Modo Abuela

Cuánta agua y comida guardar

La reserva justa para tu familia, sin llenar la casa de latas.

Ahora mismo

- [ ] Calcula unos 4 litros de agua (1 galón) por persona por día.
- [ ] Empieza con 3 días. Si puedes, llega a 2 semanas.
- [ ] Guarda comida que ya comen y que no necesita refrigerador.

Paso a paso

1. Agua: 4 litros por persona por día
La recomendación es al menos 1 galón (unos 3,8 litros) por persona y por día, para 3 días y, si se puede, para 2 semanas. Con calor, enfermedad, embarazo o mascotas, hace falta más.

2. Comida: la que ya comen
Elige cosas que no necesitan frío y que puedan preparar con el agua y lo que tengan a mano. Usa primero lo más viejo y repón.

3. Ponle fecha a todo
El agua que embotellas en casa se cambia cada 6 meses. Para el agua comprada, respeta su fecha. Anota en el calendario cuándo toca revisar.

4. Pruébalo un fin de semana
Coman un día de la reserva y vean qué falta, qué sobra y qué nadie quiere comer. Ajusta la próxima compra con eso.

Ojo con esto

- Los medicamentos de reserva se hablan con el médico o el farmacéutico: cada persona necesita su propio plan.

- Lee las etiquetas: muchas cosas que no necesitan frío cerradas, sí lo necesitan una vez abiertas.

Lo que te sirve tener

- [ ] Recipientes para agua limpios y con tapa
- [ ] Un marcador para escribir fechas
- [ ] Lugar fresco y seco
- [ ] Abrelatas manual

La abuela guardaba agua en botellas de gaseosa.

Bien. Mejor todavía: botellas limpias, bien tapadas, con la fecha escrita y renovadas cada 6 meses.

Fuentes

CDC (EE. UU.): Cómo preparar una reserva de agua para emergencias.
https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html

University of Illinois Extension: Almacenamiento a temperatura ambiente.
https://extension.illinois.edu/food-safety/room-temperature-storage

FDA (EE. UU.): Equipos médicos y desastres naturales.
https://www.fda.gov/medical-devices/emergency-situations-medical-devices/fda-offers-tips-about-medical-devices-and-natural-disasters