

DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

¿Por qué hemos preparado este kit de emergencia?

En la celebración del pasado 9 de julio 2021 del **Cyber Polygon**, Klaus Schwab advirtió “un ciberataque integral detendría por completo el suministro de energía, el transporte, los servicios hospitalarios y nuestra sociedad en su conjunto”.

<https://sociable.co/government-and-policy/cybersecurity-clear-immediate-danger-society-klaus-schwab-cyber-polygon/>

Estas declaraciones y otras comentadas en acontecimientos anteriores, como en el **Evento 201** celebrado en octubre 2019 donde “**simulaban una pandemia**” que luego ocurrió **3 meses más tarde**, nos lleva a prestar atención a esta posibilidad y a prepararnos.

<https://www.youtube.com/watch?v=jIQ-a1SOzDU&t=56s>

A continuación encontrarás información, elaborada y recopilada por un equipo multidisciplinar, que deseamos te sea de utilidad para ayudarte a preparar tu kit de emergencia.

Te animamos a completar este documento con lo que creas necesario. **No somos expertos en emergencias**, tan solo **ciudadanos como tú** que compartimos la información para que dispongas de ella si la necesitas.



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

LISTADO DE RECOMENDACIONES

- Reserva de alimentos no perecederos (ver anexos 1, 2 y 3)
- Agua embotellada y garrafas con agua del grifo (para aseo y cocina)
- Identificar los puntos de agua más cercanos (manantial, río, arroyo...). Recuerda guardar garrafas vacías para poder transportarla.
- Pastillas o líquidos para potabilizar el agua.
- Mini cocina de gas y repuestos de gas.
- Mini radio (como las de los abuelos)
- Linterna, de pilas o de dinamo (mejor ambas)
- Lámparas **solares** y cargadores **solares** (móvil, pilas)
- Velas, cerillas y mecheros.
- Pilas de varios tamaños
- Bicicleta
- Listado de direcciones físicas de tu círculo más cercano.
- Definir un punto de encuentro, día de la semana y hora donde reuniros si se cortaran las comunicaciones.
- Secar y guardar, desde hoy, en tarros de cristal las semillas de los alimentos ecológicos que consumas.



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXOS (en texto, imagen y vídeo)

- Anexo 1.- Suministro de alimentos para 1 mes
- Anexo 2.- Tutorial sencillo para hacer Tsampa, (Una sola ración de este alimento tibetano de fácil preparación equivale a un almuerzo o cena, se almacena ya cocido y dura muchos meses)
- Anexo 3.- Kit para 3 días publicado por el Ministerio del Interior de Noruega
- Anexo 4 .- Kit SOS “salir en 5 minutos”
- Anexo 5.- Mariano Bueno. Entrevista: cómo cultivar alimentos en casa.
- Anexo 6.- Apuntes del taller Dulce Revolución: “Cultivos para la soberanía alimentaria y medicinal”
- Anexo 7.- La cocina forestal. Alimentos que crecen en el campo.
- Anexo 8.- Manual básico de comunicaciones (CD 27)
- Anexo 9.- Elaboración de un horno solar.



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 1: Suministro de Alimentos para una persona para un mes

Esta lista propone alimentos básicos para mantenerse saludable (combinación de carbohidratos / proteínas / grasas / azúcares / sales minerales y vitaminas)

- Quinoa (alta en proteínas), 1 kilo
- Arroz (el blanco dura más / más fácil digestión, el moreno más fibra / nutrición), 1-2 kilos
- Alubias, 1 kilo
- Lentejas + brotes, 1-2 kilos
- Garbanzos + brotes, 500 gramos

(Es recomendable tener algunos precocidos en frascos, ya que puedes tener limitaciones de tiempo / fuente de calor para remojar y cocinar, entre 4-8 frascos)

- Soja verde para cocinar + para brotes, 1 kilo
- Avena- cruda y para cocinar, 1 kilo
- Tarro de miel, 500 gramos
- Melaza, 250 gramos
- Vinagre de sidra de manzana (multiuso incluye medicinal), 1 litro



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 1: Suministro de Alimentos para una persona para un mes

