

Para que vayas a hacer las compras y no te olvides de nada, te damos una práctica lista para que fotocopies.

## LÁCTEOS

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Crema doble       | <input type="checkbox"/> Leche descremada   | <input type="checkbox"/> Queso crema   |
| <input type="checkbox"/> Helado            | <input type="checkbox"/> Leche entera       | <input type="checkbox"/> Queso rallado |
| <input type="checkbox"/> Huevos            | <input type="checkbox"/> Leche especial     | <input type="checkbox"/> Yogurt        |
| <input type="checkbox"/> Leche chocolatada | <input type="checkbox"/> Manteca            | <input type="checkbox"/> _____         |
| <input type="checkbox"/> Leche de soja     | <input type="checkbox"/> Postres preparados | <input type="checkbox"/> _____         |

## CARNES

- |  |  |                                  |
|--|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Asado de tira             | <input type="checkbox"/> Hígado              | <input type="checkbox"/> Peceto  |
| <input type="checkbox"/> Bifes de pescado          | <input type="checkbox"/> Mariscos            | <input type="checkbox"/> Pescado |
| <input type="checkbox"/> Carne picada              | <input type="checkbox"/> Menudos             | <input type="checkbox"/> Pollo   |
| <input type="checkbox"/> Churrascos                | <input type="checkbox"/> Milanesa de carne   | <input type="checkbox"/> Riñón   |
| <input type="checkbox"/> Colita de cuadril         | <input type="checkbox"/> Milanesa de pescado | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Costilla de carne / cerdo | <input type="checkbox"/> Milanesa de pollo   | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Hamburguesas              | <input type="checkbox"/> Morcilla            | <input type="checkbox"/> _____   |

## CARNES FRÍAS Y FIAMBRES

- |                                       |                                    |                                 |
|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bondiola     | <input type="checkbox"/> Lomito    | <input type="checkbox"/> Salame |
| <input type="checkbox"/> Chorizo      | <input type="checkbox"/> Matambre  | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Jamón cocido | <input type="checkbox"/> Mortadela | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Jamón crudo  | <input type="checkbox"/> Panceta   | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Pastrami     | <input type="checkbox"/> Panchos   | <input type="checkbox"/> _____  |

## HARINAS Y GRANOS

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Arroz blanco / integral | <input type="checkbox"/> Granola           | <input type="checkbox"/> Pasta              |
| <input type="checkbox"/> Avena                   | <input type="checkbox"/> Harina de arroz   | <input type="checkbox"/> Polvo para hornear |
| <input type="checkbox"/> Barritas de cereales    | <input type="checkbox"/> Harina de maíz    | <input type="checkbox"/> Porotos            |
| <input type="checkbox"/> Cereales en caja        | <input type="checkbox"/> Harina de salvado | <input type="checkbox"/> _____              |
| <input type="checkbox"/> Fécula de maíz          | <input type="checkbox"/> Harina de trigo   | <input type="checkbox"/> _____              |
| <input type="checkbox"/> Garbanzos               | <input type="checkbox"/> Lentejas          | <input type="checkbox"/> _____              |

## VERDURAS

- |                                    |                                     |                                    |
|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Acelga    | <input type="checkbox"/> Chauchas   | <input type="checkbox"/> Perejil   |
| <input type="checkbox"/> Ajo       | <input type="checkbox"/> Choclo     | <input type="checkbox"/> Puerro    |
| <input type="checkbox"/> Apio      | <input type="checkbox"/> Coliflor   | <input type="checkbox"/> Remolacha |
| <input type="checkbox"/> Berenjena | <input type="checkbox"/> Espárragos | <input type="checkbox"/> Repollo   |
| <input type="checkbox"/> Berros    | <input type="checkbox"/> Espinaca   | <input type="checkbox"/> Rúcula    |
| <input type="checkbox"/> Boniato   | <input type="checkbox"/> Lechuga    | <input type="checkbox"/> Tomate    |
| <input type="checkbox"/> Brócoli   | <input type="checkbox"/> Morrón     | <input type="checkbox"/> Zanahoria |
| <input type="checkbox"/> Calabacín | <input type="checkbox"/> Papa       | <input type="checkbox"/> Zapallito |
| <input type="checkbox"/> Cebolla   | <input type="checkbox"/> Pepino     | <input type="checkbox"/> Zapallo   |

## FRUTAS

- |                                   |                                    |                                 |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ananá    | <input type="checkbox"/> Mandarina | <input type="checkbox"/> Pomelo |
| <input type="checkbox"/> Banana   | <input type="checkbox"/> Mango     | <input type="checkbox"/> Sandía |
| <input type="checkbox"/> Ciruela  | <input type="checkbox"/> Manzana   | <input type="checkbox"/> Uva    |
| <input type="checkbox"/> Durazno  | <input type="checkbox"/> Melón     | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Frutilla | <input type="checkbox"/> Naranja   | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Kiwi     | <input type="checkbox"/> Pelón     | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Limón    | <input type="checkbox"/> Pera      | <input type="checkbox"/> _____  |



