Abasto y almacenamiento de alimento para huracanes

El DACO, en coordinación con la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico, han preparado esta guía para orientar al consumidor sobre abastos y almacenamiento de alimentos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimentos enlatados y secos** | **Abastos para dos personas por semana** | **Tiempo de duración de alimento almacenado (meses)** |
| Leche evaporada | 7 latas de 32 onz. | 6 |
| Leche en polvo | (28 porciones) | 3 |
| Leche íntegra y desnatada | Preparada | 3 |
| Queso procesado |   | 4 |
|   |   |   |
| Carnes enlatadas | 8-9 libras de carne (28 porciones) | 12 |
|   |   |   |
| Hortalizas y frutas |         11-14 libras (enlatadas) | 12 |
| Farináceos (viandas) | 16-21 libras (frescas) | 15 días |
| Habichuelas y otros granos | 42-56 porciones | 12 |
| Frutas secas (pasas, ciruelas) | 42-56 porciones | 6 |
| Jugo de frutas | 42-56 porciones | 6 |
| Productos con tomate (salsas y pastas) | 42-56 porciones | 6 |
|   |   |   |
| Harinas (todas) |   | 6 |
| Cereales de desayuno listos para comer | 5-7 libras | 2-3 |
| Cereales para cocinar (avena, trigo y maicena) | 42-56 porciones | 6 |
| Arroz |   | 3-4 |
| Galletas soda |   | 3 |
| Pastas (todo tipo) |   | 12 |
| Fideos para sopa |   | 6 |
| Aceite y grasa vegetal | 32 onzas | 12 |
| Azúcar | 1.2 libras | Indefinidamente |
|   |   |   |
| Alimentos misceláneos |   |   |
| Café enlatado | (según costumbre familiar) | 12 |
| Café empacado |   | 6 |
| Café instantáneo, té y cocoa |   | 12 |
| Bebidas en polvo (frutas) |   | 12 |

Alimentos frescos refrigerados

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos** | **Tiempo de duración** |
| Repollo | 1-2 semanas |
| Zanahorias | 2 semanas |
| Lechuga | 1 semana |
| Tomates | 5-6 días |

Alimentos frescos en lugares ventilados

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos** | **Tiempo de duración** |
| Cebolla | 2-4 meses |
| Bacalao | 6 meses |
| Papas | 2-4 meses |
| Huevos | 1 semana |

Frutas frescas

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos** | **Tiempo de duración** |
| China | 2 semanas |
| Guineos | 3-5 días |
| Manzana | 1 mes |
| Piña | 2-3 días |

Carnes Congeladas

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos** | **Tiempo de duración** |
| Res | 12 meses |
| "Hamburger" | 4 meses |
| Cerdo | 4 meses |
| Pollo | 9 meses |
| Pavo | 6 meses |
| Pescado | 6 meses |

Leche fresca

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos** | **Tiempo de duración** |
| Integra o desnatada | 1 semana |
| Quesos duros | 2-3 meses |