- Aceite de oliva (principal fuente de grasa y tiene usos también para conservas), 5 litros
- Pescado enlatado (caballa / sardinas mejor que atún) 8-12 latas
- Cubitos de caldo (sales, minerales y sabor / bebida caliente) 2 x paquete de 12 cubos
- Sal (Gris rica en minerales o del Himalaya) 1 kilo
- Bicarbonato de sodio, ¡Tantos usos! 1 paquete
- Almendras u otros frutos secos, 500 gramos
- Mantequilla de cacahuete u otra nuez, 250 gramos
- Tahini, 250 gramos
- Semillas: calabaza, sésamo, girasol, lino, chía, 500 gramos en total
- Miso, 100 gramos
- Levadura de cerveza (complejo B), 100 gramos
- Especias (incluido jengibre, cúrcuma y cayena como medicinales)
- Complejo multivitamínico / mineral, 30 comprimidos
- Agua (se calculan 3 litros diarios por persona, para beber y uso de aseo mínimo)



Recuerda que si tienes **MASCOTAS** has de pensar también en su comida, medicinas...

DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 1: Suministro de Alimentos para una persona para un mes

Adicional pero no "esencial" para la supervivencia de un mes.

- Fruta enlatada o deshidratada, 8 botes
- Latas / frascos vegetales / deshidratados, 8 botes
- Té / café o similar, 1 tarro o paquete / 30 bolsitas
- Algunas sopas / platos preparados secos "instantáneos", 8 bolsitas
- Mezclas para pan (preparados): solo hay que agregar agua, 2 x 1 kilo
- Muesli-mix para cocinar o crudo, 1 kilo
- Unos caramelos duros u otros dulces "reconfortantes"
- Panes estilo pumpernickel de girasol envasado al vacío, 2 paquetes
- Pasta, 1 kilo
- Tarro pesto / pasta-salsa / pisto, 4 tarros mezclados
- Amaranto, 500 gramos
- Patata deshidratada 1 x caja de 4 sobres
- Leche deshidratada / leche de coco, 500 gramos
- Leche de almendras o similar, 4 litros



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 1: Suministro de Alimentos para una persona para un mes

SUPER-ALIMENTOS (peso aproximado)

- Cacao 100% polvo, 200 gramos
- Polvo de maca, 400 gramos
- Espirulina / Clorella en polvo, 200 gramos
- Polvo de proteína de guisante, 200 gramos
- Polvo de cáñamo, 200 gramos
- Acai / Acerola (vit C y antioxidantes), 100 gramos
- Yodo naciente
- Bayas de Goji, 200 gramos
- Polen de abeja, 200 gramos
- Aceite de coco, 500 ml
- Leche de coco en polvo / latas, 4 latas



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 1: Suministro de Alimentos para una persona para un mes

PARA TRUEQUE

Muchas de las cosas esenciales anteriores son fáciles de almacenar, especialmente arroz, frijoles, lentejas, SAL. Algunas de las más "buscadas" son:

- Azúcar
- SAL (sí, más ... vale su peso en oro!)
- Tabaco / cigarrillos
- Café
- Alcohol: brandy, whisky, vodka



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 2: Tutoriales sencillos para hacer Tsampa

Una sola ración de este alimento tibetano **equivale a un almuerzo o cena** y se conserva muchos meses.

Ingredientes:

200 gramos de alubias pueden ser blancas, negras o rojas

200 gramos de cacahuetes (ya sin cáscara)

