

CÓMO ALMACENAR COMIDA A LARGO PLAZO Y ROTAR TU DESPENSA

Tutorial para armar una despensa de emergencia: qué alimentos duran más, cómo guardarlos en bolsas Mylar con absorbedores de oxígeno y el sistema de rotación FIFO.

Tener comida guardada es la preparación más útil para el escenario más probable: **no poder (o no querer) salir a comprar** durante semanas. Hay dos estrategias, y conviene combinarlas.

Estrategia 1: despensa rotativa (corto plazo, 2 semanas a 3 meses)

Comida que **ya comés**, en mayor cantidad, que se va consumiendo y reponiendo.

Sistema FIFO (“primero en entrar, primero en salir”)

1. Cuando volvés del súper, poné lo nuevo **atrás** y lo viejo **adelante**.
2. Marcá con fibrón la fecha de vencimiento grande en cada paquete.
3. Una vez por mes, revisá lo que vence pronto y usalo esa semana.

Qué guardar

Alimento	Duración aprox. (cerrado)	Comentario
Arroz blanco	1-2 años en paquete	Base calórica barata
Fideos secos	1-2 años	Cocción rápida = menos gas
Legumbres secas	1-2 años	Remojo largo: tené también en lata
Latas (atún, legumbres, tomate)	2-5 años	Listas para comer
Leche en polvo	1-2 años	Calcio y proteína
Aceite	1-2 años	Calorías; se pone rancio con calor y luz
Miel, azúcar, sal	Indefinida	Guardalos secos
Yerba, café, té	1-2 años	La moral también cuenta

Estrategia 2: almacenamiento a largo plazo (años)

Para alimentos **secos y con poca grasa**, el sistema de **bolsas Mylar + absorbedores de oxígeno + balde hermético** puede mantenerlos en buen estado por muchos años.

Qué Sí se puede guardar así

- Arroz **blanco** (el integral tiene aceites que se enrancian).
- Legumbres secas, avena, trigo, harina (dura menos), azúcar, sal, fideos secos.

Qué NO

- Nada con humedad o mucha grasa (frutos secos, arroz integral, galletitas, carne seca casera). En un ambiente sin oxígeno y con humedad pueden proliferar bacterias peligrosas como la del botulismo.

Paso a paso

1. Poné la bolsa Mylar dentro del balde y llenala con el alimento seco, dejando unos centímetros arriba.
2. Abrió el paquete de absorbedores **justo antes de usarlos** (empiezan a actuar al contacto con el aire). Guardá los que sobren en un frasco hermético.
3. Poné la cantidad de absorbedores que indique el fabricante según el volumen de la bolsa.
4. Sacá el aire apretando y **sellá la bolsa con calor** (una plancha de ropa sobre una tabla de madera funciona).
5. Etiquetá: contenido y fecha. Tapá el balde.
6. Guardá en un lugar **fresco, seco y oscuro**, nunca en contacto directo con el piso.

En uno o dos días la bolsa debería verse "chupada": señal de que el oxígeno se absorbió.

Cocinar sin servicios

De nada sirven 20 kg de arroz si no podés cocinarlos. Tené un **anafe a cartucho con repuestos**, priorizá alimentos de cocción rápida y aprendé la técnica de **cocción pasiva**: hervís unos minutos y terminás la cocción dentro de una caja térmica o envuelto en mantas, ahorrando hasta la mitad del combustible.

¿Cuánto necesito?

Un adulto necesita en promedio unas **2000–2500 kcal por día** (más si hace esfuerzo físico o hace frío). Calculalo para tu familia con la [calculadora de reservas](#).

Equipo recomendado

- Bolsas Mylar + absorbedores de oxígeno — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Baldes herméticos de grado alimenticio 20 L — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Comida liofilizada (bolsas de 1–2 porciones) — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Raciones de emergencia (barras de 2400–3600 kcal) — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Anafe portátil a cartucho — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Abrelatas manual / P-38 — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)

Descargado de **Plan Z** — <https://planz-preppers.pages.dev/guias/como-almacenar-comida/>. Contenido educativo; no reemplaza el consejo de profesionales ni las indicaciones de las autoridades en una emergencia.

Los links a productos son links de afiliado: si comprás a través de ellos recibimos una comisión sin costo extra para vos. ¡Gracias por apoyar el sitio!