Núm. de unidades a comprar para 1-4 personas	Núm. de unidades a comprar para 5-6 personas
Leche ESL (<i>Extended Shelf Life</i>)	8 oz.	envase 32 oz.	10	15
Leche UHT	4-8 oz.	cuartillo	10	15
Leche evaporada	4-8 oz.	lata 12 oz.	1	2
Leche en polvo	4-8 oz.	lata 12 oz.	3	5
Cheese Spread	1 oz.	15 oz.	1	1

Otros artículos de primera necesidad

- Agua - un galón por persona por día
- Hielo
- Fórmulas de leche para infantes
- Suplementos nutricionales
- Barras de proteína
- Bebidas con electrolitos
- Café instantáneo, chocolate en polvo, té
- Sofrito en polvo (bajo sodio), hierbas y especias, aceite y vinagre

Opciones de meriendas

(a discreción, según los gustos de la familia)

- Barras de cereal o granola
- Frutas en conserva (ej. pasta de guayaba, dulce de lechosa)
- Galletas de soda, avena o chocolate
- Mantequilla de maní

