



PR**ep**árate

PLAN DE ALIMENTACIÓN

SALUDABLE

P A R A

EMERGENCIAS

EN PUERTO RICO



COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO





Introducción

Conoce cuán preparado estás para una emergencia 05

Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico

Planificación de menús para emergencias 07

MiPlato para Emergencias en Puerto Rico 09

Menús sugeridos para emergencias 11

Preparación de la lista de compra de alimentos

Lista de compra de alimentos para emergencias 14

Etiqueta de información nutricional 18

Recomendaciones por etapas del ciclo de vida durante una emergencia

Infantes y niños pequeños 21

Niños y adolescentes 25

Adultos 28

Embarazadas y lactantes 31

Adulto mayor 34

MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico 40

Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico 41

Seguridad en el manejo de alimentos

Cómo combatir el crecimiento de las bacterias 43

Cómo manejar alimentos perecederos 44

Cómo determinar qué alimentos usar o desechar 45

Cómo manejar y desinfectar el agua 46

Preparación de la reserva de alimentos y suministros 49

Lista de suministros básicos para una emergencia 53

Agencias y organizaciones de apoyo en emergencias 55

Comité Asesor y Colaboradores 56

Referencias 58

Una emergencia o desastre puede ocurrir en cualquier momento y sin advertencia. Entre las más comunes se encuentran: huracanes, tsunamis, inundaciones, sequías, terremotos, pandemias, incendios, explosiones y terrorismo (ej. explosivos, agentes químicos o bacteriológicos). Por estar en riesgo la supervivencia, es urgente que, junto a los miembros de la familia y grupos de apoyo de la comunidad, se realicen los preparativos con antelación para saber cómo enfrentar estas emergencias.

Ante la eventualidad de una emergencia, puede anticiparse el corte del servicio de energía eléctrica y de agua potable que impidan cocinar los alimentos de la manera habitual. Más aún, dependiendo del tipo y magnitud del evento, se afecta la accesibilidad a las carreteras y las comunicaciones, así como el acceso a comercios y bancos, el recogido de basura, la eliminación de escombros, entre otros servicios esenciales. La escasez de alimentos y agua potable, luego de la emergencia, puede ocurrir por la destrucción o falta de acceso a los almacenes y centros o sistemas de distribución de alimentos. La prolongación de estas condiciones puede perjudicar el estado de salud de las personas en todas las etapas del ciclo de vida.

Durante una emergencia, el Departamento de Asuntos del Consumidor (DACO) emite una orden de congelación, fijación de precios o de márgenes de ganancia en los artículos de primera necesidad a todos los niveles de mercadeo y distribución para evitar la especulación y el acaparamiento de éstos.

Se considera artículo de primera necesidad “todo producto, servicio, material, suministro, equipo y cualquier artículo del comercio que sea objeto de venta, arrendamiento o alquiler y cuyo consumo o uso sea necesario para el consumidor poder subsistir durante una situación de emergencia”.

Entre estos artículos se incluyen los alimentos, agua, combustible, medicinas y materiales de construcción.



Conoce cuán preparado estás para una emergencia contestando las siguientes preguntas:

¿Tienes un plan de alimentación para emergencias individual, familiar o del grupo a cargo?

SI	NO
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Has preparado los menús y la lista de compra de alimentos necesarios?

SI	NO
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Dispones de una reserva de abastos de alimentos y agua para una emergencia?

SI	NO
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Tienes la lista de artículos de primera necesidad para cada miembro de la familia o grupo a cargo?

SI	NO
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Conoces y tienes información de contacto de las agencias que pueden ofrecer servicios de alimento y apoyo durante una emergencia o desastre?

SI	NO
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Sabes localizar el refugio más cercano?

SI	NO
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si la mayoría de las contestaciones fueron NO, este es el momento de informarse y prepararse para actuar. Cuando tenemos todo lo que necesitamos estamos listos.

Ahora, Puerto Rico PRepárate y haz tu Plan de Alimentación Saludable para Emergencias.



Dependiendo del tipo de emergencia, del lugar donde vivimos y los recursos disponibles, siempre se debe contar con alimentos almacenados para un mínimo de 10 días. La preparación de un plan de alimentación saludable para emergencias requiere conocer de antemano el estado de salud, necesidades nutricionales, dietas especiales y alergias de cada miembro de la familia o grupo a cargo.

Es necesario, además, prestar atención a los grupos vulnerables como: los infantes, niños, adultos mayores y personas con condiciones de salud específicas.

El Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico consta de los siguientes componentes:

1



Planificación de menús que satisfagan las necesidades nutricionales y las preferencias de alimentos de cada persona.

2



Preparación de la lista de compra y el cálculo de las porciones diarias.

3



Preparación de la reserva de alimentos, agua y artículos de primera necesidad.



**Planificación
de menús
para emergencias**

08 Planificación de menús para emergencias

La planificación de los menús para emergencias permite proveer una alimentación saludable para todos los miembros de la familia. Es útil crear por adelantado un plan de comidas que haga uso de recetas sencillas y de fácil preparación. Con una buena planificación se pueden preparar comidas que atiendan las necesidades y preferencias de la familia usando la variedad de productos empacados disponibles en el mercado.

Al planificar las comidas toma en cuenta las siguientes consideraciones:

- Utilizar de inmediato, siempre y cuando estén aptos para el consumo, los productos frescos locales como carnes, frutas y vegetales.
- Al seleccionar alimentos enlatados, preferir aquellos bajos en sodio y grasas.
- Incluir agua y jugos 100% para mantenerse hidratado y asegurar el funcionamiento adecuado del cuerpo.
- Evitar el consumo de refrescos carbonatados y bebidas de frutas por su bajo valor nutricional.
- Preferir recetas que combinen alimentos para servirse en un sólo plato (ej. arroz con habichuelas, sancocho, asopao, arroz guisado con garbanzos y pollo, entre otros).

Durante y después de una emergencia se recomienda consumir por lo menos una comida balanceada al día. De no contar con los servicios de energía eléctrica o agua potable, ni las facilidades necesarias, se recomienda que las comidas sean simples en su preparación. Al seleccionar alimentos para su reserva, éstos deben cumplir con los siguientes requerimientos:

- Poca o ninguna refrigeración.
- Poca o ninguna cocción.
- Poca o ninguna cantidad de agua para su preparación.
- Disponibles en empaques individuales o pequeños.
- Nutritivos y que guste a la familia.

MiPlato Saludable para Emergencias en Puerto Rico

MiPlato para Emergencias en Puerto Rico cumple con las recomendaciones de política pública alimentaria incluidas en la Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable. La ilustración facilita la planificación de comidas nutritivas de manera práctica. El modelo consiste en un plato de nueve pulgadas dividido en cuatro secciones y un círculo adyacente. Estas divisiones representan los cinco Grupos de Alimentos: Cereales, Vegetales y legumbres, Frutas, Alimentos proteicos y Lácteos. También, se incorpora la recomendación de agua.

• Frutas enlatadas
(en su propio jugo o light syrup)
• Frutas secas
(pasas, cranberries)
• Jugos 100%
• Puré de fruta en pouch

Agua potable

• Vegetales y legumbres
(habichuelas)
bajas en sodio

Enjuague con agua potable los vegetales y alimentos proteicos para reducir el sodio

LÁCTEOS
(bajos en grasa)
Leche
• ESL (Extended Shelf Life)
• UHT
• evaporada
• en polvo

• Arroz
• Pastas
• Cereal caliente (avena, farina)
• Cereal listo para comer
• Panes
• Galletas

• Pollo o pescado enlatado
• Atún en agua
• Salchichas
• Fiambre baja en sodio
• Habichuelas enlatadas
• Almendras, nueces, maní

Consuma con moderación alimentos altos en SODIO, AZÚCAR Y GRASA SATURADA

Una alimentación en casos de emergencia, para al menos 10 días, debe proveer la cantidad de energía o calorías mínimas que necesita el cuerpo para las funciones básicas y las actividades de recuperación a realizar. Cuando mejora la disponibilidad de alimentos en los mercados, una alimentación de mantenimiento puede incluir calorías adicionales al día por persona para propiciar un estado de salud óptimo. En la parte posterior de MiPlato para Emergencias en Puerto Rico, se presentan patrones de consumo para una alimentación saludable, los niveles de calorías y las recomendaciones de porciones por grupo de alimentos.

Al preparar comidas nutricionalmente balanceadas durante una emergencia debe incluir la siguiente variedad de alimentos:

Desayuno

- Fruta (enlatada, empaques individuales o *pouch*), jugo 100% o néctar
- Galleta, pan, plantilla o cereal (caliente o listo para comer)
- Alimento proteico (jamón enlatado, *cheese spread* o nueces)
- Leche con duración prolongada: UHT, ESL (*Extended Shelf Life*) en polvo o bebida no-láctea
- Café instantáneo o chocolate en polvo
- Agua

Almuerzo o cena

- Alimento proteico (carne, pollo, pescados; legumbres o habichuelas enlatadas)
- Arroz, papas, viandas, pan o plantillas
- Vegetales enlatados
- Fruta (enlatada, empaques individuales o *pouch*), jugo 100% o néctar
- Leche con duración prolongada: UHT, ESL (*Extended Shelf Life*) en polvo o bebida no-láctea
- Agua

Merienda

- Fruta (enlatada, empaques individuales o *pouch*), jugo 100% o néctar
- Galleta o barra de cereal (empacados listos para comer)
- *Cheese spread*, mantequilla de maní, nueces, semillas
- Agua

Para preparar y servir estas comidas se necesita el siguiente equipo:

Estufa de gas | Abrelatas de mano | Ollas y sartenes | Utensilios para cocinar y servir
Platos, vasos y cubiertos desechables | Fósforos/encendedores



Menús sugeridos para emergencias

DESAYUNO

Cóctel de Frutas Enlatado, Tostadas, *Cheese Spread*, Leche, Café o Chocolate

Mandarinas Enlatadas, Cereal Listo para Comer, Salchichas, Leche, Café o Chocolate

Puré de Manzana, Pan, Jamón Enlatado (Fiambre), Leche, Café o Chocolate

Néctar de Guayaba, Cereal Listo para Comer, Salchichas, Leche, Café o Chocolate

Jugo de China, Tostadas, Jamón Enlatado, Leche, Café o Chocolate

Jugo de Piña, Farina, Nueces Mixtas, Leche, Café o Chocolate



Jugo de China, Avena, Nueces Mixtas, Leche, Café o Chocolate



Jugo de Uva, Cereal Listo para Comer, Almendras, Leche, Café o Chocolate



Peras Enlatadas, Pan, *Cheese Spread*, Leche, Café o Chocolate



Jugo de Uva, Galletas de Soda, Mantequilla de Maní, Leche, Café o Chocolate



Menús sugeridos para emergencias

ALMUERZO

Salmón Enlatado Guisado, Arroz Blanco, Zanahorias Enlatadas, Frutas Mixtas Enlatadas, Leche

