

LISTA PARA REALIZAR COMPRAS EN EL SUPERMERCADO

PARA COCINAR	VEGETALES, LEGUMBRES Y FRUTAS	PARA EL TOCADOR
<input type="checkbox"/> Aceite Margarina	<input type="checkbox"/> Lechuga	<input type="checkbox"/> Desodorante
<input type="checkbox"/> Sal	<input type="checkbox"/> Repollo	<input type="checkbox"/> Jabón perfumado
<input type="checkbox"/> Azúcar	<input type="checkbox"/> Tomate	<input type="checkbox"/> Jabón medicado
<input type="checkbox"/> Condimentos	<input type="checkbox"/> Ajo	<input type="checkbox"/> Talco de cuerpo
<input type="checkbox"/> Salsas para cocinar	<input type="checkbox"/> Coliflor	<input type="checkbox"/> Champú de cabello
<input type="checkbox"/> Vinagre	<input type="checkbox"/> Habichuelas	<input type="checkbox"/> Champú medicado
<input type="checkbox"/> Mostaza	<input type="checkbox"/> Papas	<input type="checkbox"/> Acondicionador de cabello
<input type="checkbox"/> Pasta de tomate	<input type="checkbox"/> Otoe	<input type="checkbox"/> Pañales desechables
<input type="checkbox"/> Mayonesa	<input type="checkbox"/> Ñame	<input type="checkbox"/> Pasta dental
<input type="checkbox"/> Polvo de hornear	<input type="checkbox"/> Yuca	<input type="checkbox"/> Cepillo de dientes
<input type="checkbox"/> Frijoles	<input type="checkbox"/> Cebolla	<input type="checkbox"/> Toallas sanitarias
<input type="checkbox"/> Porotos	<input type="checkbox"/> Plátano	<input type="checkbox"/> Protectores diarios
<input type="checkbox"/> Lentejas	<input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Rasuraduras desechables
<input type="checkbox"/> Arvejas	<input type="checkbox"/> Zanahoria	<input type="checkbox"/> Navajas de afeitar
<input type="checkbox"/> Cubitos de pollo	<input type="checkbox"/> Remolacha	<input type="checkbox"/> Bolitas de algodón
<input type="checkbox"/> Cubitos de carne	<input type="checkbox"/> Brócoli	<input type="checkbox"/> Loción para antes de afeitarse
<input type="checkbox"/> Sopas enlatadas	<input type="checkbox"/> Ají dulce	<input type="checkbox"/> Loción para después de afeitarse
<input type="checkbox"/> Sopas en paquetes	<input type="checkbox"/> Ají picante	<input type="checkbox"/> Papel higiénico
<input type="checkbox"/> Harina	<input type="checkbox"/> Naranjas	<input type="checkbox"/> Palillos de algodón
<input type="checkbox"/> Arroz especial	<input type="checkbox"/> Manzanas	<input type="checkbox"/> Spray para el cabello
	<input type="checkbox"/> Uvas	<input type="checkbox"/> Gel para el cabello
<b>LÁCTEOS</b>	<input type="checkbox"/> Peras	<input type="checkbox"/> Pañuelos faciales
<input type="checkbox"/> Leche homogenizada	<input type="checkbox"/> Papayas	<input type="checkbox"/> Detergente líquido
<input type="checkbox"/> Leche descremada	<input type="checkbox"/> Mangos	<input type="checkbox"/> Detergente en polvo
<input type="checkbox"/> Leche evaporada	<input type="checkbox"/> Fresas	<input type="checkbox"/> Jabón de barra
<input type="checkbox"/> Leche condensada	<input type="checkbox"/> Melones	<input type="checkbox"/> Cloro
<input type="checkbox"/> Leche en polvo	<input type="checkbox"/> Limones	<input type="checkbox"/> Limpiador líquido
<input type="checkbox"/> Yogurt	<input type="checkbox"/> Guineos	<input type="checkbox"/> Limpiador en polvos
<input type="checkbox"/> Mantequilla	<input type="checkbox"/> Melocotones	<input type="checkbox"/> Amoníaco
<input type="checkbox"/> Helados	<input type="checkbox"/> Toronjas	<input type="checkbox"/> Limpiador de vidrios
<input type="checkbox"/> Queso blanco		<input type="checkbox"/> Lavaplatos
<input type="checkbox"/> Queso amarillo		<input type="checkbox"/> Remojador de ropa
		<input type="checkbox"/> Desodorante ambiental
		<input type="checkbox"/> Escoba
		<input type="checkbox"/> Trapeador
		<input type="checkbox"/> Mota de trapeador

