# DESPENSA DE EMERGENCIA

Comida que no necesita nevera para 3 días. Multiplica por las personas de casa y apunta la caducidad para rotarla.

| PERSONAS | DÍAS DE RESERVA | PRÓXIMA ROTACIÓN |
|---|---|---|
| | | |

| | Alimento | Por persona · 3 días | × personas | Caduca |
|---|---|---|---|---|
| ☐ | Atún o sardinas en lata | 3 latas | | |
| ☐ | Legumbres cocidas en bote | 1 bote | | |
| ☐ | Platos preparados en lata | 2 latas | | |
| ☐ | Pan tostado | 1 paquete | | |
| ☐ | Galletas | 1 paquete | | |
| ☐ | Frutos secos | 200 g | | |
| ☐ | Barritas de cereales | 3 | | |
| ☐ | Leche UHT | 2 briks | | |
| ☐ | Fruta en almíbar | 2 botes | | |
| ☐ | Café, cacao, sal, aceite | | | |

**Regla de oro:** compra lo que ya coméis. Consume lo más antiguo en el día a día y repón: así nunca caduca nada.

## NO OLVIDES ✓

- ☐ Abrelatas manual (dos)
- ☐ Comida para bebés si hay
- ☐ Comida para mascotas si hay

## AGUA ✓

- ☐ 3 L por persona y día
- ☐ Garrafas en sitio fresco y oscuro
- ☐ Rotar cada 6 meses