



# Lista de la compra saludable

Compra sólo lo que realmente necesitas y deja un hueco para algún antojillo

## LÁCTEOS Y DERIVADOS

## VERDURAS Y FRUTAS

## FRESCOS Y CONGELADOS

## HARINAS Y CEREALES

## CONSERVAS Y OTROS

## HIGIENE Y DROGUERÍA

## ANTOJILLOS/COMIDA LIBRE