

# Nutrición Durante Una Emergencia por Tormenta

En el caso de una tormenta, puede haber poca o nada de agua, electricidad, o gas disponible. Almacenar alimentos nutritivos que no se echen a perder le proveerán energía y nutrientes durante una emergencia. Es bueno guardar unas cuantas botellas de agua para beber y preparar comida. También, mantenga un abrelatas manual disponible. A veces puede no haber electricidad por varios días, así que guarde suficientes alimentos que no se echen a perder para tres días.

**Granos:** Almacene granos secos, listos para comer que no requieran cocinar y poca o nada de agua para preparar.

- cereal
- granola
- galletas bajas en sal
- barras de fruta y proteína



**Frutas & Vegetales:** Frutas y verduras de lata y frutas secas no se echan a perder y están listas para comer. Recuerde, estos alimentos deben comerse tan pronto como sean abiertos si no se pueden refrigerar.

- uvas pasas
- 100% jugo enlatado
- salsa de tomate enlatada
- ejotes enlatados
- jugo de tomate
- maíz enlatado



**Lácteos:** Leche enlatada no se echa a perder y es una buena fuente de calcio y vitamina C.

- leche evaporada
- leche de soya
- leche de arroz



**Alimentos de Proteína:** Carne y habichuelas enlatadas pueden comerse sin calentar, pero no duran mucho al menos que se refrigeren.

- atún enlatado
- mantequilla de maní
- mezcla de nueces
- habichuelas enlatadas

