

RESERVAS ALIMENTARES DE EMERGÊNCIA EM SUA CASA

A despensa que não se dispensa
A mochila para emergência

**Previna-se
e viva**

QUADRO - I - A

CENÁRIO DE CRISE: INEXISTÊNCIA DE PRODUTOS FRESCOS E CONGELADOS, IMPOSSIBILIDADE DE COZINHAR E LIMITAÇÕES DE ÁGUA

Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno Almoço/ Refeições Intercalares	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (150g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) "Corn flakes" (40g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g) Pão de trigo (50g)	Leite Gordo UHT (500ml) Bolacha Maria (42g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Marmelada de marmelo (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (150g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota laranja (70g) Tostas (7g)	Leite Gordo UHT (500ml) "Corn flakes" (80g) Chocolate em pó (14g) Açúcar (18g) Compota de laranja (70g) Tostas (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (150g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Bolacha Maria (42g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g) Pão de trigo (150g)
Almoço	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (140g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Sardinha em conserva (48g) Grão de bico enlatado (140g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Salada de Atum pronta a comer "Califórnia" (180g): Atum, feijão vermelho, milho, azeite, pimento vermelho, cenoura, sal, aroma; Tostas (14g) Pêra em calda enlatada (130g)	Batata frita de pacote (20g) Chouriço de carne (20g) Pão de trigo (50g) Milho doce enlatado (70g) Ananás em calda enlatado (54g)	Sardinha em conserva (48g) Grão de bico enlatado (140g) Pêssego em calda enlatado (130g)	"Salatrin" - Salada de Atum com maionese (165g) Tostas (21g) Pêra em calda enlatada (130g)	Salsichas enlatadas (50g) Tostas (28g) Mostarda (8g) Pêssego em calda enlatado (130g)
Jantar	Ervilhas enlatadas (140g) Azeite/Óleo (10g) Salsichas tipo Frankfurt (25g) Mostarda (8g) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (70g) Batata Frita de pacote (20g) Chouriço de carne (20g) Azeite (10 ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (50g) Tostas (36g) Mostarda (8g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Salada de Atum "Mediterrânica" (180g): Atum, ervilhas, cenoura, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal.; Tostas (14g) Pêssego em calda enlatado (100g)	Salsichas enlatadas (25g) Milho doce enlatado (140g) Mostarda (8g) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (140g) Batata Frita de pacote (20g) Chouriço de carne magro 20g) Azeite (5ml) Pêssego em calda enlatado (130g)	Salada de Atum "Mediterrânica" (180g): Atum, ervilhas, cenoura, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal.; Tostas (14g) Ananás em calda enlatado (54g)
Caracterização Nutricional/dia	Energia 1 846 kcal; Prot. 14%; H.C. 60%; Gord. 25%;	Energia 1 838 kcal; Prot. 14%; H.C. 58%; Gord. 29%	Energia 1 921 kcal; Prot. 11%; H.C. 64%; Gord. 25%	Energia 1 800 kcal; Prot. 11%; H.C. 62%; Gord. 26%	Energia 1 828 kcal; Prot. 14%; H.C. 64%; Gord. 23%	Energia 1 860 kcal; Prot. 12%; H.C. 56%; Gord. 29%	Energia 1 786 kcal; Prot. 11%; H.C. 63%; Gord. 25%