200 gramos de garbanzos

200 gramos de maíz

200 gramos de lentejas

200 gramos de soja

200 gramos de trigo

1 kilo de Miel

1 kilo de plátanos



TUTORIALES: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZRaaAHEArc>

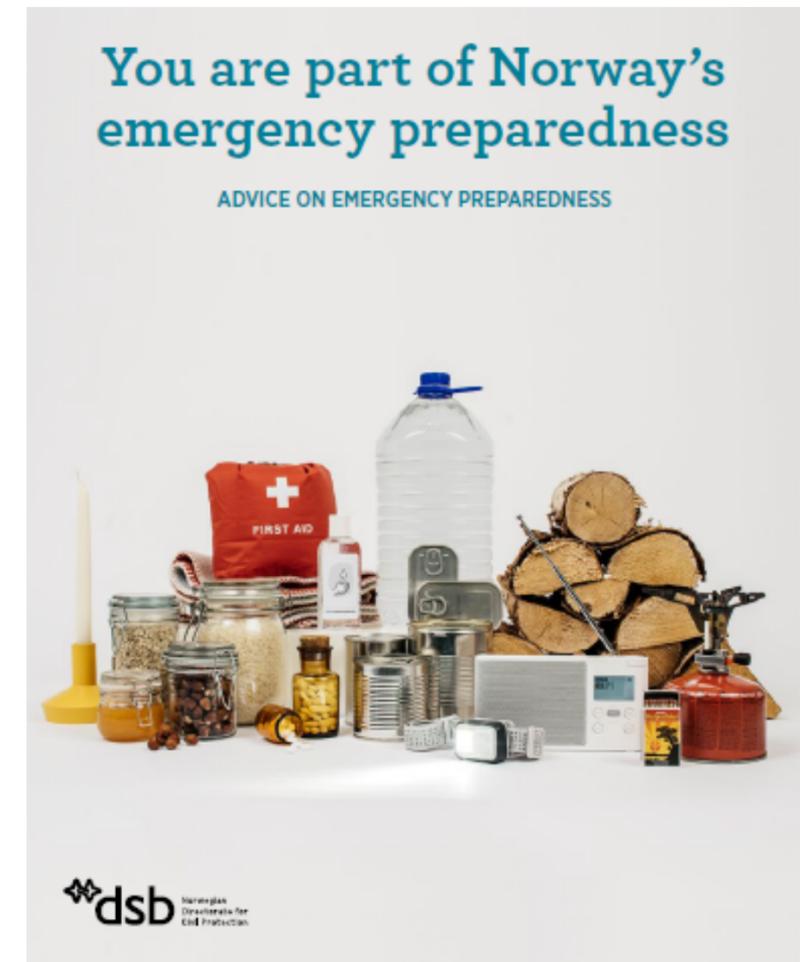
<https://www.youtube.com/watch?v=9AIkOgeRLC8>

DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 3: Kit para 3 días publicado por el Ministerio del Interior de Noruega

Fuente <https://www.dsb.no/sok/?q=DSB+%7C+Advice+on+emergency+preparedness>

- 9 litros de agua por persona.
- Dos paquetes de pan crujiente por persona.
- Un paquete de avena por persona.
- Tres latas de comida enlatada o tres bolsas de comida seca por persona.
- Algunas bolsas de frutos secos o nueces, galletas y chocolate.
- Medicamentos.
- Cocina de leña, gas o parafina para calentar.
- Parrilla o estufa que funcione con gas.
- Velas, linterna con pilas y lámpara de queroseno.
- Fósforos o mechero.
- Ropa de abrigo, manta y saco de dormir.



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 3: Kit para 3 días publicado por el Ministerio del Interior de Noruega

Fuente <https://www.dsb.no/sok/?q=DSB+%7C+Advice+on+emergency+preparedness>

- Kit de primeros auxilios.
- Radio Dab a pilas.
- Baterías, cargador de baterías y cargador de teléfono móvil para el coche.
- Toallitas húmedas y desinfectante.
- Toallas y papel higiénico.
- Algo de dinero
- Combustible adicional y leña, gas o queroseno.
- Alcohol rojo para calentar y cocinar.
- Tabletas de Yodo (en caso de un evento nuclear)



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 4: Kit SOS “salir en 5 minutos”



