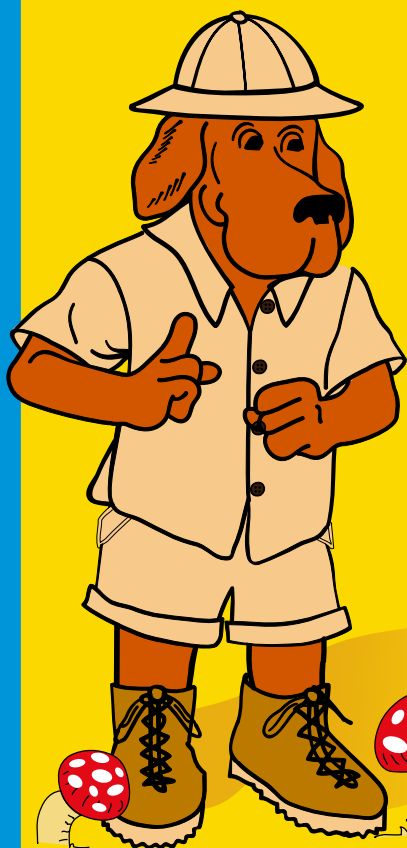


CÓMO ALIMENTARTE (I)

¿Qué harías si...?



7º
número
¡¡¡Coleccionable!!!

MANUAL DE SUPERVIVENCIA



chillida
Sistemas de Protección

chillida

" PROTEGEMOS VIDAS Y BIENES "

¿Qué harías
si...?

Necesitas
comer...

Un buen superviviente debe conocer las necesidades nutricionales del cuerpo y como conseguir comida. Aprenderás detalles de cómo hacer trampas, hacer lazos, cazar y pescar.

EL VALOR DE LA COMIDA

Un cuerpo saludable puede sobrevivir con sus propias reservas, pero se necesita la comida para reponer el calor y la energía y para recuperarse después de trabajar, de sufrir alguna herida o después de una enfermedad. Por ello ahorra calorías no malgastando la energía.

Una dieta equilibrada es tan importante como tener suficiente para comer. Varía la dieta. Para ello debes incluir una variedad de elementos que proporcionen las proporciones correctas de grasas, proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas.



▶ **CARBOHIDRATOS** 1gr. produce 4 calorías. Se digieren fácilmente. Son una fuente primaria de energía. Los podemos encontrar de dos maneras:

- en azúcar, sirope, miel, melaza y frutas.
- en féculas, raíces, tubérculos y cereales.

▶ **GRASAS** 1gr. produce 9 calorías.
Una forma concentrada de energía. De digestión lenta cuyo proceso requiere una gran cantidad de agua. Se encuentra en animales, peces, huevos, leche, nueces, en algunos vegetales y en las setas.

▶ **PROTEINAS** 1gr. produce 4 calorías.
Las fuentes principales de las proteínas son: la carne, peces, huevos, productos lácteos, nueces, cereales, legumbre y setas.

▶ **MINERALES**
Fósforo, calcio, sodio, potasio y magnesio son necesarios en gran cantidad.
Sólo se necesitan pequeñas cantidades de flúor, hierro y yodo.
Todos son vitales para tener buena salud.

▶ **VITAMINAS**
Aproximadamente 12 son esenciales para los humanos. Diferentes enfermedades son el resultado de la falta de vitaminas.

COMER PLANTAS

Hay pocos lugares donde haya vegetación que no pueda comerse. Las plantas contienen vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos. Algunas contienen grasas y todas proporcionan una regularidad intestinal.
No presumas que, porque los pájaros y mamíferos



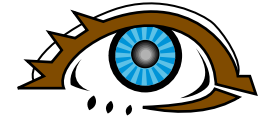
comen plantas, estas son comestibles para los humanos. Los monos nos pueden dar algunas indicaciones, pero no garantizan que una planta sea segura.

PROBAR NUEVAS PLANTAS

Adopta siempre el siguiente procedimiento cuando pruebes plantas o comida nueva. Sólo una persona debe completar este test. Si hay alguna duda, no lo comas.

