

Esto proviene de una solicitud de la presidencia de la unidad RS para obtener más información.

Estimada Presidencia de la Sociedad de Socorro:

Gracias por su respuesta a mi solicitud de necesidades relacionadas con capacitación e información sobre autosuficiencia.

El comité de Bienestar y Autosuficiencia de la Estaca ha decidido que sería mejor invertir tiempo en poner a disposición un recurso basado en la web para que se pueda llegar a más personas y capacitarlas con un mínimo esfuerzo; en lugar de hacer visitas a las unidades con una gran promoción tipo feria. Este documento es mi intento de hacer que dicha información esté disponible para todos en el sitio web y a través de esta distribución por correo electrónico.

La Estaca estará encantada de apoyar todos los eventos patrocinados por la unidad en todo lo que podamos.

Estos son los recursos que sé que están disponibles en este momento.

Comentario 1. Personalmente, creo que una de las principales razones por las que las personas no utilizan el almacenamiento de alimentos es simplemente que no saben cómo usarlos ni a qué sabe. Creo que sería una idea fantástica tener una tabla de muestras de diferentes artículos de almacenamiento de alimentos que se puedan pedir para que la gente sepa a qué saben y cómo pueden usarlos.

Mi sugerencia es que guardes lo que comes ahora, la materia prima de los platos que haces en casa.

El almacenamiento de alimentos puede ser tan simple como adquirir algunos artículos adicionales cada vez que uno va de compras. Si uno compra alimentos para un programa de almacenamiento de alimentos a largo plazo, ya sea en el Bishops Storehouse Storage Center, los pide en línea a los recursos de la iglesia o de otras fuentes disponibles, generalmente se comprarían #10 latas o bolsas de 1 galón.

La mayoría de estos productos están disponibles en cantidades más pequeñas en su supermercado local y se prepararían de la misma manera. Esto supone que los miembros ahora comen frijoles secos, arroz, pasta y leche en polvo, los alimentos estándar que se almacenan a largo plazo, y saben cómo preparar comidas con ellos. Si no es así, quizás ese sea un buen punto de partida para probar nuevos alimentos a menor escala antes de comprometerlos con su programa de almacenamiento de alimentos. Otros artículos como mantequilla de maní seca, mantequilla seca, etc. son artículos de almacenamiento a corto plazo y deben rotarse con más frecuencia. No sé dónde están disponibles estos productos a nivel local. Quizás varias personas puedan realizar pedidos juntos desde una fuente en línea y dividir una lata entre varias familias primero, para probarlas antes de comprar una gran cantidad.

Nota para el uso de frijoles secos: la cocción a presión de los frijoles secos alivia la necesidad de remojarlos durante la noche y los tiempos de cocción prolongados. Puedes utilizar la misma olla a presión que utilizas para las conservas caseras de los alimentos mencionados en el comentario 3.

Notas sobre almacenamiento de alimentos a largo plazo de la sede de la iglesia.

<https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=eng>

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2006/03/random-sampler/food-storage-for-one-year?lang=eng>

Comenzando con el almacenamiento de alimentos

https://providentliving.churchofjesuschrist.org/bc/providentliving/content/resources/pdf/PD60004682_000_Home-Storage-Handout.pdf?lang=eng

[000_Home-Storage-Handout.pdf?lang=eng](https://providentliving.churchofjesuschrist.org/bc/providentliving/content/resources/pdf/PD60004682_000_Home-Storage-Handout.pdf?lang=eng)

<https://www.churchofjesuschrist.org/inspiration/self-reliance-four-month-food-storage-store-what-you-eat-eat-what-you-store?lang=eng>

Tener tu comida almacenada y comerla también.

<http://selfrelianceclub.com/Guardar sus alimentos y comerlos también.pdf>

Aquí encontrará una recopilación de varios libros de recetas de BSH para principiantes en el uso de alimentos secos:

<http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/BSH Libro de recetas de alimentos para el bienestar.pdf>

Comentario 2. La rotación del almacenamiento de alimentos también es otra cosa que sería muy útil, ya que mucha gente habla de desperdiciar los artículos almacenados.

La mayoría de los productos tienen una fecha de caducidad. Algunos productos, como la harina, se vuelven rancios si se almacenan incorrectamente o durante mucho tiempo. Otros productos de cereales deben protegerse de las polillas de los cereales que pueden aparecer dentro o fuera de los productos envasados. Congelar durante 3 días es una buena manera de aliviar estas infestaciones, seguido de otra congelación de 3 días una semana después para matar los insectos que nacieron después de la primera helada.

El desperdicio de alimentos es una gran preocupación, especialmente en lo que respecta a los costosos productos alimenticios envasados. Se estima que la mayoría de las personas desperdician el 30% de los alimentos que compran. Esa es también la cantidad de alimento que obtenemos de los esfuerzos de polinización del mundo de los insectos y otros. Si no fuera por los polinizadores, pasaríamos de 3 comidas al día a 2. Un hecho que da que pensar.

Hay numerosos tipos de sistemas automáticos de rotación de latas disponibles o usted mismo puede construir uno. Hazlo simple y funcional.

Información sobre el almacenamiento de alimentos:

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/food-storage?lang=eng>

Comentario 3. Hablamos sobre cómo podríamos aprender sobre jardinería y enlatado para usarlos como recurso de almacenamiento de alimentos.

