

# 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.