

¿Cuanto se Necesita?

→→ Para comida suficiente para 3 días la familia de 2 adultos and 2 niño necesita suficiente para marcar cada cajita.

→→ Otras cosas que debe guardar con los alimentos:

abrelata a mano

utensilios de plástico

toallas de papel

platos, vasos de papel

desinfectante para manos y platos



¿Que clases de alimentos debe comprar?

→→ Compre latas de una porción cuando puede para evitar gastos de valde. Los sobres no estarán seguros sin refrigerador.

→→ Polvos instantaneos (Tang®, KoolAid®) cubren el sabor de agua no fresco. Guarda agua en botellas reusadas de plástico si se puede sellar herméticamente. Botellas de leche de plástico no son buenos porque es difícil quitar completamente la proteína y la grasa de la leche que permitan crecer bacteria.

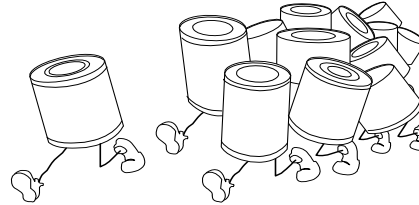
→→ Si puede hervir agua, compra café, avena, arroz, caldo y pastas instantaneos.

→→ Evita bocados muy salados, como papitas, galletas y carne seca. Le va a dar mucha sed.

→→ Puede comprar algunas golosinas, pero planea comidas básicas y saludables. Va a necesitar la energía y fuerza para trabajo nuevo y duro.

→→ Alimentos en latas o envases solidos de plástico estarán más seguros. Los in papel o plástico liviano se debe guardar dentro de latas grandes o bolsas grandes de plástico grueso. Las latas grandes como de palomitas de maíz para Navidad son buenos para guardar los paquetes de papel o plástico liviano.

→→ Envases de vidrio son pesados, difíciles para cargar y puede romper.



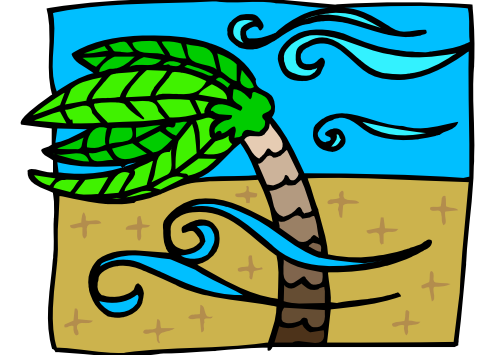
Preparado por Mary A. Keith, PhD, LD/N
Food, Nutrition and Health Agent

Hillsborough County and
University of Florida Extension Service
5339 S. CR 579
Seffner, FL33584
813-744-5519

UNIVERSITY OF
FLORIDA
IFAS EXTENSION



Hillsborough County Extension is a cooperative service of Hillsborough County Board of County Commissioners and the University of Florida. The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Employment Opportunity - Affirmative Action Employer authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function without regard to race, color, sex, age, handicap or national origin. U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, COOPERATIVE EXTENSION SERVICE, UNIVERSITY OF FLORIDA, IFAS, Florida A. & M. UNIVERSITY COOPERATIVE EXTENSION PROGRAM, AND BOARDS OF COUNTY COMMISSIONERS COOPERATING.



ALIMENTOS PARA HURICANES



Cuanto va a necesitar
para abastecer una
familia de 4 para 3 días.