



Esté Preparado En Todo Momento

La Lactancia Es Mejor Para los Bebés— Especialmente Durante un Desastre

Se recomienda la lactancia pues es más sana en todo momento, especialmente durante emergencias tales como huracanes y otros desastres. La lactancia es sanitaria sin necesidad de refrigeración, botellas sanitarias o preparación de agua para fórmula. La lactancia ayuda a reducir la tensión y ofrece comodidad a la madre como al bebé. Los bebés que son alimentados con botella siempre tienen más riesgo de diarrea, aún más cuando no hay electricidad. Mientras más una mujer da el pecho, más leche produce. Si usted ya da el pecho, continúe por el primer año de vida de su bebé o más tiempo si usted así lo desea.

Alimentando con Fórmula Infantil

La fórmula infantil debe ser preparada siguiendo las instrucciones en la etiqueta de la fórmula y según indica el doctor de su bebé. Todas las botellas y los chupones deben ser lavados antes de cada uso. Si esto no es posible, use botellas de fórmula **listas para usarse una sola vez** las cuales deben ser usadas con un chupón (mamádera) nuevo o lavado.

La fórmula lista para usarse no necesita agua para mezclarla y no se le debe añadir agua. Cuando use **la fórmula lista para usarse**, vierta la cantidad de fórmula para una vez en una botella esterilizada. Después de que el bebé termine de beber, tire la fórmula que quede en la botella. La fórmula que quede en el recipiente original puede ponerse en el refrigerador y ser usada en 24 horas o de acuerdo con las especificaciones de la etiqueta.

Si no es posible utilizar fórmulas ya preparadas, lo mejor es usar agua embotellada para preparar **las fórmulas en polvo o concentradas**. Si no hay disponible agua embotellada, use agua hervida. Use agua tratada para preparar las fórmulas solamente si no tiene agua embotellada o hervida. Si prepara las fórmulas con agua hervida, deje que el agua se enfríe lo suficiente antes de ser mezclada con la fórmula.

Lave las botellas y los chupones con agua embotellada, hervida o tratada antes de usarlos. Lávese las manos antes de preparar las botellas y antes de alimentar al bebé. Usted puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol para limpiarse las manos si no tiene agua suficiente.

Una vez la fórmula ha sido preparada, tiene que ser refrigerada y usada en 24 horas o como se indica en la etiqueta de la fórmula. Si no es posible la refrigeración, mezcle la fórmula cada vez que el bebé esté listo para comer y tire la fórmula que queda en la botella después de cada alimentación.

Ideas para Agua y Comida

- El agua embotellada que ha sido sellada, es mejor para almacenar. Si por alguna razón usted tiene que desinfectar agua, utilice blanqueador sin aroma en proporción de 8 gotas por galón y deje que la mezcla descansa por 30 minutos antes de usarla.
- Escoja alimentos compactos, livianos que no requieren refrigeración, cocción o preparación y alimentos que no usen agua o que usen poca agua.
- Si usted tiene que calentar comida o agua, use botellas pequeñas de propano, con tapón de rosca y base estable. Además, siempre tenga a mano tanques llenos de gas en las parrillas de hacer barbacoa y suficiente gas en estufas de acampar y estufas de propano. Como último recurso, usted puede usar latas de combustible como Sterno. Si no tiene refrigeración o es muy limitada, cocine suficientes alimentos para una sola comida.
- El lavado de las manos con jabón y agua es extremadamente importante. Sin embargo, si no tiene agua para lavarse las manos utilice un líquido para sanitizar que contenga alcohol.

Comida y Agua para Tener a Mano

Tenga suficiente agua y comida para alimentar a su familia por 3 días por lo menos. Compre alimentos que no necesiten refrigeración y alimentos que su familia come normalmente en adición a meriendas especiales. Evite alimentos salados porque le dan sed. He aquí algunos alimentos que puede mantener en su casa para ser utilizados en caso de desastre y que puede llevar al refugio si tiene que evacuar.

- 1 galón de agua embotellada por persona por día
- Carnes, pollo o pescado listos para comer (en latas o bolsas)
- Fruta, vegetales o frijoles enlatados
- Mantequilla de cacahuates (maní) para niños de 2 años y mayores
- Cereales listos para comer, barras de cereal y galletas
- Jugo enlatado, en botella o en cajas
- Nueces y frutas secas mixtas para niños de 4 años y mayores
- Tarros de alimentos para bebés para 2 semanas
- Fórmula en polvo si no está lactando

Otros Artículos Para Tener A Mano

- Platos, vasos y utensilios desechables para comer
- Bolsas plásticas
- Toallas desechables, líquido para sanitizar y blanqueador sin aroma
- 1 o 2 abridores de lata manuales
- Linternas con baterías adicionales
- Radio de baterías con baterías adicionales
- Método de cocinar al aire libre y cerillas (fósforos)
- Pañales desechables adicionales
- Termómetros para aparatos eléctricos como congeladores, refrigeradores y enfriadores



FloridaHealth.gov/WIC

Florida Department of Health, WIC Program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 6/25

Alimentos Refrigerados y Congelados Durante Un Apagón

Si usted está bajo aviso de huracán:

- Ponga su refrigerador y congelador en el punto mas frío.
- Llene envases plásticos con agua y coloque en espacios vacios de su refrigerador y congelador. Esta agua fria o congelada ayudará a mantener la comida fría si pierde electricidad.
- Ponga algunos cubos de hielo en una bolsa plástica en el congelador. Si tiene que evacuar, ésta bolsa plástica le ayudará a saber si no había electricidad y los artículos en su congelador se han derretido. Cuando usted regrese a su casa, si el hielo en la bolsa plástica está en un pedazo grande o derretido, esto demuestra que el apagón fue por tiempo suficiente para que su congelador se descongelara y todos los alimentos en este deben ser desechados aunque estén congelados cuando usted regrese.

