

IALES mE hoh METRO ISS etorindaringólogo, PRODUCCIÓN & ALMACENAMIENTO



IALES **me**
hoh **METRO**
ISS etorinolaringólogo
PRODUCCION
& ALMACENAMIENTO



© 1978 por Intellectual Reserve, Inc.

Reservados todos los derechos

Impreso en los Estados Unidos de América.

CONTENIDO

Página

1	Preparación personal y familiar
1	Conceptos básicos de producción y almacenamiento en el hogar
1	Normas para la producción y el almacenamiento en el hogar
2	Producción casera
2	Jardinería
4	Conservación de los alimentos
5	Producción de artículos no alimentarios
6	Almacenamiento en el hogar
7	Tres categorías de almacenamiento en el hogar
7	Almacenamiento de agua
7	Suministros de primeros auxilios
8	Ropa
8	Combustible y luz
8	Sugerencias para el almacenamiento
9	Compra y venta de artículos de almacenamiento
9	Conclusión
10	Resumen de producción y almacenamiento en el hogar.
12	Recetas
dieciséis	Publicaciones
19	Métodos de inventario
28	Índice

PERSONAL & FAMILIA PREPARACION

ta Iglesia de Jesucristo enseña independencia, industria, ahorro y autosuficiencia.

“Como saben, en el pasado reciente hemos puesto considerable énfasis en la preparación personal y familiar. Espero que cada miembro de la Iglesia sea respondiendo adecuadamente a esta dirección. También espero que estemos entendiendo y acentuando lo positivo y no lo negativo.

“Me gusta la forma en que la Sociedad de Socorro enseña la preparación personal y familiar como una 'vida providente'. Esto implica la administración de nuestros recursos, la planificación inteligente de los asuntos financieros, la plena provisión para

salud personal y preparación adecuada para la educación y el desarrollo profesional, prestando la atención adecuada a la producción y el almacenamiento en el hogar, así como al desarrollo de la resiliencia emocional” (Spencer W. Kimball, “Welfare Services: The Gospel in Action”, *Bandera*, Noviembre de 1977, pág. 78).

Se ha aconsejado a los Santos de los Últimos Días que se preparen para cuidar de sí mismos y de sus familias en tiempos de necesidad. La preparación personal y familiar debe ser una forma de vida, una forma de vivir providentemente. Ser providente implica ser “sabio, frugal, prudente, prever el futuro atendiendo a las necesidades inmediatas” (Barbara B.

Smith, “Enseñar a las mujeres mormonas la autosuficiencia”, *Bandera*, Mayo de 1976, pág. 118). Un área de preparación personal y familiar es la producción y el almacenamiento en el hogar.

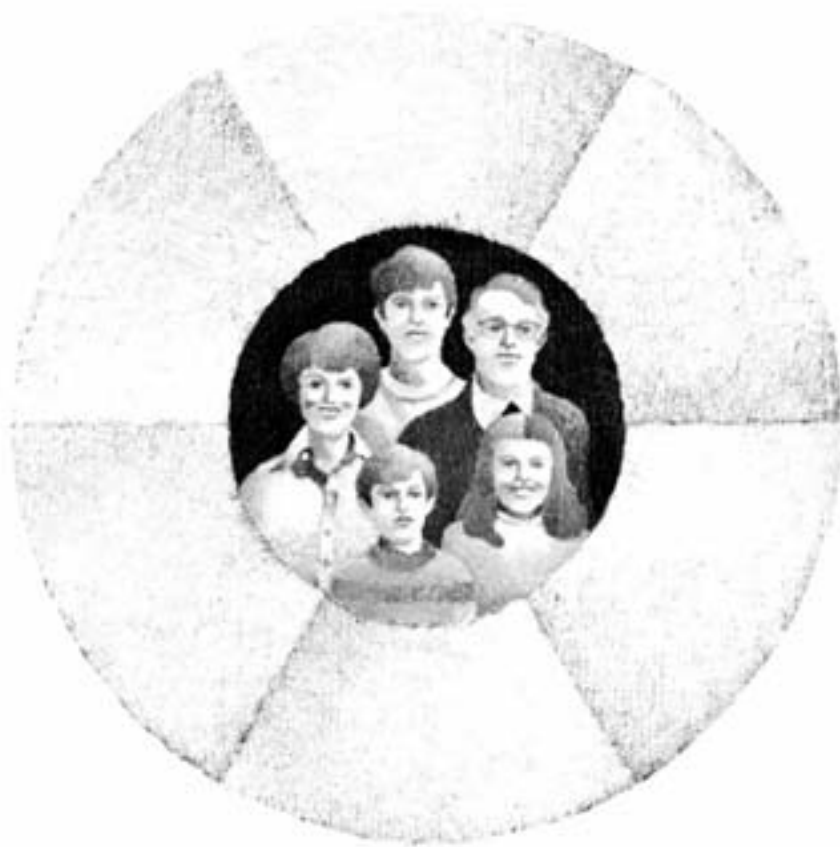
Elementos esenciales de Producción casera y almacenamiento

“La producción y el almacenamiento en el hogar es un elemento muy necesario de preparación personal y familiar; sin embargo, no es el único elemento ni necesariamente el más significativo. Algunas personas han reaccionado al tema de la preparación como si fuera una asunto apocalíptico. En realidad, se debe enfatizar los seis elementos de preparación personal y familiar para que los Santos de los Últimos Días estén mejor preparados para cumplir con los requisitos ordinarios del día a día para una vida exitosa.

“Nuestro énfasis en este tema no es motivo para pensar en crisis o entrar en pánico. Por el contrario, la preparación personal y familiar debe ser una forma de vivir providentemente, un enfoque ordenado para utilizar los recursos, dones y talentos que el Señor comparte con nosotros. Así que el primer paso es enseñar a nuestro pueblo a ser autosuficiente e independiente mediante una adecuada preparación para la vida diaria” (Victor L. Brown, “Welfare Services Essentials: The Bishops Storehouse”, *Bandera*, Noviembre de 1976, págs. 112-13).

Estándares para Producción casera y almacenamiento

Cada persona o familia debe producir lo más posible mediante la jardinería, la costura y la confección de artículos para el hogar. Cada persona y familia debe aprender técnicas de enlatado casero, congelación y secado de alimentos y, cuando esté permitido legalmente, debe almacenar y conservar un suministro de alimentos, ropa y, si es posible, combustible para un año.



HOGAR PRODUCCIÓN

Iy cada Santo de los Últimos Días que tenga tierras, produzca en ellas algún alimento valioso y esencial y luego las conserve; o si no puede producir un alimento esencial, que produzca algún otro y lo cambie por un alimento esencial; Que aquellos que no tienen tierra propia y que tienen conocimientos de agricultura y jardinería, traten de alquilar algunas, ya sea por sí mismos o con otros, y produzcan en ellas alimentos y las conserven. Que los que tienen tierra produzcan suficiente extra para ayudar a sus hermanos menos afortunados" (Conference Report, abril de 1942, pág. 89; *Mensajes de la Primera Presidencia*, vol. 6 [Salt Lake City: Bookcraft, Inc., 1975], pág. 151).

"Le animamos a cultivar todos los alimentos que pueda en su propia propiedad. Arbustos de bayas, vides, árboles frutales: plántelos si el clima es adecuado para su crecimiento. Cultiva vegetales y cómelos en tu propio jardín. Incluso quienes residen en apartamentos o condominios generalmente pueden cultivar un poco de alimento en macetas y jardineras. Estudie los mejores métodos para proporcionar sus propios alimentos. Haz tu jardín. . . ordenado y atractivo además de productivo. Si hay niños en su hogar, involúcrelos en el proceso con responsabilidades asignadas. . .

"Siempre que sea posible, produzcan las necesidades no alimentarias de la vida. Mejora tus habilidades de costura; coser y remendar ropa para tu familia. Todas las chicas quieren aprender a mecanografiar, todas quieren ir a una oficina. Parece que ya no quieren coser, ni plantar, proteger y renovar las cosas que utilizan. Desarrollar habilidades artesanales como nos han dicho las hermanas y fabricar o construir los artículos necesarios" (Spencer W. Kimball, "Family Preparedness", *Bandera*, Mayo de 1976, págs. 124-25; Informe de la conferencia, abril de 1976, págs. 170-71).

". . . Cultiva toda la comida que puedas. Recuerda también comprar

un suministro anual de semillas de jardín para que, en caso de escasez, las tenga para la primavera siguiente.

". . . Cría animales donde los medios y las leyes locales lo permitan" (Vaughn J. Featherstone, *Bandera*, Mayo de 1976, págs. 116-17).

". . . Veremos el día en que viviremos de lo que producimos" (Marion G. Romney, Conference Report, abril de 1975, p. 165).

Jardinería

Para determinar las variedades y la calidad adecuadas de las semillas, las fechas de siembra y los procedimientos correctos para su área geográfica, obtenga información actualizada y asistencia del gobierno local, la universidad u otras fuentes calificadas.

Las siguientes reglas generales son apropiadas para la mayoría de las áreas:

Ubicación

Cada patio tiene espacio para un jardín. Se puede convertir parte del césped, zona de juegos o jardín de flores.

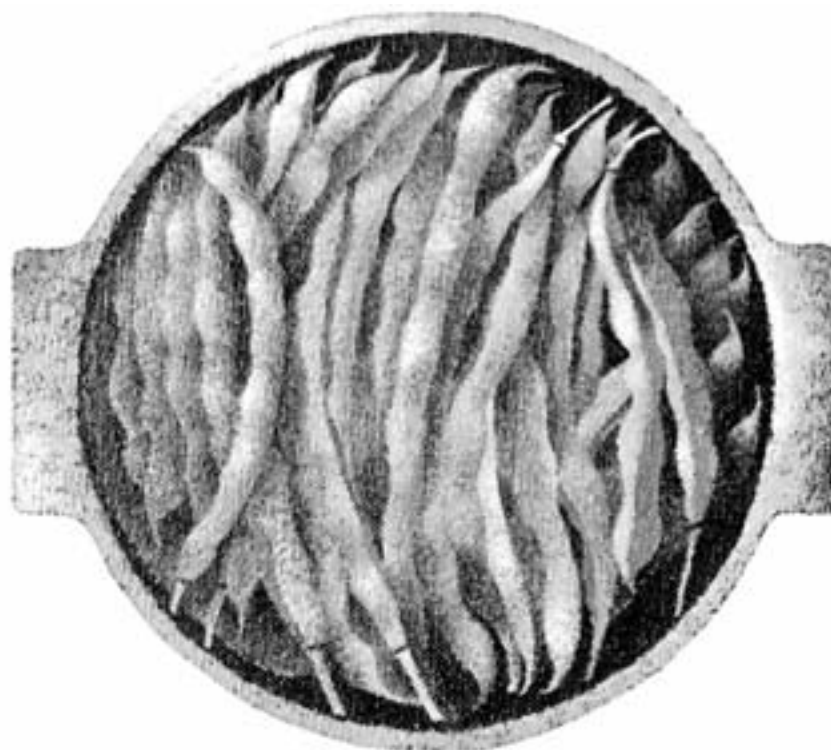
a un jardín. Si no tiene jardín, puede cultivar verduras en jardineras o macetas. Plante el jardín donde reciba al menos de cuatro a seis horas de sol directo cada día. El suelo debe drenar bien y debe haber disponible una fuente adecuada de agua.

