



# Nuestra preparación en caso de escasez de alimentos

La comida es la base de nuestra existencia, pero también es importante para nuestra vida social. En Suecia tenemos mucha comida, pero en caso de un apagón eléctrico largo, una parada en la importación a causa de una guerra u otra emergencia, podríamos vivir una escasez de ciertos alimentos. Por este motivo es una buena idea tener comida extra en la despensa para una semana.

Foto: Melker Dahlstrand, MSB

## Una cadena vulnerable

**Antes de que la comida acabe en nuestros platos, pasa por muchas fases y muchos actores están involucrados. Además, todos dependen mutuamente los unos de los otros para que todo funcione. También dependemos de la importación y los transportes, del fertilizante comercial, del diésel, de los envases y de muchas otras cosas. Es más, diferentes sistemas técnicos deben funcionar. Si un eslabón en esta larga cadena falla, puede haber alteraciones.**

Los cambios climáticos están afectando a la producción de alimentos a nivel global. Sequías, inundaciones y más plagas han hecho que sea más común que las cosechas sean malas. Los precios aumentan y puede haber una escasez de ciertos productos. Lo mismo ocurrirá si un país del cual importamos mucho sufre una crisis o una guerra.

## Otros hábitos alimenticios

Las crisis y las guerras conllevan a que debamos rebajar ciertas exigencias y cambiar nuestros hábitos alimenticios. En caso de alteraciones en el suministro de alimentos no podremos tener la diversidad en la alimentación a la que estamos acostumbrados. Por ejemplo, el acceso a productos frescos puede reducirse. También puede implicar que los supermercados solo abran ciertos horarios y que deba hacer cola para comprar ciertos productos.

## Comida para una semana

Todos los que puedan deben tener comida en casa para aguantar una semana sin ir a comprar. Para preparar unas reservas de comida, debe comprar alimentos que puedan ser almacenados en temperatura ambiente, y que se puedan cocinar rápido utilizando poca o ninguna cantidad de agua. Debe partir de lo que normalmente come, así lo irá consumiendo con regularidad y no tendrá que tirar nada. También debe considerar la necesidad de ingerir comida con la suficiente cantidad de energía para estar bien.

### ¡Consejo!

En el folleto **En caso de emergencia o guerra** puede leer más sobre cómo las distintas crisis sociales pueden afectar su día a día y qué puede hacer y planificar para estar mejor preparado.

El folleto se puede pedir en papel en sueco. En formato digital está disponible en varios idiomas y con texto fácil de leer. La información también está disponible en formato audio en sueco e inglés, en lenguaje de señas y en braille. Escanee el código QR para ir al folleto en español.



## Almacene los alimentos de manera correcta

En caso de un apagón eléctrico largo es importante almacenar la comida de manera correcta, si no, podría caer enfermo, aunque cueza la comida o la haga a la plancha. Primero acabe con lo que tenga en la nevera antes de que se ponga malo. Aunque haya un corte de electricidad, el frigorífico se mantendrá lo suficientemente frío durante un par de días. Si hace frío fuera, puede conservar comida, bien protegida, al aire libre. Si la almacena bien, estará también contribuyendo al aprovechamiento máximo de los alimentos evitando tirarla.

## Prepare la comida junto con otra gente

Es una buena idea tener una cocina de camping para preparar alguna comida de manera sencilla. Otra alternativa puede ser hacer una barbacoa al aire libre. Invite a sus vecinos y prepare la comida junto con ellos. Socializar con otra gente es especialmente importante durante las crisis y la preparación de la comida es una actividad entorno a la cual se pueden juntar.

## Las reservas alimenticias de Suecia

Desde el principio de la década de los 2000 Suecia no ha guardado reservas para el suministro de alimentos. El acceso a la comida ha estado tan bueno y las amenazas tan pocas que no se ha considerado necesario mantener grandes reservas estatales.

Pero el entorno y las amenazas existentes han cambiado y el gobierno ha decidido que Suecia debe tener una reserva para asegurarnos de tener comida también en caso de emergencias importantes y guerras. Para que funcione, todos los actores responsables deben trabajar en su preparación. Suecia también colabora con otros países para podernos ayudar mutuamente en caso necesario. Usted puede contribuir manteniendo una despensa llena de comida extra en casa.

Construir una buena preparación alimenticia para Suecia tardará años. Pero eso no significa que nos pille totalmente desprevenidos. A través de colaboraciones con empresas alimentarias, los países vecinos y la UE, entre otros, Suecia trabaja para asegurar que funcione toda la cadena de suministro de alimentos. El organismo responsable para este trabajo es la Agencia Sueca de Seguridad Alimentaria (Livsmedelsverket).

## Lista de verificación para la comida en caso de emergencia y guerra

- patatas, col, zanahorias, huevos
- pan con largas fechas de caducidad, por ejemplo, pan de tortilla, pan duro, galletas, panecillos tostados
- queso untable, queso marrón untable y otros alimentos untables en tubo
- bebida de avena, bebida de soja, leche en polvo
- aceite para cocinar, queso curado
- pasta de cocción rápida, arroz, sémolas, polvo de puré de patatas
- lentejas, alubias y verduras cocidas en botes de vidrio, igual que hummus en bote
- tomate triturado en el cual se pueda cocer pasta, por ejemplo
- latas con salsa boloñesa, caballa, sardinas, ravioli, albóndigas de salmón, carne cocida, sopas
- cremas de frutas, confituras, mermeladas
- sopas de arándanos y escaramujos listas para consumir, zumo u otra bebida que se pueda guardar en temperatura ambiente.
- café, té, chocolate, barritas energéticas, miel, almendras, frutos secos, mantequilla de nueces, semillas.

### Para saber más:

[livsmedelsverket.se/matforrad](https://livsmedelsverket.se/matforrad)

[livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap](https://livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap)

[msb.se/egenberedskap](https://msb.se/egenberedskap)

### ¡Consejo!

Adapte su reserva de alimentos a sus propios hábitos alimenticios y sus necesidades, por ejemplo, si necesita alimentos especiales o tiene alguna alergia alimentaria. También puede implicar tener unas existencias extras de potitos de puré para bebés o comida para sus mascotas. Debe utilizar los productos extras que compre e ir rellenando, en vez de guardarlos sin utilizarlos. De esta forma tendrá una rotación regular de los productos y evitará tener que tirar cosas.

### ¡Consejo!

Cuando el acceso a la comida y las posibilidades de cocinarla sean limitados, es importante que lo que coma proporcione energía para que aguante un día a día exigente. Frutos secos, semillas, fruta seca, pasta de cocción rápida y copos de avena son ejemplos de alimentos ricos en energía de los cuales debe tener cantidades extras en casa.

### Responsabilidad de la Agencia Sueca de Seguridad Alimentaria (Livsmedelsverket)

A partir del 1 de octubre de 2022, la Agencia Sueca de Seguridad Alimentaria es el organismo del sector responsable para las reservas alimenticias de Suecia. La Agencia colabora con otros organismos públicos y con el sector alimentario para que todos tengamos acceso a comida también en situaciones de emergencia o guerra.



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap



Livsmedelsverket