

# **ALIMENTOS QUE DEBE MANTENER EN SU DESPENSA PARA AFRONTAR SITUACIONES DE EMERGENCIA / CATASTROFE**

## **Bebidas / Líquidos:**

- 9 litros de agua por persona
- Jugos de fruta o verdura

## **Conservas (para alimentarse aprox. 1 semana):**

- Arroz o pasta
- Aceite o manteca
- Latas de verduras o frutas
- Salsitas de tomate preparadas (en bolsitas o bien tetrabrick)
- Enlatados de embutidos o jamones
- Comidas ya preparadas (que puedan almacenarse a temperatura ambiente, p. ej. chili con carne, lentejas, etc.)
- Sopas instantáneas
- Azúcar, jaleas, miel
- Sal, pimienta, sazónador
- Café, cocoa, té
- Nueces
- Galletas saladas
- Chocolate
- Leche condensada o de larga duración
- Alimentos especiales para bebés
- Alimentos para las mascotas

## **Artículos de primera necesidad:**

- Radio portátil
- Linterna con baterías de repuesto
- Candelas, fósforos o encendedor
- Cartuchos de gas para cocina de gas camping
- Jabón, papel de baño, productos de higiene personal
- 

**Recuerde que ingerir líquidos es más importante que comer**