

DESPENSA DE EMERGENCIA PARA 2 SEMANAS

Qué guardar en casa para quedarte 2 semanas sin salir: agua, comida, cocina, higiene, medicación y energía. La base de toda preparación.

Duración: 14 días ★ = esencial

Agua (lo primero)

☐	★ Bidón apilable para agua 20 L × 56 L por persona (4 L × 14 días)	Amazon · Mercado Libre
☐	Filtro de agua por gravedad para casa	Amazon · Mercado Libre
☐	Pastillas potabilizadoras (dióxido de cloro)	Amazon · Mercado Libre

Comida que ya comés

☐	★ Arroz, fideos, polenta, legumbres secas	
☐	★ Latas: atún, caballa, legumbres, tomate, choclo, frutas	
☐	★ Aceite, sal, azúcar, yerba, café, leche en polvo	
☐	Frutos secos, galletitas, dulce de leche, mermelada	
☐	Comida liofilizada (bolsas de 1-2 porciones) Opcional, para variar.	Amazon · Mercado Libre

Almacenamiento a largo plazo

☐	Bolsas Mylar + absorbedores de oxígeno	Amazon · Mercado Libre
☐	Baldes herméticos de grado alimenticio 20 L	Amazon · Mercado Libre

Cocinar sin servicios

☐	★ Anafe portátil a cartucho	Amazon · Mercado Libre
☐	Cartuchos de gas de repuesto × 6+	
☐	★ Abrelatas manual / P-38	Amazon · Mercado Libre

Higiene y salud

☐	★ Botiquín de primeros auxilios completo	Amazon · Mercado Libre
☐	Kit de inodoro de emergencia (bolsas + gelificante)	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Lavandina sin perfume, jabón, papel higiénico, toallitas femeninas, pañales	
☐	Barbijos N95 / KN95	Amazon · Mercado Libre

Energía e información

☐	★ Radio AM/FM a manivela y solar con linterna	Amazon · Mercado Libre
☐	Farol / lámpara LED recargable para camping	Amazon · Mercado Libre
☐	Powerbank 20.000 mAh	Amazon · Mercado Libre

Por qué este kit

La despensa es **la base de cualquier preparación**, y la más subestimada. La enorme mayoría de las emergencias reales (crisis económicas, cortes largos, pandemias, inundaciones) no te obligan a escapar al monte: te obligan a **quedarte en casa** sin poder comprar.

Usá la [calculadora de reservas](#) para saber exactamente cuánto necesitás para tu familia.

Comprá lo que comés, comé lo que comprás

El error más común es llenar la alacena de comida que nadie quiere comer y que se vence. La regla es:

1. Anotá lo que tu familia come en una semana normal.
2. Comprá **un poco más** cada vez que vas al súper.
3. Ordená con **"primero en entrar, primero en salir"**: lo nuevo atrás, lo viejo adelante.

Así, en un par de meses tenés 2 semanas de reserva **sin gastar de golpe** y sin tirar nada. Más detalles en la guía [cómo almacenar comida y rotar tu despensa](#).

Descargado de **Plan Z** — <https://planz-preppers.pages.dev/kits/despensa-2-semanas/>. 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!