Si usted está en la casa cuando hay un apagón:

- Coloque un termómetro para aparatos eléctricos en su refrigerador para asegurarse de que el interior del refrigerador se mantiene a 40°F o más bajo y solamente abra la puerta del refrigerador o congelador cuando sea absolutamente necesario y cierre la puerta rápidamente. Mantenga artículos frecuentemente usados tales como bebidas y bocadillos en una neverita (hielera) para evitar abrir el refrigerador. Ponga un termómetro para aparatos eléctricos en el enfriador para asegurarse que se mantenga a 40°F o más bajo.
- Primero, coma alimentos frescos y fríos del refrigerador.
- Segundo, use alimentos del congelador.
- Tercero, use alimentos enlatados y otros artículos que no necesitan refrigeración.



¿Cuánto tiempo despues del apagón se pueden utilizar los alimentos congelados y refrigerados?

Alimentos congelados: Si el termómetro para aparatos eléctricos que colocó en el congelador muestra 40°F o menos, la comida está bien y puede congelarse otra vez. Si el termómetro no se ha dejado en el congelador, evalúe cada paquete de comida para determinar si se puede utilizar.

Alimentos refrigerados: Los alimentos refrigerados podran ser utilizados si el apagón no ha durado más de 4 horas. Deseche todos los alimentos que pueden echarse a perder como la leche, quesos blandos, carnes, aves, pescado, huevos y sobras que han estado a temperatura más alta de 40°F por más de 2 horas. Alimentos que pueden ser refrigerados otra vez despues de haber estado a temperatura más alta de 40°F por más de 2 horas incluyen quesos duros, mantequilla o margarina, mantequilla de cacahuates (maní), jalea, “relish”, salsa para tacos, mostaza, catsup, aceitunas, encurtidos, aderezos abiertos preparados con vinagre, panes, rollos, pasteles sin azucarado, molletes, panes ligeros, tortillas y bagels.

Inundaciones

Deseche toda la comida que estuvo en contacto con aguas crecientes, **incluyendo alimentos enlatados**. También deseche las tablas de cortar de madera, utensilios plásticos, botellas de bebé y los chupones que estuvieron en contacto con las aguas crecientes. Lave bien todas las cacerolas de metal, platos de cerámica y utensilios que estuvieron en contacto con aguas crecientes con agua caliente con jabón y hiérvalas en agua limpia o remójelas por 15 minutos en una solución de una cucharadita de blanqueador por un cuarto de galón de agua.

Pasos para Mantenerse a Salvo en el Calor

Vístase para el calor. Póngase ropa liviana de colores claros. Los colores claros reflejan alguna de la energía del sol. También es buena idea el usar sombreros o usar un paraguas.

Beba agua. Cuando esté en temperatura caliente, lleve agua o bebidas deportivas con usted y bébalas con frecuencia. Evite beber bebidas alcohólicas las cuales deshidratan el cuerpo.

Coma pequeñas comidas con más frecuencia. Evite alimentos que son altos en proteína pues aumentan el calor del cuerpo.

Evite usar tabletas de sal a menos que se las ordene un médico.

Vaya más despacio. Evite actividades vigorosas. Si tiene que hacer actividades vigorosas, hágalo durante la parte más fresca del día que es usualmente entre 4:00 y 7:00 de la mañana.

Quédese adentro mientras sea posible.

Descanse por ratos cuando realiza actividades físicas en días calientes. Encuentre un lugar fresco. Si usted se dá cuenta de que usted u otra persona esta mostrando señales de enfermedad relacionada con el calor, detengase y encuentre un lugar fresco.

Para más información comuníquese con el departamento de salud de su condado o visite las siguientes direcciones de la red:

floridadisaster.org

cdc.gov/natural-disasters

redcross.org

ready.gov

fema.gov

o llame a su oficina local de la Cruz Roja (Red Cross)

Línea sin cargos de Información para Emergencias de Florida: 800-342-3557

Programa WIC de Florida: Llame a su oficina local de WIC o llame a la oficina estatal de WIC al teléfono sin cargos **800-342-3556**. La dirección de la red de WIC:

FloridaHealth.gov/WIC

Consumidores con preguntas acerca de seguridad de alimentos pueden llamar al número sin cargos de la línea de emergencia del **Departamento de Agricultura para Carnes y Aves 800-674-6854**. La red de **Internet Para Seguridad de Alimentos: foodsafety.gov/keep-food-safe**