

# FORMAS DE MANTENERSE

## SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

# WELLNESS

## WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .  
Ideas for Eating Better For Less . . .

Noviembre 2009  
November 2009

### Prepárese para las Emergencias

Esté listo en caso de que uno de estos eventos se convierta en una situación de emergencia:

- Inundaciones
- Tornados
- Tormentas severas
- Pandemia de gripe
- Tormenta de invierno (hielo y/o nieve)
- Temperaturas extremas (calor o frío)

¡Elabore un Plan!

- ◆ Haga una lista de nombres (familia, doctor, escuela, etc.) y números de teléfono de personas que pueda contactar, si usted necesita asistencia durante una emergencia.
- ◆ Comparta su plan de emergencia que le cause faltar al trabajo o que sus niños permanezcan en casa con su familia, parientes y amigos.

### Equipo de Emergencia

- ◆ Agua
- ◆ Comida
- ◆ Botiquín de Primeros Auxilios
- ◆ Abre Latas
- ◆ Desinfectante para manos
- ◆ Radio de baterías
- ◆ Linterna y baterías extras
- ◆ Kleenex y papel de baño



Almacene provisiones al menos por 3 días y considere guardar comida y agua para 2 semanas. Se recomienda un galón de agua diario por persona para beber y para aseo personal.

### Be Prepared for Emergencies

Be ready if any one of these events becomes an emergency situation:

- Floods
- Tornadoes
- Severe thunderstorms
- Flu pandemics
- Winter Storms (ice and/or snow)
- Extreme temperatures (heat or cold)

Have a Plan!

- ◆ Have a list of names (family, doctor, school, etc.) and phone numbers of individuals to contact if you need assistance during an emergency.
- ◆ Share your plan for an emergency that causes you to miss work or your children to stay home from school with your family, relatives and friends.

### Emergency Supply Kit

- ◆ Water
- ◆ Food
- ◆ First aid kit
- ◆ Can opener
- ◆ Hand sanitizer
- ◆ Battery operated radio
- ◆ Flashlight and extra batteries
- ◆ Tissues and toilet paper



Store at least a 3-day supply and consider storing a 2-week supply of food and water for you and your family. One gallon of water per person per day is recommended for drinking and cleanliness.

## Almacenando Alimentos para Emergencias

Almacene alimentos que no necesiten refrigeración en un área fresca y seca. Reemplace los alimentos regularmente con artículos alimenticios comprados recientemente.

En un período de 6 meses, use:

- Galletas
- Fruta seca
- Papas instantáneas
- Leche en polvo



En un periodo de un año, use:

- Cereal listo para comer
- Jugos enlatados
- Mantequilla de cacahuete, nueces enlatadas
- Carne enlatada, fruta, vegetales, frijoles y sopas.

**\*Revisar las fechas de vencimiento en los frascos de comida para bebés, si fueron almacenadas para emergencias.**



## Store Food for Emergencias

Store foods that do not need refrigeration in a cool, dry area. Replace stored foods items regularly with newly purchased food items.

Within 6 months, use:

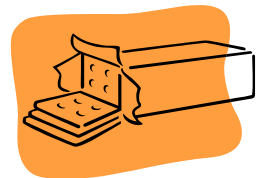
- Crackers
- Dried fruit
- Boxed potatoes
- Powdered milk



Within one year, use:

- Ready-to-eat cereal
- Canned juices
- Peanut butter, canned nuts
- Ready-to-eat canned meat, fruit, vegetables, beans and soups.

**\*Check expiration dates on baby food jars stored for emergencies.**



**Cacerola de Frijoles Horneados** 8 porciones  
2 latas (15 oz.) de frijoles horneados  
1 cucharada de melaza o azúcar morena  
1/2 cucharadita chile en polvo  
12 onzas de jamón enlatado picado

1. En un sartén mediano poner los frijoles, la melaza y el chile en polvo.
2. Cocinar a fuego mediano por 5 minutos o hasta que esté bien caliente.
3. Añadir los pedazos de jamón. Cocinar por 5 minutos más o hasta que esté bien caliente.
4. Refrigerar los sobrantes.

Factor Nutricional (por porción) - Calorías 260 ~ grasa 12 g ~ calorías derivadas de la grasa 110 ~ sodio 650 mg ~ carbohidratos 27 g fibra 5

**Easy Baked Beans Casserole** Serves 8  
2 cans (15 oz.) baked beans  
1 tablespoon molasses or brown sugar  
1/2 teaspoon chili powder  
12 oz. canned ham lunchmeat, cubed

1. In a medium skillet add baked beans, molasses and chili powder.
2. Cook on medium-high heat about 5 minutes or until heated through.
3. Add ham cubes. Cook an additional 5 minutes or until mixture is heated through.
4. Refrigerate leftovers.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 260 ~ fat 12 g ~ calories from fat 110 ~ sodium 650 mg ~ total carbohydrate 27 g ~ fiber 5 g

**Macarrones y Queso con Atún Fácil de Preparar** 4 porciones

1 paquete de macarrón con queso  
1 lata (15 oz.) de chícharos o vegetales mixtos escurridos  
1 cucharada de cebolla seca  
1 lata (6 oz.) de atún escurrido

1. En un sartén grande preparar el macarrón y queso según como dice el paquete.
2. Añadir los chícharos, cebolla y atún al macarrón y queso. Mezclarlo lentamente.
3. Cocinar a fuego mediano hasta que esté bien caliente, mover ocasionalmente.
4. Refrigerar los sobrantes.

Factor Nutricional (por porción): calorías 350 ~ grasa 7 g ~ calorías derivadas de la grasa 65 ~ sodio 1130 mg ~ carbohidratos 45 g ~ fibra 5 g

**Easy Tuna Mac & Cheese** Serves 4

1 pkg. macaroni & cheese dinner  
1 can (15 oz.) peas or mixed vegetables, drained  
1 tablespoon instant minced onion  
1 can (6 oz.) tuna, drained, flaked

1. Prepare macaroni & cheese dinner as directed on package in a large sauce pan.
2. Add peas, onion and tuna to macaroni & cheese. Stir gently to mix.
3. Cook over medium heat until heated through (do not boil), stirring occasionally.
4. Refrigerate leftovers.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 350 ~ fat 7 g ~ calories from fat 65 ~ sodium 1130 mg ~ total carbohydrate 45 g ~ fiber 5 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

**University of Illinois \* United States Department of Agriculture  
\* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.