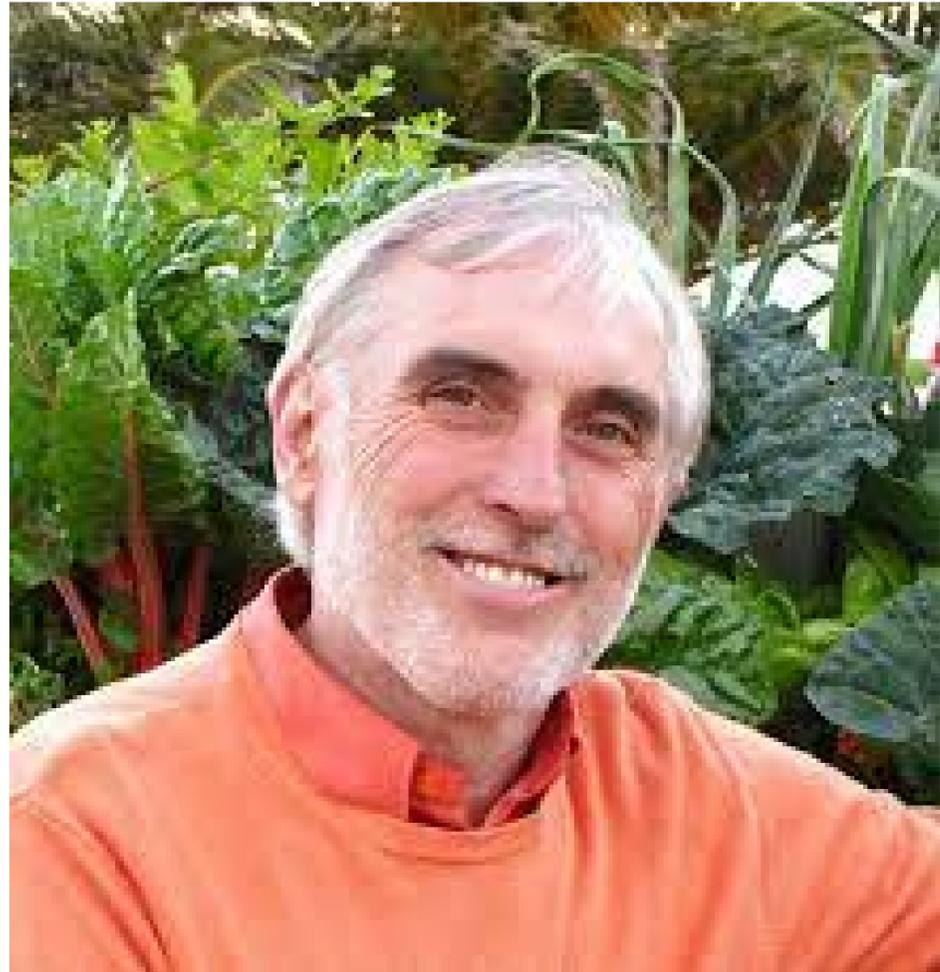
1. En una bolsa plástica hermética copia de la documentación individual (DNI, Pasaporte, Carné de Conducir, Libro de Familia).
2. Una botella de agua de 1,5 litros.
3. Linterna con pilas de repuesto unidas con cinta adhesiva.
4. Radio pequeña de pilas con FM/AM (Igualmente con pilas de repuesto adheridas).
5. Una relación de teléfonos y direcciones de contacto, incluyendo amigos y familiares que residan en otra ciudad.
6. Ropa básica: Una muda completa (calcetines, ropa interior), un par de calzado cómodo (deportivas o similares) y un impermeable ligero.
7. Útiles de aseo (jabón, cepillo de dientes, papel higiénico y una pequeña toalla).
8. Botiquín con: Paracetamol, una solución antiséptica, dos vendas anchas y dos pequeñas, unas pequeñas tijeras, esparadrapo y un envase de cada una de las medicaciones que se usen de forma crónica (tensión arterial, diabetes, etc.).
9. Un juego de llaves de la vivienda y del coche.
10. Una tarjeta de crédito y una cantidad de dinero en efectivo en billetes pequeños.
11. Un teléfono móvil con tarjeta de prepago y un cargador manual.
12. Mapa de la ciudad o la región

DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 5: Cómo cultivar alimentos en casa

Entrevista a Mariano Bueno por Leonor García Zato

<https://www.youtube.com/watch?v=dEGXBOKdzmI&t=322s>



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 6: “Cultivos para la soberanía alimentaria y medicinal”