Espaguetis con Albóndigas Enlatado, Habichuelas Tiernas Enlatadas, Pasas, Leche

Pasta con Pollo Enlatado, Maíz Enlatado, Puré de Manzana, Leche

Emparedado de Atún, Maíz y Guisantes Enlatados, Puré de Manzana, Leche

Arroz Guisado con Salchichas, Vegetales Mixtos Enlatados, Jugo de Frutas Mixtas, Leche

Jamón Enlatado, Arroz Blanco, Garbanzos Guisados, Frutas Tropicales Enlatadas, Leche


Sardinas en su Salsa, Viandas o Papas, Zanahorias Enlatadas, Piña Enlatada, Leche


Coditos con Fiambre Guisada, Habichuelas Tiernas Enlatadas, Mandarinas Enlatadas, Leche

Sopa de Vegetales, Emparedado de Pollo Enlatado, Melocotones Enlatados, Leche

Corned Beef, Arroz Blanco, Maíz Enlatado, Frutas Tropicales Enlatadas, Leche

 Refrito Enlatado, Plantilla de Trigo, Maíz Enlatado, Pera Enlatada, Leche

 Emparedado de Mantequilla de Maní y Jalea, Guisantes Enlatados, Jugo de Frutas Mixtas, Leche

 Sopa de Vegetales Enlatada, Galletas de Soda, Melocotones Enlatados, Leche



Menús sugeridos para emergencias

CENA

Pollo Guisado Enlatado, Arroz Guisado con Habichuelas Rosadas, Maíz Enlatado, Pera Enlatada, Leche

Atún Guisado, Arroz Guisado con Garbanzos, Remolacha Enlatada, Melocotones Enlatados, Leche

Corned Beef, Arroz Blanco, Guisante Enlatado, Pera Enlatada, Leche

Macarrones con Fiambre Guisada, Habichuelas Tiernas Enlatadas, Cóctel de Frutas Enlatado, Leche

Pavo Guisado Enlatado, Papas Majadas, Zanahorias Enlatadas, Fruta en Pouch, Leche

Espaguetis con Albóndigas Enlatado, Vegetales Mixtos Enlatados, Mandarinas Enlatadas, Leche


Wrap de Pollo Enlatado, Guisantes y Zanahorias Enlatadas, Cóctel de Frutas Enlatado, Leche


Ensalada de Salmón Enlatado, Arroz Blanco, Habichuelas Rosadas Guisadas, Jugo de Frutas, Leche

Arroz con Salchichas, Habichuelas Blancas Guisadas, Vegetales Mixtos Enlatados, Jugo de Frutas, Leche

Emparedado de Atún y Cebolla, Maíz Enlatado, Pera Enlatada, Leche

 Carne de Soya Guisada, Arroz Blanco, Garbanzos, Habichuelas Tiernas, China Mandarina, Leche

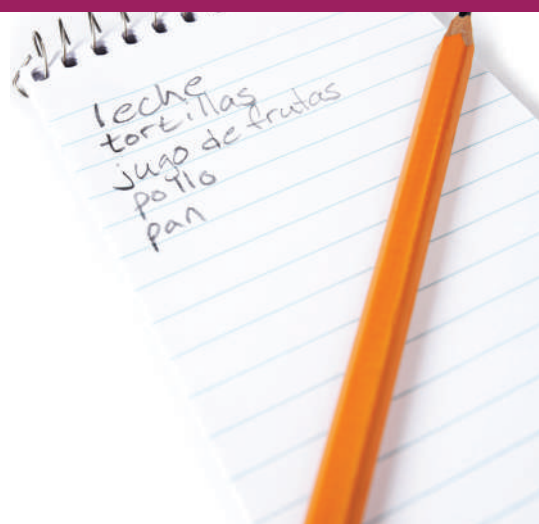
 Sopa de Lentejas Enlatada, Zanahorias Enlatadas, Cóctel de Frutas, Leche

 Burrito de Carne de Soya Deshidratada Guisada, Cebolla, Néctar de Guayaba, Leche.

Lista de compra de alimentos para emergencias



A continuación, se presenta la lista de alimentos con el tamaño del servicio o porción para una persona y el tamaño de la unidad de compra o cantidad en el empaque. También, se incluye el número de unidades a comprar **para grupos o familias de 4, 6, 8 y 10 miembros. Estas cantidades a comprar cubren un periodo de 5 días.**



Para una reserva de 10 días, debe multiplicar por 2 el número de unidades de alimentos a comprar para el tamaño del grupo o familia. Puede hacer sustituciones de otra variedad de alimentos no incluido en la lista de compra sugerida, teniendo en cuenta que los alimentos sean del mismo grupo para mantener un balance nutricional.

Grupo de Alimento: Cereales			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio o porción por persona (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra o cantidad en el empaque ¹	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
			Número de unidades a comprar			
Cereal caliente (avena, harina, harina de maíz, maicena, cereal de arroz)	1 taza	pote 12 oz.	1	1	1	1
Cereal listo para comer	1 taza	caja 16 oz.	1	1	2	2
Pan de grano entero o blanco	2 rebanas	pqte. 20 oz.	3	4	5	6
		pqte. 24 oz.				
Tostadas de pan	2 - 4 rebanadas	pqte. 10 oz.	1	1	1	1
Plantillas/tortillas	2 pequeñas	pqte. de 20	1	1	1	1
Arroz	1 taza	pqte. 3 libras	2	3	4	5
Pasta (coditos, espagueti, otras)	1 taza	pqte. 1 libra	1 lb.	1½ lb.	2 lb.	2½ lb.
Galletas de soda	4 - 6	lata de 28 oz.	1	1	1	1
	4	8 pqtes. en la caja de 8oz.	1	1	1	2
Espaguetis con albóndigas	8 oz.	lata 14.5 oz.	2	3	4	5

¹ El tamaño de la unidad de compra o cantidad en el empaque está sujeto a variaciones.

Grupo de Alimento: Vegetales y legumbres			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio o porción por persona (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra o cantidad en el empaque ¹	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
			Número de unidades a comprar			
Vegetales (zanahorias, vegetales mixtos, habichuelas tiernas, maíz, guisantes)	1/2 taza	lata 8 oz.	20	30	40	50
Legumbres (garbanzos, gandules, frijoles, lentejas) o habichuelas (coloradas, rosadas, blancas)	1/2 taza	lata 16 oz.	1	2	2	3
Papas majadas instantáneas	1 taza	caja 6.5 oz.	1	1	1	2
Viandas (papa, yautía, ñame, otras)	2 - 3 pedazos	libra	2 1/2 lb.	4 lb.	5 lb.	7 lb.
Salsa de tomate	a gusto	lata 8 oz.				

Grupo de Alimento: Frutas			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio o porción por persona (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra o cantidad en el empaque ¹	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
			Número de unidades a comprar			
Frutas envasadas en su propio jugo (cóctel de frutas, melocotón, pera, piña, china mandarina)	1/2 taza	lata 16 oz.	5	8	10	13
		paquete de 4	5	8	10	13
Jugos 100% (china, uva, manzana, otros)	4 oz.	Botella 11 - 16 oz.	2-4	2-4	2-4	6-8
Néctares (frutas variadas)	3.5 oz.	lata 7 oz.	4	6	8	10
	5 oz.	lata 5 oz.	8	12	16	20
Puré de fruta en pouch (puré de manzana)	1 pouch (3.2 oz.)	pqte. de 4	5	8	10	13
Frutas secas (manzana, pasas, albaricoque, ciruela)	1/4 taza	pqte. 6 oz.	1	2	2	3

¹ El tamaño de la unidad de compra o cantidad en el empaque está sujeto a variaciones.

Grupo de Alimento: Proteicos			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio o porción por persona (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra o cantidad en el empaque ¹	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
			Número de unidades a comprar			
Pollo	2-3 oz.	lata 5 oz.	4	6	8	10
	2-3 oz.	lata 12.5 oz.	2	4	4	6
Jamón	2-3 oz.	lata 5 oz.	2	3	4	5
Pavo	2-3 oz.	lata 5 oz.	2	3	4	5
Fiambres	2 oz.	lata 12 oz.	1	1	2	2
Atún	2-3 oz.	lata 5 oz.	2	3	4	5
Salmón	2-3 oz.	lata 15 oz.	1	2	2	2
Sardinas	2-3 oz.	lata 5 oz.	2	3	4	5
Bacalao	2-3 oz.	libra	1 lb.	1 1/2 lb.	2 lb.	2 1/2 lb.
<i>Corned Beef</i>	2-3 oz.	lata 12 oz.	1	1	2	2
Salchicha	2-4	lata 5 oz.	2	3	4	5
Legumbres (garbanzos, gandules, frijoles, refrito) o habichuelas (coloradas, rosadas, blancas)	1/2 taza	lata 16 oz.	2	4	4	6
Nueces (almendras, maní, pistachos, <i>cashews</i>)	1 oz.	pqte. 16 oz.	1	1	1	2
Soya deshidratada	2-3 oz.	libra	1 lb.	1 1/2 lb.	2 lb.	2 1/2 lb.

Grupo de Alimento: Lácteos			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio o porción por persona (cocido/listo para servir)	Tamaño unidad de compra o cantidad en el empaque	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
			Número de unidades a comprar			
Leche ESL (<i>Extended Shelf Life</i>)	8 oz.	envase 32 oz.	10	15	20	25
Leche UHT	4-8 oz.	cuartillo	10	15	20	25
Leche evaporada	4-8 oz.	lata 12 oz.	1	2	3	4
Leche en polvo	4-8 oz.	lata 12 oz.	3	5	6	8
<i>Cheese Spread</i>	1 oz.	15 oz.	1	1	2	2

Otros alimentos 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

¹ El tamaño de la unidad de compra o cantidad en el empaque está sujeto a variaciones.

