



# Prep Hispano

www.prephispano.com presentado por Lisandra Pagán, PhD. Síguenos en Prepárate el Podcast

## Los alimentos y condimentos que debes estar almacenando y ¿por qué?

Muchos de los alimentos y/o condimentos que vas a encontrar en este listado serán bien valiosos en momentos difíciles o de desastres. ¿Por qué? Pues la razón es bien sencilla: tienen un largo de vida bien amplio o extenso (te van a durar muchísimo en almacenamiento) y además son valiosos pues si no los vas a usar los puedes intercambiar por artículos que tú necesites o bartering.

1. Vinagre- además de ser útil para cocinar, conservar alimentos, es usado como desinfectante, detergente y mucho más. Es relativamente barato así que lo puedes ir comprando y almacenando pues su largo de vida es indefinido.
2. Miel de abeja- además de ser utilizada para endulzar, la miel tiene usos medicinales. Lo mejor de todo es que también tiene largo de vida indefinido. Asegúrate de que sea pura y no esté diluida con sirope.
3. Arroz – el arroz si se mantiene en un lugar adecuado puede durar hasta 10 años en almacenamiento. Esto lo hace perfecto para intercambiar por otros artículos o alimentos que tú puedas necesitar. Almacena en envases para tu consumo y almacena en envases más pequeños para que estén disponibles para intercambiar.
4. Granos- legumbres como los frijoles o habichuelas si son almacenados correctamente tienen un largo de vida sumamente largo (8 a 10 años).
5. Harinas- de trigo, de maíz, y otras tienen largo de vida de (5 a 8 años). Tienen un lugar importante en la dieta de muchos, de seguro vas a poder intercambiar si fuera necesario.
6. Cereales secos – avena, cebada, amaranto, etc. Cuando son almacenados en envases sellados al vacío tienen largo de vida de 5 a 8 años. También son parte de la dieta de muchos y buen artículo para intercambio. Son fáciles de intercambiar pues no son pesados. Ten en cuenta la facilidad de intercambio de los cereales secos cuando estés almacenando.
7. Aceites- los aceites tienen largo de vida aproximado de 2 años, muchos se mantienen por más tiempo. Son bien buscados para cocinar y otros usos. Considera los envases y los posibles derrames.
8. Alcohol (bebidas alcohólicas) nunca se dañan! Te aseguro que si tienes un suministro vas a ser la persona más cotizada. Lo puedes intercambiar, vender, o simplemente hacer una fiesta con “los tuyos” (vamos de vez en cuando hará falta divertirse). Lo puedes usar como desinfectante, combustible y mucho más.

Como ya habrás notado, ninguno de estos artículos es difícil de conseguir ahora mismo. Los puedes comprar por precios bien módicos, almacenarlos y luego cuando venga la ocasión utilizarlos y hacer intercambios por aquello que no tengas. Recuerda no contarle a nadie de tus “artículos de negociación”. Esa es tu carta escondida. También recuerda protegerte pues cuando uno tiene lo que los demás quieren o necesitan prácticamente se pone un “target” en la espalda.