

# PAQUETE DE MATERIALES CONSUMIBLES PARA 3 DÍAS

## COMIDA: Por Persona (¡Menú sugerido, depende de sus gustos!)

### Desayuno

- Caja grande de cereal de alta fibra -O-
- Caja de avena instantánea de 6 paquetes, crema de trigo, etc.
- Fruta seca, pasas.
- Leche (Parmalait-en caja)
- Café instantáneo, té, crema, azúcar

### Almuerzo (Lunch)

- 3 – Latas de sopa, pollo, tuna, spaghetti, etc.
- 3 – Latas de fruta, un surtido
- Pequeña botella de plástico (4 oz) “peanut butter”
- Pequeña botella de plástico (4 oz) mermelada o miel
- Pan tostado (melba) o galletas
- Mezclas pulverizadas con agua
- Galletas o “chips”

### Cena

- 3 – Paquetes comerciales de comida preparada: Jambalaya, pollo, Spaghetti, sopa, etc.
- 3 - Paquetes comerciales de comida preparada: arroz, pasta, o papas
- 6 – Latas de verduras surtidas
- Galletas, “chips”, pan, etc.
- Galletas de azúcar, dulces, barras de chocolate (en cajas), etc.

### Bocados (para comer entre-después de las 3 comidas principales)

- Mezcla de nueces
- Dulces desechables
- Barras de Granola
- Mezclas de fruta seca

(NOTA: ESTA COMIDA SE PUEDE COMER CON POCA CALENTACIÓN O SIN COCINAR SI ES NECESARIO)

### BEBIDAS Por Persona

- 6 – galones de agua potable limpia y sana (Pueden usar galones vacíos o contenedores limpios de medio galón de leche llenos de agua potable)
- Mezclas pulverizadas con agua
- Leche pulverizada
- Café instantáneo, té crema pulverizada y azúcar
- Limones u otros jugos de fruta

(NOTA: EVITE REFRESCOS O BEBIDAS ALCOHOLICAS. PUEDEN AUMENTAR LA SED Y PUEDEN CONTRIBUIR A LA NUTRICIÓN MALA.)

### **MATERIALES PARA COCINAR por persona**

- 2 – abre-latas mecánicos
- 2 – destapadores de botellas
- 10 – platos de papel
- 10 - juegos de tenedores, cuchillos, y cucharas de plástico
- 10 – vasos de plástico, papel, o desechables
- 1 – Estufa portátil con uso de energía básica
- 3 – latas de energía básica
- 2 – tazones pequeños (1 – para calentar comida, 1 – para calentar agua)
- 1 – sartén pequeño (opcional)
- 1 c/u – espátula y cuchara para cocinar
- 1 – medio litro de aceite para cocinar
- Botellas pequeñas de sazones
- 1 – medio litro de detergente para lavar platos
- 1 – esponja desechable para lavar
- 3 – toallas de papel desechables
- 12 – bolsas de plástico “Ziploc”
- 12 – bolsas grandes para la basura
- 2 – cajas de fósforos de Madera (adentro de bolsas de plástico “Ziploc”)
- 1 – extinguidor de incendios

### **ROPA Y MAATERIALES PARA DORMIR por persona**

- 2 – pantalones gruesos de trabajo
- 1 – par de shorts
- 4 – playeras gruesas de trabajo y camisetas
- 2 - cinturones
- 4 – pares de calzones
- 4 – pares de calcetines gruesos de trabajo
- 1 – chamarra para lluvia (impermeable)
- 1 – par de pantalones y camisetas de recreo
- 1 – par de zapatos y botas de trabajo
- 1 – par de tenis
- 1 – gorra-cachucha
- 2 – piyamas
- 2 – toallas para bañarse
- 2 – toallas de mano
- 1 – sabanas y cobijas
- 1 – cama, cama inflable, o cama para campamentos
- Cojines
- 1 – lámpara pequeña
- 1 – lámpara de pilas para leer
- 1 – Radio con tocadiscos compactos de pilas
- 3 – pares de pilas

### **MEDICAMENTOS Y SU SALUD por persona**

- 30 – días o el periodo de medicinas recetadas en su contenedor original
- 1 – botella pequeña de aspirina (no recetada)
- 1 – botella pequeña de medicina (no recetada) para alergias
- 1 – botella pequeña de alcohol (use de medicina)
- 1 – botella pequeña de curitas
- 1 – botella pequeña de medicina (no recetada) para combatir la diarrea
- 1 – botella de anti-ácidos
- productos femeninos
- Cepillo y pasta de dientes, etc
- 1 – botella plástica pequeña del liquido para limpiar-refrescar la boca
- Equipo para rasurarse (mecánico no eléctrico)
- Toallas húmedas para bebés
- Jabón y shampoo para bañarse
- Productos para su pelo
- Productos para su cara
- 1 – Botella plástica (4 - 8oz) para evitar los mosquitos (zancudos)
- Pequeño paquete para hacer la costura
- Lentes, lentes de contacto
- 1 – rollo de papel del baño
- 1 – botella plástica (4 – 8oz) crema para protección del sol SPF 30

### **ALMACENA de MATERIALES**

- 2 – Contenedores de plástico de 18 Galones (o más grande)
- 1 – Beliz (para su equipo personal, medicamentos, etc.)
- 1 – Mochila de medio tamaño
- 1 – Caja fuerte chica para guardar dinero e artículos personales

### **DINERO y PAPELES por persona (Guardado en bolsas de plástico “Ziploc”)**

- Dinero en efectivo en billetes de (\$1, \$5, \$10, & \$20) suficiente para 3 – 5 días hasta que los bancos o cajas automáticas se puedan establecer.
- Tarjeta de seguro social
- Tarjeta de aseguransa medica
- Tarjeta de aseguransa de su vivienda y número de la póliza
- Licencia de manejar (¡Asegure que tenga su dirección correcta!)
- Tarjeta de aseguransa de su vehículo
- Acta de Nacimiento
- COPIA de la escritura de su vivienda (para mostrar que es dueño/a de su casa)
- Lista de los números de teléfono y direcciones de familiares.