

Pemmican y Comida de Supervivencia Casera: Recetas de Alta Densidad Calórica

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Agua

Etiquetas: Sin etiquetas

Pemmican y Comida de Supervivencia Casera: Recetas de Alta Densidad Calórica

El pemmican es posiblemente el alimento de supervivencia más eficiente jamás creado: con una densidad calórica de 500-600 kcal por cada 100 g y una vida útil que puede superar los 5 años en condiciones adecuadas, fue la ración básica de los pueblos nativos de Norteamérica, los comerciantes de pieles franco-canadienses y los exploradores polares del siglo XIX y XX. Su composición es simple pero perfectamente equilibrada: proteína concentrada (carne seca pulverizada), grasa saturada (sebo o manteca) y opcionalmente frutos secos o bayas deshidratadas. El explorador Vilhjalmur Stefansson vivió exclusivamente de pemmican durante meses en sus expediciones árticas de 1906-1918 y documentó que mantenía una salud excelente. Este artículo cubre la elaboración tradicional de pemmican y otras preparaciones de supervivencia de alta densidad calórica que pueden fabricarse en casa con ingredientes accesibles.

Pemmican tradicional: receta paso a paso

El pemmican auténtico se elabora con solo dos o tres ingredientes. La grasa satura preserva la proteína de la oxidación, y la baja actividad de agua (Aw

Ingredientes base (proporción clásica): Carne magra seca y pulverizada: 50% del peso. Sebo o manteca derretida: 50% del peso. Opcional: bayas deshidratadas, frutos secos o miel (hasta un 10% adicional). La carne puede ser ternera (cecina), ciervo, bisonte o cualquier carne roja magra. El sebo de vacuno es la grasa tradicional por su alto punto de fusión (45-50°C) y resistencia a la oxidación.

Paso 1: Secar la carne: Cortar carne magra (sin grasa ni tendones) en tiras de 3-5 mm de grosor. Secar en deshidratador a 60-70°C durante 8-12 horas, o en horno a 65-70°C con la puerta entreabierta durante 6-10 horas. La carne debe quedar completamente rígida y quebradiza, rompiéndose limpiamente al doblarla. Cualquier flexibilidad indica humedad residual que reducirá la vida útil.

Paso 2: Pulverizar: Triturar la carne seca en un procesador de alimentos, mortero o piedra hasta obtener un polvo fino o fibras muy cortas. Cuanto más fino, más homogénea será la mezcla con la grasa y mejor la conservación. El volumen se reduce drásticamente: 1 kg de carne fresca produce 200-250 g de carne seca.

Paso 3: Preparar el sebo: Derretir grasa de riñón de vacuno (la más limpia y estable) a fuego muy bajo en una olla gruesa. Cuando esté completamente líquida, filtrar a través de un paño fino para eliminar tejidos sólidos (chicharrones). El sebo limpio debe ser blanco o ligeramente amarillo, sin impurezas. Este proceso se llama "renderizado".

Paso 4: Mezclar: Verter el sebo líquido (a unos 50-60°C, no hirviendo) sobre la carne pulverizada en

proporción 1:1 por peso. Mezclar a fondo hasta que toda la carne esté saturada de grasa. Si se añaden bayas deshidratadas (arándanos, grosellas, pasas), incorporarlas en este momento. Mezclar hasta obtener una masa homogénea.

Paso 5: Moldear y almacenar: Verter la mezcla en moldes, bandejas o bolsas, compactando para eliminar bolsas de aire. Dejar solidificar a temperatura ambiente. Envolver en papel encerado, bolsas de vacío o sumergir en más sebo derretido para sellar. Almacenar en lugar fresco (por debajo de 20°C) y oscuro.

Nutriente

Por 100 g de pemmican

% de la ingesta diaria recomendada

Calorías

500-600 kcal

25-30%

Proteínas

25-35 g

50-70%

Grasas

40-55 g

60-85%

Carbohidratos

0-5 g (con bayas)

0-2%

Hierro

3-5 mg

20-35%

Vitamina B12

2-4 µg

80-160%

Zinc

4-6 mg

40-60%

La vida útil del pemmican correctamente elaborado es notable: en condiciones ideales (fresco, oscuro, hermético), puede durar de 1 a 5 años. Se han documentado casos de pemmican de las expediciones polares que seguía comestible después de 10 años, aunque su sabor se había deteriorado.

Barras energéticas de supervivencia caseras

Las barras energéticas caseras son más palatables que el pemmican y más fáciles de preparar, aunque su vida útil es menor (3-12 meses). Son ideales para mochilas de emergencia (BOB) y raciones de evacuación.