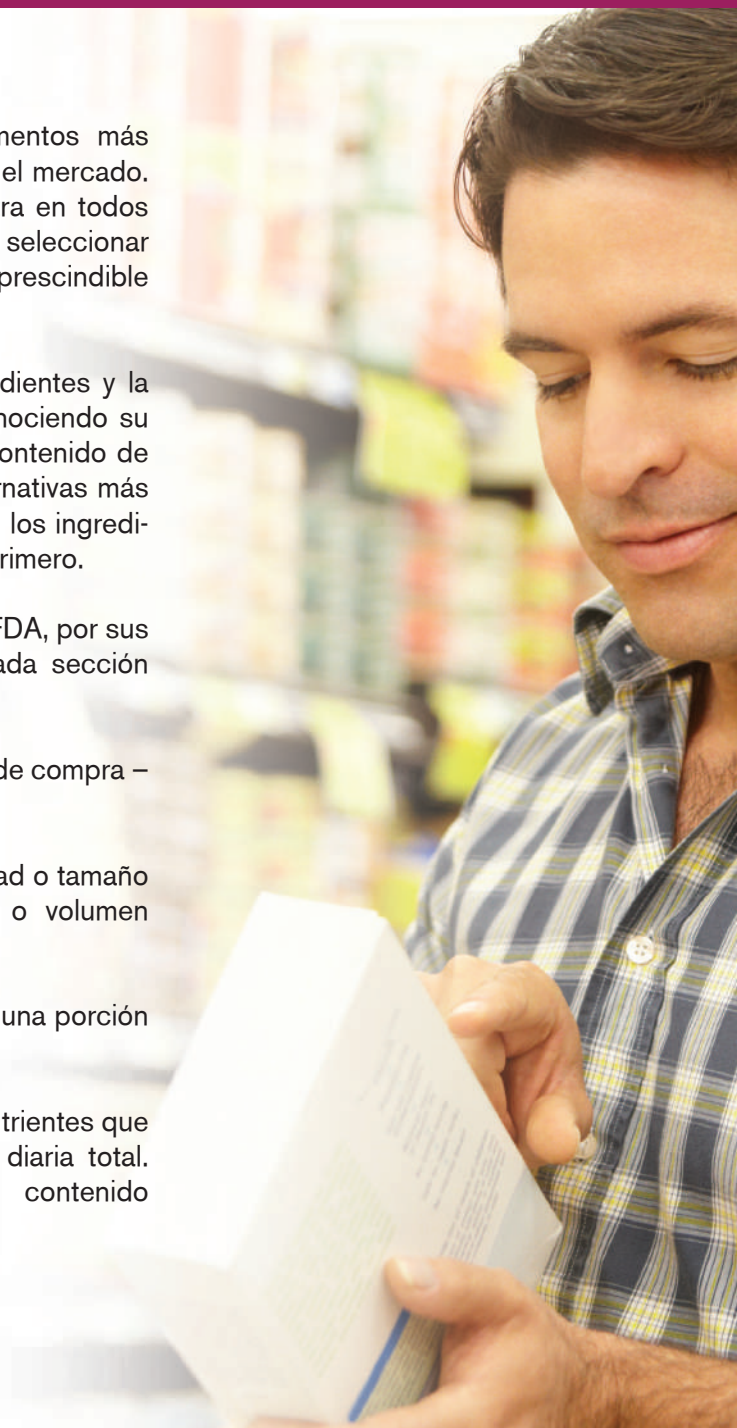
Etiqueta de información nutricional

Ante una emergencia, se deben elegir los alimentos más saludables dentro de las opciones disponibles en el mercado. La etiqueta de información nutricional se encuentra en todos los alimentos y bebidas empacadas. A la hora de seleccionar los alimentos que más beneficien la salud, es imprescindible informarse para saber interpretar su contenido.

Es importante leer la información sobre los ingredientes y la composición nutricional del producto, ya que, conociendo su contenido, puede descartar aquellos con mayor contenido de sodio, grasas y azúcares para sustituirlos por alternativas más saludables. Se debe examinar, además, la lista de los ingredientes; aquellos en mayor cantidad se mencionan primero.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) orienta al consumidor sobre cada sección incluida en la etiqueta.

- Número de servicios o porciones por unidad de compra – indica cuántas porciones hay en el empaque.
- Tamaño por servicio o porción – es la cantidad o tamaño del alimento por persona (ej. peso/onzas o volumen /tazas)
- Cantidad de calorías – indica las calorías en una porción del alimento.
- Porcentaje (%) de valor diario – detalla los nutrientes que una porción del alimento aporta a la dieta diaria total. Permite escoger los alimentos por su contenido nutricional.



Lista de compra de alimentos para emergencias

- **Nutrientes para comer menos** – el consumo de alimentos con altas cantidades de grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sodio y azúcares añadidas aumenta el riesgo de enfermedades crónicas (ej. enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y alta presión). Se recomienda:
 - Limitar las grasas saturadas a menos del 10% del total de calorías al día.
 - Limitar el consumo de grasas *trans* a lo más bajo posible.
 - Limitar el sodio a menos de 2,300 mg al día (para adultos y niños de 14 años o más).
 - Limitar las azúcares añadidas a menos del 10% del total de calorías al día.
- **Nutrientes a comer más** – fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y potasio son nutrientes esenciales que mejoran la salud y ayudan a reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como la osteoporosis.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 200mg	15%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Al comprar alimentos, prefiera los que cumplan con los siguientes criterios nutricionales:

- Total Fat (grasa total) – 5 gramos o menos
- Saturated Fat (grasas saturadas) – 2 gramos o menos
- Trans Fat (grasas *trans*) – 0 gramos
- Cholesterol (colesterol) – 20 gramos o menos
- Sodium (sodio) – 140 miligramos o menos
- Total Carbohydrate (carbohidratos totales) – 15 gramos por porción
- Dietary Fiber (fibra dietaria) – 3 gramos o más
- Total Sugars (azúcares totales) – 8 gramos o menos
- Added Sugars (azúcares añadidas) – 0 gramos
- Proteins (proteínas) – 7 gramos

A manera de ejemplo, al examinar la etiqueta nutricional ilustrada, se observa que ésta no cumple con los criterios nutricionales recomendados. Se deben explorar otras opciones del alimento deseado.



Recomendaciones para cada etapa del ciclo de vida

Infantes y niños pequeños

El periodo que transcurre desde el nacimiento hasta los dos años de vida es uno sumamente importante para mantener un crecimiento y desarrollo adecuado. Durante una emergencia, los infantes y niños pequeños forman parte de los grupos vulnerables porque tienen un sistema inmunológico en desarrollo y necesidades nutricionales específicas.

Lactancia materna para el infante durante una emergencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de la lactancia materna como una intervención que salva vidas, sobre todo en emergencias. La mejor forma de evitar la malnutrición y la mortalidad en infantes (menores de un año) y niños de corta edad es asegurar la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad sin incluir ningún otro alimento ni líquido. Se recomienda, además, continuar practicando la lactancia hasta los 24 meses o más, siendo complementada con otros alimentos nutritivos en la variedad y cantidades apropiadas.



En situaciones de emergencia, debe procurarse un espacio adecuado para la alimentación frecuente de los infantes y niños lactados. Entre los beneficios de la lactancia se destacan los siguientes:

- Está disponible, no cuesta, es limpia y segura.
- No requiere una preparación especial, ni hay que salir a comprar.
- Contiene anticuerpos y todos los nutrientes esenciales que protegen al infante contra enfermedades infecciosas.

Guía para el almacenaje de leche materna

Lugares de almacenaje y temperaturas

Tipo de leche	Fuera del Refrigerador 77°F (25°C) o menos (temperatura ambiente)	En el Refrigerador 40°F (4°C)	Congelador 0° F (-18°C) o más frío
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor Hasta 12 meses es aceptable
Descongelada (previamente congelada)	1 - 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada
Leche que sobre después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón)	Usar dentro de las 2 horas después de que el bebé dejó de tomar del biberón		

Recomendaciones al alimentar de manera exclusiva con leche materna o fórmula:

- De haber destetado al infante, reiniciar la lactancia si es posible, pegando el infante al pecho con mucha frecuencia o extrayendo la leche manualmente.
- Mantener la lactancia materna en infantes enfermos o con diarrea.
- De no haber leche materna disponible, utilizar fórmula en polvo, siguiendo estas especificaciones:
 - Limpiar y desinfectar la superficie donde preparará la fórmula.
 - Lavar sus manos con agua y jabón por 20 segundos antes de preparar la fórmula. Secarlas con un paño limpio o toalla desechable. En casos de emergencia puede sustituir el lavado de manos por el uso de alcohol en gel (*hand sanitizer*) que contenga 60% alcohol o más.
 - Tener accesible, limpios y desinfectados todos los utensilios que va a utilizar.
 - Leer las instrucciones del empaque para saber la cantidad de agua y fórmula en polvo que necesita según las onzas a preparar.
 - Hervir el agua durante un minuto.
 - Echar las onzas necesarias de agua hervida en el biberón limpio.
 - Agregar la cantidad de fórmula en polvo requerida, cerrar el biberón y agitar suavemente.
 - Enfriar el contenido del biberón sumergiéndolo en un envase con agua fresca hasta que alcance la temperatura ambiente. Verificar la temperatura derramando unas gotas en el interior de la muñeca de su mano.
- Preparar la cantidad de fórmula que necesita consumir el infante. Cualquier sobrante debe descartarse luego de una hora de haberse preparado.
- Puede utilizar también fórmula líquida (lista para tomar) en empaques individuales de porciones pequeñas, siguiendo las especificaciones de almacenamiento del producto.
- Si no tiene disponible la fórmula acostumbrada, consulte a un médico.

Por lo general, los biberones y las mamaderas se esterilizan cuando son nuevos, antes de darlo al infante o por las siguientes razones: si el agua no es segura o no está suficientemente limpia, si se caen al piso, si el infante está enfermo o si los biberones no se han usado en mucho tiempo. De no tener biberones desinfectados disponibles, se recomienda utilizar vasos o cucharas desechables para alimentar al infante y evitar enfermedades por contaminación.

Para lavar y desinfectar los biberones siga las siguientes recomendaciones:

- Desmontar todas las piezas del biberón.
- Lavar el biberón utilizando un cepillo, agua caliente y detergente, asegurándose de enjuagar muy bien.
- Puede sumergir los biberones y mamaderas en agua, hirviendo por 5 minutos.
- Otra opción es preparar una solución de un galón de agua y una cucharadita de cloro sin olor para sumergir los biberones y los utensilios por 2 minutos.
- Sacar los biberones del agua con pinzas y secar bien al aire libre.
- Una vez secos, guardar los biberones y mamaderas en un recipiente limpio y tapado o en bolsas desechables de cierre hermético.





