

✓ **Checklist Específica de Alimentos – Ampliado, Científico y Gubernamental (72 horas + 14 días)**

Esta checklist se basa en recomendaciones oficiales de:

- **Protección Civil España** y comunidades autónomas (ej. Catalunya).
- **Estrategia de Preparación de la Unión Europea (Preparedness Union Strategy 2025)**.
- Guías de la Cruz Roja, Ministerio del Interior y estándares internacionales de supervivencia (calorías recomendadas: 2.000-2.500 kcal/persona/día en situación de estrés/emergencia).

**Principios científicos:**

- Prioridad en **densidad calórica + nutrientes esenciales** (proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables, vitaminas y minerales).
- Alimentos con **larga vida útil** (no perecederos).
- **Rotación FIFO** (First In, First Out) para evitar desperdicios y mantener calidad nutricional.
- Adaptación a necesidades reales (familia, clima, actividad física).

**1. Requerimientos Calóricos y Cantidades Base**

- **72 horas (3 días):** 6.000-7.500 kcal por persona.
- **14 días:** 28.000-35.000 kcal por persona.
- **Agua mínima asociada:** 3 litros/persona/día (más si se usan alimentos deshidratados).

**2. Checklist Alimentos – Mochila 72 Horas (Ligera y Portátil)**

**Objetivo:** Alto aporte calórico en mínimo volumen y peso.

| Categoría                             | Alimentos Recomendados                                          | Cantidad Aproximada (por persona) | Notas / Razón Nutricional                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Barras Energéticas / Raciones</b>  | Barras de emergencia<br>3600 kcal, barras de cereales/proteínas | 6-9 unidades                      | Alta densidad calórica, fáciles de consumir sin preparación |
| <b>Frutos Secos y Semillas</b>        | Almendras, nueces, cacahuets sin sal, pipas                     | 400-600 g                         | Grasas saludables, proteínas, vitamina E                    |
| <b>Chocolate y Dulces Energéticos</b> | Chocolate negro (>70% cacao), caramelos duros, miel en sobres   | 200-300 g                         | Energía rápida, mejora moral                                |

| <b>Categoría</b>               | <b>Alimentos Recomendados</b>                             | <b>Cantidad Aproximada (por persona)</b> | <b>Notas / Razón Nutricional</b> |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Conservas Pequeñas</b>      | Atún/sardinas en aceite, paté                             | 3-4 latas pequeñas                       | Proteínas y grasas de calidad    |
| <b>Carbohidratos Compactos</b> | Galletas energéticas, tortas de arroz, fruta deshidratada | 300-400 g                                | Carbohidratos sostenidos         |
| <b>Liofilizados (Opcional)</b> | Raciones trekking/militares                               | 2-3 porciones                            | Ligero, solo necesita agua       |
| <b>Utensilios</b>              | Abrelatas manual pequeño, cubiertos plegables             | 1 juego                                  | Esencial                         |

**Peso total estimado alimentos:** 2-3,5 kg por persona.

### 3. Checklist Alimentos – Kit Fijo / Shelter-in-Place (14 Días)

**Objetivo:** Mayor variedad, confort y nutrición equilibrada.

| <b>Categoría</b>         | <b>Alimentos Recomendados</b>                                                         | <b>Cantidad Aproximada (por persona / 14 días)</b> | <b>Notas / Razón Gubernamental</b>                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Proteínas</b>         | Conservas de atún, sardinas, caballa, legumbres (lentejas, garbanzos), carne enlatada | 10-14 latas/unidades                               | Proteínas esenciales para reparación muscular (Protección Civil) |
| <b>Carbohidratos</b>     | Arroz, pasta, quinoa, cereales, galletas                                              | 3-5 kg                                             | Energía sostenida, fácil almacenamiento                          |
| <b>Frutas y Verduras</b> | Fruta en almíbar, tomate triturado, verduras en conserva, fruta deshidratada          | 8-12 unidades                                      | Vitaminas y fibra (evita escorbuto en periodos largos)           |
| <b>Lácteos</b>           | Leche en polvo o UHT, queso en porciones                                              | 2-3 kg                                             | Calcio y proteínas                                               |
| <b>Grasas y Energía</b>  | Frutos secos, chocolate, aceite de oliva, mantequilla de cacahuete                    | 1-2 kg                                             | Alto valor calórico y saciedad                                   |
| <b>Otros</b>             | Sopas/purés de sobre, miel, azúcar, sal, especias, café soluble o té                  | Al gusto                                           | Hidratación, sabor y moral                                       |
| <b>Cocina</b>            | Hornillo camping + combustible (para 10-14 usos), abrelatas,                          | 1 set                                              | Permite comidas calientes (UE recomienda)                        |

| Categoría | Alimentos Recomendados         | Cantidad Aproximada (por persona / 14 días) | Notas / Razón Gubernamental |
|-----------|--------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|
|           | platos/cubiertos reutilizables |                                             |                             |

**Total estimado:** Suficiente para 28-35 comidas principales + snacks.

---

#### 4. Adaptaciones Especiales (Familia y Edge Cases)

- **Niños:** Alimentos familiares, más snacks dulces, zumos en brick, cereales.
- **Alergias/Intolerancias:** Alternativas sin gluten, sin frutos secos, etc.
- **Mascotas:** Comida seca o enlatada específica (calcula según tamaño).
- **Dietas especiales** (diabéticos, vegetarianos): Ajustar con médico (más legumbres, frutos secos).
- **Clima cálido** (España sur): Priorizar alimentos menos pesados y más hidratantes.
- **Clima frío:** Más grasas y calorías densas.

---

#### 5. Consejos de Almacenamiento y Mantenimiento (Oficiales)

- **Rotación FIFO:** Consume primero lo más antiguo.
- **Revisión:** Cada 6 meses (fechas recomendadas: junio y diciembre).
- **Condiciones:** Lugar fresco, seco y oscuro. Evita humedad y luz directa.
- **Etiquetado:** Fecha de almacenamiento + caducidad.
- **Diversidad:** Combina conservas, deshidratados y liofilizados para equilibrio nutricional.