

# LISTA DEL SÚPER

## FRUTAS

- Manzana
- Plátano
- Pera
- Fresa
- Berries
- Uvas
- Melón
- Sandía
- Limón
- Piña
- Mango
- Naranja
- Pepinos
- Jícama
- -----
- -----

## VERDURAS

- Aguacate
- Ajo
- Brócoli
- Calabacita
- Cilantro
- Perejil
- Champiñones
- Cebolla
- Elotes
- Espinacas
- Zanahorias
- Pimientos
- Jitomate
- Papas
- Lechuga
- -----
- -----
- -----

## CONGELADOS

- Frutas / Verduras
- Nieve / Paletas
- Waffles
- Pizza
- -----
- -----

## CARNES, AVES Y MARISCOS

- Carne/Bistec
- Carne molida
- Lomo de cerdo
- Pierna de pollo
- Pechuga de pollo
- Pierna de pavo
- Filete de Pescado
- Atún/Salmón
- Camarones
- -----
- -----
- -----

## ENLATADOS

- Atún
- Jalapeños
- Chipotle
- Sopas/Cremas
- Verduras
- Fruta en almíbar
- Leche condensada
- Leche evaporada
- Puré tomate
- -----
- -----

## ACEITES Y SALSAS

- Aceite
- Aceite de oliva
- Pam
- Vinagre
- Aderezo/Vinagreta
- Salsa Picante
- Salsa inglesa
- Salsa soya
- Salsa BBQ
- Salsa Captsup
- -----
- -----

## BEBIDAS

- Agua
- Jugos
- Refrescos
- Café
- Té
- -----

## LÁCTEOS

- Leche
- Yogurt
- Mantequilla
- Crema
- Queso
- Queso crema
- Mayonesa
- -----
- -----
- -----

## EMBUTIDOS

- Jamón
- Salchicha
- Tocino
- Paté
- -----
- -----
- -----
- -----

## PANADERÍA

- Pan de caja
- Bolillo
- Tortillas maíz
- Tortillas harina
- Pan hamburguesa/Hot dog
- Pan molido
- Pan dulce
- -----
- -----

## HIGIENE PERSONAL

- Shampoo
- Acondicionador
- Jabón corporal
- Desodorante
- Pañales
- Toallas sanitarias
- Toallas húmedas
- Pasta/Cepillo Dental
- -----
- -----

## OTROS DESPENSA

- Sal
- Pimienta
- Huevos
- Pasta
- Arroz
- Frijoles
- Lentejas
- Azúcar
- Azúcar glass
- Botanas
- Snacks (barritas, etc)
- Chocolate (polvo/tablilla)
- Harina
- Mermelada
- Miel de abeja
- Miel de maple
- Vainilla
- Mostaza
- Comida p/mascota
- Servilletas
- Papel aluminio
- Kleenpack
- Bolsas despensa (Ziploc)
- -----
- -----
- -----

## LIMPIEZA/MANTENIMIENTO

- Jabón/Detergente ropa
- Suavizante
- Cloro
- Jabón para trastes
- Esponjas/Fibras
- Jabón para manos
- Limpiador multiusos
- Limpiador cristales
- Limpiador madera/piel
- Baterías
- Focos
- -----
- -----

## OTROS

- -----
- -----
- -----
- -----