



TENGO	UNIDADES	CADUCA
LOS 12 QUE SÍ FUNCIONAN		
☐ Legumbre cocida de bote		
☐ Atún o sardinas en conserva		
☐ Tomate triturado o frito		
☐ Pasta		
☐ Arroz		
☐ Aceite de oliva		
☐ Leche UHT o en polvo		
☐ Frutos secos		
☐ Pan de molde o biscotes		
☐ Gazpacho o crema de verduras en brik		
☐ Fruta en almíbar o compota		
☐ Algo dulce que le guste a alguien de casa		
LO QUE HACE FALTA PARA PODER COMÉRTELO		
☐ Abrelatas MANUAL, y que corte		
☐ Hornillo de camping y dos cartuchos de gas		
☐ Termómetro de frigorífico		
☐ Rotulador permanente para las fechas		

Nunca uses hornillo, brasero ni barbacoa en una habitación cerrada. El monóxido de carbono no huele, no se ve y mata dormido. Ventana abierta del todo o no se enciende.

La despensa que funciona es la que te comes. Si algo lleva dos años ahí, no era despensa: era decoración.



LA CUENTA DEL AGUA · 3 LITROS POR PERSONA Y DÍA

EN CASA SOMOS	3 DÍAS	7 DÍAS	FORMATO CÓMODO
1 persona	9 L	21 L	2 garrafas de 5 L
2 personas	18 L	42 L	4 garrafas de 5 L
3 personas	27 L	63 L	5 garrafas de 6 L
4 personas	36 L	84 L	6 garrafas de 6 L
5 personas	45 L	105 L	8 garrafas de 6 L

En verano y con calor sube a 4 litros por persona y día.

En mi casa somos

Y me tocan estos litros

Dónde está guardada el agua, exactamente

Dónde está la llave de paso general y el grifo de vaciado del termo

EL MÉTODO DE ROTACIÓN, EN CUATRO PASOS

- ☐ 1. Escribo la fecha con rotulador en todo lo que entra este mes
- ☐ 2. Lo nuevo va DETRÁS, lo antiguo delante
- ☐ 3. Una vez al mes miro la primera fila y cocino lo que esté por caducar
- ☐ 4. Repongo lo que he gastado en la compra siguiente

REVISIONES

Última revisión de fechas

Siguiente revisión

Después de una riada o de un corte largo, el agua del grifo puede no ser potable aunque salga con normalidad. Espera al aviso oficial de tu ayuntamiento antes de beberla.

Mientras salga agua del grifo, puedes llenar. La gente que se queda sin nada es la que no llenó nada mientras aún salía.