## ENLATADOS / ENVASADOS / CONSERVAS

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ananá en almíbar    | <input type="checkbox"/> Frutos secos     | <input type="checkbox"/> Paté           |
| <input type="checkbox"/> Arvejas             | <input type="checkbox"/> Jugos            | <input type="checkbox"/> Puré de tomate |
| <input type="checkbox"/> Atún                | <input type="checkbox"/> Lecha condensada | <input type="checkbox"/> Sardinias      |
| <input type="checkbox"/> Champiñones         | <input type="checkbox"/> Leche en polvo   | <input type="checkbox"/> Sopas          |
| <input type="checkbox"/> Choclo              | <input type="checkbox"/> Mejillones       | <input type="checkbox"/> _____          |
| <input type="checkbox"/> Duraznos en almíbar | <input type="checkbox"/> Palmitos         | <input type="checkbox"/> _____          |
| <input type="checkbox"/> Espárragos          | <input type="checkbox"/> Panchos          | <input type="checkbox"/> _____          |

## BEBIDAS / COMESTIBLES / VARIOS

- |   |  |                                     |
|---|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aceite             | <input type="checkbox"/> Educorante      | <input type="checkbox"/> Pizza      |
| <input type="checkbox"/> Aderezos           | <input type="checkbox"/> Galletitas      | <input type="checkbox"/> Refrescos  |
| <input type="checkbox"/> Agua               | <input type="checkbox"/> Gelatina / flan | <input type="checkbox"/> Salchichón |
| <input type="checkbox"/> Azúcar rubia       | <input type="checkbox"/> Jugos           | <input type="checkbox"/> Té         |
| <input type="checkbox"/> Azúcar impalpable  | <input type="checkbox"/> Ketchup         | <input type="checkbox"/> Vinagre    |
| <input type="checkbox"/> Azúcar negra       | <input type="checkbox"/> Levadura        | <input type="checkbox"/> Vino       |
| <input type="checkbox"/> Café               | <input type="checkbox"/> Maní            | <input type="checkbox"/> Whisky     |
| <input type="checkbox"/> Cerveza            | <input type="checkbox"/> Mayonesa        | <input type="checkbox"/> _____      |
| <input type="checkbox"/> Champagne          | <input type="checkbox"/> Mermelada       | <input type="checkbox"/> _____      |
| <input type="checkbox"/> Chocolate en polvo | <input type="checkbox"/> Mostaza         | <input type="checkbox"/> _____      |
| <input type="checkbox"/> Dulce de leche     | <input type="checkbox"/> Papas Fritas    | <input type="checkbox"/> _____      |

## ESPECIAS

- |  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Adobo         | <input type="checkbox"/> Laurel       | <input type="checkbox"/> Sal de ajo      |
| <input type="checkbox"/> Calditos      | <input type="checkbox"/> Nuez moscada | <input type="checkbox"/> Salsa de soja   |
| <input type="checkbox"/> Canela        | <input type="checkbox"/> Orégano      | <input type="checkbox"/> Salsa de tomate |
| <input type="checkbox"/> Cilantro      | <input type="checkbox"/> Pimentón     | <input type="checkbox"/> Tomillo         |
| <input type="checkbox"/> Clavo de olor | <input type="checkbox"/> Pimienta     | <input type="checkbox"/> _____           |
| <input type="checkbox"/> Comino        | <input type="checkbox"/> Sal          | <input type="checkbox"/> _____           |

## LIMPIEZA

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aromatizante           | <input type="checkbox"/> Guantes            | <input type="checkbox"/> Limpiador líquido   |
| <input type="checkbox"/> Bolsas para basura     | <input type="checkbox"/> Hipoclorito        | <input type="checkbox"/> Pastilla para baño  |
| <input type="checkbox"/> Detergente             | <input type="checkbox"/> Insecticida        | <input type="checkbox"/> Suavizante de telas |
| <input type="checkbox"/> Escoba                 | <input type="checkbox"/> Jabón en barra     | <input type="checkbox"/> Trapo de piso       |
| <input type="checkbox"/> Esponja para la cocina | <input type="checkbox"/> Limpiador en polvo | <input type="checkbox"/> _____               |

## BOTIQUÍN

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Agua oxigenada | <input type="checkbox"/> Antigripales               | <input type="checkbox"/> Sales minerales |
| <input type="checkbox"/> Alcohol        | <input type="checkbox"/> Antiséptico                | <input type="checkbox"/> Talco           |
| <input type="checkbox"/> Algodón        | <input type="checkbox"/> Curitas                    | <input type="checkbox"/> Tela adhesiva   |
| <input type="checkbox"/> Analgésicos    | <input type="checkbox"/> Gasas secas / con propóleo | <input type="checkbox"/> _____           |
| <input type="checkbox"/> Antiácidos     | <input type="checkbox"/> Relajantes                 | <input type="checkbox"/> _____           |

## HIGIENE PERSONAL

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Acondicionador | <input type="checkbox"/> Esponja          | <input type="checkbox"/> Champú            |
| <input type="checkbox"/> Cepillo dental | <input type="checkbox"/> Hilo dental      | <input type="checkbox"/> Toallas femeninas |
| <input type="checkbox"/> Cotonetes      | <input type="checkbox"/> Jabón de tocador | <input type="checkbox"/> _____             |
| <input type="checkbox"/> Desodorante    | <input type="checkbox"/> Papel higiénico  | <input type="checkbox"/> _____             |
| <input type="checkbox"/> Enjuague bucal | <input type="checkbox"/> Pasta dental     | <input type="checkbox"/> _____             |