Niños y adolescentes

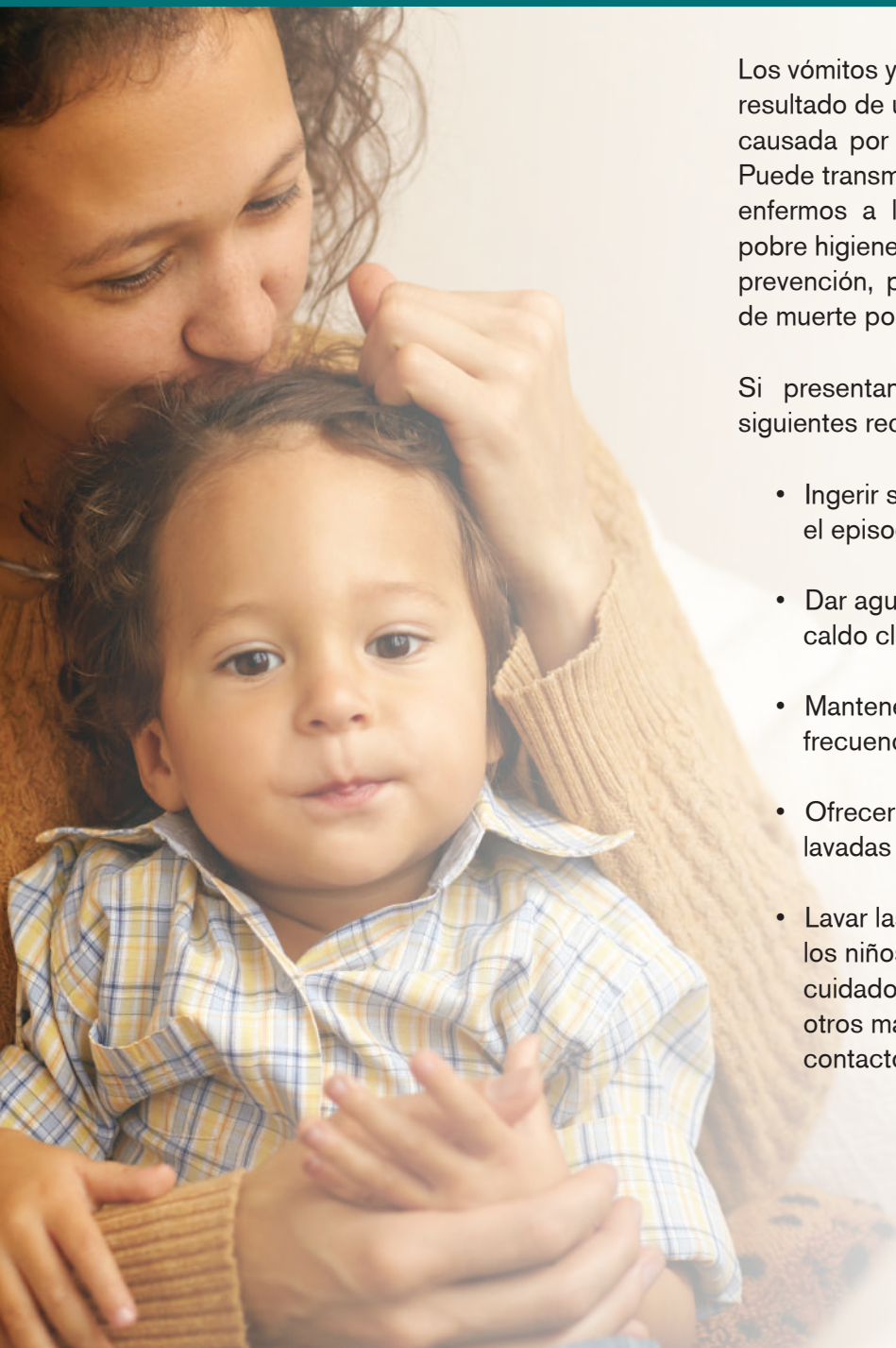
Los desastres naturales causan efectos negativos en el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes. Los niños y adolescentes, entre las edades de 2 a 18 años, necesitan una alimentación adecuada que permita su rápido crecimiento y desarrollo, aún en situaciones de emergencias. Aunque son grupos que tienen mayor autonomía al seleccionar los alimentos a consumir, atender sus necesidades calóricas y nutricionales es responsabilidad de los adultos. Las porciones de alimentos servidas deben corresponder a las necesidades nutricionales de su edad y al tipo de actividad física que realizan.

El patrón alimentario durante esta etapa de la niñez y la adolescencia es lo primero que se ve afectado cuando se vive una emergencia. Es importante tomar en cuenta los siguientes factores:

- Seleccionar alimentos de cada grupo para ofrecer una variedad que aporte la mayoría de los nutrientes necesarios del día. Utilizar como guía. *MiPlato para Emergencias en Puerto Rico.*

- Ofrecer agua en lugar de bebidas azucaradas o refrescos carbonatados.
- Proveer desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas.
- Proveer el tamaño del servicio o porción de alimento que corresponda según su edad y actividad física.
- Motivar a consumir todos los alimentos servidos en el plato.
- Promover hábitos saludables al ofrecer los alimentos de preferencia.
- Comer y disfrutar de la compañía de la familia y los miembros del grupo.
- Promover la actividad física y animarlos a jugar varias veces al día. La diversión ayuda en el desarrollo cognitivo y minimiza el pensar en el evento de emergencia vivido.
- Integrarlos en las actividades de preparación de alimentos, siempre que sea posible.
- Para prevenir las deficiencias nutricionales y atender necesidades especiales, puede utilizar los suplementos nutricionales para sustituir una comida o como complemento adicional en las comidas durante una emergencia.
- En el caso de los niños, ofrecer alimentos adecuados, cortados en pedazos pequeños y lo suficientemente blandos, para que puedan ser masticados y tragados con facilidad evitando el atragantamiento.
- Lavarse las manos antes y después de manipular y consumir cualquier alimento.





Los vómitos y las diarreas son, generalmente, el resultado de una infección por bacterias o virus causada por agua o alimentos contaminados. Puede transmitirse de los niños y adolescentes enfermos a las personas sanas debido a la pobre higiene personal o la falta de medidas de prevención, provocando desnutrición y riesgo de muerte por deshidratación.

Si presentan diarrea, tome en cuenta las siguientes recomendaciones:


- Ingerir suficientes líquidos durante todo el episodio para evitar la deshidratación.
- Dar agua con electrolitos, consomé o caldo claro después de cada diarrea.
- Mantener la alimentación y aumentar la frecuencia de las comidas.
- Ofrecer viandas cocidas y frutas bien lavadas con agua clorada.
- Lavar las manos regularmente, tanto de los niños enfermos como de sus cuidadores. También lavar las sábanas y otros materiales que hayan estado en contacto con vómitos o diarreas.

Adultos

Los adultos entre los 19 y 59 años son responsables de preparar y mantener la reserva de alimentos y suministros de su núcleo familiar para enfrentar una emergencia. Un adulto debe ayudar a los miembros de su familia y puede asumir responsabilidad por aquellos miembros de su comunidad con mayor vulnerabilidad. Por ejemplo, adultos mayores de 60 años que viven solos, personas con discapacidad física o intelectual o aquellos que puedan estar en riesgo de complicaciones de salud por padecer alguna condición crónica. Al prepararse para una emergencia, consulte las recomendaciones en este Plan para cada grupo a su cargo, según corresponda.

En términos generales, un patrón de alimentación saludable para una emergencia consiste en: agua, productos no perecederos (enlatados bajos en sodio, grasa y azúcares añadidas) y productos frescos que no necesiten refrigeración. Esto se logra una comida a la vez y, consumiendo alimentos y bebidas de alta densidad nutricional para recibir las vitaminas, minerales y nutrientes que promueven su salud.





***Alimentos y bebidas de alta densidad nutricional:
Son alimentos que proporcionan vitaminas, minerales,
proteínas y otros nutrientes y componentes beneficiosos
para la salud, con pocas azúcares, grasas saturadas
y sodio añadidos.***

Es por esto que en su selección de alimentos, para la reserva de emergencias, debe incluir vegetales (de colores intensos tales como rojos, verdes, anaranjados, blancos, legumbres, viandas y farináceos), frutas (particularmente, frutas con su cáscara), cereales (al menos la mitad deben ser grano entero o integral), productos lácteos bajos en grasa (en polvo, UHT o de larga duración) o alternativas fortificadas de soya en polvo, alimentos proteicos enlatados (ej., carnes, aves, pescados, mariscos, habichuelas, lentejas, nueces, semillas o soya), y aceites (bajos en grasas saturadas). Si la disponibilidad de alimentos en los mercados se ve interrumpida, identifique que otros alimentos puede seleccionar dentro del mismo grupo para mantener los nutrientes que recibe en cada comida.

La *Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico* (<https://alimentacionynutricion.pr.org/guia-alimentaria/>), establece las recomendaciones de ingesta calórica para los adultos. Sin embargo, en una situación de emergencia las mujeres entre 19 y 30 años necesitan consumir al menos 1,800 calorías diarias, mientras que los hombres en el mismo grupo de edad requieren al menos 2,400 calorías. Adultos entre los 31 y 59 años requieren 1,600 calorías en el caso de las mujeres y 2,200 calorías los hombres. La ingesta calórica también depende de los niveles de actividad física, composición corporal y presencia de enfermedades crónicas, entre otros factores.

Es importante recordar que los individuos con necesidades nutricionales especiales pueden estar en mayor riesgo de complicaciones de salud y rápidamente pasar de su estado crónico a un estado crítico de salud durante la emergencia. Por lo tanto, el adulto debe mantener sus patrones alimentarios saludables y un peso saludable. Protegiendo su salud podrá ayudar a otros miembros de su familia o comunidad, según sea necesario.

Recomendaciones Generales:

- Mantener un consumo diario de frutas y vegetales para obtener la fibra dietaria que necesita un adulto al día (25 gramos/día para mujeres y 31 gramos/día para hombres).
- Consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D (ej., utilice leche en polvo baja en grasa o alternativas fortificadas de soya en polvo, sardinas o salmón enlatado).
- Reducir las calorías que provienen de grasas saturadas a menos del 10% de las calorías diarias y minimizar o eliminar la ingesta de grasas *trans*.
- Reducir las calorías que provienen de azúcar a menos del 10% de las calorías diarias. Evite alimentos y bebidas con azúcares añadidas.
- Reducir la ingesta de sodio a menos de 2,300 miligramos por día.
- Evitar consumir bebidas alcohólicas. Adultos en edad legal para consumir alcohol pueden escoger no consumir bebidas alcohólicas, especialmente durante la situación de emergencia. Además, existen adultos que no deben tomar alcohol. Siempre es mejor tomar menos que tomar más. Se recomienda reducir la ingesta de alcohol a 2 tragos o menos al día para hombres y 1 trago o menos al día para mujeres.
- Durante la respuesta a una emergencia, es importante permanecer saludable, manejar el estrés y mantenerse físicamente activo. Asegúrese de que los miembros de su familia y comunidad incorporan niveles adecuados de actividad física.