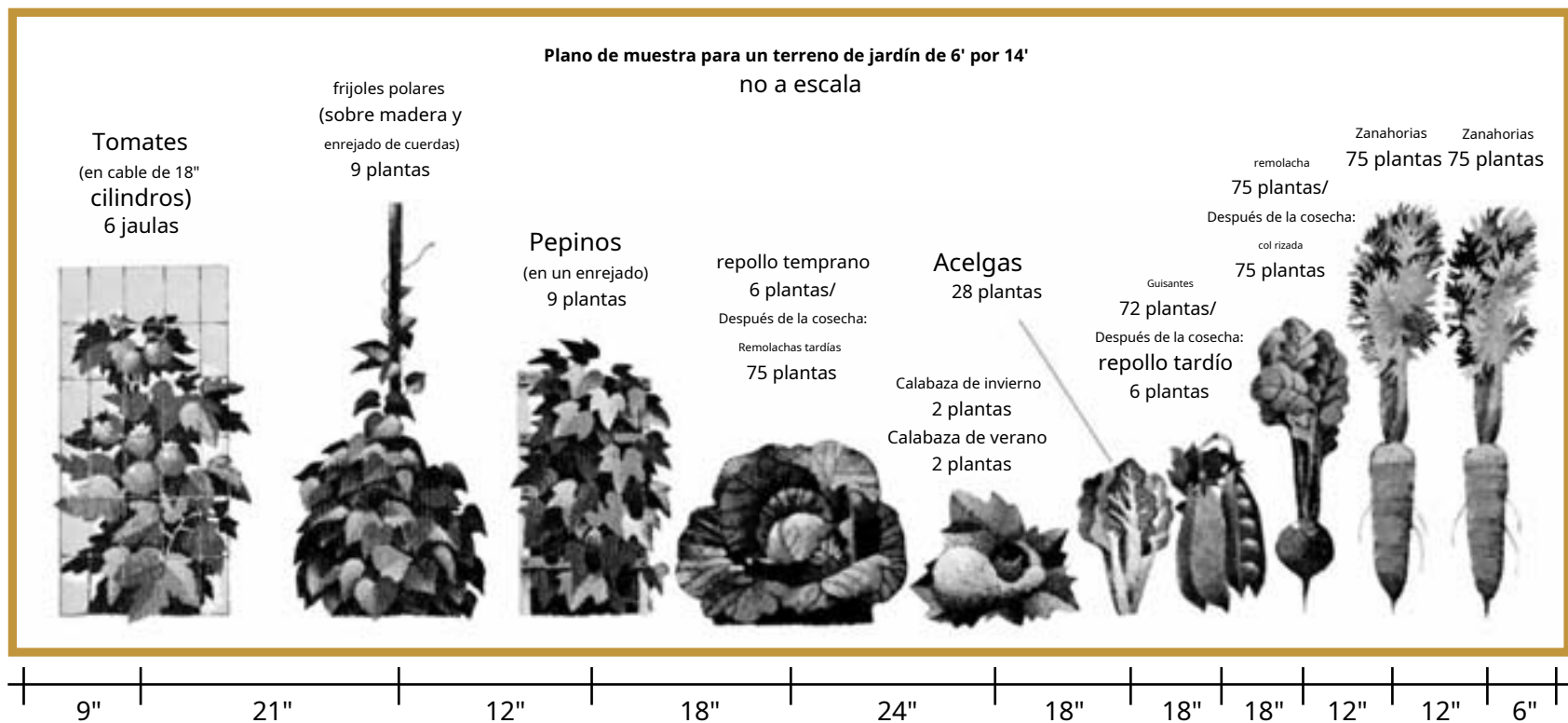
Preparación del suelo

Los suelos de baja fertilidad se pueden mejorar añadiendo fertilizantes. Se debe agregar algo de fertilizante antes de labrar y el resto se debe usar durante la temporada de crecimiento.

Planificando el jardín

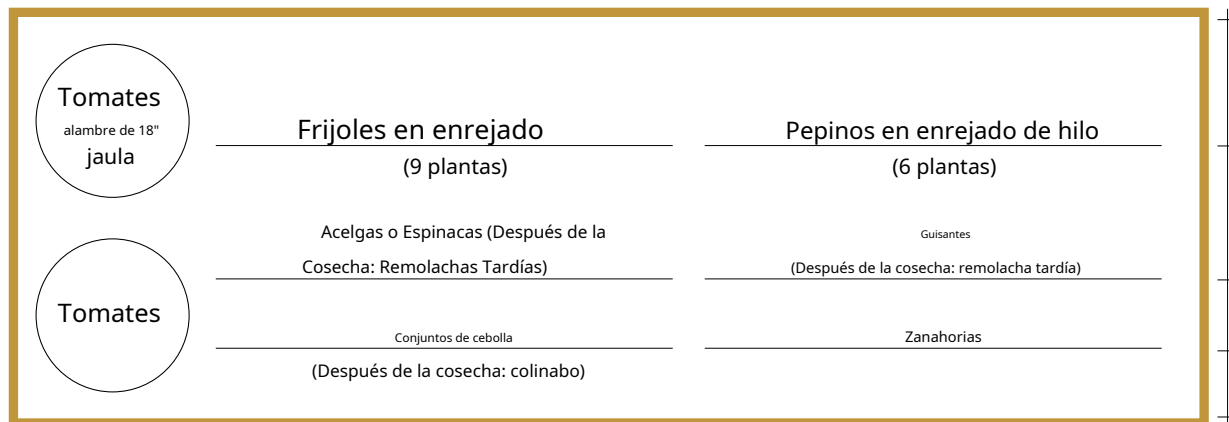
Comience con una pequeña parcela de jardín. El jardín se puede ampliar a medida que adquiera más experiencia y se familiarice con las condiciones de cultivo. Dibuja un plano de jardín que muestre la ubicación de cada tipo de planta. Puede utilizar este plan el próximo año para desarrollar un sistema de rotación para controlar la acumulación de enfermedades e insectos.



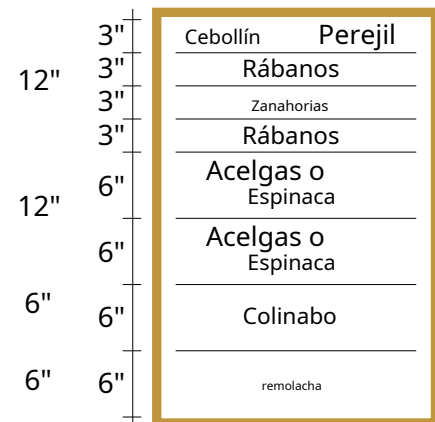


Estos planes son sólo sugerencias. Utilice la imaginación al planificar su jardín. Las hortalizas y los árboles frutales se pueden utilizar en el paisajismo del hogar.

Plano de muestra para una parcela de jardín de 3' por 9'



Plano de muestra para un 2' por 3'
Parcela de jardín



infestación. El tamaño del huerto y el tipo de productos deben adaptarse a las condiciones locales y a su capacidad para cuidarlos adecuadamente. Generalmente se pueden sembrar varios cultivos sucesivamente en el mismo terreno durante el mismo año.

Qué plantar

Al decidir qué verduras y frutas plantar, determine cuáles se adaptan a su zona geográfica y serán utilizadas por su familia. Cultive una variedad de alimentos para una mejor nutrición y una alimentación más interesante. En climas apropiados, se podrían incluir en el plan del jardín arbustos de bayas, vides y árboles frutales. Considere las plantas ricas en vitaminas, especialmente A y C. Las verduras de color verde oscuro y naranja son ricas en vitamina A. Los tomates, los pimientos verdes, las fresas, el melón y los cítricos son excelentes fuentes de vitamina C.

Cuando plantar

Planifique los tiempos de siembra para que se ajusten a la duración de la temporada de crecimiento y a los requisitos de crecimiento de las plantas individuales.

Cómo plantar

Las semillas finas deben esparcirse sobre la tierra y presionarse ligeramente. Como regla general, las semillas más grandes deben sembrarse a una profundidad tres veces mayor que el diámetro de la semilla. Se pueden usar estacas o enrejados para plantas trepadoras, como tomates y frijoles. es mejor *no* plantar árboles frutales en una zona de césped. El programa de riego y abono para césped no es adecuado para árboles frutales. Evite plantar tan cerca que no pueda caminar o trabajar en el jardín.



Mantillo

Además de eliminar las malas hierbas, el acolchado favorece la retención de la humedad y la formación del suelo. Los recortes de paja, heno y pasto son mantillo eficaz. Por lo general, debes esperar hasta que las plantas estén bien por encima del suelo antes de aplicar el mantillo.

Pila de compost

La materia orgánica del jardín y el patio y los restos de comida se deben utilizar en una pila de abono para preparar nutrientes para otro cultivo. Consulte con expertos locales para obtener instrucciones sobre cómo construir una pila de abono.

Semillas

Se deben utilizar semillas de buena calidad. Se puede almacenar un suministro de semillas para un año en un lugar oscuro y fresco para ayudar a mantener la calidad de las semillas.

Conservación de los alimentos

El mejor método a utilizar para conservar cualquier alimento fresco para su almacenamiento está determinado por factores tales como la naturaleza del alimento en sí, el espacio y el equipo disponible, el clima, otras condiciones de almacenamiento y el costo. Debido a que cualquier método de conservación de alimentos presenta ventajas y desventajas, ningún método por sí solo resolverá todos los problemas de almacenamiento.

La siguiente lista incluye varios métodos que se han utilizado en diversas partes del mundo durante muchos siglos.

Plantas y animales vivos

Es posible mantener fuentes vivas de alimento en una variedad de situaciones hogareñas. En muchas zonas se pueden criar animales vivos, como pollos, cerdos, conejos y cabras. Se debe considerar la provisión de alimento adecuado para los animales. Es posible tener un jardín productivo durante todo el año en climas tropicales y algunos semitropicales, y algún tipo de jardinería interior es factible en otras áreas.

El secado

Muchos productos alimenticios se pueden secar con poco o ningún coste y equipo utilizando los rayos del sol o una simple estufa. En general, este tipo de secado provoca cierta pérdida de vitaminas y de sabor, especialmente si los alimentos se secan demasiado tiempo. Algunos alimentos también se pueden secar en un horno o en secadoras domésticas que contienen una fuente de calor y un ventilador para hacer circular el calor.

Fumar y curar

Un tipo de secado con humo aumenta la vida útil de los alimentos. El curado implica una combinación de agentes de curado y ahumado para conservar los alimentos. Estos métodos, comúnmente utilizados para conservar carnes y pescados, alteran en gran medida el sabor del producto original. El uso de grandes cantidades de agentes de curado, como nitratos y nitritos, puede producir sustancias cancerígenas y está limitado por ley en los Estados Unidos.

Profundidad de la semilla: Siembre la semilla a una profundidad tres veces mayor que el diámetro de la semilla.



Salazón

Se puede utilizar sal en el secado para aumentar el tiempo de almacenamiento de algunos alimentos, como el pescado. Se pueden utilizar salmueras y agua para prevenir el crecimiento de organismos perjudiciales en algunos alimentos. El exceso de sal se puede eliminar antes de utilizar el alimento salado.

Conservación del azúcar

La savia concentrada de árboles que contiene azúcares, como la del arce, produce jarabes que se pueden almacenar. Se puede agregar azúcar a las frutas o jugos de frutas para hacer mermeladas, conservas y jaleas.

Enlatado o embotellado

Los alimentos procesados térmicamente que se sellan en un recipiente cerrado, como una botella de vidrio o una lata, se pueden almacenar durante un año o más. Sin embargo, para este proceso se necesitan contenedores, equipos y combustible adecuados y pueden resultar costosos. Los alimentos bajos en ácido, como las verduras y las carnes, pueden causar enfermedades graves y la muerte si no se procesan adecuadamente. El enlatado debe realizarse al baño de vapor o agua y no al horno.

Almacenamiento en contenedores

En climas fríos, algunos alimentos pueden almacenarse por períodos cortos de tiempo.



en casas de primavera, sótanos, habitaciones frescas y oscuras o contenedores de arena.

Almacenamiento en frío y congelación

La refrigeración y la congelación son formas útiles de conservar muchos alimentos. Sin embargo, estos métodos suelen ocupar una gran cantidad de espacio y consumo de combustible, a menos que los alimentos puedan almacenarse al aire libre en climas muy fríos.

Fermentación y Decapado

Los productos fermentados o encurtidos incluyen encurtidos, chucrut, cuajada de soja fermentada y huevos y aceitunas encurtidos. Estos métodos permiten almacenar verduras durante varios meses.

Producción de

Artículos no alimentarios

Para volverse independientes y estimular su industria y ahorro, los individuos y las familias deben desarrollar habilidades para fabricar y producir artículos esenciales no alimentarios. La producción casera de artículos no alimentarios podría incluir lo siguiente:

Fabricación de colchas

El material sobrante de la costura o de la ropa que ya no le queda pequeña se puede utilizar para hacer ropa de cama.

Producción de ropa

Se deben aprender y practicar habilidades de costura a mano y a máquina. Tejer, hacer crochet y tejer también son útiles para la ropa. producción. Un ama de casa previsora puede renovar y restaurar la ropa usada.

Fabricación de jabón

Se puede hacer jabón con grasas extraídas de alimentos cocidos, pero también es necesaria la lejía. La lejía debe manipularse y almacenarse con mucho cuidado.

Producción de combustible

Cuando no se dispone de una fuente de carbón o madera, los combustibles se pueden fabricar mediante los siguientes métodos:

1. Registros de periódicos. Divida los periódicos en secciones y dóblelas al tamaño de media página. Remoje las secciones dobladas en una tina con agua a la que se le haya agregado una cucharada de detergente. Mientras aún estén húmedas, enrolle las secciones individualmente sobre una varilla de una pulgada de diámetro; exprime el exceso de agua. Desliza los rollos fuera de la varilla y colócalos de punta para que se sequen. Los rollos estarán listos para usar como combustible cuando estén completamente secos.

2. Velas. Cortar tiras de papel corrugado en 1½-pulgadas de ancho. Enrolle bien cada tira y colóquela en una lata de atún. Vierte cera de parafina derretida en la lata para que empape el papel y llene el espacio restante. Cada lata arderá durante 1½ a 2 horas.

3. Briquetas. Haz algunos agujeros en una lata vacía. Coloque en la lata elementos inflamables como trozos de ramitas, ramas y ramas de árboles frutales, de nueces u otros árboles de madera dura; o huesos de nuez negra, melocotón o albaricoque. Asegure una tapa a la lata. Calienta la lata a fuego vivo hasta que las llamas de la lata se vuelvan de color amarillo rojizo. Retira la lata del fuego y deja que se enfríe. Guarde las briquetas en un recipiente resistente a la humedad hasta que las necesite como combustible.