Test:

▶ **INSPECCIONA:**
Intenta identificarla. Asegúrate de que la planta no sea escasa en hojas y que no haya sido comida por algún insecto.
No te arriesgues con plantas viejas o marchitas.



▶ **HUELELA:**
Aplasta una pequeña porción. Si huele a almendras amargas o melocotón amargo, no la pruebes.



▶ **IRRITACION EN LA PIEL:**
Exprime un poco de líquido de la planta y extiéndelo sobre una porción de piel suave, como por ejemplo la parte interior del brazo. Si percibes una hinchazón o erupción cutánea no la pruebes.

▶ **LABIOS/BOCA/LENGUA:**

La siguiente prueba consta de varias fases. Espera 15 seg. entre cada una de ellas y comprueba que no hay ninguna reacción.

- 1-Pon una pequeña porción en los labios
- 2-Pon una pequeña porción en la comisura de los labios
- 3-Pon una pequeña porción en la punta de la lengua
- 4-Pon una pequeña porción en la lengua
- 5-Masca una pequeña porción. Si en alguna de ellas notas alguna irritación, dolor, picor o quemazón no lo pruebes.



▶ **TRAGAR:**

Prueba una pequeña cantidad. Espera 5 horas para comprobar si se produce alguna reacción. Durante este periodo de tiempo no bebas ni comas nada más.



▶ **COMER:**

Si no se ha producido ninguna reacción al tragar una pequeña porción, entonces puede considerarse una planta segura.

Si se produjese un dolor estomacal, bebe una gran cantidad de agua caliente y no comas nada hasta que el dolor desaparezca. Si el dolor es muy agudo provócate vómitos. Tragar carbón te puede inducir al vómito y a la absorción del veneno de la planta, al mismo tiempo. Las cenizas de madera blanda mezclada con agua, hasta formar una pasta, aliviará el dolor de estómago.

RECOGE PLANTAS

Recoge plantas sistemáticamente. Mételas en un envase para evitar que las plantas se aplasten.

▶ **HOJAS Y TALLOS**

Los brotes tiernos son más sabrosos. Las más viejas son ásperas y amargas. Corta las hojas cerca del tallo, ya que arrancarlas podría dañarlas.



▶ **RAICES Y TUBERCULOS**

Elije plantas altas. Si es difícil estirar de ella, excava alrededor y después haz palanca con una rama.



▶ FRUTOS Y NUECES

Recolecta sólo frutos maduros y con color, de plantas alagadas. Las bayas verdes y duras son indigestas. Pela los frutos con piel áspera y amarga.

Cuando las nueces están maduras se caen de los árboles. Agita el árbol o golpea las ramas con una vara para que caigan las nueces.



▶ SETAS

Las de tamaño mediano son más fácilmente identificables y con menos probabilidad de sufrir el ataque de algún insecto. Se cuidadoso y mantén las setas separadas del resto de la comida, ya que si es venenosa la contaminará.



PLANTAS A EVITAR

Evita cualquier planta que tenga una savia lechosa, excepto si sabes que se trata de una planta segura.

Evita las plantas rojas, excepto si sabes que se trata de una planta segura.

Evita los frutos que se dividen en 5 segmentos, excepto si lo conoces.

Evita las plantas con pequeños pinchos en tallos y hojas, ya que estos pueden irritar la boca y el aparato digestivo.

Evita las hojas viejas o marchitas, ya que algunas desarrollan toxinas mortales cuando se marchitan, como por ejemplo: las hojas del melocotonero, del cerezo, de la zarzamora, de la frambuesa y del ciruelo. Todas estas hojas son comestibles cuando estás verdes, frescas y secas.

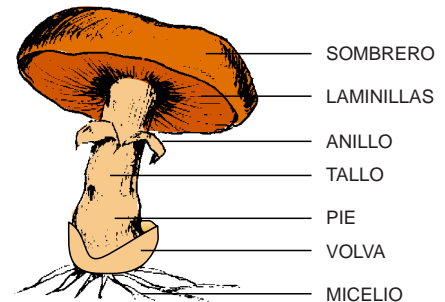
Evita los helechos maduros ya que destruyen la vitamina B en el cuerpo y puede ser letal.