Apuntes del taller “Cultivos para la soberanía alimentaria y medicinal”

<http://dolcarevolucio.cat/wp-content/uploads/2021/04/DREV-APUNTES-TALLER-CULTIVOS-PARA-LA-SOBERANIA%CC%81A-ALIMENTARIA-Y-MEDICINAL.pdf>



APUNTES DEL TALLER “CULTIVOS PARA LA SOBERANÍA ALIMENTARIA Y MEDICINAL”

Dolcarevolucio.cat
Dolcarevolucion.com
info@dolcarevolucio.cat

APUNTES DEL TALLER CULTIVOS
PARA LA SOBERANÍA ALIMENTARIA Y MEDICINAL



ÍNDICE

- PÁGINA 3: CARACTERÍSTICAS DE CULTIVO DE LAS 40 PLANTAS PRINCIPALES DE DULCE REVOLUCIÓN
- PÁGINA 12: GUÍA RESUMIDA DE PLANTAS MEDICINALES EN ROJO PLANTAS PARA COVID-19
- PÁGINA 16: GUÍA DE PLANTAS PARA CURAR PLANTAS
- PÁGINA 18: GUÍA DE CULTIVO Y USO DE PLANTAS MEDICINALES
- PÁGINA 48: GUÍA DE MICRODOSIS Y TINTURAS
- PÁGINA 50: DONDE ENCONTRAR PLANTAS Y OTROS REMEDIOS NATURALES

CARACTERÍSTICAS DE CULTIVOS DE LAS 40 PLANTAS PRINCIPALES DE DULCE REVOLUCIÓN

PLANTA, NOMBRE	USO	REPRODUCCIÓN	RIEGO	TOL. FRÍO	TOL. SOL	CICLO VITAL
artemisa <i>Artemisa annua</i>	H-flor	semillas	alto	si	alta	Planta anual. Se autosembrar.
azwaganda <i>Withania somnifera</i>	raíz	5+esquejes	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
brahmi <i>Bacopa monnieri</i>	hoja	esquejes	medio	no	alta	Planta persistente. Siempre verde.
carqueja <i>Baccharis articulata</i>	hoja	5+esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Siempre verde.
cúrcuma <i>Curcuma longa</i>	tubérculo	tubérculo	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
damiana <i>Turmeric officinalis</i>	H-flor	semillas	medio	no	alta	Planta anual. Hay que sembrar.
estevia <i>Stevia rebaudiana</i>	hoja	5+esqueje	Medio alto	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
flor eléctrica <i>Splanchthes oleacea</i>	H-flor	semillas	medio	no	alta	Planta anual. Hay que sembrar.
gengibre <i>Zingiber officinale</i>	tubérculo	tubérculo	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.
gotu kola <i>Gotu kola</i>	hoja	esqueje	medio	si	alta	Planta persistente. Secado superior en inv.

DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 7: La cocina forestal: un recurso de ayer, hoy y mañana

Libro de 81 páginas con fotos de plantas comestibles, dónde encontrarlas, su uso y recetas.

<https://leonorgarciazato.com/anexo-7-la-cocina-forestal-recursos-de-ayer-hoy-y-manana-3/>

LA COCINA FORESTAL: UN RECURSO DE AYER HOY Y MAÑANA.

Almudena Hernando Rubio
almudena.hru@gmail.com
Abril 2019

1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

Achicoria (Cichorium intybus)

¿Dónde vive? Junto a caminos, zonas ruderales y terrenos secos y baldíos. Siempre en zonas soleadas.

Usos. Se recoge la raíz y se deja secar, posteriormente se tuesta y reduce a polvo para infusionarla. Muy empleada como sustituto del café.



