

Alimentos de emergencia y suministro de agua

En caso de emergencia, puede ser difícil realizarse su tratamiento de diálisis. Puede que no haya electricidad, que los suministros de agua estén contaminados y que no se pueda viajar. Usted puede comer sano a pesar de todo, si está preparado. ¿Cómo? Reúna una reserva de alimentos y de agua de emergencia por adelantado, y guárdela en un lugar fresco y seco. Con esto se podrá mantener hasta que pueda volver a realizarse el tratamiento de diálisis.

Reúna una reserva de alimentos de emergencia

Su kit contendrá suficiente alimento y agua como para seis días si sigue el plan alimentario proporcionado. Antes de hacer las compras, evalúelas con su dietista.

Alimentos:

- 6 cajas de cereal individuales (sin pasas)
- 1 caja de sobrecitos de azúcar blanca
- 12 latas de fruta (peras, duraznos, ananá, mandarinas, cóctel de frutas, puré de manzana)
- 6 latas de vegetales (zanahorias con bajo contenido de sal, judías verdes o amarillas, guisantes, espárragos, maíz)
- 6 latas de carne (atún con bajo contenido de sal, pollo, salmón y pavo)
- 1 frasco de mantequilla de nuez natural
- 1 frasco de jalea o miel
- 12 paquetes individuales de mayonesa
- 1 barra de pan (se mantiene en el congelador)
- 1 caja de obleas de vainilla O de galletas graham
- 5 bolsas de caramelos (caramelos duros, mentas)
- 1 bolsa de malvaviscos (se mantiene en el congelador)
- 1 paquete grande de goma de mascar

Líquidos:

- 6 latas de leche evaporada O 1 caja de leche de almendras o de leche de arroz (no enriquecida)
- 2 galones de agua potable
- 6 jugos individuales (de arándanos, manzana, uva)



Prepárese para una emergencia ahora. Además de una reserva de comida, incluya todos los medicamentos, una radio, una linterna y pilas.

**Si tiene diabetes, elija las opciones sin azúcar de los alimentos de esta lista. Además, hable con su médico o su dietista acerca del consumo de dulces, tales como caramelos, en una emergencia.*

Plan alimentario de emergencia

Si usted no puede recibir su tratamiento de diálisis debido a una emergencia, siga este plan de alimentación diario hasta que pueda volver a recibir el tratamiento.

Desayuno:

- 1 caja de cereal individual
- ½ taza de un sustituto de la leche O
¼ de taza de leche evaporada (mezcle
¼ de taza de leche evaporada con
¼ de taza de agua)
- 1 sobrecito de azúcar*
- ½ taza de fruta (fresca o enlatada,
escurrida)

Refrigerio de media mañana:

- 5 obleas de vainilla O 1 ½ cuadrados de
galletas graham
- 10 caramelos (caramelos ácidos o
Jelly Beans)*

Almuerzo:

- 2 rebanadas de pan
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
O 1 huevo
- 2 cucharadas de jalea O de miel*
- ½ taza de fruta (fresca o enlatada,
escurrida)
- ½ taza de agua

Refrigerio de mediodía:

- 10 malvaviscos*
- ½ taza de fruta (fresca o enlatada,
escurrida)

Cena:

- 2 rebanadas de pan
- 2 onzas de carne o pescado con bajo
contenido de sal (cocido o enlatado)
- 2 sobres individuales de mayonesa
- ½ taza de vegetales con bajo contenido de
sal (frescos o enlatados, escurridos)
- ½ taza de agua

*Si tiene diabetes, hable con su médico o su dietista acerca del consumo de dulces, tales como caramelos, en una emergencia.

Consejos rápidos para la planificación de la comida de emergencia

**Permítase ¼ de taza de agua
por día para tomar sus pastillas.**



**¿Cortes de energía eléctrica? Una
vez que abra una lata o frasco,
utilícelo en el lapso de las 4 horas.**