Esta es una manera maravillosa de aumentar el almacenamiento de alimentos y brindarle exactamente lo que le gusta comer y la mejor calidad y sabor. La jardinería se puede realizar de diferentes formas siendo los niveles de trabajo y riego igualmente diferentes. Esta es una gran actividad familiar. He tenido hasta 500 plantas de tomate al año en contenedores. Es muy fácil de deshierbar, mantiene las plantas alejadas de los animales, tiene la ventaja de ser un lecho elevado porque no hay que agacharse al nivel del suelo, es fácil de recoger/cosechar, etc. La desventaja es que los contenedores deben regarse a mano con más frecuencia, a veces a diario. Es mejor hacerlo con un sistema de riego por goteo para que pueda automatizarse un poco con un temporizador. Elige lo que es mejor para tu familia.

Enlatado: Los alimentos se clasifican en poco ácidos o muy ácidos y esto define el proceso que se debe utilizar para enlatar (embotellar) los alimentos. Los alimentos con alto contenido de ácido como tomates, pepinillos, salsas, etc. se pueden preparar en una envasadora al baño de agua hirviendo. El proceso más fácil de usar. Los alimentos bajos en ácido, como la carne y las verduras, necesitan una temperatura más alta, 240 °F, por lo que se requiere una envasadora a presión para procesar estos alimentos de manera segura. No es un proceso aterrador, pero debe realizarse correctamente para garantizar la seguridad de los alimentos y de los participantes. Utilice siempre una receta aprobada como la del manual del USDA que aparece a continuación.

Otros métodos para conservar alimentos incluyen la deshidratación, el encurtido natural, el encurtido con vinagre, la congelación, la liofilización, la salazón y la salmuera, el ahumado en frío y en caliente, etc. La mayoría de estos métodos se pueden utilizar para alimentos con alto y bajo contenido de acidez.

Llevarse bien con su jardín

<http://selfrelianceclub.com/Llevándose bien con su jardín.pdf>

Una clase de jardinería que organicé hace muchos años está disponible en:

<http://selfrelianceclub.com/Taller de jardinería 7-P para distribución.doc>

El manual de enlatado del USDA en inglés está disponible aquí:

https://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html#gsc.tab=0

Comentario 4. También se mencionó la presupuestación y las finanzas como algo que sería muy beneficioso.

La iglesia tiene varias capacitaciones sobre este tema, desde One for the Money de Marvin Ashton hasta el nuevo curso de Autosuficiencia de Finanzas Personales, un curso de 12 semanas para ayudar a las personas a comprender e implementar mejor los presupuestos, etc., en sus vidas.

Enlace Uno por el dinero

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/eternal-marriage-student-manual/finances/one-for-the-money-guide-to-family-finance?lang=eng>

El enlace para los manuales del Curso de Autosuficiencia está aquí:

<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/manuals-and-videos?lang=eng>

El anexo a la clase de finanzas personales de los autores está disponible aquí:

<https://personalfinance.byu.edu/helpingothers>

Comentario 5. Por último, hablamos sobre la planificación de desastres naturales. Especialmente en lo que respecta a nuestra participación y si tenemos un plan en juego, qué es y cómo lo transmitimos a las unidades.

Excelente punto. La iglesia acaba de cambiar el nombre de "preparación para emergencias" a "preparación temporal" en todas sus publicaciones y sitios. Creo que el punto era eliminar la ansiedad del estatus de "emergencia" a la de, si estamos temporalmente preparados para cualquier cosa que pueda suceder, una "emergencia" es simplemente un jueves más.

Esta planificación es tan individual como lo es cada participante en el proceso. ¿Qué debes tener y de qué puedes prescindir? Cada uno tiene su propia "manta de seguridad" que debe incluirse en cualquier conversación sobre refugio, ya sea en su propia casa o en el traslado a un refugio lejano con un grupo de otras personas. Esto hace que la planificación sea algo individual. Como unidad familiar, podemos consolidar artículos de uso común para atender a un mayor número de personas, como un tubo grande de pasta de dientes para la familia en lugar de 1 para cada persona, una olla grande, etc.

Un kit de 72 horas sería un buen punto de partida. Sorpresa, un sistema de almacenamiento de agua y alimentos para 3 días en una unidad compacta (?).

También se deben considerar los artículos de temporada. Los artículos necesarios en invierno pueden tener un peso extra en verano.

Un buen ejercicio es fingir que vas de camping. ¿Qué necesitas? Refugio, equipo de cocina, ropa, herramientas, suministros sanitarios, etc. Revise y rote los artículos periódicamente. Incluso podría intentar hacer un picnic en un parque local, llevarse todo lo necesario para cocinar y limpiar, para repasar sus habilidades para la vida al aire libre.

Fuente de la lista de kits de 72 horas

<https://www.ready.gov/kit>

Enlaces a Stake y algunos planes de unidad:

Plan de emergencia de la estaca Rockford

<http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/StakeDisasterplan2023%20ver5.0.docx>

Plan de emergencia del primer distrito de Rockford

<http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Rockford%20First%20Ward%20Plan-updated%202017.docx>

Plan de emergencia del barrio Sycamore

<http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Sycamore%20Ward%20Preparedness%20and%20Self-Reliance%20Plan.docx>

La mayor parte de esta información está disponible en el sitio web de autosuficiencia de la estaca: rockfordstake.selfrelianceclub.com. No dude en navegar para obtener más información.

Gracias por la oportunidad de servirte.

Espero que esto ayude a responder algunas de sus preguntas e inquietudes. Dirija cualquier otra pregunta o comentario a:

miklgoodwin@gmail.com

Especialista en bienestar y autosuficiencia de la Estaca Rockford

779-203-0451