4. Se pueden preparar encendedores llenando cartones de huevos de papel (no de plástico) con cera de parafina derretida. Rompe los cartones en cubos. Construya ramitas o briquetas alrededor del cubo antes de encender la cubierta de papel. El papel de la caja se quema rápidamente, derritiendo y encendiendo la cera, lo que inicia el fuego.

Fabricación de muebles

Aprender a fabricar muebles sencillos o restaurar muebles viejos puede generar ahorros financieros y puede resultar gratificante.

HOGAR

ALMACENAMIENTO

PEl almacenamiento programado en el hogar puede ayudar a las personas y a las familias a ser autosuficientes en cualquier situación que se presente. Los accidentes,

las enfermedades, el desempleo o la escasez de productos pueden afectar a cualquier familia en cualquier momento. Las guerras, las depresiones, las hambrunas, los terremotos, las inundaciones y los tornados también son posibilidades a considerar al planificar el cuidado y la protección de la familia.

El presidente J. Reuben Clark, hijo, aconsejó que los santos ahorrraran en tiempos de abundancia para emergencias en los años de escasez: "Que cada cabeza de familia se asegure de tener a mano suficiente comida y ropa y, cuando sea posible, combustible también, durante al menos un año más" (Informe de la Conferencia, abril de 1937, pág. 26).

Otros líderes de la Iglesia han recalcado la importancia del almacenamiento en el hogar:

"Pero el Señor nos ha dicho que nos preparemos individualmente en nuestros hogares; velar por que tengamos reservas de alimentos y ropa; y no estaría de más tener algunas reservas de efectivo a mano. Alguien ha dicho: "Donde se hacen preparativos habrá pocas dificultades, pero donde no se han hecho preparativos, vendrán sufrimiento y dificultades". No pretendemos alarmar a la gente. Este ha sido el mensaje de esta Iglesia desde la institución del Programa de Bienestar, y lo presentamos constantemente ante ustedes" (John H. Vandenberg, "Program of the Church", Welfare Agriculture Conference, 4 de abril de 1970, p. 374).

El élder Harold B. Lee, en una reunión sobre bienestar agrícola celebrada el 1 de octubre de 1966, dijo:

"Nunca hemos establecido una fórmula exacta de lo que alguien debería almacenar. . . . Quizás si no pensamos en términos del suministro anual de lo que normalmente usaríamos, y pensamos más en términos de lo que se necesitaría para mantenernos con vida en caso de que no tuviéramos nada más para comer,

Este último sería muy fácil de guardar durante un año. . . . Si pensamos en términos de ese tipo de almacenamiento anual en lugar de un suministro para todo un año de todo lo que estamos acostumbrados a comer, lo cual, en la mayoría de los casos, es completamente imposible para una familia promedio, creo que nos acercaremos más a lo que aconsejó el presidente Clark. nosotros allá por 1937" ("Problemas de almacenamiento", pág. 76).

La Primera Presidencia ha aconsejado: "Se debe tener sumo cuidado para asegurar que los alimentos producidos y conservados de esta manera por el amo de casa no se echen a perder, porque eso sería un desperdicio, y el Señor mira con desagrado el desperdicio. Ha bendecido a su pueblo con abundantes cosechas. . . . El Señor está haciendo su parte; Él espera que hagamos lo nuestro" (James R. Clark, comp., *Mensajes de la Primera Presidencia de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días*, 6 vols. [Salt Lake City: Bookcraft, 1965-75], 6:151; Informe de la conferencia, abril de 1942, pág. 89).

". . . Se deben tomar todas las precauciones para evitar el deterioro. Todas las familias deben obtener la mejor información disponible sobre las áreas y condiciones locales. Se puede obtener buena información de colegios y universidades, agentes del condado, la imprenta del gobierno de los EE. UU. y de personas confiables en el negocio de los alimentos" (John H. Vandenberg, "Counsel for the Church", Welfare Agriculture Meeting, 3 de octubre de 1970, pág. 390).

"En cuanto a los alimentos que deben almacenarse, la Iglesia ha dejado esa decisión principalmente a cada miembro. . . .

"Desde el punto de vista de la producción, el almacenamiento, la manipulación de los alimentos y el consejo del Señor, el trigo [u otros cereales] debe tener alta prioridad. El agua, por supuesto, es fundamental. Otros productos básicos podrían incluir miel o azúcar, legumbres, productos lácteos o sustitutos y sal o su equivalente. La revelación para almacenar

la comida puede ser hoy tan esencial para nuestra salvación temporal como lo fue para el pueblo subir al arca en los días de Noé" (Ezra Taft Benson, Conference Report, octubre de 1973, pág. 91; "Prepare Ye", *Bandera*, Enero de 1974, págs. 69, 80; cursiva añadida).

*"Alentamos a las familias a tener a mano el suministro de este año; y lo decimos una y otra vez y repetimos una y otra vez la Escritura del Señor donde Él dice: '¿Por qué me llamáis Señor, Señor, y no hacéis las cosas que digo?' Qué vacío es cuando ponen en acción su así llamada espiritualidad y lo llaman por sus nombres importantes, pero no hacen las cosas que él dice" (Spencer W. Kimball, "Family Preparedness", *Bandera*, Mayo de 1976, pág. 125; Informe de la conferencia, mayo de 1976, pág. 171; cursiva añadida).*



Tres categorías de

Almacenamiento en el hogar

Almacenamiento básico

En el almacenamiento básico se incluyen alimentos y artículos no alimentarios que sustentan la vida y que se almacenarán razonablemente bien durante períodos prolongados. Estos incluyen alimentos básicos como cereales (trigo, arroz, maíz u otros cereales), leche en polvo descremada, pescado seco, legumbres (frijoles y guisantes), azúcar, sal (yodada en algunas zonas), grasa y agua. Almacene un suministro anual de semillas de jardín para plantar y complementar la dieta. Cuando el espacio del jardín es limitado, se puede almacenar una pastilla de múltiples vitaminas para uso diario de cada persona como medida de seguridad durante largos períodos de emergencia. Sin embargo, las pastillas de vitaminas se deterioran por lo que deben ser reemplazadas dentro de dos a cuatro años. El taro o la batata frescos, los cerdos vivos, los pollos y el pescado podrían considerarse artículos básicos en zonas donde es difícil almacenar alimentos. El uso regular de cereales integrales es vital para desarrollar una tolerancia digestiva a los forrajes. El almacenamiento básico también debe incluir combustible, ropa de cama, ropa y suministros médicos. (Consulte las páginas 7 y 8).

Además, se necesita un molinillo (preferiblemente manual) para preparar harina (si el trigo es el grano almacenado), recetas para usar alimentos almacenados y otros elementos similares.

Almacenamiento de emergencia

Cada familia o individuo debe tener contenedores portátiles con suministros de emergencia como los siguientes: agua; alimentos que no requieren refrigeración ni cocción (galletas integrales, frutas enlatadas, carnes enlatadas); medicamentos e historias clínicas críticas requeridas por los familiares; muda de ropa, incluidos dos pares de medias; suministros sanitarios; folleto y equipo de primeros auxilios (consulte las páginas 7 y 8); velas; partidos; hacha; pala; abrelatas; y manta. El contenedor debe colocarse en un lugar donde pueda recogerse en cualquier momento.

Cerca, para facilitar el acceso, debe haber un paquete que contenga los documentos personales más valiosos de la familia, como los registros genealógicos.

Almacenamiento ampliado

Este tipo de almacenamiento incluiría alimentos y otros elementos esenciales diarios para satisfacer las necesidades nutricionales totales y permitir la variedad y las preferencias personales en la dieta y la vida. Esto incluiría elementos que normalmente se usan todos los días, como levadura en polvo, refrescos y especias. Muchos alimentos que se adaptan al almacenamiento a largo plazo, como los cereales y las legumbres, carecen de ciertos nutrientes esenciales; por lo tanto, es necesario complementarlos con frutas y verduras para aportar cantidades adecuadas de vitaminas A y C (frutas y verduras de color verde oscuro o naranja y cítricos). Estos artículos se pueden almacenar en sótanos, o se pueden embotellar, enlatar, encurtir, deshidratar o liofilizar. La carne y el pescado ahumados, enlatados o liofilizados aportan nutrientes adicionales. Debido a que estos alimentos tienen una vida útil de almacenamiento limitada, deben usarse y reemplazarse periódicamente. Se deben tomar disposiciones especiales para los bebés o niños pequeños de la familia. Los jabones y productos de limpieza son imprescindibles, y algunos productos de papel muy útiles. (Véase Barbara B. Smith, "Ella no tiene miedo de la nieve para su hogar", *Bandera*, Noviembre de 1976, pág. 121.)

Almacenamiento de agua

También se debe considerar alguna reserva de agua. El requerimiento aproximado por persona durante dos semanas es de catorce galones (siete galones para beber y siete galones para otros usos). El almacenamiento puede realizarse en botellas de plástico, a las que se les puede agregar hipoclorito de sodio (lejía) si hay dudas sobre la pureza del agua (generalmente media cucharadita por cada cinco galones si el agua está clara y una cucharadita por cada cinco galones si el agua está turbia).

También se puede almacenar agua esterilizada. (Para esterilizar, hierva agua de uno a tres minutos y viértala en frascos esterilizados calientes con tapas esterilizadas, o procese botellas de agua en un baño de agua: veinte minutos para un frasco de un cuarto y veinticinco minutos para un frasco de dos cuartos).

En casos de emergencia, se podrá purificar y utilizar el agua de camas de agua, calentadores de agua, tanques de sanitarios y cisternas. Los calentadores de agua deben drenarse periódicamente para liberar cualquier sedimento acumulado de modo que se pueda utilizar fácilmente toda la capacidad del recipiente. No utilice lejía para purificar el agua en camas de agua; Obtenga del fabricante un purificador que no dañe el material plástico de la cama.

Debido a que en la mayoría de los lugares no es práctico almacenar el suministro de agua para un año, puede ser prudente almacenar agentes purificadores de agua.

Suministros de primeros auxilios

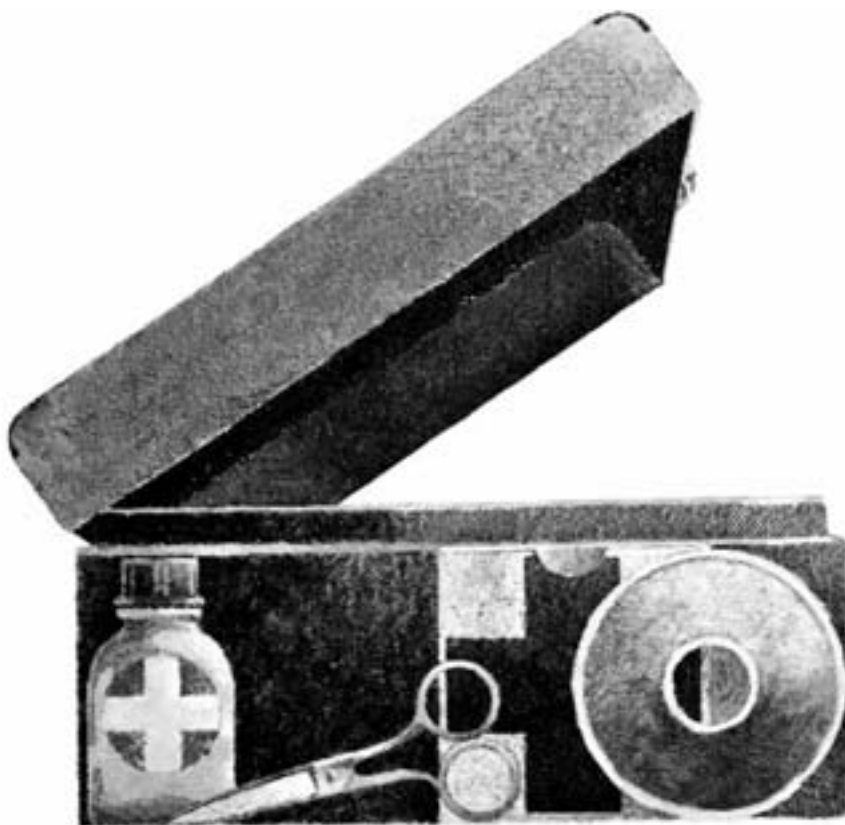
El almacenamiento básico de emergencia en el hogar debe incluir suministros de primeros auxilios. Guarde los suministros de primeros auxilios juntos en un recipiente de metal, madera, paja o plástico con una tapa bien ajustada. Los suministros se pueden mantener organizados dividiendo la caja en compartimentos. Aunque debe consultar con su médico de familia sobre medicamentos y suministros específicos que su familia pueda necesitar en caso de una emergencia, los siguientes artículos son suministros estándar de primeros auxilios:

Cinta adhesiva
Amoníaco
Ungüento antibiótico
Bicarbonato de sodio
Loción de calamina

(para quemaduras solares y picaduras de insectos) Remedio para la diarrea

Vendas elásticas
Vendas de gasa

bolsa de agua caliente
Peróxido de hidrógeno
Jarabe de ipecacuana (induce el vómito)
Cuchillo
Partidos



taza medidora
Vertidor de Medicina
Agujas
Bolsas de papel
Hojas de afeitar
alcohol isopropílico
imperdibles
Tijeras
Jabón
Termómetro
Vendas triangulares
Pinzas

Libro de instrucciones de primeros
auxilios Medicamentos prescritos por
médico
aceite consagrado

Los botiquines y suministros de primeros auxilios deben revisarse y reponerse periódicamente. Los suministros viejos o contaminados no son seguros y deben reemplazarse. Los tubos o botellas de plástico eliminan la rotura. Todos los suministros deben estar etiquetados y organizados para un uso rápido. (Otra precaución de emergencia importante es vacunarse contra el tétanos con regularidad, al menos

al menos cada diez años. Cuando se producen heridas profundas o sucias, se recomienda una inyección de refuerzo).