QUADRO - I - B

CENÁRIO DE CRISE: DIFICULDADE DE PRODUTOS FRESCOS E CONGELADOS, POSSIBILIDADE DE COZINHAR E LIMITAÇÕES DE ÁGUA

Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno Almoço/ Refeições Intercalares	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) "Corn flakes" (40g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Pão de Trigo (150g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Bolacha Maria (42g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Marmelada de marmelo (35g) Pão de Trigo (100g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500 ml) "Corn flakes" (80g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500 ml) Pão de trigo (150g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500 ml) Bolacha Maria (42g) Açúcar (18g) Tostas 21g Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)
Almoço	Arroz branco cozido (30g cru) Pescada Frita (95g cru) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (140g) Sardinha em conserva (48g) Azeite/Óleo (5ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (50g) Arroz branco cozido (30g cru) Azeite/Óleo (5ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Arroz branco cozido (30g cru) Pescada Frita (95g cru) Azeite/Óleo (5ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Pescada frita (90g crua) Feijão branco enlatado (140g) Azeite (15ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Pescada cozida (90g crua) Batata cozida (160g crua) Azeite/Óleo (10ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Salada de Atum pronta a comer "Califórnia" (180g): Atum, feijão vermelho, milho, azeite, pimento vermelho, cenoura, sal, aroma; Tostas (21g) Pêssego em calda enlatado (130g)
Jantar	Salsichas tipo Frankfurt (50g) Arroz branco cozido (30g cru) Azeite/Óleo (5ml) Pêssego em calda enlatado (130g)	Arroz branco cozido (30g cru) Pescada (90g crua) Azeite/Óleo (10ml) Ananás em calda enlatado (54g)	Pescada cozida (90g crua) Batata cozida (160g crua) Azeite/Óleo (5ml) Cebola (45g crua) Cenoura (73g crua) Pêssego em calda enlatado (130g)	Soja grão seco cru (22g cru) Azeite/Óleo (15ml) Cebola (22g crua) Molho de tomate (8g) Batata frita de pacote (20 g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Soja grão seco cru (20g cru) Arroz branco cozido (30g cru) Azeite/Óleo (5ml) Cebola (20g crua) Cenoura (40g crua) Pêssego em calda enlatado (130g)	Soja grão seco cru (20g cru) Azeite/Óleo (5ml) Cebola (22g crua) Molho de tomate (8g) Batata frita de pacote (20g) Tostas (14g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Salsichas tipo Frankfurt (50g) Mostarda (8g) Pão de trigo (150g) Ananás em calda enlatado (54g)
Caracterização Nutricional/dia	Energia 1 812 kcal; Prot. 14%; H.C. 65%; Gord. 20%;	Energia 1 842 kcal; Prot. 14%; H.C. 61%; Gord. 24%;	Energia 1 849 kcal; Prot. 12%; H.C. 58%; Gord. 30%;	Energia 1 921 kcal; Prot. 12%; H.C. 60%; Gord. 27%	Energia 1 884 kcal; Prot. 12%; H.C. 62%; Gord. 25%	Energia 1 810 kcal; Prot. 13%; H.C. 61%; Gord. 26%	Energia 1 843 kcal; Prot. 11%; H.C. 62%; Gord. 26%

