



LISTA DE COMPRAS con comidas en mente

- 1 Antes de comprar, planifique las comidas que comerá en casa y haga una lista de lo necesario.
- 2 Primero revise su refrigerador, congelador y despensa para ver los ingredientes que ya tiene.
- 3 Anote la cantidad de frutas y verduras que necesita comprar en la tienda.

COMIDA	YA TENGO	NECESITO COMPRAR
<i>Ejemplo: tarta de verduras</i>	<i>Ejemplo: champiñones - 1 taza</i>	<i>Ejemplo: huevos - 1 docena</i>
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		



LISTA DE COMPRAS con comidas en mente

- 1 Antes de comprar, planifique las comidas que comerá en casa y haga una lista de lo necesario.
- 2 Primero revise su refrigerador, congelador y despensa para ver los ingredientes que ya tiene.
- 3 Anote la cantidad de frutas y verduras que necesita comprar en la tienda.

COMIDA	YA TENGO	NECESITO COMPRAR
<i>Ejemplo: tarta de verduras</i>	<i>Ejemplo: champiñones - 1 taza</i>	<i>Ejemplo: huevos - 1 docena</i>
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