CARNE DE RES Y PUERCO

- \_\_\_\_\_ Filete
- \_\_\_\_\_ Jarrete
- \_\_\_\_\_ Pecho
- \_\_\_\_\_ Pta. de palomilla
- \_\_\_\_\_ Rincón
- \_\_\_\_\_ Carne molida
- \_\_\_\_\_ Babilla
- \_\_\_\_\_ Pulpa blanca
- \_\_\_\_\_ Falda
- \_\_\_\_\_ Lomo redondo
- \_\_\_\_\_ Hígado
- \_\_\_\_\_ Pulpa negra
- \_\_\_\_\_ Costillas
- \_\_\_\_\_ Bistec de cinta
- \_\_\_\_\_ Lengua
- \_\_\_\_\_ Mondongo
- \_\_\_\_\_ Chuletas
- \_\_\_\_\_ Chuletas ahumadas
- \_\_\_\_\_ Hamburguesa de carne
- \_\_\_\_\_ Carne para perros

ENLATADOS Y FRASCOS

- \_\_\_\_\_ Jugo de manzana
- \_\_\_\_\_ Sardinias
- \_\_\_\_\_ Jamonilla
- \_\_\_\_\_ Encurtidos
- \_\_\_\_\_ Atún
- \_\_\_\_\_ Vegetales Mixtos
- \_\_\_\_\_ Jaleas
- \_\_\_\_\_ Mermeladas
- \_\_\_\_\_ Salchicha de res
- \_\_\_\_\_ Salchicha de pollo
- \_\_\_\_\_ Aceitunas
- \_\_\_\_\_ Alcaparras

ACCESORIOS DE COCINA

- \_\_\_\_\_ Servilletas
- \_\_\_\_\_ Bolsas para alimentos
- \_\_\_\_\_ Papel de aluminio
- \_\_\_\_\_ Papel encerado
- \_\_\_\_\_ Papel toalla
- \_\_\_\_\_ Vasos desechables
- \_\_\_\_\_ Platos desechables
- \_\_\_\_\_ Cubiertos desechables

AVES, PESCADOS Y MARISCOS

- \_\_\_\_\_ Pollo entero
- \_\_\_\_\_ Vísceras
- \_\_\_\_\_ Muslo y encuentro
- \_\_\_\_\_ Pechugas
- \_\_\_\_\_ Hamburguesas de pollo
- \_\_\_\_\_ Nuggets
- \_\_\_\_\_ Corvina
- \_\_\_\_\_ Calamares
- \_\_\_\_\_ Pargo
- \_\_\_\_\_ Camarones
- \_\_\_\_\_ Conchuelas
- \_\_\_\_\_ Mero

EMBUTIDOS

- \_\_\_\_\_ Jamón
- \_\_\_\_\_ Salami
- \_\_\_\_\_ Pepperoni
- \_\_\_\_\_ Mortadela
- \_\_\_\_\_ Tocino
- \_\_\_\_\_ Chorizos
- \_\_\_\_\_ Salchichas de pollo
- \_\_\_\_\_ Salchichas de puerco

- \_\_\_\_\_ Brillo
- \_\_\_\_\_ Esponjas
- \_\_\_\_\_ Bolsas para basura
- \_\_\_\_\_ Limpia hornos
- \_\_\_\_\_ Cera para pisos
- \_\_\_\_\_ Desinfectantes
- \_\_\_\_\_ Insecticidas
- \_\_\_\_\_ Almidón

VARIOS

- \_\_\_\_\_ Betún o líquido de zapatos
- \_\_\_\_\_ Pilas
- \_\_\_\_\_ Fósforos
- \_\_\_\_\_ Plumas desechables
- \_\_\_\_\_ Velas
- \_\_\_\_\_ Alcohol
- \_\_\_\_\_ Sal efervescente
- \_\_\_\_\_ Aspirina
- \_\_\_\_\_ Antihistamínico
- \_\_\_\_\_ Antiácido
- \_\_\_\_\_ Curitas

ALIMENTOS MISCELÁNEOS

- \_\_\_\_\_ Café
- \_\_\_\_\_ Té
- \_\_\_\_\_ Pan
- \_\_\_\_\_ Pan integral
- \_\_\_\_\_ Pan blanco
- \_\_\_\_\_ Harina de pancake
- \_\_\_\_\_ Sirope de pancake
- \_\_\_\_\_ Huevos
- \_\_\_\_\_ Cereales
- \_\_\_\_\_ Avena
- \_\_\_\_\_ Cremas
- \_\_\_\_\_ Maicena
- \_\_\_\_\_ Gelatina
- \_\_\_\_\_ Pudín