Ropa

Se debe incluir suficiente ropa duradera en un programa de almacenamiento en el hogar para satisfacer las necesidades de la familia durante al menos un año. Esta ropa debe adaptarse a las necesidades estacionales.

Siempre que sea posible y práctico, también es aconsejable guardar telas, hilos, agujas y otros artículos de costura. El consumidor previsor aprovecha las ventas de material adecuado para la vestimenta que la familia pueda necesitar y almacenará estas compras hasta que las necesite. Una familia también puede ahorrar dinero manteniendo un suministro de ropa usada limpia que pueda usarse para confeccionar la ropa necesaria. También debería incluirse una reserva de ropa de cama.

Combustible y luz

Si es posible, debe incluirse en el plan de almacenamiento una reserva de combustible (carbón, petróleo, madera, etc.), al menos suficiente para cocinar. Se encuentran disponibles varias unidades complementarias de calefacción y cocina, algunas portátiles. Los mejores tipos se pueden utilizar en caso de emergencia tanto para la preparación de alimentos como para calentarse. *El almacenamiento de combustible puede ser peligroso y en algunas zonas está prohibido por ley.*

Sugerencias para el almacenamiento

El almacenamiento en el hogar debe consistir en un suministro anual de alimentos básicos, ropa y, cuando sea posible, combustible. Una vez alcanzado este objetivo, se debe iniciar el almacenamiento de emergencia y ampliado.

Las personas en situaciones móviles (como las fuerzas armadas y la escuela) o que tienen casas pequeñas con área de almacenamiento limitada deben prepararse lo mejor que puedan para las emergencias. Los alimentos básicos a menudo se pueden almacenar en un espacio bastante limitado. Se pueden utilizar armarios, áticos, espacio debajo de las camas e incluso espacio puesto a disposición por familiares o amigos. Es más prudente tener suficiente almacenamiento de alimentos para sólo unas pocas semanas o meses que no tener ningún almacenamiento. El programa de almacenamiento de alimentos debe adaptarse para satisfacer las necesidades individuales, pero las siguientes sugerencias generales pueden resultar útiles:

1. La elección de los alimentos para el almacenamiento depende de la disponibilidad, el valor nutritivo, el costo, las cualidades de almacenamiento y otras consideraciones.

2. Almacene una variedad de alimentos, ya que ningún alimento tiene todos los nutrientes esenciales en las proporciones correctas.

3. Almacene alimentos de la más alta calidad o grado que se pueda obtener. El trigo debe ser de calidad cereal, doble limpieza, al menos un 11 por ciento de proteína y no más de un 10 por ciento de humedad.

4. Los alimentos deben almacenarse en recipientes resistentes de metal, plástico o vidrio con tapas bien ajustadas. Madera resistente, paja o

También se pueden utilizar recipientes de barro, pero se debe utilizar una bolsa de plástico para proteger los alimentos de una posible contaminación.

5. Los alimentos deben almacenarse en áreas que permitan un fácil acceso y permitan el control de temperatura y humedad. (En general, las temperaturas frías prolongan la vida útil y la calidad del almacenamiento). No todos los artículos de almacenamiento deben ubicarse en un área de la casa; no todos deben almacenarse en un solo tipo de contenedor.

6. Para destruir insectos que puedan infestar granos, nueces, frutas secas u otros alimentos, coloque los alimentos en un congelador doméstico y manténgalos a 0°F (o menos) durante cuatro días. Como alternativa, los alimentos se pueden esterilizar calentándolos en un horno a baja temperatura (templado o 200 °F) durante aproximadamente una hora, dependiendo de la naturaleza del alimento. Distribuya la comida en recipientes poco profundos para que el calor pueda penetrar fácilmente. Revuelva la comida de vez en cuando para evitar que se queme. El hielo seco mata a la mayoría de los adultos

insectos y larvas, pero probablemente no destruirá los huevos ni las pupas. Vierta dos pulgadas de trigo en el fondo del recipiente. Agregue hielo seco; luego llénelo con trigo. Se recomiendan ocho onzas de hielo seco por cien libras de grano, o una libra por cada treinta galones de grano almacenado. Selle los recipientes sin apretar durante cinco a seis horas; luego séllelos herméticamente.

7. El almacenamiento deberá adquirirse según un plan ordenado y sistemático acorde con las necesidades de la familia. Se desaconseja pedir dinero prestado para adquirir almacenamiento de alimentos.

8. Los costos de los alimentos se pueden minimizar haciendo un presupuesto y comprando sabiamente.

9. Guarde los alimentos que la familia esté dispuesta a comer. En momentos de estrés, puede resultar difícil comer alimentos desconocidos o que no le gusten.

10. Los alimentos almacenados deben usarse y reemplazarse periódicamente para mantener la calidad y minimizar el desperdicio.

11. Mantener un inventario de alimentos y reemplazar los artículos a medida que se utilizan.

12. Se debe obtener información específica sobre los alimentos apropiados y las condiciones óptimas de almacenamiento en determinadas localidades de las universidades o agencias gubernamentales locales.

Comprando y vendiendo

Artículos de almacenamiento

Recordatorio a los líderes:

Las estacas, los barrios o los quórumes no deben realizar actividades de comercialización que no estén relacionadas con los propósitos exentos de la Iglesia. Las estacas, los barrios y los quórumes no deben participar en la compra y venta de artículos como alimentos, contenedores de almacenamiento o libros no religiosos. (Ver *Manual General de Instrucciones*, número 21 [1976], págs. 107-8.)

Si individuos o grupos desean formar organizaciones independientes para obtener descuentos grupales en artículos de almacenamiento en el hogar, pueden hacerlo. Estos grupos independientes deben respetar las leyes locales y no deben identificarse con la Iglesia.

CONCLUSIÓN

Seguridad a través de casa la producción y el almacenamiento pueden fortalecerse si los miembros de la Iglesia viven con rectitud, evitan las deudas, practican el ahorro y están dispuestos a trabajar.

Se anima a cada familia o individuo a participar en casa.

producción y almacenamiento para su sustento. “Si alguno no provee para los suyos, y mayormente para los de su casa, ha negado la fe” (1 Timoteo 5:8).

El programa de producción y almacenamiento en el hogar es una parte integral de

preparación personal y familiar. El programa debe realizarse individualmente, según las necesidades del individuo o de la familia. Aunque la aplicación varía en diferentes lugares y circunstancias, la responsabilidad de la preparación permanece.

RESUMEN

DEPRODUCCIÓN DOMÉSTICA

& ALMACENAMIENTO

Producción casera

(Ver págs. 2 a 5)

1

Jardinería

En una parcela de jardín o en macetas, una variedad de
Verduras y frutas adecuadas a la zona,
especialmente aquellas ricas en
vitaminas A y C.

2

Conservación de los alimentos

Plantas y animales vivos

Secado

Enlatado o embotellado

Contenedores

Congelación

Ahumado, salazón, encurtido

3

No alimentos

Edredones

Ropa

Jabón

Combustible

Muebles

Almacenamiento básico

(Ver págs. 6 a 9)

1

Alimentos para un año como:

Granos (trigo, arroz, maíz u otros
granos de cereales) (300 libras/persona)

Leche en polvo descremada (75 libras/
persona) Azúcar o miel (60 libras/persona)

Sal (5 libras/persona)

Grasa o aceite (20 lbs/persona)

Legumbres secas (60 lbs/persona)

Semillas de jardín

Las cantidades anteriores se estiman
para un adulto promedio. Aportan
2300 calorías por día.

O

taro fresco

Batata

cerdos

pollos

Pez

2

Agua

Suministro para dos semanas (14 gal/persona)

3

Lecho

Suficiente para mantener caliente a cada persona
si no hubiera otros suministros de
calefacción

4

Ropa

Suficiente para durar un año
(o tela y artículos necesarios
para coser ropa)

5

Médico

Artículos de primeros auxilios y limpieza.
([ver págs. 7 y 8,27](#))

6

Combustible y luz

(suministro de combustible para un año, al menos
suficiente para cocinar)

Carbón

Madera

Partidos

Velas

Linternas

Almacenamiento de emergencia

(De fácil acceso y en contenedor portátil) (Ver [pág. 7](#))

1

Alimento*

Suministro para tres días

de alimentos que requieren

sin refrigeración o
cocinar, como
atún enlatado o
cerdo y frijoles

(libras/persona)

Leche en polvo sin grasa

(libras/persona)

galletas graham

(1 libra/persona)

Damascos secos

(1 libra/persona)

naranja enlatada

o jugo de tomate

(46 onzas/persona)

Mantequilla de maní

(libras/persona)

* Esto suministra diariamente

2100 calorías y

nutrientes esenciales.

2

Agua

1 galón/persona

3

Lecho

Frazada

Sábana de tela

Lámina de plástico

4

Ropa

Un cambio para cada
persona

5

Suministros personales y medicación

Artículos de aseo

Suministros de primeros auxilios

Limpiando suministros

(inmunización contra el tétanos)

ción cada cinco a
diez años)

6

Combustible y luz

Partidos

Vela

Batería cargada

luz

Bengala de señales

7

Equipo

Abrelatas

cacerola

Platos

utensilios

Partidos

Velas

Linterna

Hacha

Pala

Balde

Batería cargada

radio

Papel

Lápiz

8

Necesidades infantiles

Si es aplicable

9

Documentos personales

Escrituras

Registros genealógicos

Documentos legales

(testamento, seguro

pólizas, contratos,

pasaportes, nacimiento

certificados, etc).

bendiciones patriarcales

10

Dinero

Dinero

Almacenamiento ampliado

(Ver [pág. 7](#))

1

Alimentos

Alimentos para regalar

mayor variedad
y nutrición, tales
como carnes y
queso y frutas
y vegetales

Misceláneas:

Levadura en polvo

Levadura

gelatina

Especias

sopas

Enlatados y embotellados

alimentos

Alimentos liofilizados

2

Agua

tanques de agua o

Camas de agua

3

Lecho

Bolsas de dormir

almohadas

4

Ropa

varios tipos y
tallas de ropa

para todas las estaciones

5

Suministros personales y medicación

Ubicar en varios

lugares: coche,

casa, cobertizo

6

Combustible y luz

Adquirir una variedad

registros de papel,

lámparas de huracán,

velas, etc

7

Equipo

Herramientas

Muelas

Máquinas de coser

Batería cargada

radio

Suministros de jardinería

Estufa de carbón

8

Papel y limpieza

Productos

Facial y aseo

tejidos

Papel de aluminio

Bolsas de plástico

jabon y limpieza

suministros

9

Recursos financieros

Cheques de viajero

Acciones y bonos

Bienes raíces

Cuenta de cheques

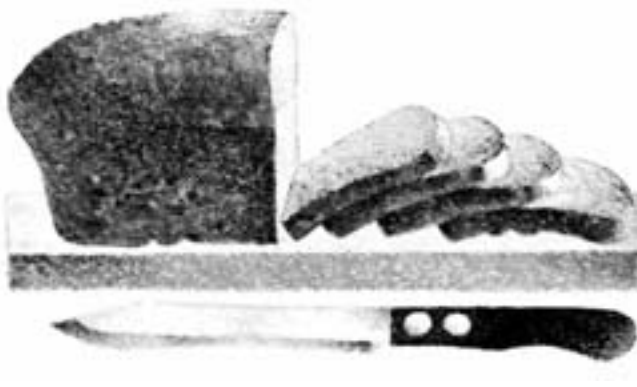
Otras inversiones

RECETAS

Pan integral

1 taza (240 mililitros) de agua caliente 1
taza (212 gramos) de azúcar moreno (o $\frac{1}{2}$ taza [154 gramos]
melaza y $\frac{1}{2}$ taza [97 gramos] de azúcar blanca) 6
cucharadas (70 gramos) de manteca vegetal
1 taza (240 mililitros) de agua tibia 2
cucharadas (30 mililitros) de miel
 $\frac{1}{2}$ onza (14 gramos) de levadura seca (o sustitúyala por 1 taza
[240 mililitros] Levadura eterna para una mezcla de
agua y levadura)
3 tazas (70 mililitros) de agua tibia 4
cucharaditas (24 gramos) de sal 6 tazas
(858 gramos) de harina blanca
6 tazas (822 gramos) de harina integral 1 taza
(150 gramos) de trigo partido (opcional)

Combine los primeros tres ingredientes; revuelva hasta que se disuelva.
Deje reposar. Combine los siguientes tres ingredientes; dejar leudar.
Combine las dos mezclas anteriores. Agregue agua tibia, sal y harina blanca.
Batir vigorosamente hasta formar una esponja. Mezcle la harina de trigo
integral y el trigo partido (si se usa). Amasar y agregar más harina blanca
según sea necesario. Deje crecer hasta que duplique su volumen. Golpear
hacia abajo. Forme panes y déjelos crecer hasta que dupliquen su volumen.
Hornee a 400°F (204°C) durante 45 minutos. Rinde 6 panes.