Embarazadas y lactantes

Una nutrición óptima es fundamental para el bienestar materno, la salud mental y física. Durante el embarazo los requisitos calóricos aumentan para apoyar el desarrollo del tejido materno y el crecimiento del feto. Sin embargo, los requisitos van a variar según el estado y el peso de la mujer antes del embarazo, el nivel de actividad física y la etapa del embarazo.

En una emergencia la embarazada necesita alimentarse saludablemente y, por lo tanto, debe abastecerse de alimentos saludables, así como también de agua embotellada para satisfacer sus necesidades nutricionales y mantenerse hidratada. Tanto las embarazadas como las lactantes deben tener en cuenta algunas consideraciones nutricionales especiales, entre éstas, el folato o ácido fólico, hierro, yodo, colina, mariscos, bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína. También son importantes el calcio, vitamina D, potasio y fibra dietaria.

Si tiene alguna condición de salud, además de su embarazo, realice los ajustes en la selección y cantidad de sus alimentos de acuerdo con las recomendaciones ofrecidas por su proveedor de salud. *La Guía de Sana Alimentación y de Actividad Física para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable* (<https://alimentacionynutricionpr.org/guia-alimentaria/>) brindan unas recomendaciones para seguir un patrón de alimentación saludable durante el embarazo.

Revise y utilice la lista de compra de alimentos que se provee en este Plan de Alimentación Saludable para Emergencias. Este listado es una forma sencilla de planificar sus comidas y proyectar la reserva de alimentos para todos los miembros de familia en preparación a una emergencia.

Recomendaciones Generales:

Una emergencia puede ser estresante, especialmente si está embarazada o tiene un bebé. Las siguientes medidas le ayudarán a prepararse para una emergencia y sobre llevarla mejor si llegara a ocurrir. Hable con su proveedor de salud sobre:

- qué hacer en caso de una emergencia.
- dónde recibirá la atención prenatal o dará a luz a su bebé, en caso de que estén cerrados el consultorio de su proveedor o el hospital.
- cuáles son los signos del trabajo de parto, incluso los del parto prematuro si está cerca de la fecha de nacimiento de su bebé.

Las embarazadas tienen necesidades médicas especiales. Si está embarazada o piensa que podría estarlo, puede tomar las siguientes medidas para mantenerse sana y salva en el caso de que ocurra una emergencia.

- Si tiene que irse de su casa, averigüe en dónde puede refugiarse.
- Esté preparada para salir rápidamente y tenga listo su *kit* de emergencia con copias de los registros médicos, la información de los proveedores de atención médica y las vitaminas prenatales o medicamentos.
- Avísele al personal del refugio lo más pronto posible que está embarazada y si tiene algún problema de salud.
- Continúe tomando sus vitaminas prenatales o medicamentos recetados de acuerdo con las indicaciones.
- Protéjase contra las infecciones lavándose las manos con frecuencia y manteniéndose alejada de los lugares con moho (hongos) o sucios y de las personas enfermas. Si se enferma, hable de inmediato con un proveedor de atención médica.
- Una vez que esté fuera de peligro inmediato, continúe con su atención prenatal, aunque no sea con su proveedor de atención primaria.
- Cuide su salud emocional y ponga en práctica un manejo saludable del estrés. Hacer actividad física, descansar lo suficiente y beber suficiente agua puede ayudar a reducir el estrés. Pida ayuda si se siente abrumada o está estresada.

Después de una emergencia, es posible que haya cortes de energía que puedan durar varios días. Abastézcase de alimentos enlatados y otros alimentos básicos que no necesiten refrigeración, cocción, agua, ni una preparación especial. Asegúrese de incluir un abrelatas manual y utensilios para comer.

Lactantes

La lactancia materna le proporciona al bebé toda la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse sano durante los primeros meses de vida. Amamantar requiere calorías y proteínas adicionales, por lo que es importante comer bien para proporcionar una nutrición adecuada, tanto para la madre lactante como para su bebé.

Recomendaciones Generales

- Incluir una variedad de alimentos similar a los recomendados durante el embarazo.
- Para obtener calorías adicionales, seleccionar alimentos ricos en nutrientes que favorezcan la producción de leche materna: carnes magras, huevos, lácteos, frijoles, lentejas y mariscos con bajo contenido de mercurio, cereales integrales, frutas y vegetales.
- Consumir al menos 3 comidas balanceadas y meriendas para cubrir sus necesidades nutricionales.
- Algunas mujeres pueden tener sed al momento de amamantar, por lo que la ingesta de líquidos puede aumentar y necesite beber algo más. Recuerde, la necesidad de líquidos aumenta durante el ejercicio y el clima caliente.
- Continuar tomando sus vitaminas prenatales, en caso de que se las recete el doctor, para garantizar que la madre lactante y su bebé reciban las vitaminas que necesitan.



Adulto mayor

Esta etapa del ciclo de vida comprende a los individuos de 60 años o más. La experiencia de envejecer es única para cada persona y, aunque la vejez no es sinónimo de enfermedad, esta etapa del ciclo de vida se caracteriza por un conjunto de cambios graduales que pueden influir en el estado de salud.

Algunos cambios que caracterizan al grupo del adulto mayor son la disminución de la masa muscular, el aumento en las reservas de grasa, la pérdida de fuerza y la disminución en la función del sistema inmunológico, lo que incrementa el riesgo de desarrollar infecciones como pulmonía e influenza. La vejez puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades tales como: artritis, gota, asma, obesidad, enfermedades del corazón, osteoartritis y diabetes tipo 2. Disminuyen, además, las habilidades sensoriales (ej. visión, audición, olfato y gusto), que puede afectar la ingesta de alimentos y nutrientes. Los cambios en el tracto gastrointestinal y órganos auxiliares podrían afectar los procesos de masticación, digestión y absorción de nutrientes. También pueden ocurrir cambios en las funciones del cerebro, relacionados con la pérdida de memoria o condiciones como la demencia, especialmente la enfermedad de *Alzheimer*.



El envejecimiento de las personas comienza con la concepción y termina con la muerte. La forma en que se envejece depende de factores genéticos, ambientales y estilos de vida. Por tal razón es un proceso heterogéneo, entiéndase, que no todas las personas envejecen igual. Los factores genéticos pueden determinar hasta en un 25% la manera en que se envejece y el restante 75% está influenciado por el ambiente en que se desenvuelven las personas, los hábitos y el estilo de vida.

De acuerdo con investigaciones recientes, el grupo de adulto mayor se divide en los siguientes segmentos poblacionales:

- Viejo-Joven: personas entre 60 a 74 años; es el grupo de mayor crecimiento poblacional y son relativamente saludables y activos. Pueden estar trabajando y en busca de formas significativas para invertir el tiempo como, por ejemplo, aprender cosas nuevas o participar en actividades comunitarias, sociales y religiosas, entre otras.
- Viejo: personas entre los 75 a 84 años; pueden presentar deterioro en alguna de las funciones físicas, mentales o emocionales. El nivel de deterioro dependerá de los hábitos, estilo de vida y del estado de salud en general. El apoyo social y de la familia es crucial para mantener la independencia.
- Viejo-Viejo: personas entre los 85 a 99 años; pueden presentar un aumento en la incidencia de condiciones crónicas e incapacitantes y tener mayor demanda por servicios de apoyo en la comunidad.
- Centenarios: son los que tienen 100 años o más. Aunque son un grupo poblacional pequeño, gracias a los adelantos en la salud pública, un mayor número de personas alcanzan esta etapa.



Durante una emergencia, también deben tomarse en cuenta los factores sociales y de salud que colocan al adulto mayor entre los grupos de mayor vulnerabilidad. Es así, porque en la vejez es común la presencia de enfermedades crónicas y existen necesidades nutricionales específicas. En particular, las discapacidades físicas, la angustia psicológica, el aumento en el riesgo de abuso y negligencia, la separación de la familia y la ausencia o limitación en los servicios de apoyo, contribuyen al desarrollo de mayor fragilidad en los adultos mayores.





La mala nutrición afecta significativamente el estado de salud de los adultos mayores que se exponen a los eventos asociados a una emergencia. Por lo general, durante una emergencia los adultos mayores permanecen en sus hogares o instituciones de cuidado prolongado, especialmente aquellos con problemas de movilidad, lo que limita la posibilidad de adquirir alimentos, agua y medicamentos, entre otros suministros necesarios.

Alimentarse saludablemente y mantener un nivel adecuado de actividad física son factores claves para una salud óptima. Al planificar las comidas se recomienda utilizar **MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico**. Esta guía es un modelo sencillo que presenta un plato dividido en cuatro secciones y un círculo adyacente. Estas divisiones representan los cinco Grupos de Alimentos: Cereales, Vegetales y legumbres, Frutas, Alimentos proteicos y Lácteos. Se destacan, además, recomendaciones para mantenerse hidratado y la actividad física.

Recomendaciones Generales:

1. Reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como algunos tipos de cáncer, diabetes, hipertensión y enfermedad cardíaca.

- Planificar comidas balanceadas incluyendo una variedad de alimentos de los cinco grupos.
- Ingerir al día, 2 servicios de fruta, 3 de vegetales ricos en vitaminas y minerales, especialmente de colores brillantes, tales como: papaya, mangó, espinaca, batata mameya, zanahoria, repollo y cebolla lila.