SETAS

Rechaza las partes sospechosas, descoloridas o comidas por insectos. Lávala, córtala y hiévela. Muchos tallos son amargos y ásperos así que cocínalos meticulosamente. Puedes añadir setas tiernas a sopas y otras comidas.

Cómo identificar la venenosa AMANITA:

- Evita setas con manchas blancas, con volva en la base y con anillos en el tallo.
- Evita las setas con gusanos o en proceso de descomposición.
- Si no estás seguro de si es comestible, recházala.



ANIMALES COMO COMIDA

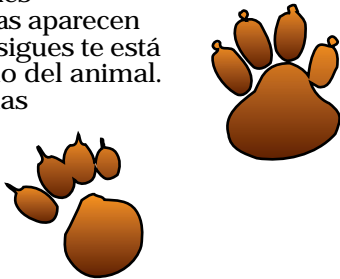
Estudia los hábitos de cada especie animal: dónde duerme, dónde come y dónde bebe. Aprende la mejor manera de matar animales y cómo hacer trampas. Cuanto más joven sea el animal, menos grasa tendrá su carne. Muchos animales acumulan grasa extra para pasar el invierno.

HUELLAS Y SEÑALES

Si sabes leer las señales que los animales dejan, sabrás que método usar para cazarlos. Sólomente los mamíferos poderosos salen de día. La mayoría de los mamíferos pequeños comen de noche, al igual que los que se alimentan de ellos.

Los rastros o pistas que dejan los animales, entre los lugares donde se alimentan y donde se guarecen, son más claros en suelo húmedo, en nieve y en arena mojada. Y cuanto más clara es una huella más reciente es. Por la mañana temprano revisa los rastros que pueda haber en el suelo. Si el rocío o una telaraña han sido alterados, es que el rastro es reciente. Si túneles

subterráneos y ramitas aparecen rotos, el rastro que sigues te está indicando el tamaño del animal. Y si las zonas pisadas por el animal no se han marchitado y las ramitas rotas siguen verdes, el rastro es reciente.



MAMIFEROS

Las siguientes ilustraciones de huellas no están a escala. Muchas huellas son típicas de una familia de animales y variarán de acuerdo a la especie.

▶ GRUPO COMADREJAS

Armiños, visones, martas y mofetas son muy silenciosos y tienen unos dientes afilados y peligrosos.



▶ PERROS SALVAJES

Los zorros y otras especies habitan desde los desiertos hasta la zona ártica.

Los lobos viven en zonas agrestes. Pueden ser muy peligrosos. Sus sentidos están tan desarrollados que es imposible acecharlos.

Quítales sus glándulas anales antes de cocinarlos. Hiérvelo meticulosamente.



▶ GATOS SALVAJES

Están en todos los continentes excepto en Australia y la Antártida, pero no es un animal muy corriente. Silencioso y normalmente nocturno.

La carne de los gatos pequeños sabe como el conejo.

Cocínalo meticulosamente.



▶ MONO

Están en los trópicos. Normalmente viven en grupos familiares muy numerosos y en árboles. Incluso los monos pequeños pueden dar un buen mordisco. Son inteligentes y es muy difícil acecharlos. Muy comestible.

▶ FOCAS

Sus huellas muestran su vientre hundido en el centro. La flecha indica la dirección de su marcha.



▶ MURCIELAGOS

Se hallan en todas partes, exceptuando las zonas más frías. Muy activo de noche. Para cocinarlo quítale las alas, las patas, los intestinos y la piel como a los conejos. Los murcielagos pueden transmitir "la rabia" así que mantente a cubierto si duermes al raso y están cerca.

▶ GANADO

Viven en manadas cerca del agua. Bisonte y otras clases de ganado salvaje se encuentra en el norte de América (especies protegidas), África y sur de Asia. Los toros viejos son particularmente peligrosos.



▶ OVEJAS SALVAJES Y CABRAS

Las ovejas suelen vivir en pequeños rebaños en zonas inaccesibles. Pero es todavía más difícil acercarse a las cabras.

