



Siete sugerencias al comenzar a planear su almacenamiento

Hay siete aspectos importantes que debemos tener en cuenta cuando empezamos a planear nuestro programa de almacenamiento, especialmente si tenemos en cuenta que, en general, las crisis más comunes serán las familiares y no muy prolongadas en el tiempo. Estar habituados a manejarnos en pequeñas crisis será de gran ayuda cuando la emergencia sea de toda la ciudad o el país.

1.- Variedad

Muchas personas concentran su almacenamiento en cuatro productos básicos: trigo, leche, miel y sal. Muchos de nosotros no sobreviviríamos por mucho tiempo con esa dieta por varias razones. Algunas personas son alérgicas al trigo y podrían no saberlo hasta después de comer trigo comida tras comida. El trigo puede resultar pesado para los niños pequeños. Puede ser tolerado en pequeñas cantidades pero no como componente principal de todas sus comidas. Por otro lado, comer todos los días el mismo tipo de alimentos puede llegar a cansar fácilmente; especialmente los niños y ancianos son particularmente susceptibles.

¿La solución? Almacenar trigo y familiarizarse con su uso, asegurándose de agregar otros cereales, especialmente aquellos que su familia acostumbre a comer. También conviene almacenar variedad de legumbres para agregar color, textura y sabor a las comidas. Tanto cereales como legumbres son aptos para almacenar por largos períodos de tiempo y no son costosos. Almacene condimentos y especias como tomate, ajo, cebolla, caldos y queso. Incluya un buen surtido de las especias con las que disfruta cocinar. Condimentos y especias permiten hacer muchas cosas creativas con granos y legumbres. Sin ellos uno estará sumamente limitado en los platos a preparar. Compre, copie o arme un buen recetario de comidas posibles para estas situaciones. Familiarícese con los ingredientes y téngalo en cuenta para saber que almacenar.



2.- Más allá de lo esencial

Almacene comida deshidratada como puré, verduras, sopas, etc., así como productos envasados en casa o comprados. Asegúrese de incluir aceite de cocina, manteca o grasa, polvo de hornear, bicarbonato, y levadura. No se pueden cocinar ni las recetas más simples sin estos ingredientes.

3.- Más allá de lo esencial

Las vitaminas son especialmente importantes si tiene niños, ya que ellos no siempre pueden conservar nutrientes en sus cuerpos como lo haría un adulto.

4. Comidas Rápidas, Fáciles y Psicológicas

Las comidas rápidas y simples pueden ser de gran ayuda en tiempos de mucho estrés para facilitar la preparación de comidas. Son una solución especialmente en momentos en que los tiempos o las comodidades no son los más apropiados para la cocina. Enfermedades, accidentes o situaciones, por ejemplo, en las que no es seguro prender fuego, no ofrecen muchas posibilidades de preparar alimentos elaborados. Comidas que no requieren cocción, tal como las deshidratadas son excelentes, ya que no requieren casi preparación. Otras comidas rápidas y fáciles son aquellas listas para comer



y enlatados, como sopas y guisos que hoy abundan en el mercado. Las “comidas psicológicas” son productos como la gelatina, budines y caramelos duros.

5.- Balance

Mucha gente comete el error de comprar trigo para un año, y luego continúa así con el próximo producto. Trate de mantener un equilibrio mientras prepara su almacenamiento. Compre una variedad de productos, en vez de grandes cantidades de uno solo. Si de pronto necesitara vivir con su reserva actual, será mucho mas llevadero si tiene una variedad de provisiones para una semana o un mes, en vez de reserva para un año de dos o tres cosas. Proyecte almacenar primeramente para una semana y luego dos y así vaya aumentando. Cada vez que vaya al supermercado compre algo para su almacenamiento.



6.- Contenedores

Siempre almacene su mercancía en contenedores aptos para productos alimenticios. A menudo se tira comida por estar expuesta al sol, humedad, insectos o roedores.

7.- Use su Almacenamiento

No saber que hacer con su reserva de comida es uno de los mayores problemas. Es esencial que tanto usted como todos los miembros de su familia estén habituados a manejarse con los productos del almacenamiento.

Aprendan a cocinar con esos productos. No es una habilidad que le gustará desarrollar durante la época de crisis. Esos tiempos son los peores para cambiar drásticamente su dieta. Pueden elegir una cierta cantidad de días al año para hacer un simulacro y averiguar cuán preparados están como familia para afrontar una crisis.

¡Aprenda a cocinar esas comidas y empiece a comerlas!

