

Cálculo de Raciones para Supervivencia a Largo Plazo

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Alimentación

Etiquetas: Sin etiquetas

Necesidades Calóricas en Supervivencia

Actividad	Calorías/día (adulto)
-----------	-----------------------

Reposo absoluto (confinamiento)	1.500-1.800 kcal
---------------------------------	------------------

Actividad ligera (tareas campamento)	2.000-2.500 kcal
--------------------------------------	------------------

Actividad moderada (construcción, marcha)	2.500-3.500 kcal
---	------------------

Actividad intensa (excavación, marcha con carga)	3.500-5.000 kcal
--	------------------

En emergencia, el objetivo mínimo es 1.200 kcal/día. Por debajo, la degradación física y mental se acelera rápidamente.

Macronutrientes Esenciales

Nutriente	Función	Fuentes en Emergencia	Kcal/g
-----------	---------	-----------------------	--------

Hidratos de carbono	Energía rápida	Arroz, pasta, galletas, azúcar, miel	4
---------------------	----------------	--------------------------------------	---

Proteínas	Reparación tejidos, inmunidad	Legumbres, carne en conserva, pescado, insectos	4
-----------	-------------------------------	---	---

Grasas	Energía concentrada, vitaminas liposolubles	Aceite, frutos secos, mantequilla, grasa animal	9
--------	---	---	---

Alimentos de Reserva por Densidad Calórica

Alimento	Kcal/kg	Duración	Ventajas
----------	---------	----------	----------

Aceite de oliva	8.840	2+ años	Máxima densidad calórica
-----------------	-------	---------	--------------------------

Arroz blanco	3.600	10+ años	Barato, versátil, duradero
--------------	-------	----------	----------------------------

Lentejas secas	3.530	5+ años	Proteína + hidratos + hierro
----------------	-------	---------	------------------------------

Pasta seca	3.710	3-5 años	Cocción rápida
------------	-------	----------	----------------

Miel 3.040 Indefinida No caduca, antibacteriana

Frutos secos 5.500-6.500 6-12 meses Alta densidad, grasas saludables

Leche en polvo 4.960 2-5 años Calcio, proteína

Planificación de Reserva para 1 Persona / 1 Mes

Objetivo: $2.000 \text{ kcal/día} \times 30 \text{ días} = 60.000 \text{ kcal}$

Alimento	Cantidad	Kcal Totales
----------	----------	--------------

Arroz	5 kg	18.000
-------	------	--------

Lentejas	3 kg	10.590
----------	------	--------

Pasta	3 kg	11.130
-------	------	--------

Aceite	1.5 L	13.260
--------	-------	--------

Conservas (atún, sardinas)	2 kg	3.000
----------------------------	------	-------

Azúcar/miel	1 kg	3.800
-------------	------	-------

Sal	0.5 kg	0
-----	--------	---

TOTAL	~16 kg	~59.780
-------	--------	---------

Deficiencias Nutricionales a Vigilar

Vitamina C (escorbuto): Aparece en 1-3 meses. Solución: germinados, agujas de pino en infusión, fruta silvestre

Vitamina D: Exposición solar 15-20 min/día

Hierro: Lentejas, carne, cocción en sartén de hierro

Yodo: Sal yodada en la reserva

Racionamiento en Escasez

Reducir actividad física para bajar necesidades calóricas

2 comidas al día (no picar): mejora eficiencia metabólica

Priorizar: agua mayor que calorías mayor que proteína mayor que vitaminas

Un adulto sano puede funcionar con 1.000-1.200 kcal/día durante semanas, pero el rendimiento cae un 30-50%