Cereal De Trigo

1 taza (88 gramos) de trigo 2
tazas (480 mililitros) de agua
 $\frac{1}{2}$ cucharadita (3 gramos) de sal

Mezcle los ingredientes anteriores. Colóquelo en una sartén poco profunda o en una
olla de cocción lenta. Hornee durante la noche a 200°F (93°C). O puede dejarse en
remojo durante la noche; luego cocine encima de la estufa durante 2 horas. Servir
con leche y azúcar o dátiles. El trigo se puede moler en una licuadora o molinillo
para obtener una textura más fina.

El trigo adelgaza

$1\frac{3}{4}$ tazas (239 gramos) de harina integral
 $1\frac{1}{2}$ tazas (212 gramos) de harina blanca
 $\frac{1}{3}$ taza (80 mililitros) de aceite, emulsionado en una licuadora con
 $\frac{3}{4}$ cucharadita (4 gramos) de sal y 1 taza (240 mililitros) de
agua

Mezclar los ingredientes secos. Agregue la mezcla de aceite, agua salada.
Amasar lo menos posible. Hace una masa suave. Enrolle la masa lo más fina
posible sobre una bandeja para hornear sin aceite (no más de 0,3 centímetros
[pulgadas]).

Marque con un cuchillo el tamaño de galletas que desee, pero no las
corte. Pincha cada galleta varias veces con un tenedor. Espolvoree la
masa ligeramente con sal o sal de cebolla al gusto. Hornee a 350 °F (177
°C) hasta que estén crujientes y de color dorado claro (de 30 a 35
minutos).

Galletas graham

Mezclar todo junto:

$\frac{1}{2}$ taza (115 mililitros) de leche evaporada
(o $\frac{1}{2}$ taza [22 gramos] de leche en polvo más $\frac{1}{2}$ taza
[120 mililitros] de agua)

2 cucharadas (30 mililitros) de jugo de limón o vinagre

Mezcle los siguientes ingredientes en el orden indicado. Licue bien para
mantener el aceite en emulsión.

1 taza (212 gramos) de azúcar moreno oscuro
 $\frac{1}{2}$ taza (120 mililitros) de miel o (97 gramos) de azúcar blanca 1 taza
(240 mililitros) de aceite

2 cucharaditas (10 mililitros) de vainilla 2

huevos ligeramente batidos

Combine las dos mezclas anteriores. Agregue lo siguiente:

6 tazas (822 gramos) de harina integral o integral 1
cucharadita (6 gramos) de sal

1 cucharadita (6 gramos) de refresco

Divida la mezcla en cuatro partes iguales. Coloque cada parte en una bandeja
para hornear engrasada y enharinada. Enrolle desde el centro hacia los bordes
hasta aproximadamente $\frac{1}{2}$ pulgada (0,3 centímetros) de espesor. Pinchar con un
tenedor.

Hornee a 375 °F (191 °C) durante unos 15 minutos o hasta que se
doren ligeramente. Retirar del horno y cortar en cuadritos
inmediatamente. Rinde 60 galletas.

Copos de trigo

2 tazas (274 gramos) de harina integral molida gruesa 2
tazas (480 mililitros) de agua
1 cucharadita (6 gramos) de sal

Mezclar ligeramente con una cuchara hasta que no queden grumos. Batir hasta que se mezclen.

Vierta en una bandeja para hornear galletas o en un molde para panecillos de gelatina. Usar
 $\frac{1}{2}$ taza de masa en una bandeja para hornear galletas de 12 pulgadas (30,5
centímetros) por 15 pulgadas (38 centímetros). Incline la hoja hacia adelante y hacia
atrás para cubrir toda la superficie. Drene el exceso (aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza) de una
esquina, dejando una fina película.

Hornee a 350°F (177°C) durante 15 minutos. Romper en trozos pequeños.

Golosinas de trigo

Remojar el trigo en agua fría durante 24 horas, cambiando el agua una o dos veces durante este período; o hervir el trigo durante 30 minutos. (El trigo triplicará su volumen).

Ecurrir el trigo y enjuagar. Retire el exceso de agua enrollando el trigo sobre un paño o toalla de papel.

En una tetera pesada, caliente el aceite vegetal a 360°F (182°C). Ponga una pequeña cantidad de trigo (aproximadamente 1½ tazas [130 gramos]) en una canasta de alambre o colador y fríalos en aceite caliente durante 1½ a 2 minutos. Ecurrir sobre papel absorbente.

Sazone el trigo con sal u otros condimentos al gusto: ajo, apio, cebolla o sales condimentadas. Esto hace una delicia crujiente.

Miel De Trigo

1 cucharada (15 mililitros) de agua 1
taza (240 mililitros) de miel

Hervir hasta que esté duro y verter sobre Wheat Treats.

Levadura eterna

1 cuarto (960 mililitros) de agua tibia de papa
1/2 pastel de levadura 1/2 cucharada (5 gramos) de levadura seca 1
cucharadita (6 gramos) de sal
2 cucharadas (25 gramos) de azúcar
2 tazas (286 gramos) de harina blanca o (274 gramos) integral
harina de trigo

Mezcle todos los ingredientes. Coloque la mezcla en un lugar cálido para que suba hasta que esté lista para mezclarla para hornear. Deje una pequeña cantidad de levadura eterna para empezar la próxima vez. Entre usos, manténgalo en un frasco tapado en el refrigerador hasta unas horas antes de que esté listo para usar nuevamente.

Agregue los mismos ingredientes, excepto la levadura, al comienzo de la levadura eterna para el siguiente horneado. Al mantener la levadura eterna y rehacer un poco cada vez, la levadura se puede mantener disponible indefinidamente.

Entrante de masa agria

2 tazas (286 gramos) de harina blanca o (274 gramos) integral
harina de trigo

2 tazas (480 mililitros) de agua tibia
2 cucharaditas (10 mililitros) de miel o (8 gramos) de azúcar

Mezclar bien. Colocar en botella o tarro de vajilla destapado. Deje que la mezcla fermente durante 5 días en una habitación cálida, revolviendo la mezcla varias veces al día. Esto aireará la masa y permitirá que el aire active la mezcla. Olerá a levadura y aparecerán pequeñas burbujas en la superficie.

Después de usar un poco de levadura para hornear, "alimento" el iniciador (para reemplazar la cantidad utilizada para hornear) usando partes iguales de harina y agua o agua de papa. En 24 horas la levadura se formará, funcionará y estará lista para el siguiente uso.

Guarde la porción de levadura no utilizada en el refrigerador en un frasco de vidrio o de loza con tapa hermética. Agite el frasco con frecuencia. Activa la levadura nuevamente antes de usar agregando de 2 a 3 cucharadas (18 a 27 gramos) de harina y la misma cantidad (30 a 45 mililitros) de agua y guárdala.

Se puede utilizar levadura casera para sustituir total o parcialmente la levadura comercial que se pide en una receta; Deje transcurrir 24 horas para que suba la levadura casera.

Yogur

1 cuarto (960 mililitros) de agua tibia 2
tazas (134 gramos) de leche en polvo
2 cucharadas (32 gramos) de yogur natural o yogur seco
inicio

Mezclar todos los ingredientes. Vierta en un termo y déjelo reposar durante la noche.

Para hacer queso crema: cuelgue el yogur terminado en una bolsa de estopilla durante la noche. Agregue sal al gusto.

Para preparar aderezo para ensaladas o sustituto de crema agria: agregue sal y condimentos.

Para servir como postre: Agregue azúcar al gusto.

Leche condensada azucarada

En un tazón pequeño combine 1 taza más 2 cucharadas (75 gramos) de leche en polvo descremada y 1/2 taza (120 mililitros) de agua tibia. Agregue 1/2 taza (147 gramos) de azúcar y revuelva hasta que se disuelva. Si es necesario, coloque el recipiente en agua caliente para acelerar la disolución. Aunque no es tan espesa como la leche condensada azucarada normal, funciona bien como sustituto.

Sustituto de huevo (para usar en repostería)

Antes de comenzar la receta de galletas, pastel, etc., combine 1 cucharadita (2 gramos) de gelatina sin sabor con 3 cucharadas (45 mililitros) de agua fría y 2 cucharadas más 1 cucharadita (35 mililitros) de agua hirviendo. Esta mezcla sustituirá 1 huevo en una receta.

Arroz con leche

1 taza (198 gramos) de arroz
3/4 taza (147 gramos) de azúcar
3/4 taza (107 gramos) de pasas
1 cuarto (960 mililitros) de leche (enlatada reconstituida o
en polvo)
1/2 cucharadita (8 gramos) de nuez moscada

Mezclar todos los ingredientes en un 1½ cuarto (1½ litros)

cazuela para horno. Hornee a 300°F (148°C) durante 1 hora. Servir caliente o frío. Sirve 8.

Aderezo para ensalada francesa

1 lata (10 onzas o 300 mililitros) condensada
sopa de tomate

1 cucharadita (2 gramos) de pimienta 1

cucharadita (6 gramos) de sal

1 cucharadita (2 gramos) de mostaza seca

1 cucharadita (5 mililitros) de salsa inglesa

1/2 taza (120 mililitros) de vinagre 1 taza

(200 gramos) de azúcar morena 1

cebolla pequeña, picada

1 taza (245 mililitros) de aceite para ensalada

Combina todos los ingredientes. Agitar bien y conservar en refrigerio.

Brotante

Rote el almacenamiento de semillas, ya que las semillas frescas tienden a ser más viables que las almacenadas durante largos períodos de tiempo. Cuando broten, coloque la cantidad adecuada de semillas y agua en una botella de boca ancha y déjela en remojo durante al menos 8 a 12 horas.

Después de remojar, cubra la botella con un trozo de media de nailon, red o malla de fibra de vidrio para ventanas. Sujételo en su lugar con una banda elástica o un anillo de botella normal para que el aire y el agua puedan pasar libremente. Vierta agua en la jarra y agite suavemente. Vierta el agua y coloque el frasco de lado en un lugar oscuro. Repita esto dos o tres veces al día.

Semillas que brotan en dos días

Utilice 2 tazas por cuarto (aproximadamente 1 litro).

Centeno (500 gramos)

Trigo (180 gramos)

Frijoles (360 gramos)

Arroz (400 gramos)

Avena (500 gramos)

Las semillas brotan en tres a cinco días

Utilice las siguientes cantidades por cuarto (aproximadamente 1 litro):

Alfalfa (1 cucharada [18 gramos])

Lentejas (2 cucharadas [30 gramos])

Trébol (2 cucharadas [30 gramos]) Frijol

mungo (2 cucharadas [30 gramos])

Garbanzos (1/2 taza [120 gramos])

Sugerencias para el uso de brotes

Mezcle los brotes en guisos, panes de nueces, panes de carne, aderezos para aves, ensaladas de verduras, ensaladas de gelatina, sopas, guisos, platos con huevo, soufflés y huevos revueltos. Para la masa de pan, utilice brotes de trigo, centeno o avena.

En sopas, guisos y tortillas, agregue los brotes justo antes de servir. Los brotes de frijol blanco, soja y pinto se deben cocinar.

La mayoría de los brotes son un relleno fino y crujiente para ensaladas o sándwiches cuando se sirven con un aderezo hecho con queso crema, requesón, yogur, aguacates, brotes cocidos, puré de frijoles o queso para untar.

Los brotes de alfalfa y lentejas son una ensalada excelente cuando se usan solos o con vegetales de hojas verdes. Utilice el aderezo de su elección en dicha ensalada.

Ensalada de macarrones

1 taza (136 gramos) de macarrones crudos 1

cucharadita (6 gramos) de sal

4 tazas (960 mililitros) de agua hirviendo 1

lata (6 onzas o 196 gramos) de atún

1 taza (150 gramos) de verduras picadas (apio, hojas verdes

pimiento, cebolla, coles, guisantes cocidos, zanahorias, etc.) Aderezo

para ensalada

Llevar a ebullición agua y sal. Agrega los macarrones. Hervir hasta que esté tierno (10 minutos); no cocine demasiado. Drenar. Enjuague con agua fría. Escurrir nuevamente. Enfriar. Mezclar con atún (u otras carnes frías) y verduras. Marinar con aderezo para ensalada al gusto (aproximadamente 1/2 taza [50 gramos]).

