BEST PREP.

GUÍA 05 · IMPRÍMELA Y GUÁRDALA JUNTO AL KIT

DESPENSA DE EMERGENCIA

Una reserva que se come y se renueva sola.



4 H	48 H	6 MESES
aguanta la nevera cerrada	el congelador lleno	entre revisiones

01

LA REGLA DE ORO

- Guarda lo que ya coméis
- Compra un par de cosas de más cada semana
- Comer algo conocido ayuda con el estrés

02

SIN COCINAR

- Legumbre cocida en bote
- Atún, sardinas, mejillones
- Frutos secos, galletas, cereales
- Leche UHT, fruta en almíbar, chocolate

03

SI SE PUEDE COCINAR

- Arroz blanco, pasta, cuscús, avena
- Aceite, sal, azúcar, especias
- Sopas en brik, caldo
- Café soluble, cacao, té

04

ROTAR

- Lo nuevo detrás, coge lo de delante
- Mes y año en la tapa con rotulador
- Revisión cada seis meses

05

NEVERA SIN LUZ

- Cerrada: nevera 4 h, congelador lleno 48 h
- Más de 2 h a más de 4 °C: se tira
- Come primero nevera, luego congelador
- Si tienes dudas, tíralo

06

NO OLVIDES

- Leche de fórmula y potitos
- Dietas especiales y alergias
- Comida de las mascotas
- Un abrelatas manual

! Nunca uses barbacoas, braseros ni generadores dentro de casa, en el garaje o en un balcón cerrado: monóxido de carbono.