Índice

1. Productos forestales comestibles de origen vegetal

Las plantas silvestres en la cocina

Raíces

Tallos

Hojas

Flores

Frutos y semillas

Savia, gomas y resinas

2. Productos forestales comestibles de origen vegetal alrededor del mundo

3. Los bosques comestibles ¿qué son?

4. Iniciativas de consumo sostenible en España y Europa

5. Cocina forestal: recetas tradicionales y modernas

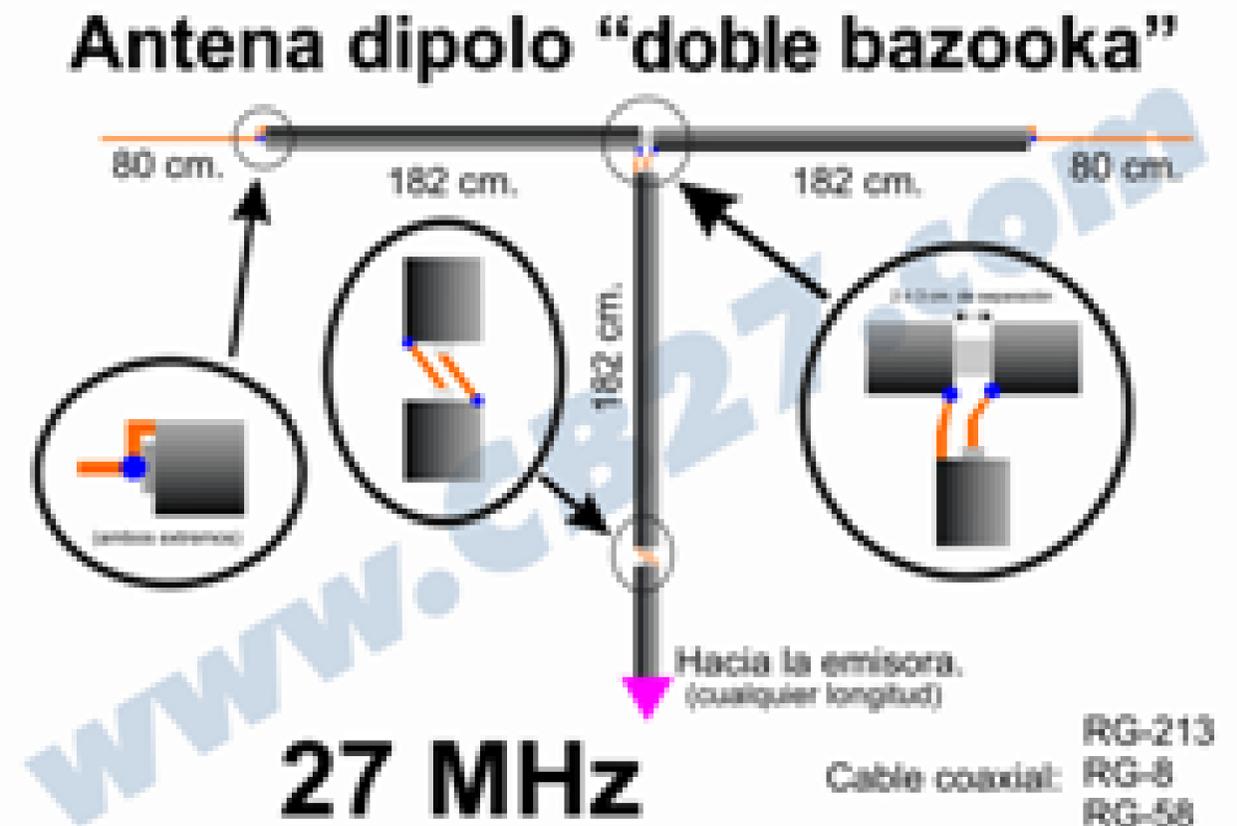
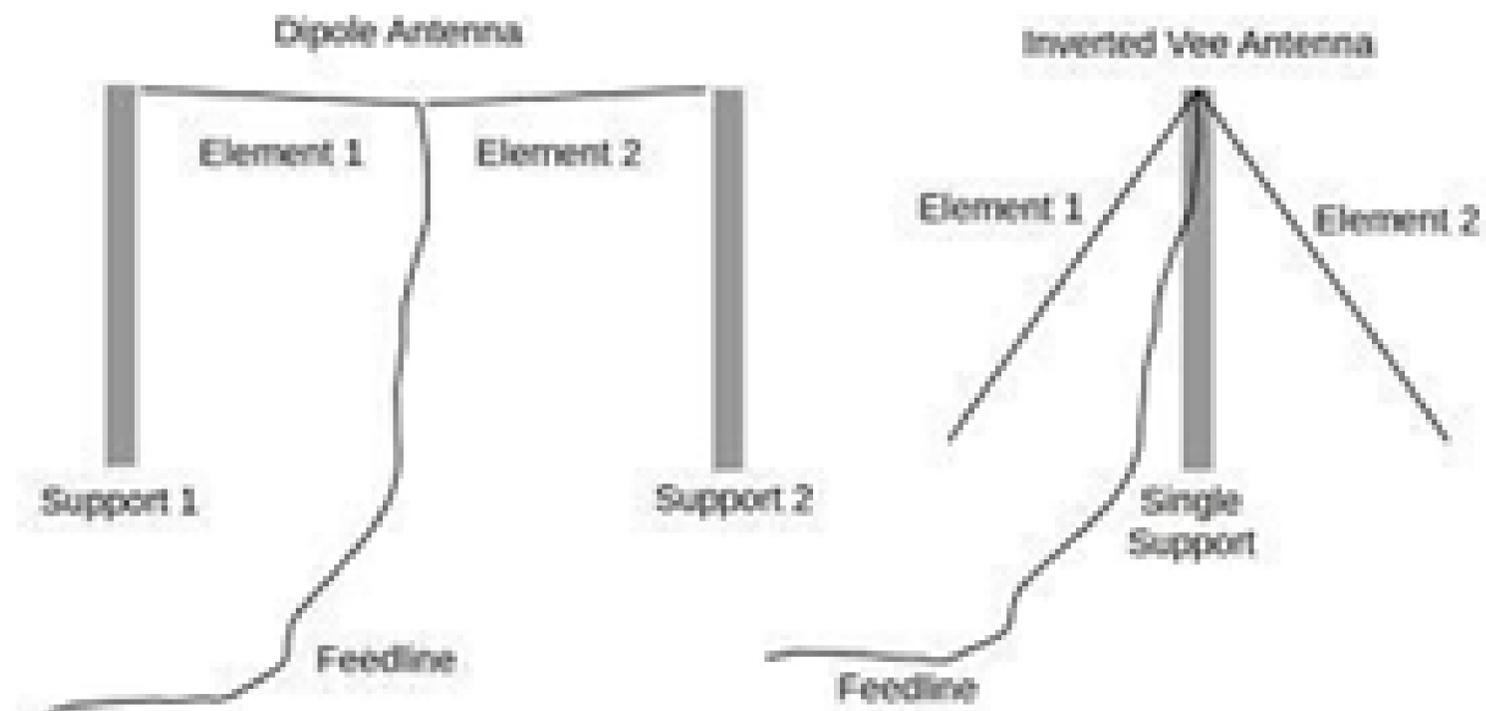
DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 8: Manual básico de comunicaciones, emisora CB 27