- Consumir al día 3 porciones de cereales altos en fibra para evitar problemas gastrointestinales, alimentar las bacterias protectoras del intestino y regular niveles de colesterol LDL (“colesterol malo”) y glucosa en sangre. La fibra contribuye, además, a prevenir o controlar la obesidad, ciertos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y diabetes.
- Preferir una variedad de aves y carnes magras con bajo contenido de grasa como opciones de alimentos proteicos. Aumentar también la variedad y cantidad de legumbres (habichuelas), pescados y mariscos.
- Consumir 3 tazas de leche descremada o baja en grasa al día. Si no tolera la leche, puede sustituir con productos lácteos bajos o libres de lactosa o ingerir porciones más pequeñas. Otras opciones son yogur y queso (ej. suizo, *cheddar*, edam).
- Ingerir alimentos ricos en calcio y vitamina D como la leche baja en grasa, yogur, salmón y sardinas enlatados, con sus huesos, legumbres (habichuelas) y tofu.
- Enfatizar en nutrientes como el potasio, vitamina B12, hierro, zinc, ácidos grasos polinsaturados (Omega 3) para proteger los sistemas inmunológico y nervioso.
- Utilizar los suplementos nutricionales para sustituir una comida o como complemento adicional a su dieta. Estos ayudan a prevenir las deficiencias nutricionales y atender necesidades especiales durante una emergencia.
- Consumir cantidades adecuadas de líquidos para prevenir la deshidratación, evitar el estreñimiento y asegurar una mejor utilización de los medicamentos.



- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas (si las ingiere) a no más de un trago o bebida al día para, entre otras cosas, evitar el riesgo de sufrir una caída o la interacción del alcohol con los medicamentos. Un trago equivale a 12 onza de cerveza, 1 ½ onzas de ron o 5 onzas de vino.

2. Realizar pequeños ajustes en las comidas para disfrutar los alimentos y bebidas que se consumen.

- Seleccionar alimentos bajos en sodio, no debe exceder más de $\frac{2}{3}$ cucharaditas de sal al día.
- Realzar el sabor de los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.
- Limitar el consumo diario de azúcar a no más de 6 cucharaditas las mujeres y 9 cucharaditas los hombres.
- Preferir alimentos fortificados con vitamina B12 (ej. cereales fortificados).
- Agregar frutas y vegetales en rodajas o pre cortadas a las comidas y meriendas.
- Consumir agua, té, jugo 100% o caldo claro bajo en sodio en lugar de bebidas azucaradas o refrescos para hidratarse.
- Consultar al médico y al profesional de Nutrición y Dietética licenciado, si observa cambios en el apetito o en el deseo de comer y en el estado de salud.
- Consulte la sección de Etiqueta de información nutricional (página 18)



MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico

Procure que la mitad del plato sean frutas y vegetales.



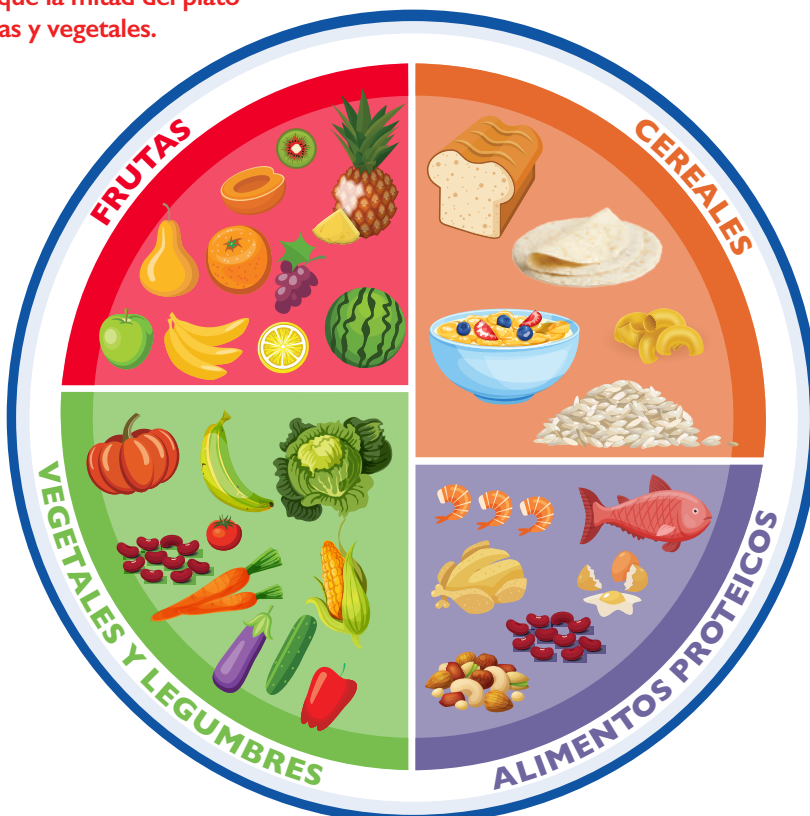
Aceites saludables

Use aceite de oliva para ensaladas y aceite de canola para cocinar. Limite la mantequilla. Evite las grasas *trans*.



Manténgase hidratado

Agua, leche, té, jugo 100%, sopa o caldo clarobajo en sodio.



Seleccione alimentos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Consuma cereales de grano entero.



Use hierbas y especias para realzar el sabor de las comidas y reducirla ingesta de sal a no más de $\frac{2}{3}$ cucharadita al día. No exceder el consumo diario de azúcar de 6 cucharaditas las mujeres y 9 cucharaditas los hombres.

Seleccione vegetales y viandas de colores brillantes (anaranjados, rojos, verdes y violetas) y una variedad de legumbres. Si usa enlatados, prefiera los bajos en sodio.

Seleccione variedad de carnes magras, aves, pescados, legumbres (habichuelas), huevos y nueces.



Manténgase activo

30 minutos de actividad física de intensidad moderada diariamente o 150 minutos (2 ½ horas) cada semana

- **FUERZA**- caminar rápido, bailar, nadar, bicicleta
- **RESISTENCIA**- levantar pesas, usar bandas elásticas
- **BALANCE**- tai chi, caminar en línea recta
- **FLEXIBILIDAD**- estiramiento del torso, espalda y pantorrillas

Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico

La nutrición es un factor clave para mantener una buena salud inmunológica que nos protege y ayuda a combatir enfermedades. Es importante asegurarnos de consumir ciertos alimentos diariamente. Los nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico son: vitamina C, vitamina D y zinc.

Vitamina C

Contribuye a la respuesta inmune al proteger la barrera a nivel de la piel, combate el estrés oxidativo, promueve la curación de heridas y destruye los patógenos (microorganismos que causan enfermedades).

Los alimentos que contienen vitamina C incluyen:

- acerola
- frutas cítricas (ej. china, limón, toronja, mandarina)
- piña
- tomate y jugo de tomate
- kiwi
- fresas
- melón
- brócoli
- papas
- pimientos rojos o verdes
- col de Bruselas

Vitamina D

Es esencial para mantener la función inmunológica, ya que ayuda a atraer las células inmunes hacia el invasor para destruirlo y produce proteínas que matan gérmenes.

Los alimentos que contienen vitamina D incluyen:

- pescados grasos: salmón, atún y sardinas
- aceites de hígado de pescado
- hígado de res
- yema de huevo
- alimentos fortificados (ej. leche, cereales para el desayuno, algunas marcas de jugo de china, yogur, margarina, bebidas a base de plantas como: soya, almendra o avena)

Zinc

Es necesario para mantener la integridad estructural y funcional de la piel y las membranas mucosas. Estas forman barreras físicas y químicas que representan una línea de defensa contra los gérmenes.

Los alimentos que contienen zinc incluyen:

- crustáceos (ej. cangrejos, langosta, camarones)
- moluscos y ostras
- carnes rojas
- aves (ej. pollo, pavo)
- frijoles
- nueces
- cereales de grano entero (integrales)
- cereales fortificados
- yogur y queso suizo



**Seguridad en el manejo
de los alimentos**

Cómo combatir el crecimiento de las bacterias

Limpiar

- Lavar las manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuagar y secar con papel toalla.
- Lavar las manos antes de comenzar la preparación de los alimentos y cada vez que cambie de alimento o tarea. Especialmente después de tocar carnes u otros alimentos crudos.
- Lavar las manos cada vez que estornuda, usa el baño o cambia el pañal del infante.
- Lavar con agua y jabón el cuchillo y picador, las ollas, los platos y utensilios (incluyendo abridores de lata) antes y después de cada uso. Enjuagar y desinfectar sumergiéndolos por 1 minuto en una solución de un galón de agua (lo más limpia y clara posible) con una cucharada de cloro sin olor.
- Lavar con agua y jabón las superficies antes, durante y después de haber preparado alimentos. Desinfectar con una solución de un galón de agua (lo más limpia y clara posible) con una cucharada de cloro sin olor. Permitir que se seque al aire.
- Lavar con agua y jabón la tapa de las latas antes de abrirlas.

Separar

- Separar los utensilios limpios de los sucios.
- Utilizar un picador diferente para cada tipo de alimento: frutas y vegetales; carnes, aves, y pescados; panes.
- Evitar que la sangre o jugos de las carnes, aves y pescados alcance otros alimentos.
- Mantener los alimentos y el agua de consumo en recipientes separados, protegidos de moscas, insectos y polvo.

Cocinar

- Cocinar completamente los alimentos como carnes rojas, pollos, huevos y pescados.
- Evitar comer alimentos que estén crudos o parcialmente cocidos.
- Mantener el alimento ya cocido bien caliente hasta que vaya a ser servido.
- Preparar suficiente alimento para el número de personas que comerá. Evitar que haya sobrantes si no se les pueden mantener fríos o calientes hasta servirlos.



