

ALIMENTOS DE LA MOCHILA: POR QUÉ Y CÓMO CUIDARLOS

Guía de selección, revisión y rotación de los alimentos incluidos en tu Mochila de Emergencia ZISMO.

Cada alimento fue elegido con un criterio técnico: no requiere cocción, aporta energía concentrada, ocupa poco espacio y resiste bien el transporte y el almacenamiento prolongado. Elegirlo bien es solo la primera mitad del trabajo. La otra mitad es revisar vencimientos, rotar lo que esté por vencer y reponer lo que se consuma. Esta cartilla te ayuda a hacerlo con criterio, no a ciegas.

El agua tiene su propia cartilla: cuánto necesitas, cómo almacenarla y cómo tratarla si no es segura. Aquí nos enfocamos exclusivamente en los alimentos.

ALIMENTOS DE LA MOCHILA ZISMO

Producto	Por qué se incluye	Vida útil típica	Qué debes revisar
Leche condensada	Alta densidad calórica, no requiere cocción y viene en un envase resistente.	Conserva sellada: 2 a 5 años en óptima calidad.	Fecha impresa. Descarta el tarro si está abombado, oxidado o abollado en la costura.
Atún al aceite	Listo para consumir; aporta proteína y grasas, en un envase resistente.	Conserva sellada: 2 a 5 años en óptima calidad.	Fecha impresa y los mismos criterios de descarte indicados para la leche condensada.
Galletas Crackelet de salvado	No requieren cocción, ocupan poco volumen y aportan carbohidratos de energía rápida.	De meses a un par de años. Pierden textura y sabor antes de volverse inseguras.	Fecha impresa. Si están blandas o rancias, repón aunque no hayan vencido.
Barras energéticas	Alta densidad calórica en mínimo volumen; listas para consumir.	Variable según la formulación: de 1 a varios años. Revisa cada marca.	Fecha del envase individual. Como norma general, rota al menos una vez al año.
Maní sin sal	Aporte calórico y proteico. Sin sal para no aumentar la necesidad de agua y pensando en niños o personas con hipertensión.	Corta para un fruto seco: 2 a 3 meses a temperatura ambiente, por su alto contenido de aceite.	Revísalo con mayor frecuencia. Si huele o sabe rancio, repón de inmediato aunque no esté vencido.
Mantequilla de maní	Altísima densidad calórica en poco volumen; no requiere cocción.	Sin abrir: aproximadamente 2 años.	Fecha impresa. La separación de aceite es normal: revuelve antes de usar.

SOBRE EL MANÍ SIN SAL

Es el fruto seco fijo de la mochila y dura menos que el resto del kit. Por eso necesita una revisión más frecuente: cada 3 meses, no solo durante la revisión general. Se eligió sin sal porque la sal aumenta la necesidad de agua, que es el recurso más limitado del kit.

Si quieres sumar otros frutos secos con mayor duración, considera estas alternativas. La decisión y el costo corresponden a cada familia:

Fruto seco	Vida útil aproximada sin sal
Almendras	Al menos 2 años en un lugar fresco y seco.
Marañón (cajú)	Similar a la almendra, aunque algo menos estable.
Nueces y pecanas	No recomendadas: se enrancian rápido, incluso antes que el maní.

LO QUE TÚ DEBES COMPLETAR

- 1 Anota la fecha de armado o de la última revisión en la ficha de llenado.
- 2 Rota las barras energéticas y las galletas al menos una vez al año.
- 3 Revisa el maní sin sal cada 3 meses: es el alimento de menor duración del kit.
- 4 Repón de inmediato cualquier producto abombado, oxidado o con olor o sabor alterado, sin esperar a su vencimiento.

Fuentes: USDA/FSIS, Shelf-Stable Food Safety; Cruz Roja, Survival Kit Supplies; FEMA, Emergency Supply Kit Checklist; Almond Board e investigación universitaria sobre vida útil de frutos secos. Documento preventivo: no reemplaza las instrucciones de la autoridad durante una emergencia.