▶ RENOS Y ANTILOPES

Los renos y alces viven en países muy boscosos en todos los continentes excepto en Australia. Los antilopes y gacelas son tan variadas como extendidas.

Todos ellos son tímidos, evasivos, con un fino oído y olfato. Son más activos al amanecer y al anochecer. Y, exceptuando los que están en zonas áridas, nunca están lejos del agua. DIBUJO.



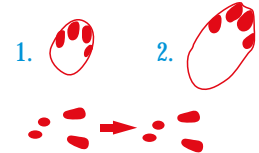
▶ CERDOS SALVAJES

Algunos tienen pelo muy grueso, pero todos tienen colmillos. Es difícil acecharlos. La carne debes hervirla muy bien. Sus colmillos pueden ser muy peligrosos. Ten precaución.



▶ CONEJOS Y LIEBRES

Los conejos están muy extendidos y son fáciles de cazar. Muchos viven en madrigueras y normalmente son muy numerosos. Las liebres no viven en madrigueras.



No es posible subsistir comiendo sólo conejos. El cuerpo necesita minerales y vitaminas que los conejos no proporcionan, así que asegúrate de que equilibras tu dieta con vegetales.

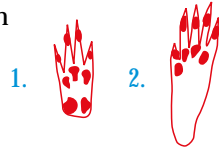
▶ PEQUEÑOS ROEDORES

Muchas de estas especies son demasiado pequeñas para cazarlas con una “trampa lazo”. Las huellas de las diferentes especies no son fáciles de distinguir.

Las ratas transmiten enfermedades. Cuando las destripes, ten cuidado no se rompan las tripas. Cocínalas meticulosamente.

▶ ARDILLAS

Viven en todas partes, excepto en Australia y en zonas polares. Hibernan en las zonas frías. Siempre están alerta y son ingeniosas. La mayoría están activos de día y de noche. Cuidado con sus dientes afilados. Las variedades que viven en el suelo construyen madrigueras. Son muy buenas para comer.



▶ CANGUROS

Sólo habitan en Australia. Los más grandes te pueden dar un golpe muy fuerte con sus patas traseras. Son más activos de noche. Son difíciles de cazar.

▶ MAPACHES

Animal nocturno del tamaño de un gato. Tienen una cola muy espesa y a rayas y un antifaz negro en los ojos. Habita en Norte América.



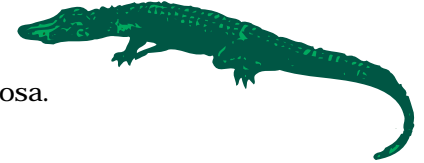
▶ CAMELLOS

Se hayan salvajes en zonas desérticas. Pueden escupir y dar mordiscos muy fuertes. Para cazarlos se necesita una potente jabalina o un arma con proyectiles.

REPTILES

▶ COCODRILOS Y CAIMANES

Habitan en zonas tropicales y subtropicales. Sobretudo evita los más grandes. Recuerda que pueden permanecer bajo el agua sin ser vistos. Con su cola pueden dar un golpe tan dañino como cuando muerde con sus dientes. La carne de la cola es muy sabrosa.



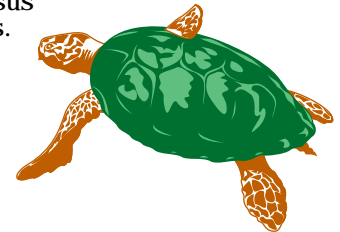
▶ LAGARTOS

Algunos son violentos, pero la mayoría son tímidos. Las iguanas grandes pueden dar un mal mordisco y tienen poderosas garras. los más pequeños se mueven rápidamente, pero intenta cogerlos por la cola.



▶ TORTUGAS

la mayoría habitan en el agua, saliendo sólo para poner huevos. Pero algunas son terrestres. Sácala del agua y, una vez en tierra, utiliza un palo para darle la vuelta. Mantente alejado de sus fauces y de sus aletas. Mátala dándole un golpe en la cabeza.



Abrele el vientre y deshecha sus intestinos, cabeza y garganta. Lo mejor es que cuezas la carne. Es muy rica pero consúmela en pequeñas cantidades.