QUADRO - I - C

CENÁRIO DE CRISE: DIFICULDADE DE PRODUTOS FRESCOS E CONGELADOS, POSSIBILIDADE DE COZINHAR E LIMITAÇÕES DE ÁGUA

Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno Almoço/ Refeições Intercalares	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) "Corn flakes" (40g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de Trigo (75g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (100g) Açúcar (18g) Manteiga com sal (8g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) "Corn flakes" (40g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Bolacha Maria (42g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Marmelada (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (185g) Tostas 21g Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)
Almoço	Sardinha em conserva (48g) Batata cozida (80g crua) Azeite (10ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (70g) Azeite/Óleo (5ml) Batata frita de pacote (20 g) Chouriço de carne magro (20g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (70g) Pão de trigo (50g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Arroz (30g cru) Ervilhas enlatadas (70g) Azeite/Óleo (5ml) Lulas em caldeirada enlatadas (72g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Sardinha em conserva (48g) Grão de bico enlatado (150g) Azeite (10ml) Pêssego em calda enlatado (100g)	Atum em conserva (50g) Grão de bico enlatado (140g) Azeite (10ml) Ananás em calda enlatado (54g)	Ervilhas enlatadas (70g) Arroz (30g cru) Bife de vaca (100 g cru) Azeite (10ml) Pêssego em calda enlatado (130g)
Jantar	Milho doce (140g) Mostarda (8g) Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (25g) Pêra em calda enlatada (130g)	Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (25g) Milho doce (140g) Pêra em calda enlatada (130g)	Feijão enlatado (70g) Azeite/Óleo (10ml) Batata frita de pacote (20 g) Arroz (60g cru) Chouriço de carne magro (20g) Pêra em calda enlatada (130g)	Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (25g) Esparguete (100g cru) Azeite (5ml) Ananás em calda enlatado (54g)	Salsichas tipo Frankfurt Milho Mostarda Tostas Pêra	Arroz (30g cru) Batata frita de pacote (20g) Chouriço de carne magro (20g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Ervilhas enlatadas (70g) Arroz (30g cru) Sardinha em conserva (48g) Ananás em calda enlatado (54g)
Caracterização Nutricional/dia	Energia 1 972 kcal; Prot. 12%; H.C. 65%; Gord. 23%;	Energia 1 857 kcal; Prot. 11%; H.C. 64%; Gord. 24%;	Energia 1 872 kcal; Prot. 13%; H.C. 60%; Gord. 27%;	Energia 1 849 kcal; Prot. 13%; H.C. 60%; Gord. 26%	Energia 195 kcal; Prot. 13%; H.C. 50%; Gord. 29%	Energia 1 950 kcal; Prot. 13%; H.C. 58%; Gord. 29%	Energia 2 075 kcal; Prot. 15%; H.C. 60%; Gord. 25%

QUADRO - I - D

CENÁRIO DE CRISE: DIFICULDADE DE PRODUTOS FRESCOS E CONGELADOS, POSSIBILIDADE DE COZINHAR E LIMITAÇÕES DE ÁGUA

Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno Almoço/ Refeições Intercalares	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (150g) "Corn flakes" (40g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de Trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Marmelada de marmelo (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)
Almoço	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (186g) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (110g) Batata frita de pacote (20 g) Chouriço de carne magro (20g) Pêra em calda enlatada (130g)	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (186g) Ananás em calda enlatado (54g)	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (186g) Pêra em calda enlatada (130g)	Feijão manteiga branco enlatado (186g) Chouriço de carne magro (20g) Pêra em calda enlatada (130g)	Pescada cozida (177g cru) Batata cozida (161g crua) Azeite/Óleo (10ml) Couve lombarda (52g crua) Pêra em calda enlatada (130g)	Arroz cozido (30g) Pescada frita (95g cru) Azeite/Óleo (5ml) Pêra em calda enlatada (130g)
Jantar	Ervilhas enlatadas (200g) Azeite/Óleo (10ml) Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (50g) Pêra em calda enlatada (130g)	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (186g) Ananás em calda enlatado (54g)	Ervilhas enlatadas (200g) Azeite/Óleo (10ml) Batata frita de pacote (20 g) Chouriço de carne magro (20g) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (200g) Azeite/Óleo (10ml) Batata frita de pacote (20 g) Chouriço de carne magro (20g) Pêra em calda enlatada (130g)	Sardinhas em conserva (95g) Pão de trigo (50g) Pêra em calda enlatada (130g)	Grão de soja cozido (22g) Azeite/Óleo (10ml) Cebola (22g crua) Molho de tomate (8g) Batata frita de pacote (20 g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Ervilhas enlatadas (200g) Arroz (30g cru) Sardinha em conserva (50g) Azeite/Óleo (5ml) Pêra em calda enlatada (130g)
Caracterização Nutricional/dia	Energia 2 065 kcal; Prot. 14%; H.C. 62%; Gord. 24%;	Energia 2 025 kcal; Prot. 14%; H.C. 63%; Gord. 23%;	Energia 1 959 kcal; Prot. 15%; H.C. 60%; Gord. 25%;	Energia 1 919 kcal; Prot. 15%; H.C. 61%; Gord. 24%	Energia 2 118 kcal; Prot. 15%; H.C. 63%; Gord. 22%	Energia 2 145 kcal; Prot. 14%; H.C. 60%; Gord. 26%	Energia 1 954 kcal; Prot. 14%; H.C. 64%; Gord. 22%

