Alimentos

Comida para 3 días que se pueda comer fría y sin cocinar, que te guste, y que vayas consumiendo y reponiendo. No hace falta comprar nada «de supervivencia».

Versión online y actualizada

Nivel básico

- [ ] **Conservas listas para comer: atún, sardinas, caballa, mejillones** · 1–2 latas × persona × día
- [ ] **Legumbres cocidas en bote (garbanzos, lentejas, alubias)** · 1 bote × persona × día — Se comen frías, con aceite y sal.
- [ ] **Pan tostado, biscotes o galletas saladas** · 1 paquete por persona
- [ ] **Frutos secos, fruta deshidratada y barritas** — Mucha energía en poco espacio.
- [ ] **Leche UHT o bebida vegetal en brik pequeño y zumos**
- [ ] **Crema de cacahuete, chocolate o cacao** — Calorías y moral.
- [ ] **Abrelatas manual** — El olvido más típico.
- [ ] **Alimentos especiales: leche de fórmula, papillas, sin gluten, dietas médicas** — Si alguien en casa los necesita, son prioritarios.
- [ ] **Platos, vasos y cubiertos desechables o reutilizables, y bolsas de basura**

Nivel avanzado

- [ ] **Despensa rotativa de comida habitual** · 14 días
- [ ] **Base de larga duración: arroz blanco, pasta, legumbres secas, avena, harina** — Necesitan agua y combustible: cuéntalos en tu reserva.
- [ ] **Aceite de oliva, sal, azúcar, miel, especias, caldo en pastilla**
- [ ] **Comida liofilizada o raciones de emergencia para mochila y coche**
- [ ] **Hornillo de camping y cartuchos o bombonas** — Solo en exterior o en balcón abierto.
- [ ] **Recipientes herméticos, bolsas de vacío o Mylar con absorbedores de oxígeno**
- [ ] **Inventario con fechas (papel o hoja de cálculo)**
- [ ] **Vitaminas o suplementos solo si tu médico los indica**

Revisado: ___ / ___ / _____ Próxima revisión (6 meses): ___ / ___ / _____