▶ ANFIBIOS

Las ranas son todas comestibles, pero la piel puede ser venenosa, así que quítasela antes de cocinarlas. Son activas de noche cerca del agua. Deslúmbrales con una linterna y luego dales un golpe.

Los sapos tienen bultos en la piel y pueden encontrarse lejos del agua. La mayoría tienen una piel muy tóxica. No te la comas.



▶ SERPIENTES

Nunca te enfrentes a una serpiente grande o venenosa. Para cazarla utiliza un palo con terminación en horquilla para sujetarla por detrás de la cabeza y dale un golpe en la cabeza con otro palo.

No te acerques a la serpiente ni la cojas sin asegurarte de que está muerta. Algunas pueden simular que lo están muy convincentemente.



AVES

Todas las aves son comestibles. Pero algunas son más sabrosas que otras. Las aves de caza mayor están buenas pero se camuflan muy bien y son cautelosas. Las aves de rapiña deben ser hervidas meticulosamente.

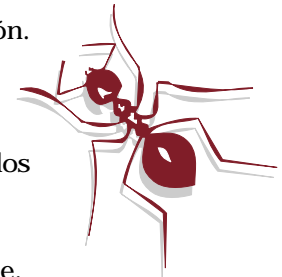
INSECTOS

Ricos en grasa, proteínas y carbohidratos. Pero para comerlos tienes que sobreponerte al asco que dan. Busca en los rincones de los árboles y en puntos sombreados y húmedos. Recógelos vivos, pero evita consumir aquel que parezca enfermo o muerto, que tenga mal olor, o aquel que te produzca picor o una erupción cutánea al cogerlo con la mano. Ten cuidado de no encontrarte con escorpiones, arañas y serpientes. Se pueden comer crudos, pero saben mejor si se cocinan. Hervirlos es lo más seguro. Quita las patas y alas de los insectos grandes. Para comer una oruga, exprímela hasta sacar sus intestinos y no te comas la piel. Los insectos pequeños pueden ser amasados hasta conseguir una pasta para ser luego cocinados.

No cogas insectos que se están alimentando de carroña; te pueden causar una infección.

Evita los gusanos que están debajo de las hojas, ya que normalmente secretan toxinas perjudiciales. Utilízalos como cebo para peces.

Los insectos con colores brillantes son, generalmente, venenosos.



PELIGROS

Las numerosas enfermedades que transmiten los mosquitos y otros insectos, y los parásitos invisibles que puedes ingerir con la comida o el agua son más peligrosos que los ataques de animales.

CONFRONTACIONES PELIGROSAS

Los ataques de animales ocurren muy raras veces, pero los animales grandes pueden resultar peligrosos. Mantente fuera de su camino. Autocontrólale y no provoques intencionadamente al animal.

Si te encuentras cara a cara con un animal grande, quédate parado. Camina hacia atrás y habla pausadamente. Evita los movimientos repentinos y recuerda que los animales huelen el miedo.

Si parece que el animal te va a embestir, apártate, porque a lo mejor tú estás bloqueando su ruta.

Si el animal te persigue (o no tienes la suficiente calma como para estar quieto) corre en zig-zag. Algunos animales como los rinocerontes tienen poca visión o embisten siempre en línea recta.

Los depredadores nocturnos tienen una visión perfecta de noche, pero su percepción del color es muy pobre. No pueden ver bien los objetos estáticos. Si todavía no te ha visto, no te muevas.

Gritar y armar jaleo puede desanimar a un depredador

Subirse a un árbol es el último recurso que debes tomar, ya que puedes permanecer ahí mucho tiempo.



chillida

"PROTEGEMOS VIDAS Y BIENES"

“Ahorra calorías no malgastando la energía”

Te contaremos más cosas
en los próximos números.

Atención al cliente
902 106 206

www.chillida.com



“ P R O T E G E M O S V I D A S
Y B I E N E S ”

AUTORIZADA POR LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA
CON EL Nº5 PARA INSTALACIONES DE SEGURIDAD, CON
FECHA 1-8-74.