QUADRO - II

EQUIVALÊNCIAS ENTRE ALIMENTOS EM PROTEÍNAS E ENERGIA

- 500 ml de Leite gordo UHT ↔ 56 g de leite em pó;
- 100 ml de leite ↔ 100 g de iogurte ↔ 2,5 g de queijo flamengo (45 % gordura) em termos de proteínas;
- 50 g de pão de trigo ↔ 40 g de Corn Flakes ↔ 42 g de bolacha Maria;
- 100 g de pão ↔ 75 g de arroz ou massa ↔ 30 g (em termos de proteínas) ou 90 g (em termos de energia) de grão ou feijão;
- 100 g de batata ↔ 33 g de pão ↔ 25 g de arroz ou massa;
- 100 g de carne ↔ 110 g de peixe ↔ 3 ovos médios (em termos de proteínas);
- 35 g de marmelada ↔ 35 g de compota;
- Vegetais e frutas equivalem entre si em proteínas e energia, excepto bananas e uvas.

QUADRO - III

CORRESPONDÊNCIA DAS PORÇÕES DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	QUANT.	PORÇÕES
Leite gordo UHT	500 ml	2 copos de leite cheios
Pão de trigo	200 g	4 carcaças e meia
Açúcar	18 g	2 pacotes de açúcar de 7/9 g de peso líquido
Chocolate em pó	14 g	1 colher de sopa ou 3 colheres e meia de chá (rasas)
Marmelada	35 g	1 fatia fina
Pêra e pêssego em calda enlatados	130 g	1 fruto inteiro
Ananás em calda enlatado	54 g	1 fatia
Ervilhas enlatadas	140 g	1 lata pequena
Grão de bico enlatado	140 g	½ lata de peso escorrido de 280 g
Feijão manteiga enlatado	140 g	½ lata de peso líquido de 480 g
Arroz	30 g	2 colheres de sopa cheias de arroz cru
Batata	160 g	2 batatas de tamanho médio
Azeite / óleo	10 g	1 colher de sopa ou 2 colheres e meia de chá
Salsicha tipo Frankfurt	25 g	1 unidade
Conserva de atum	50 g	1 lata de conserva
Chouriço de carne	20 g	2 fatias finas
Mostarda	8 g	½ colher de sopa

QUADRO - IV

MÉTODOS SIMPLES DE PURIFICAÇÃO, FERVURA, DESINFECÇÃO E DESTILAÇÃO DA ÁGUA

Mesmo água de aparência potável pode conter microorganismos causadores de doenças: desintéria, tifo, hepatite, etc.

Existem métodos simples de purificação: **fervura**, **desinfecção** e **destilação**, mas que não removem impurezas nem contaminantes.

Para melhor solução, decante e filtre a água através de um pano limpo ou de toalhas de papel, antes de aplicar um dos métodos seguintes:

Fervura: ferva a água durante 3 a 5 minutos. Beba depois de arrefecida.

Desinfecção: adicione a 5 litros de água, 17 gotas de lixívia (que contenha, no mínimo, 5,25 % de hipoclorito de sódio e sem outros aditivos). Deixe agir por 30 min.. Em alternativa, use produtos para tratamento da água (à venda em lojas de desporto e aventura), desde que contenham a mesma percentagem de hipoclorito de sódio.

Destilação: coloque água numa panela até meia altura. Ate uma chávena à pega da tampa. Tape a panela colocando a tampa com a parte convexa da chávena virada para dentro, certificando-se que a chávena não mergulha na água. Ferva durante 20 minutos. Verá que o vapor que se condensa na tampa vai escorrer para dentro da chávena, ficando esta com água.

Esta água está isenta de impurezas, sais, contaminantes e micro organismos resistentes.