Cazuela De Atún Y Fideos

8 onzas (220 gramos) de fideos

1 lata (6 onzas o 196 gramos) de atún

1 lata (10 onzas o 280 gramos) de champiñones condensados

o sopa de pollo

1/2 taza (161 mililitros) de leche (enlatada o reconstituida)

1/2 taza (70 gramos) de migajas con mantequilla

leche en polvo

Cocine los fideos en 4 tazas (aproximadamente 1 litro) de agua hirviendo.

Enjuagar y escurrir. Coloque los fideos y el atún en capas en una cazuela.

Combine la sopa y la leche. Vierta sobre los fideos y el pescado. Cubra con

migas de pan con mantequilla y una pizca de pimentón. Hornee en horno

moderado (375°F; 190°C) durante unos 25 minutos o hasta que se dore.

Rinde aproximadamente 6 porciones.

Tortillas

1 taza (146 gramos) de harina de maíz

1 taza (143 gramos) de harina blanca

El maíz molido puede sustituirse por los dos

ingredientes.

1/2 taza (120 mililitros) de agua

1/2 cucharadita (3 gramos) de sal

Mezcle los ingredientes y amase bien. Agregue una pequeña cantidad de

agua, si es necesario. Dejar reposar durante 10 minutos. Amasar y dar

palmaditas o palmadas para darle forma de panqueque fino. Agregue más

agua o harina según sea necesario. Cocine encima de la estufa en una sartén

de hierro pesado sin engrasar o recubierta de teflón, volteándola para que se

cocine bien pero no se queme. Sirva con una cobertura de puré de frijoles con

chile y queso rallado (opcional).



Frijoles de Chile

- 2 tazas (360 gramos) de frijoles secos (riñón rojo o pinto) 4
- tazas (960 mililitros) de agua hirviendo
- 1 cucharadita (6 gramos) de sal
- 1 cucharadita (2 gramos) de mostaza seca 2
- cucharadas (25 gramos) de azúcar
- 1 taza (240 mililitros) de salsa de tomate o catsup (opcional)
- 1 cebolla picada (opcional)
- 1 cucharada (6 gramos) de chile en polvo

Remoje los frijoles durante la noche. Escurrir y agregar otros ingredientes. cocinar para 1/2 hora encima de la estufa. Colóquelos en una olla para frijoles y cocínelos en un horno lento (200–250 °F; 93–121 °C) durante 3 horas, o baje el fuego y cocine en una cacerola pesada encima de la estufa hasta que estén tiernos.

Arroz integral

- 1 taza (198 gramos) de arroz
- 1/2 taza (46 gramos) de manteca vegetal
- 1/4 taza (40 gramos) de cebolla, carne, apio u otros trozos picados
- verduras (opcional)
- 1 cucharadita (6 gramos) de sal 3
- tazas (846 mililitros) de agua

Caliente la manteca vegetal en una sartén. Agrega el arroz. Cocine, revolviendo constantemente, durante unos 10 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Agrega las verduras y continúa cocinando 2 o 3 minutos (opcional). Agrega sal y agua. Cocine a fuego lento de 20 a 25 minutos o hasta que el arroz esté tierno y el exceso de líquido se haya evaporado. Rinde de 6 a 8 porciones.

Galletas de mantequilla de maní

- 1/2 taza (92 gramos) de manteca vegetal
- 1/2 taza (97 gramos) de azúcar blanca
- 1/2 taza (106 gramos) de azúcar morena 1
- huevo o sustituto de huevo
- 1/2 taza (120 gramos) de mantequilla de maní
- 1 1/2 tazas (215 gramos) de harina blanca o (196 gramos) de trigo
- harina
- 1/2 cucharadita (3 gramos) de refresco
- 1/4 cucharadita (1 gramo) de sal

Manteca en crema. Agregue gradualmente los azúcares, batiendo hasta que quede suave y esponjoso. Agrega el huevo y bate bien. Agregue la mantequilla de maní y mezcle bien. Tamice la harina, el refresco y la sal en la mezcla. Deje caer cucharaditas en una bandeja para hornear sin engrasar. Presione hacia abajo con un tenedor enharinado. Hornee a 350°F (177°C) hasta que esté ligeramente dorado.

Empanadas de soja

- 2 tazas (400 gramos) de pulpa de soja 2 tazas
- (400 gramos) de arroz integral cocido 2
- cucharadas (23 gramos) de grasa vegetal 1
- cebolla finamente picada
- 1/2 cucharada (8 mililitros) de salsa de soja
- 1/2 cucharadita (3 gramos) de sal
- Condimento con ajo o salvia
- 1/2 taza (70 gramos) de pan rallado integral (untado con mantequilla)

Mezcle todos los ingredientes (excepto el pan rallado). Forme hamburguesas. Enrollar en pan rallado integral. Hornee en una sartén engrasada a 350 °F (177 °C) hasta que se dore, o caliente en una sartén. Sirva con salsa, si lo desea.

Para hacer pulpa de soja: Remoje los frijoles en agua durante al menos 3 horas. Hervir los frijoles en agua durante 15 minutos. Drenar. Mezcle bien los frijoles machacándolos o en una licuadora con suficiente agua para hacer puré y obtener una pasta firme.

Carne de soja

- 1 libra (545 gramos) de puré de soja 1 taza
- (137 gramos) de harina integral 2 huevos o
- sustituto de huevo
- 1 cucharada (18 gramos) de sal 1
- cucharadita (1,5 gramos) de ajo 1
- cucharadita (0,6 gramos) de orégano 1
- cucharadita (0,6 gramos) de albahaca

Mezclar todos los ingredientes. Vierta en aceite caliente en una sartén. Cocine a fuego medio durante unas horas, volteando ocasionalmente hasta que se dore y esté crujiente. Úselo en lugar de carne molida.

PUBLICACIONES

Las solicitudes de publicaciones sobre producción y almacenamiento en el hogar pueden realizarse a los departamentos locales de alimentación y nutrición o de salud de universidades o agencias gubernamentales.

Publicaciones comerciales

Compañía química Chevron. *Todo sobre Verduras*. Edición Oeste. San Francisco, California: Compañía química Chevron, 1973.

Compañía química Chevron. *Cosecha de doce meses*. San Francisco, California: Chevron Chemical Company.

libro azul bola. Nueva edición revisada 29. Muncie, Indiana 47302: Ball Corporation. 50¢

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. *Cosechas más grandes y mejor almacenamiento. El papel del almacenamiento en el suministro mundial de alimentos*. Roma, Italia: 1969. Problemas alimentarios mundiales, núm. 9.

Corporación de fabricación de vidrio Kerr. *Libro de congelación y conservas caseras de Kerr*. Sand Springs, Oklahoma 74063. \$1.00

Libros al atardecer. *Jardinería de hortalizas*. Menlo Park, California: Lane Books, 1977. \$2.45

James Underwood Crockett y los editores de Time-Life. *Verduras y Frutas*. Nueva York: Time, Inc., 1972.

Revistas

Horticultor estadounidense. Mount Vernon, Virginia: Sociedad Estadounidense de Horticultura. Seis veces al año.

Productor de hortalizas estadounidense. Edición occidental. Willoughby, Ohio: Compañía editorial Meister. Mensual.

Publicación trimestral de investigación de la estación experimental. Presenta los hallazgos y las investigaciones que se están realizando. Se puede obtener en cada universidad con concesión de tierras. Emitido trimestralmente.



Horticultura. Boston: Sociedad de Horticultura de Massachusetts. Emitido mensual.

Productor de frutas occidental. Willoughby, Ohio: Compañía editorial Meister. Emitido mensualmente.

Universidad Land Grant y publicaciones del USDA

Se puede obtener información sobre diversos temas escribiendo al servicio de correo de publicaciones de la universidad land-grant de su estado. Si la información no está disponible en su área, los materiales que se enumeran a continuación se pueden solicitar por el cargo que se indica al final de la referencia.

Los materiales marcados con un asterisco (*) se pueden obtener del Superintendente de Documentos, Oficina de Imprenta del Gobierno de EE. UU., Washington, DC 20402.

Apicultura

* *Apicultura para principiantes*. Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 158. 25¢

Criando abejas. Universidad Estatal de Utah,

Logan, Utah 84322. EC157. 20¢

Selección y operación de equipos de apicultura. Boletín de agricultores del USDA no. 2204. 30¢

Envase

Conservas de alimentos: frutas, verduras, encurtidos, jaleas. Servicio de Extensión Agrícola, Universidad de Tennessee, Knoxville 37916. Publicación 724. 50¢

Conservas de frutas y verduras. Universidad Estatal de Pensilvania, Servicio de Extensión de la Facultad de Agricultura, University Park, Pensilvania 16802. Circular 561. 15¢

Conservas de frutas y verduras en Carolina del Norte. Servicio de Extensión Agrícola de Carolina del Norte, Universidad Estatal de Carolina del Norte, Raleigh 27607. HE203. 15 centavos

Conservas Caseras de Frutas. División de Ciencias Agrícolas, Universidad de California. Folleto 2269.

** Conservas Caseras de Frutas y Verduras.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 8 de mayo de 1976. 45¢

** Conservas Caseras de Carnes y Aves.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 106. Revisado en febrero de 1975. 35¢

Conservas Caseras de Verduras. División de Ciencias Agrícolas, Universidad de California. Folleto 2270. Gratis

** Cómo hacer jaleas, mermeladas y conservas en casa.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 56. 1975. 45¢

** Elaboración de encurtidos y condimentos en casa.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 92. 45 centavos

El secado

**Secado de Alimentos en Casa.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 217. Enero de 1977. 45¢

Secar frutas y verduras en casa. Servicio de Extensión Cooperativa de la Facultad de Agricultura, Universidad de Arizona, Tucson 85721. A-80. Gratis

Secado Casero de Frutas y Verduras. Servicio de Extensión, Universidad Estatal de Utah, Logan, Utah 84322. EC 332. 25¢

Cómo construir un deshidratador de alimentos eléctrico portátil. Servicio de envío de boletines, edificio industrial, Universidad Estatal de Oregón, Servicio de Extensión, Corvallis, Oregón 97331. Circular 855. 15¢

Congelación

Manual para congelar alimentos. Mabel Doremus y Ruth Klippstein, Servicio de Extensión, Facultad de Economía Humana del Estado de Nueva York, Universidad de Cornell. Sala de correo, Edificio 7, Research Park, Media Services, Ithaca, Nueva York 14853. Boletín 1179. 50¢

Congelación Casera de Frutas. División de Ciencias Agrícolas, Universidad de California. Folleto 2713. Gratis

**Congelación Domiciliaria de Frutas y Verduras.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 10.

Ligeramente revisado en 1971. 75¢

Congelación Casera de Verduras. División de Ciencias Agrícolas, Universidad de California. Folleto 2724. Gratis

**Atención Domiciliaria de Alimentos Congelados Comprados.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 69. 1960. 5¢

** Congelación Casera de Aves y Platos Principales de Aves.* Boletín de información agrícola del USDA no. 371. Revisado en 1975. 50¢

** Congelación de Carnes y Pescados en el Hogar.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 93. Ligeramente revisado en 1970. 25¢

Métodos de congelación de verduras. Flora Bardwell y Georgia Lauritzen, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad Estatal de Utah, Logan, Utah 84322. EL168. Gratis

libro de congelador de bolas, vol. 1, núm. 1. Ball Corporation, Muncie, Indiana 47306. 1976. 75¢

Jardinería casera

Jardinería. Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de Georgia, Facultad de Agricultura, Atenas 30601. ?¢

Llevarse bien con su jardín. Instituto Ezra Taft Benson, Universidad Brigham Young, Provo, Utah 84602. 75¢

Cultivar un huerto. Servicio de Extensión Agrícola, Universidad de Tennessee, Knoxville 37916. Publicación 645. Revisado en agosto de 1973. 50¢

Cultive sus propias verduras. Servicio de Extensión, Facultad de Agricultura, Universidad Estatal de Pensilvania, University Park, Pensilvania 16802. Circular 559. 10¢

Cultivando vegetales. Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de New Hampshire, Durham, New Hampshire 03824. 1977. Sin precio

El huerto casero. Servicio de Extensión Cooperativa, Facultad de Agricultura, Universidad de Connecticut, Storrs 06268. Publicación 69-36. 25 centavos

Jardines de casa. Servicio de Extensión Cooperativa, Facultad de Agricultura, Universidad Estatal de Washington, Pullman 99163. Boletín 422. Ligeramente revisado en febrero de 1976. 25¢

Inicio Huerto. Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad Estatal de Michigan, East Lansing 48823. Boletín E-529, Serie de Ciencias Agrícolas. 25 centavos

Jardinería casera. Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad Estatal de Ohio, Columbus 43210. Boletín 287. 30¢

Introducción a la jardinería doméstica. Facultad de Agricultura y Ciencias de la Vida del Estado de Nueva York, Universidad de Cornell, Ithaca 14850. Boletín de extensión 1049. 15¢

** Minihuertos para Verduras.* Boletín 163 de hogar y jardín del USDA. Revisado en 1974. 30¢

Cultivo de hortalizas: variedades recomendadas para Utah. Alvin R. Hanson y Melvin S. Burningham, Universidad Estatal de Utah, Logan, Utah 84322. EC313. 20¢