Cómo manejar alimentos perecederos

- Durante la época de huracanes se recomienda no sobrecargar de alimentos el refrigerador.
- Previo a la emergencia, congelar envases con agua para ser colocadas en la puerta del congelador y entre los espacios que haya entre los alimentos allí almacenados para mantener la temperatura segura cuando falte la electricidad.
- Evitar abrir el refrigerador con frecuencia, sólo hágalo cuando vaya a buscar un alimento. Si el mismo permanece cerrado hasta por 4 horas los alimentos se mantendrán fríos.
- Consumir los alimentos perecederos primero.
- Descartar los alimentos perecederos como carnes, pollo, pavo, pescado, huevos o sobrantes que hayan estado a más de 40°F por dos horas o más.
- Mantener la puerta del refrigerador y del congelador cerrada lo más posible para conservar la temperatura fría por más tiempo.
- Cuando el congelador está lleno mantiene las temperaturas seguras por 48 horas. El congelador a medio llenar mantiene las temperaturas seguras por 24 horas.
- Después de 4 horas sin electricidad, desechar los alimentos perecederos que tenga en el refrigerador como: carnes, aves, pescados, quesos blandos, leche, huevos, sobras y fiambres.
- Si el corte de electricidad es prolongado, mantener el refrigerador frío por más tiempo con un bloque de hielo seco. Cincuenta libras de hielo seco, mantendrá por dos días la temperatura adecuada en un congelador de 18 pies cúbicos, completamente lleno. Almacene el hielo seco con seguridad lejos de niños. La ingestión de hielo seco es extremadamente peligrosa. Para más información sobre el manejo de hielo seco puede consultar:
<https://www.comprarhieloseco.es/blog/manipular-hielo-seco-precauciones-manejo-correcto/>

Cómo determinar qué alimentos usar o desechar

- Cuando hay duda si el alimento está apto para el consumo, debe tirarlo a la basura. Nunca probar el alimento para determinar si está en buen estado.
- Evitar ingerir alimentos que hayan estado en contacto con aguas contaminadas como aguas de inundaciones.
- Desechar todo alimento que no esté en un recipiente resistente al agua, si existe la posibilidad de que haya estado en contacto con aguas contaminadas. Los recipientes no resistentes al agua son aquellos que tienen tapa de rosca, tapas que abren con un golpe o a presión, tapas que abren de un jalón o tirón y tapas quebradizas.
- Desechar fórmulas para infantes, jugos, leche y cualquier otro alimento cuyo empaque sea en cartón o papel, y los alimentos empacados en el hogar que tuvieron contacto con aguas contaminadas, ya que estos no se pueden limpiar y desinfectar con efectividad.
- Eliminar los alimentos frescos en mal estado (ej. olor desagradable, podridos, partes magulladas, presencia de moho, deterioro por roedores).
- Descartar los alimentos secos en mal estado (ej. empaques rotos, derramados, deteriorados por insectos o roedores, húmedos, con moho, suciedad en los alimentos).
- Verificar los alimentos enlatados como carnes y habichuelas para evitar contaminarlos al abrirlos. Una vez se abren se recomienda usarlos en o antes de 4 horas.
- Verificar los alimentos enlatados y desechar las latas dañadas (ej. abultadas, goteando, con punzadas o agujeros, oxidadas o tan severamente abolladas).
- Para desinfectar latas que estuvieron en contacto con aguas contaminadas, se recomienda, preparar una solución de una taza de cloro sin olor añadido en 5 galones de agua, lo más limpia posible, remover las etiquetas y sumergir por un minuto. Con un marcador permanente, identificar la lata con el nombre del contenido y la fecha.



Cómo manejar y desinfectar el agua

El agua es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo y para procesos fundamentales tales como: regular la temperatura, transportar los nutrientes hacia las células, actuar como componente principal de la sangre, ayudar a eliminar toxinas o productos de desechos del cuerpo, ayudar a lubricar las articulaciones y facilitar los procesos naturales como respirar, sudar, orinar y defecar.

Para suplir las necesidades de agua, se recomienda un galón por persona al día para consumo y un galón por persona al día para cocinar e higiene personal.

Luego de una emergencia el servicio de agua potable puede quedar interrumpido, por lo que se debe tener agua almacenada adecuadamente y conocer los riesgos de utilizar fuentes de agua no potable o contaminada.

La **leptospirosis** es una enfermedad causada por bacterias que pueden producir infecciones potencialmente mortales a los riñones, hígado, cerebro, pulmones o corazón. Comúnmente, se contrae al tomar agua, tener contacto con ésta (al nadar o ir en una balsa), o con tierra que haya sido contaminada por orina o líquidos corporales de animales infectados, incluidos las mascotas (perros, gatos), animales de granja (cerdos, caballos, cabras) y roedores. Los síntomas (fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor abdominal, vómitos, diarreas, dolores musculares, ojos enrojecidos, sarpullido) se presentan entre 2 días a 4 semanas después de haber estado expuesto.



Para el manejo de agua potable:

- Lo más seguro y confiable es comprar agua embotellada.
- Si va a rehusar envases de otros alimentos para guardar agua, opte por las botellas de dos litros de gaseosas y no envases plásticos que hayan almacenado leche o jugos. La proteína de la leche y las azúcares de los jugos dejan residuos que pueden promover crecimiento de bacterias.
- Si va a recoger agua para consumo, cocinar o higiene personal, use envases fabricados para el almacenamiento de alimentos o agua.

Es imperativo tomar precauciones ya que no es recomendable tomar el agua directamente de los cuerpos de agua (quebradas, ríos y manantiales) o del techo de la casa o estructura en la que se habita. Es por esto necesario desinfectar el agua antes de consumirla.



La desinfección puede realizarse de dos formas: añadiendo cloro o hirviendo el agua

Desinfección con cloro

- Utilizar agua con poca turbidez.
- Si el agua está muy turbia, buscar otra fuente de agua que no ponga en riesgo la salud. Permitir que descanse en el envase (no la mueva) y luego filtrar con un pedazo de tela de algodón limpio (ej. camiseta) o un filtro de café.
- Echar el agua en envases limpios que cierren herméticamente.
- Utilizar cloro regular al 5.25% sin aroma. La marca no es relevante, lo importante es que conozca la concentración de cloro.
- Agitar vigorosamente el envase.
- Permitir que el agua repose (sin moverse) al menos 20 minutos, antes de consumirla. Debe tener un leve olor a cloro.




Desinfección por aplicación de calor

- Hervir el agua durante 5 minutos, antes de consumirla.
- El tiempo comienza a contarse cuando observa burbujas de aire en el agua.

Para disminuir el riesgo de contaminar el agua con bacterias, observe las siguientes reglas:

- Evitar el acceso de animales y de personas particulares a los cuerpos y fuentes de agua.
- Prohibir bañarse, orinar, defecar, lavar y criar animales en los niveles altos de ríos y corrientes de agua.
- Prohibir arrojar sustancias peligrosas en los cuerpos de agua (ríos, quebradas, lagos).
- No depositar la basura cerca de los cuerpos de agua.
- Construir las letrinas, en caso de ser necesarias, lejos de los cuerpos o fuentes de agua.

	Cantidad de cloro al 2.25% a añadir	Cantidad de cloro al 5.25% a añadir	Cantidad de cloro al 8.25% a añadir
1 galón	16 gotas	8 gotas	5 gotas
5 galones	80 gotas	40 gotas	25 gotas
100 galones	2.7 onzas	1.35 onzas	1 onza

A photograph showing a collection of clear plastic water bottles and brown cardboard cans. The bottles are arranged in a row, and the cans are stacked in a stack. The background is a plain, light-colored wall. The foreground shows a wooden surface.

**Preparación de la
reserva de alimentos y
suministros**

Una emergencia puede ocurrir en cualquier momento. La manera más fácil de prepararse es teniendo una reserva adecuada todo el tiempo. Esto se logra aumentando gradualmente la cantidad de alimentos básicos que coloca en su alacena. Durante el año, realizar la compra de alimentos y suministros, y revisar para evitar caducidad y deterioro de los alimentos y suministros.

Un almacenaje adecuado de los productos es clave para evitar la contaminación y reducir el riesgo a la salud.

Recomendaciones generales para el almacenaje de la reserva de alimentos y agua:

- Identificar cuál es la habitación más fresca en el hogar para evitar que los alimentos se deterioren por el calor. El lugar debe ser fresco, seco y oscuro.
- Colocar los alimentos y el agua alejado de químicos como detergentes, plaguicidas y combustibles (gasolina, gas, keroseno).
- Al comprar solamente envases plásticos para almacenar, verificar que estén catalogados *food grade* y que sean libres del químico BPA (*Bisphenol A*).



- Utilizar envases de almacenaje limpios y que sellen bien para evitar la entrada de agua y sabandijas. Ubicar la reserva en anaqueles con tablillas altas para evitar daño por inundación y sin tocar el techo para protegerlos del calor.
- Usar frascos con tapa o envases herméticos para guardar y proteger los alimentos secos (harinas, arroz, cereales, frutas secas, nueces, azúcar, café).
- Cubrir con vaselina o cera derretida los bordes y las costuras de las latas de manera uniforme para evitar que se oxiden. Remover el exceso de cera para evitar que se peguen unas con otras y rompan sus empaques.
- Mantener el agua y las fórmulas para infantes en los envases originales, sin abrir hasta el momento de su uso. Verificar la fecha de expiración y consumir antes de su vencimiento.
- Almacenar vinagre blanco, útil para la limpieza de superficies. Puede mezclar partes iguales de vinagre y agua, y colocar en una botella con atomizador.
- Revisar cada 3 a 6 meses los abastos. Verificar las fechas de expiración que aparecen en los empaques y consumir con prontitud aquellos alimentos próximos a vencer.
- Comprar y sustituir los productos consumidos para reponer en la reserva. Rotar los productos, los nuevos en la parte posterior y los viejos al frente.



¿Qué hacer para ahorrar energía eléctrica?

Durante una emergencia puede ser que el sistema eléctrico se pueda afectar. Como parte de la reserva de suministros, es necesario tomar en consideración la energía que deberá tener disponible para la preparación de los alimentos.

Se aconseja:

- Desconectar los enseres que no requieran estar prendidos.
- Tener como alternativa una estufa pequeña de gas en caso de tener una estufa eléctrica.
- Usar el generador eléctrico de acuerdo con las horas de uso indicadas por el manufacturero para evitar sobrecarga o malfuncionamiento.
- Tener disponible bombillas o lámparas solares o de batería.
- Utilizar hielo seco en sustitución al hielo regular.



