CHECKLIST COMPRA DE SUPERMERCADO

Planificar la primera compra les ayudará a controlar sus gastos y a enfocarse en abastecerse con lo que realmente necesitan. Por eso, les compartimos este checklist de productos básicos para su primera visita al supermercado. Completen, graben y lléven este checklist en su celular en su próxima visita al super.

FRUTAS Y VERDURAS
- [ ] Guineo
- [ ] Manzana
- [ ] Naranjas
- [ ] Lechuga
- [ ] Tomate

VÍVERES
- [ ] Plátano
- [ ] Yuca
- [ ] Papa
- [ ] Batata
- [ ] Yautía

HARINA Y GRANOS
- [ ] Panes
- [ ] Tortillas
- [ ] Avena
- [ ] Pasta
- [ ] Arroz

CARNES y AVES
- [ ] Pollo
- [ ] Res
- [ ] Pescado
- [ ] Huevos

LÁCTEOS
- [ ] Leche
- [ ] Mantequilla
- [ ] Yoghurts
- [ ] Crema de leche

DELI
- [ ] Jamón
- [ ] Queso
- [ ] Tocino
- [ ] Salami

ESPECIAS Y CONDIMENTOS
- [ ] Sal
- [ ] Pimienta
- [ ] Azúcar
- [ ] Sazón completo
- [ ] Aceite de oliva

BEBIDAS
- [ ] Agua mineral
- [ ] Cocoa en polvo
- [ ] Café
- [ ] Tés
- [ ] Jugos naturales

SNACKS
- [ ] Papas fritas
- [ ] Nachos con salsa
- [ ] Aceitunas
- [ ] Palomitas
- [ ] Nueces mixtas

PARA LA CASA
- [ ] Guantes
- [ ] Escoba
- [ ] Recogedor
- [ ] Trapeador con su cubo
- [ ] Jabón líquido
- [ ] Desinfectante
- [ ] Detergente
- [ ] Esponjas para fregar
- [ ] Brillos
- [ ] Pañitos para la cocina
- [ ] Desgrasante
- [ ] Cloro
- [ ] Suavizante de ropa
- [ ] Aromatizante
- [ ] Envases para alimentos
- [ ] Papel toalla

ASEO PERSONAL
- [ ] Jabón de baño
- [ ] Champú
- [ ] Cepillos de dientes
- [ ] Pasta dental
- [ ] Hilo dental
- [ ] Toallas
- [ ] Toallas femeninas
- [ ] Afeitadoras
- [ ] Crema de afeitar
- [ ] Papel de baño
- [ ] Desodorante
- [ ] Grasa para zapatos

PRIMEROS AUXILIOS
- [ ] Vendas
- [ ] Curitas
- [ ] Alcohol
- [ ] Mentol
- [ ] Aspirinas
- [ ] Antiácidos
- [ ] Antigripales
- [ ] Bicarbonato

EXTRAS

Recuerda aprovechar el **10% de reembolso** en tus compras de supermercado los miércoles y sábados con nuestra **Tarjeta de Crédito Familiar.**

CONOCE MÁS