Jardinería de hortalizas en contenedores. Servicio de Extensión Agrícola de Texas, Sistema Universitario Texas A&M, College Station, Texas 77843. MP 1150. Gratis

Control de insectos

Cómo controlar insectos y enfermedades en el huerto de su casa. División de Ciencias Agrícolas, Universidad de California. Folleto 2249. Gratis

**Insectos y Enfermedades de las Hortalizas del Huerto Doméstico.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 380. \$1.20

Control de insectos en huertos. Reed S. Roberts, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad Estatal de Utah, Logan, Utah 84322. Serie Control de Insectos no. 27. Revisado en junio de 1977. 25¢

Control de plagas de frutas de Utah. Universidad Estatal de Utah, Logan, Utah 84322. EC299

Revisado. 25 centavos

Control de insectos domésticos. Reed S. Roberts, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad Estatal de Utah, Logan, Utah 84322. CS23. Revisado en 1977. 25¢

Programa de fumigación de frutas para el horticultor doméstico. Servicio de Extensión, Universidad Estatal de Utah, Logan, Utah 84322. EL137. Gratis

Poda

Poda para frutas. Servicio de Extensión, Facultad de Agricultura, Universidad Estatal de Pensilvania, University Park, Pensilvania 16802. Circular Especial 126. 30¢

Poda del huerto casero. Servicio de Extensión Cooperativa, Facultad de Agricultura, Universidad Estatal de Washington, Pullman, Washington 99163. Boletín de extensión 660. 25¢

Entrenamiento y poda de árboles frutales en el hogar. División de Ciencias Agrícolas, Universidad de California. Folleto 2252. Gratis

Poda del huerto casero. Servicio de Extensión, Universidad Estatal de Utah, Logan, Utah 84322. EC363. 20¢

Seguridad

* *Mantener los alimentos seguros para comer.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 162. Revisado en 1975. 35¢

Almacenamiento

* *¿Puede su cocina pasar la prueba de almacenamiento de alimentos?* Publicación DHEW no. (FDA) 74-2052. ?¢

Almacenamiento de alimentos en el hogar. Flora Bardwell, Reed S. Roberts, DK Salunkhe, Servicio de Extensión, Universidad Estatal de Utah, Logan, Utah 84322. EC257. Revisado. 25 centavos

Almacenamiento domiciliario de productos de trigo y cereales. DeVere R. McAllister y Reed S. Roberts, Servicio de Extensión, Universidad Estatal de Utah, Logan, Utah 84322. Circular de Extensión 371. 20¢

* *Almacenamiento de verduras y frutas en sótanos, sótanos, dependencias y fosos.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 119. Ligeramente revisado en 1973. 40¢

* *Almacenamiento de Alimentos Perecederos en el Hogar.* Boletín de Hogar y Jardín del USDA no. 18. Revisado en 1971. 10¢

Agua

Veintitrés formas de ahorrar agua en caso de emergencia. Servicio de Extensión, Facultad de Agricultura, Universidad Estatal de Pensilvania, University Park, Pensilvania 16802. Circular Especial 199. 10¢

Agua de emergencia: almacenamiento domiciliario y desinfección de emergencia. Departamento de Servicios Sociales, División de Salud, Estado de Utah, PO Box 2500, Salt Lake City, Utah 84110. 1977. Gratis

Consulte también con su unidad local de Defensa Civil.

INVENTARIO MÉTODOS

t Para evaluar la idoneidad de su programa de almacenamiento en el hogar, haga un inventario por escrito. El inventario debe mantenerse actualizado manteniendo un registro de los artículos retirados y agregados al almacenamiento. A continuación se describen tres métodos de inventario:

1. Mantenga una hoja de papel y un lápiz cerca de su área de almacenamiento. Cada vez que se elimina o agrega un elemento, se debe registrar. Cuando la hoja está llena, se puede utilizar como lista de compras para reponer el suministro o actualizar el inventario.

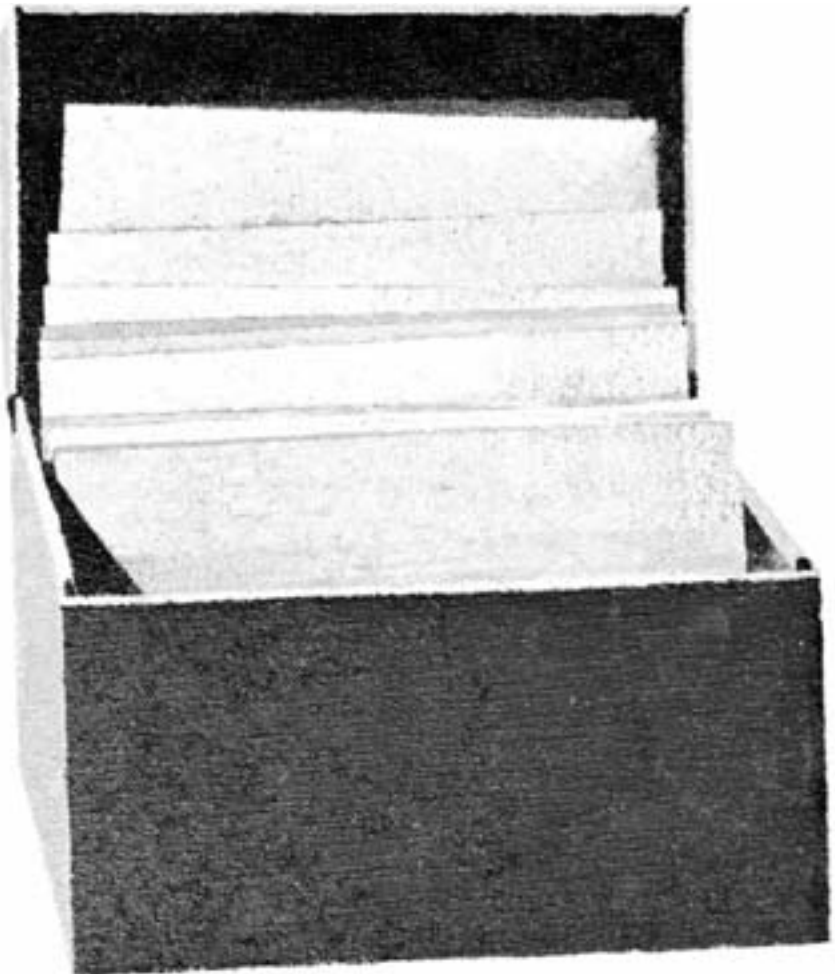
2. Se podrá utilizar una ficha con cada tipo de alimento enumerado en una tarjeta separada.

3. Inventario Perpetuo. El inventario sugerido se muestra en [páginas 20 a 27](#). Este inventario ofrece una lista de posibles alimentos que podrían almacenarse. Permite tres entradas. Si se utiliza lápiz, las entradas podrían borrarse y reutilizarse la hoja. O las hojas podrían duplicarse antes de utilizarlas; luego se pueden agregar nuevas hojas a medida que se llenan las primeras. Diseñe un inventario para satisfacer sus necesidades particulares.

Ejemplo

<i>Fecha</i>	<i>Cantidad agregada</i>	<i>Cantidad usada</i>	<i>Tamaño</i>	<i>Producto</i>
3 de enero		2	6½ onz.	Atún enlatado
7 de enero		1	16 onzas.	Maíz enlatado
11 de enero	12		6½ onz.	Atún enlatado

Ejemplo



Inventario perpetuo—

Almacenamiento básico

Inmacenamiento básico											
Artículo	Número en Familia	Aprox. Cantidad Necesario por Persona*	Total Cantidad Necesario	cantidad en Mano	Fecha	Cantidad Añadido o Subtitulado**	cantidad en Mano	Fecha	Cantidad Añadido o Subtitulado**	cantidad en Mano	
Granos	ejemplo	5	300 libras	1500	200	4/2/78	- 10	190	10/02/78	+ 25	215
Trigo											
Harina											
Arroz											
Maíz											
Avena											
Pastas (enriquecidas)											
Otros cereales											
Productos lácteos		300 cuartos									
En polvo (regular, sin grasa) (4 qt/lb)											
Enlatado, evaporado											
Queso (embotellado o enlatado)											
Otro											
Azúcar		60 libras									
Azúcar											
Miel											
Mermelada											
gelatina											
Otro											
Sal		5 libras									
Grasas		20 libras									
Manteca vegetal (envasada al vacío)											
Aceite vegetal											
Otro											

*Aporta diariamente 2300 calorías (promedio requerido para cada miembro de la familia) y nutrientes esenciales
* * Menos (-) indica eliminación del almacenamiento; (+) indica adiciones al almacenamiento.

Artículo	Número en Familia	Aprox. Cantidad Necesario por Persona*	Total Cantidad Necesario	cantidad en Mano	Fecha	Cantidad Añadido o Subtitulado**	cantidad en Mano	Fecha	Cantidad Añadido o Subtitulado**	cantidad en Mano
legumbres		50 libras								
soja seca										
frijoles pintos										
frijoles blancos										
Frijoles rojos										
Guisantes partidos o lentejas										
Frijoles enlatados										
Nueces enlatadas o mantequilla de maní										
Otros _____										

Semillas de jardín										
Múltiples vitaminas										
(especialmente A y C)		365								
Almacenamiento en vivo alternativo										
tarot										
Batata										
cerdos										
pollos										
Pez										
Otro _____										

Agua (durante dos semanas)		14 galones								

ropa de cama ([ver pág. 26](#))

Ropa

(suficiente para durar un año;[ver pág. 26](#))

Médico ([ver pág. 27](#))

Combustible y Luz ([ver pág. 26](#))

Inventario perpetuo—

Almacenamiento de emergencia

<u>Artículo</u>	Número en <u>Familia</u>	Aprox. Cantidad Necesario por <u>Persona*</u>	Total Cantidad <u>Necesario</u>	cantidad en <u>Mano</u>	<u>Fecha</u>	Cantidad Añadido o <u>Subtitulado**</u>	cantidad en <u>Mano</u>	<u>Fecha</u>	Cantidad Añadido o <u>Subtitulado**</u>	cantidad en <u>Mano</u>
Alimentos que no requieren refrigeración ni cocción*										
Atún o cerdo enlatados y frijoles Leche		1/2 libra								
en polvo (regular, sin grasa)		1/2 libra								
galletas graham		1 libra								
Frutas secas (albaricoques) Jugo de naranja		1 libra								
o tomate enlatado Mantequilla de maní		46 onzas								
		1/2 libra								
Otro _____										

Agua		1 galón								
Equipo										
Abrelatas manual, platos, utensilios, cacerola.										
Hacha.										
Pala										
Balde										
Lápiz										
Papel										
Otro _____										

Lecho										
Frazada										
Sábana de tela										
Lámina de plástico										
Otro _____										

Ropa (un cambio completo)										
Zapatos										
Medias										
ropa interior										
Otro _____										

Combustible y luz										
Partidos										
Vela										
Luz con pilas										
Bengala de señales										
Otro _____										

* Esto aporta diariamente 2100 calorías y nutrientes esenciales.

** Menos (-) indica eliminación del almacenamiento; (+) indica adiciones al almacenamiento.

Artículo	Número en Familia	Aprox. Cantidad Necesario por Persona*	Total Cantidad Necesario	cantidad en Mano	Fecha	Cantidad Añadido o Subtitulado**	cantidad en Mano	Fecha	Cantidad Añadido o Subtitulado**	cantidad en Mano
Suministros personales										
Jabón										
Cepillo de dientes										
Suministros de afeitado										
Peine y cepillo										
Otro										
Medicación (usada regularmente),										
suministros de primeros auxilios										
(ver págs. 7 y 8,27)										
Vacunación contra el tétanos										
(cada cinco a diez años)										
Otros										
Necesidades infantiles (si corresponde)										
Documentos personales										
Escrituras										
Registros genealógicos										
Documentos legales										
Testamentos										
Seguro										
Contratos										
Pasaportes										
Certificados de nacimiento										
bendiciones patriarcales										
Otro										

**Inventario perpetuo—
Almacenamiento ampliado*****

<u>Artículo</u>	Número en <u>Familia</u>	Aprox. Cantidad Necesario por <u>Persona*</u> 60 libras	Total Cantidad <u>Necesario</u>	cantidad en <u>Mano</u>	Fecha	Cantidad Añadido o <u>Subtitulado**</u>	cantidad en <u>Mano</u>	Fecha	Cantidad Añadido o <u>Subtitulado**</u>	cantidad en <u>Mano</u>
carnes										
Carne (enlatada)										
Queso (enlatado o embotellado) Aves (enlatadas) (equivalentes cocidos o enlatados)										
Atún (enlatado)										
Otros pescados enlatados										
Carnes ahumadas o secas										
Carne congelada										
Pez congelado										
Aves congeladas										
Carnes liofilizadas										
Pescado liofilizado										
Aves liofilizadas										
Otro _____										
Frutas y verduras enlatadas:****		<u>365 libras</u>								
Guisantes										
Judías verdes										
Maíz										
melocotones										
Albaricoques										
Tomates										
Jugo de tomate o fruta										
Otro _____										
Fruta congelada										
Vegetales congelados										
frutas deshidratadas										
Verduras deshidratadas										
frutas liofilizadas										
Verduras liofilizadas										
Misceláneas										
Levadura										
Bicarbonato										
Levadura en polvo										
Vinagre										
Especias										
Pepinillos										
Sopa										
Otro _____										

*Aporta diariamente 2300 calorías (promedio requerido para cada miembro de la familia) y nutrientes esenciales.
* * Menos (-) indica eliminación del almacenamiento; (+) indica adiciones al almacenamiento.
* * * Estos alimentos aumentan la cantidad de calorías almacenadas, por lo que podrían sustituirse por parte del azúcar, la grasa o las lentejas.
* * * * Incluya buenas fuentes de vitamina A, como zanahorias, espinacas y albaricoques, y buenas fuentes de vitamina C, como jugo de naranja o tomate. Proporciona cuatro de 4 oz. porciones por día.