Lista de Suministros Básicos para una Emergencia

Artículos de protección contra enfermedades de transmisión por aire o gotas (COVID-19, influenza y otras)

- Mascarillas
- Alcohol en gel (*hand sanitizer*) - contenido de alcohol 60% o más
- Guantes
- Desinfectante (para superficies)
- Toallas de papel

Artículos de primera necesidad

- Alimentos no perecederos
- Agua (un galón por persona al día para consumo y un galón por persona al día para cocinar e higiene personal)
- Dinero en efectivo
- Fórmula y comida para infantes (si aplica)
- Provisión de hielo
- Suplementos nutricionales y vitaminas
- Cloro regular (blanqueador de uso doméstico sin perfume) y gotero
- Comida y agua para mascotas (si aplica)

Artículos para la preparación de alimentos

- Estufa portátil de gas, ollas y utensilios para cocinar
- Abrelatas de mano y cuchillos
- Platos, vasos y cubiertos desechables o reusables

- Papel de aluminio, servilletas y papel toalla
- Bolsas de basura
- De limpieza (esponja, jabón, vinagre blanco)

Artículos personales y para otras necesidades

- Medicamentos recetados, sin receta y recetas sin fechas
- Plan de comunicación familiar con copias de documentos personales y financieros
- Brazaletes o pulsera con etiqueta de alerta médica
- Pañales desechables para adultos (si aplica)
- Pañales desechables, ropa y artículos de higiene para infantes (si aplica)
- De higiene personal: jabón, desodorante, pasta, cepillo de dientes, peinilla, toalla, etc.
- Sanitarios: papel sanitario, toallas sanitarias, toallas húmedas (*baby wipes*), etc.
- Espejuelos adicionales o lentes de contacto
- Ropa cómoda y zapatos resistentes
- Manta, saco de dormir o colchón inflable
- Juguetes, libros o juegos para los niños

Agencias y organizaciones de apoyo en emergencias

Administración de Compensaciones por Accidentes de Automóviles (ACAA):	(787) 759-8989
Administración de Seguros de Salud de Puerto Rico (ASES):	(787) 474-3300 / 1-800-981-2737
Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA):	(787) 763-7575
Agencia Estatal Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (AEMEAD):	(787) 724-0124
Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA):	1-800-621-3362
Asistencia de Personas de Edad Avanzada:	(787) 721-6121 Ext. 290, 291
Asociación Puertorriqueña de Diabetes:	(787) 729-2210
Autoridad de Acueductos y Alcantarillados (AAA):	(787) 620-2277
Autoridad de Carreteras y Transportación:	(787) 721-8787
Autoridad de Energía Eléctrica (AEE) / LUMA:	(787) 521-3434 / 1-844-888-5862
Centro de Control de Envenenamiento:	1-800-222-1222
Consejo Renal de Puerto Rico:	(787) 765-1500 / (787) 223-7000 / 1-877-RENAL4U (1-877-736-2548)
Corporación de Seguros Agrícolas:	(787) 722-2748
Cruz Roja Americana - Capítulo de Puerto Rico:	(787) 758-8150
Departamento de Agricultura:	(787) 721-2120
Departamento de Asuntos del Consumidor (DACO):	(787) 722-7555
Departamento de Educación:	(787) 759-2000
Departamento de la Familia:	(787) 294-4900
Departamento de Salud:	(787) 765-2929
Departamento de Transportación y Obras Públicas (DTOP):	(787) 722-2929
Departamento de Vivienda Pública:	(787) 274-2527
Emergencias Médicas (CEM):	(787) 775-0550
Junta de Calidad Ambiental (JCA):	(787) 767-8181
Línea de Orientación COVID-19:	(787) 999-6202 (Disponible 24/7)
Línea PAS (ASSMCA):	1-800-981-2223 (Disponible 24/7) / 1-888-672-7622 (servicio para personas sordas)
Negociado de la Policía de Puerto Rico:	(787) 343-2020 / (787) 793-1234
Negociado de Sistema de Emergencia:	9-1-1
Negociado del Cuerpo de Bomberos de Puerto Rico:	(787) 343-2330
Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico a personas con impedimento (PRAT)	
- servicio para personas sordas:	(787) 474-9999 / (787) 523-8681 (servicio para personas sordas)
Servicio Nacional de Meteorología:	(787) 253-4586
The Salvation Army - San Juan Corps:	(787) 722-3301 / (787) 722-3302

Comité Asesor y Colaboradores

Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico

COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE PUERTO RICO

Dra. Nivia A. Fernández Hernández, Miembro Ciudadano y Presidenta

Hon. Carlos Mellado López, Secretario de Salud

Hon. Ramón González Beiró, Secretario de Agricultura

Hon. Carmen A. González Magaz, Secretaria de la Familia

Hon. Eliezer Ramos Parés, Secretario de Educación

Hon. Edan Rivera Rodríguez, Secretario de Asuntos del Consumidor

Hon. Ray J. Quiñones Vázquez, Secretario de Recreación y Deportes, Miembro Colaborador

Dra. Mayra Olavarría Cruz, Presidenta Interina Universidad de Puerto Rico

Dra. Celia Mir Franqui, Presidenta, Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Dra. Luz A. Ruíz Sánchez, Miembro Ciudadano

Dr. Fernando Pérez Muñoz, Miembro Ciudadano

Sra. Sasha I. Latimer Hernández , Miembro Ciudadano

Lcda. Luz G. Rodríguez Otero, Directora Ejecutiva

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD – PUERTO RICO

Dr. Raúl Castellanos Bran, Coordinador

Samira Sánchez Alemán, Gerente Proyectos

SECTOR ACADÉMICO

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO

Centro de Educación en Geriatría, Recinto de Ciencias Médicas

Internado en Dietética, Recinto de Ciencias Médicas

Programa Ciencias y Tecnología de Alimentos, Recinto Universitario de Mayagüez

Programa Nutrición y Dietética, Facultad Ciencias Naturales, Recinto de Río Piedras

Servicio Extensión Agrícola, Recinto Universitario de Mayagüez

DEPARTAMENTO DE SALUD

Internado en Nutrición y Dietética

SECTOR GOBIERNO

Agencia Estatal de Servicios de Alimentos y Nutrición, Departamento de Educación

Autoridad Escolar de Alimentos, Departamento de Educación

Federal Emergency Management Agency (FEMA)

Food and Nutrition Service, Departamento de Agricultura Federal (USDA)

Programa WIC, Departamento de Salud

ORGANIZACIONES PROFESIONALES

Academia de Nutrición y Dietética, Capítulo de Puerto Rico

Colegio Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Consejo Renal de Puerto Rico

COLABORADORES:

Lcda. Melissa E. Nieves, Nutricionista/Dietista

Lcda. Suzanne Jiménez, Nutricionista/Dietista

Referencias

Academy of Nutrition and Dietetics. (2018). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Individualized Nutrition Approaches for Older Adults: Long-Term Care, Post-Acute Care, and Other Settings. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118, 724-735.

American Academy of Pediatrics. (2020). Infant feeding in disasters and emergencies. Recuperado de <https://downloads.aap.org/AAP/PDF/DisasterFactSheet6-2020.pdf>

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades. (2019). Almacenamiento y preparación de la leche materna. Recuperado de <https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/preparacion-de-la-leche-materna-508.pdf>

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades. (2020). Planificación para desastres: Alimentación de bebés y niños pequeños. Recuperado de <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/disasters-infant-feeding/index-es.html>

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades. (2021). Seguridad ante desastres para mujeres embarazadas y padres de recién nacidos. Recuperado de <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/spanish/seguridad-desastres-padres/index.html>

Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. (2021). Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico. Recuperado de <https://alimentacionynutricionpr.org/guia-alimentaria/>

Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. (2021). MiPlato para un Puerto Rico Saludable. Recuperado de <https://alimentacionynutricionpr.org/mi-plato-saludable/>

Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. Ley Orgánica del 8 de enero de 1999.

Departamento de Salud de Puerto Rico. (2021). Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres. Recuperado de <https://www.salud.gov.pr/CMS/DOWNLOAD/5418>

Federal Emergency Management Agency (FEMA), Cruz Roja Americana. (2004). Agua y alimentos en una emergencia. Recuperado de https://www.fema.gov/pdf/library/spa_f&web477.pdf

FoodSafety.gov. (2021). Personas en riesgo: niños menores de cinco años. Recuperado de <https://espanol.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mg13/ni%C3%B1os-menores-de-cinco-a%C3%B1os>

FoodSafety.gov. (2021). Seguridad alimentaria durante un desastre o una emergencia. Recuperado de <https://espanol.foodsafety.gov/seguridad-de-los-alimentos-mge4/seguridad-alimentaria-en-cat%C3%A1strofe-o-emergencia>

HealthyChildren.org. (2021). Cómo preparar a su familia para un desastre natural. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/at-home/Paginas/Getting-Your-Family-Disaster-Ready.aspx>

Help Age International. (2017). Las personas adultas mayores son uno de los grupos más vulnerables en caso de emergencia por desastres. Recuperado de <http://www.helpagela.org/noticias/las-personas-adultas-mayores-son-uno-de-los-grupos-ms-vulnerables-en-caso-de-emergencia-por-desastres/>

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile. Guía de Alimentación del Adolescente. Recuperado de https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/guia_alimentaci%C3%B3n-adolescente.pdf

Mayo Clinic. (2022). Nutrición para la lactancia: consejos para las mamás. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912>

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). Nutrition During Pregnancy and Lactation: Exploring New Evidence: Proceedings of a Workshop. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25841>

Nieves, M. (2022). Nutrición: clave para mantener una buena salud inmunológica. Recuperado de <https://www.elnuevodia.com/suplementos/nutricion/notas/mensaje-de-la-presidenta-del-cndpr-celebre-un-mundo-de-sabor/>

Pradhan, P. M., Dhital, R. & Subhani, H. (2016). Nutrition interventions for children aged less than 5 years following natural disasters: a systematic review. *BMJ open*, 6(9), e011238. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011238>.

Ready.gov. (2020). ¿Está preparado? Una guía detallada para la preparación comunitaria. Recuperado de https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide_spanish.pdf

Ready.gov. (2022). Alimentos. Recuperado de <https://www.ready.gov/es/alimentos>

Shlisky, J., Bloom, D. E., Beaudreault, A. R., Tucker, K.L., Keller, H. H., Freund-Levi, Y., Fielding, R. A., Cheng, F. W., Jensen, G. L., Wu, D., & Meydani, S. N. (2017). Nutritional Considerations for Healthy Aging and Reduction in Age-Related Chronic Disease. *Advances in Nutrition*, 8, 17–26.

The National Kidney Foundation. (2017). Planificación de comidas de emergencia. Recuperado de <https://www.kidney.org/es/atoz/content/emergencymeal>

US Department of Energy. (2017). Consejos para ahorrar dinero y energía en su hogar. Recuperado de <https://www.energy.gov/sites/default/files/2017/12/f46/EnergySaver%20Guide-2017-Spanish-web.pdf>

USDA My Plate. (2022). Older Adults. Recuperado de <https://www.myplate.gov/life-stages/older-adults>

USDA Nutrition.gov. (2020). Suministros de alimentos durante emergencias. Recuperado de <https://www.nutrition.gov/es/temas/comprando-cocinando-y-planeando-las-comidas/suministro-de-alimentos-durante-emergencias>



**COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO**



**Organización
Panamericana
de la Salud**



**Organización
Mundial de la Salud**

OFICINA REGIONAL PARA LAS **Américas**



FEMA

DEPARTAMENTO DE
SALUD



2022 © Derechos Reservados
Para más información sobre la Comisión de Alimentación
y Nutrición de Puerto Rico, acceda a:
www.alimentacionynutricionpr.org
www.salud.gov.pr/comision/canpr