¿Qué tipo de equipo es el más indicado para las comunicaciones en situación de crisis entre los miembros de la red?

Usaremos la Banda Ciudadana, ya que al ser de uso libre no necesitan licencia.

<https://leonorgarciazato.com/manual-basico-de-comunicaciones-radio/>



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

ANEXO 9: Construcción de un horno solar. Fácil y MUY FÁCIL

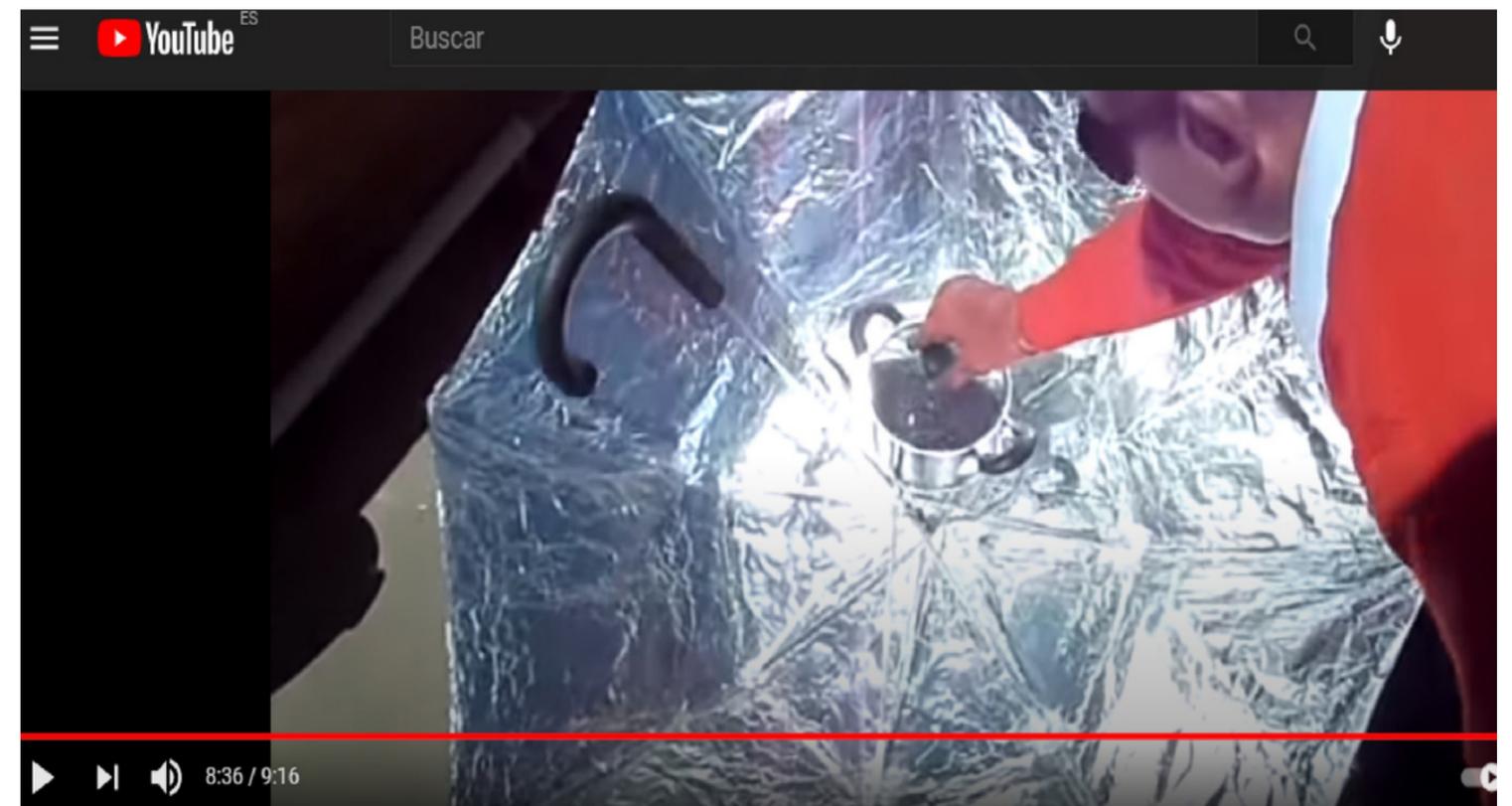
En estos vídeos están las opciones **MUY FÁCILES**

<https://www.youtube.com/watch?v=o2OFxiqJodo> (con cartón)

<https://www.youtube.com/watch?v=HyH1NxxHIGI> (con un paraguas)

En este enlace **Ilde**, profesor de talleres para hacer hornos solares, ofrece una **guía fácil paso a paso** y su teléfono para consultas

<https://leonorgarciazato.com/wp-content/uploads/2021/08/Como-hacer-un-horno-solar-paso-a-paso.pdf>



DOCUMENTACIÓN PARA PREPARAR UN KIT DE EMERGENCIA

!!! GRACIAS !!!

Agradezco profundamente a todos los que han dedicado su tiempo para aportar información, aconsejar, dar ánimos, corregir y crear contenidos para elaborar este documento.
En especial gracias a Charo, Ilde, Emilio, Josep, Mariano y Cristina.