Artículo	Número en Familia	Aprox. Cantidad Necesario por Persona*	Total Cantidad Necesario	cantidad en Mano	Fecha	Cantidad Añadido o Subtitulado**	cantidad en Mano	Fecha	Cantidad Añadido o Subtitulado**	cantidad en Mano
Agua										
Tanques de agua										
Camas de agua										
Otro _____										

Equipo										
Herramientas										
Muelas										
abrelatas manual										
Máquina de coser										
Radio (con pilas)										
Suministros de jardinería										
Otro _____										

Inventario perpetuo—

Almacenamiento no alimentario

[illegible]

<u>Artículo</u>	Número en <u>Familia</u>	Aprox. Cantidad Necesario por Persona	Total Cantidad <u>Necesario</u>	cantidad en <u>Mano</u>	Fecha	Cantidad Añadido o <u>Subtitulado**</u>	cantidad en <u>Mano</u>	Fecha	Cantidad Añadido o <u>Subtitulado**</u>	cantidad en <u>Mano</u>
Recursos financieros										
Suministros de primeros auxilios*										
Tijeras										
Cuchillo										
Termómetro										
taza medidora										
Vertidor de Medicina										
bolsa de agua caliente										
Vendas triangulares										
Jabón										
Partidos										
Hojas de afeitar										
Agujas										
imperdibles										
Cinta adhesiva										
Banda Elastica										
Vendas de gasa										
Bolsas de papel										
Bicarbonato de sodio										
Jarabe de ipecacuana (induce el vómito)										
Amoniaco										
Peróxido de hidrógeno										
Loción de calamina (para quemaduras solares y picaduras de insectos)										
alcohol isopropílico										
Remedio para la diarrea										
Ungüento antibiótico										
Libro de instrucciones de primeros auxilios										
Medicación prescrita por el médico.										
aceite consagrado										
Otro										

*Todo lo que haya sido esterilizado debe ser reesterilizado periódicamente.

** Menos (-) indica eliminación del almacenamiento; (+) indica adiciones al almacenamiento.

ÍNDICE

alfalfa, brotando, [14](#)

animales y conservación de alimentos, [4](#);
y producción doméstica, [2](#); y
almacenamiento en el hogar, [7](#)
fuerzas armadas, almacenamiento para aquellos en, [8](#)

almacenamiento básico, gráficos, [10](#); componentes
de, [7](#)

frijoles, garbanzos, [14](#); mungo, [14](#);
ubicación del jardín, [3](#);
brotante, [14](#)

apicultura, publicaciones sobre,
[dieciséis](#)

remolachas, ubicación de en el jardín, [3](#)

Benson, Ezra Taft, cita sobre el hogar
almacenamiento por, [6](#)

arboustos de bayas, [2](#)

briquetas, como fuente de combustible, [5](#);

Cómo hacer, [5](#)

Brown, Victor L., cita sobre el hogar
producción y almacenamiento por, [1](#)

col, ubicación de en el jardín, [3](#) velas,
como fuente de combustible, [5](#); cómo
para hacer, [5](#)

envase, [1](#); como método de alimentación

preservación, [5](#);

publicaciones sobre, [16-17](#)

archivo de tarjeta, como se utiliza para el
inventario, [19](#) zanahorias, ubicación de en el
jardín, [3](#) efectivo, importancia del en casa

almacenamiento, [6](#)

pollos, [4](#)

frijoles con chile, receta para, [15](#) cebollino,
ubicación del jardín, [3](#) niños, necesidades de
consideración en el hogar

almacenamiento, [7](#)

Clark, J. Reuben, Jr., cita sobre el hogar
almacenamiento por, [6](#)

ropa y almacenamiento en el hogar, [5,8](#);
importancia de almacenar, [6](#);
utilizando usados, [5](#)

trébol, brotando, [14](#)

pila de abono, propósito de, [4](#) crochet y
almacenamiento en el hogar, [5](#) pepinos,
ubicación de en el jardín, [3](#)

deuda, evitar, [9](#)

enfermedades, control de jardines, [2](#) hielo
seco, utilizado para matar insectos, [9](#) el
secado, [1](#); como método de alimentación
preservación, [4](#); beneficios de, [4](#);

desventajas de, [4](#); publicaciones
sobre, [17](#); con secadora casera, [4](#);
con horno, [4](#); con estufa, [4](#); con sol, [4](#)

huevo, sustituto de, receta, [13](#)

almacenamiento de emergencia, gráfico, [11](#);
componentes de, [7-8](#)

almacenamiento ampliado, gráficos, [11](#);
componentes de, [7](#)

preparación familiar, como forma de vida,
[1](#); filosofía de, [1](#) agricultura y
almacenamiento en el hogar, [2](#)

Featherstone, Vaughn J., cita de

producción casera por, [2](#) fermentación,
como método de alimentación

preservación, [5](#)

fertilizante, uso de en la preparación del suelo, [2](#)

encendedores de fuego, cómo hacer, [5](#) primeros
auxilios, cómo almacenar suministros, [7-8](#);

suministros que se incluirán en el almacenamiento,
lista, [7-8](#)

Primera Presidencia, cita sobre el hogar

producción por, [2](#); cotización de almacenamiento
en el hogar por, [6](#)

pez, [7](#); fumar y curar, [4](#) alimentos, importancia de
almacenarlos, [6](#) artículos de almacenamiento de
alimentos, política relativa a

comprando y vendiendo, [9](#) congelación, [1](#);

como método de alimentación

**preservación, [5](#); publicaciones
sobre, [dieciséis, 17](#)**

Aderezo para ensalada francesa, receta para, [14](#)

árboles frutales, [2](#)

combustible y almacenamiento en el hogar, [8](#); fuentes
de, [5](#) muebles, producción de, [5](#)

**garbanzos, germinados, [14](#) jardín,
pilas de abono, [4](#); control de**

**enfermedad en, [2](#); control de insectos en,
[2](#); como plantar, [4](#); en jardineras, [2](#);
ubicación de, [2](#); mantillo, [4](#); planificación,
[2-4](#); planes de muestra para, gráficos, [3](#);
tamaño de, [2](#); suelo en, [2](#); que plantar, [4](#);
cuando plantar, [4](#)**

jardinería, [1,2-4](#); y almacenamiento en el hogar,
[2](#); para aquellos en apartamentos o
condominios, [2](#); parcela de jardín, [3](#);
involucrar a los niños en, [2](#); obtener
información sobre, [2](#); publicaciones
sobre, [dieciséis, 17](#)

cabras, [4](#)

galletas graham, receta para,
[12](#) vides, [2](#)

habilidades artesanales y almacenamiento en el hogar, [2](#);

producción de, [5](#)

almacenamiento en el hogar y niños, [7](#); y
jardinería, [1](#); y conservas caseras, [1](#); y coser, [1](#)
; en relación con la preparación familiar, [1](#);
básico, [7](#); categorías de, [7](#); gráficos, [10-11](#);
contenido de, [6-11](#); emergencia, [7-8](#);
elementos esenciales de, [1](#); expandido, [7](#);
suministros de primeros auxilios en, [7-8](#);
para aquellos que están lejos de casa, [8](#);
para aquellos en las fuerzas armadas, [8](#);
para aquellos en hogares pequeños, [8](#);
importancia de, [6](#); inventario para, [9,19-27](#);
publicaciones sobre, [16-18](#); estándares para,
[1](#); sugerencias para, [8-9](#) producción casera,
gráfico, [10](#) Miel, [6](#)

miel de trigo, receta para, [13](#) la humedad,
como factor de almacenamiento, [9](#)

infestación de insectos, control de

jardines, [2](#); publicaciones sobre, [17-18](#);

recuperación de alimentos afectados, [9](#) inventario

y almacenamiento en el hogar, [19](#); tarjeta
archivo utilizado para, [19](#); formularios para,
[20-27](#); mantenimiento de, [9](#); métodos de, [19-27](#);
perpetuo, [19-27](#); propósito de, [19](#);
utilizado para la lista de compras, [19](#); escrito,
ejemplo de, [19](#)

Kimball, Spencer W., cita personal.

y preparación familiar mediante, [1](#); cotización sobre
producción doméstica por, [2](#); cotización de
almacenamiento en el hogar por, [6](#) tejido y
almacenamiento en el hogar, [5](#) colinabo, ubicación de
en el jardín, [3](#)

terreno, para uso en jardinería, [2](#)

Lee, Harold B., cita sobre el almacenamiento en el hogar
por, [6](#)

legumbres, [6,7](#)

lentejas, germinadas, [14](#)

ensalada de macarrones, receta para, [14](#)

carnes, curado y ahumado, [4](#) leche, [6,7](#);

condensado endulzado,

receta para, [13](#)

mantillo, propósito de, [4](#) frijoles

mungo, germinados, [14](#)

registros de periódicos, como fuente de combustible,5;

Cómo hacer,5

artículos no alimentarios y hogar

almacenamiento,2; producción de,5

avena germinada,14

cebollas, ubicación de en el jardín,3

perejil, ubicación del jardín,3 galletas de

mantequilla de maní, receta para,15

guisantes, ubicación de en el jardín,3

inventario perpetuo,19 formularios de

inventario perpetuo,20-27 encurtido, como

método de alimentación

preservación,5

cerdos,4

conservación de alimentos, consideraciones

determinando,4; cómo determinar el

mejor método de,4; métodos de,4-5

poda, publicaciones sobre,18

publicaciones, apicultura, dieciséis;

envase,16-17; almacenamiento en el hogar,

16-18; el secado,17; congelación, dieciséis,17;

jardinería, dieciséis,17; control de insectos,

17-18; poda,18; seguridad,18; agua,18

acolchado y almacenamiento en el hogar,5

conejos,4

rábanos, ubicación de en el jardín,3

arroz dorado, receta para,15;

brotante,14

arroz con leche, receta para,13 Romney,

Marion G., cita sobre el hogar

producción por,2

sótanos de raíces, uso de almacenamiento en el

hogar,5 rotación, en jardines,2 centeno, germinado,

14

seguridad, publicaciones sobre,18

sal,6,7

salazón, como método de alimentación

preservación,5

semillas, profundidad de jardín,4; cómo

planta,4; cómo almacenar,4; almacenar el

suministro de un año de,2

venta de artículos de almacenamiento de alimentos, política

sobre,9

de coser,1; y almacenamiento en el hogar,5,8 lista

de compras, inventario utilizado para,19 Smith,

Barbara B., cita sobre temas personales.

y preparación familiar mediante,1

fumar, como método de alimentación

preservación,4; beneficios de,4;

desventajas de,4

fabricación de jabón,5

suelo, fertilizante para,2; preparación de,2

entrante de masa agria, receta para,13 soja, carne,

receta para,15; empanadas, receta

para,15

deterioro, evitando,6; usando sal para

retardar,5

brotación, método de,14

calabaza, verano, ubicación en el jardín,3

calabaza, invierno, ubicación en el jardín,3

estacas, uso en jardines,4 esterilización de

alimentos,9

azúcar,6,7; como conservante de alimentos,5

leche condensada azucarada, receta para,13

Acelgas, ubicación de en el jardín,3

vacuna contra el tétanos,8 tomates,

ubicación de en el jardín,3 tortillas,

receta para,14 enrejados, uso en

jardín,4

cazuela de atún y fideos, receta para,14

Vandenberg, John H., cita sobre el hogar

almacenamiento por,6

hortalizas, ubicación del jardín,3;

publicaciones sobre,16-17 pastillas de

vitaminas, en el almacenamiento del hogar,7

desperdicio, la actitud del Señor hacia,6;

minimizando,9

agua, métodos de almacenamiento,7;

prioridad de almacenamiento,6;

publicaciones sobre el almacenamiento

de,18; requisitos,7; fuentes de

emergencia,7

tejido y almacenamiento en el hogar,

5 malezas, eliminación de,4 trigo,7;

cereal, receta para,12;

desinfección,9; hojuelas, receta para,12;

prioridad en el almacenamiento,6; brotante,14;

estándares de,8; adalgaza, receta para,12;

golosinas, recetas para,13

pan integral, receta para,12

levadura, eterna, receta para,13

yogur, receta para,13

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS

INGLÉS



4 02322 88000 9

32288