Receta de barra de alta densidad calórica: Ingredientes: 200 g de copos de avena, 100 g de mantequilla de cacahuete, 80 g de miel, 50 g de leche en polvo entera, 50 g de chocolate negro (70%+) rallado, 50 g de pasas o dátiles picados, 30 g de semillas de girasol. Mezclar todo en un bol grande. Calentar la miel y la mantequilla de cacahuete juntas hasta que sean líquidas y verter sobre los secos. Compactar en un molde engrasado de 20x30 cm. Hornear a 160°C durante 15-20 min. Cortar en 10-12 barritas al sacar del horno. Dejar enfriar completamente. Cada barra: ~250-300 kcal.

Galleta de supervivencia tipo hardtack: El hardtack (galleta dura de barco) es una galleta sin levadura casi imperecedera usada durante siglos por marineros y ejércitos. Ingredientes: 500 g de harina, 200 ml de agua, 10 g de sal. Mezclar hasta obtener una masa firme, extender a 8-10 mm de grosor, cortar en cuadrados de 8x8 cm, pinchar con un tenedor (6-8 agujeros por galleta para evitar que se hinche). Hornear a 180°C durante 30 min, reducir a 120°C y hornear 2-3 horas más hasta que esté completamente seca. Resultado: galletas durísimas con 360 kcal/100 g. Vida útil: años, incluso décadas si se mantienen secas. Se comen remojadas en agua, caldo o sopa.

Pinole (ración indígena mesoamericana): Harina de maíz tostado mezclada con azúcar o miel, canela y cacao. Los tarahumaras (rarámuris) de la Sierra Madre, famosos por recorrer 80-160 km diarios, consumían pinole como principal fuente de energía. Receta: tostar 500 g de maíz seco en sartén sin aceite hasta que dore (15-20 min), moler fino, mezclar con 100 g de azúcar moreno, 20 g de cacao en polvo y 10 g de canela. Se disuelve en agua fría o caliente para beber (atole) o se come seco a cucharadas. Aporta 380 kcal/100 g. Vida útil: 6-12 meses en recipiente hermético.

Raciones completas de emergencia: diseño de kits de 72 horas

Una ración de emergencia de 72 horas debe aportar un mínimo de 4.500-6.000 kcal totales (1.500-2.000 kcal/día), ser ligera, no requerir refrigeración ni cocción (aunque cocción opcional es ideal), y tener una vida útil mínima de 1 año.

Componente

Cantidad para 72 h

kcal totales

Peso

Vida útil

Pemmican

500 g

2.500-3.000

500 g

1-5 años

Barras energéticas caseras

6 unidades
1.500-1.800
450 g
3-6 meses

Hardtack/galleta dura
300 g
1.080
300 g
2-10 años

Frutos secos mixtos
200 g
1.200
200 g
6-12 meses

Sobres de té/café/azúcar
6 sobres
120
50 g
2+ años

Sal
10 g
0
10 g
Indefinida

Pastillas potabilizadoras
6 pastillas
0
10 g
3-5 años

El peso total de esta ración es de aproximadamente 1,5 kg y aporta unas 6.400-7.200 kcal, suficiente para 72 horas con actividad moderada. Toda ella puede prepararse en casa con ingredientes asequibles y almacenarse en una bolsa de vacío o en un contenedor hermético. Se recomienda rotar las barras energéticas y los frutos secos cada 6 meses e inspeccionar el pemmican anualmente.

Conservación y seguridad alimentaria de las preparaciones

La seguridad alimentaria de los alimentos de supervivencia caseros depende de tres factores: actividad de agua (Aw), protección contra la oxidación y sellado hermético.

Actividad de agua (Aw): Es la medida de la humedad disponible para el crecimiento microbiano. Las bacterias necesitan $A_w > 0,85$, los mohos $> 0,70$ y las levaduras $> 0,80$. El pemmican bien hecho tiene A_w de 0,50-0,60, el hardtack de 0,30-0,40, y los frutos secos de 0,55-0,65. Todos están por debajo del umbral de crecimiento bacteriano.

Oxidación de grasas: Las grasas insaturadas se oxidan con el tiempo, produciendo sabor rancio y compuestos potencialmente tóxicos. Por eso el pemmican tradicional usa sebo (grasa saturada, resistente a la oxidación) y no aceite de oliva o mantequilla. El sellado al vacío elimina el oxígeno y prolonga enormemente la vida útil. Los absorbedores de oxígeno comerciales son una alternativa eficaz.

Señales de deterioro: Desechar cualquier preparación que muestre: moho visible (puntos verdes, blancos o negros), olor rancio o agrio, cambio de color significativo, textura viscosa o pegajosa, o insectos. En caso de duda, no consumir. La intoxicación alimentaria en un escenario de supervivencia puede ser mortal por la falta de acceso a atención médica.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.