## **Lista de Compras para Familia Grande**

Patrón de fondo

Descripción generada automáticamente

**1. \*\***Frutas y Verduras\*\*

* **1 kg de manzanas**
* **1 kg de plátanos**
* **1 kg de naranjas**
* 1 kg de fresas o uvas
* **2 kg de papas**
* **1 kg de zanahorias**
* **1 kg de cebollas**
* **2 pimientos (rojo y verde)**
* **1 kg de tomates**
* **1 lechuga**
* **1 coliflor o brócoli**
* Imagen que contiene alimentos

  Descripción generada automáticamente**1 kg de calabacines**

**2 \*\*PROTENIAS\*\***

1. 2 kg de pollo (piernas, pechugas o muslos)
2. 1 kg de carne de res (molida o bistec)
3. 1 kg de pescado (filetes o entero)
4. 1 docena de huevos
5. 1 paquete de tofu o legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles)

3. **\*\*Lácteos y Alternativas\*\***

* 2 litros de leche (o bebida vegetal)
* 1 kg de yogurt natural o griego
* 500 g de queso (panela, cottage o rallado)
* 1 paquete de mantequilla o margarina

Un plato de comida

Descripción generada automáticamente con confianza baja 4. \*\*Cereales y Granos\*\*

* 2 kg de arroz
* 1 kg de pasta (espagueti o coditos)
* 1 kg de harina
* 1 paquete de tortillas
* 1 kg de avena
* 1 barra de pan o pan de caja

Imagen que contiene Diagrama

Descripción generada automáticamente

5. \*\*Alimentos Básicos de Despensa\*\*

* + 1 litro de aceite vegetal o de oliva
  + 1 kg de azúcar
  + 1 frasco de sal
  + 1 frasco de pimienta
  + 1 paquete de café
  + 1 caja de té
  + 1 bote de mayonesa
  + 1 frasco de salsa de tomate o ketchup
  + 1 paquete de caldo de pollo o res en cubos

Estante de tienda

Descripción generada automáticamente

6. \*\*Congelados (Opcional)\*\*

- 1 paquete de verduras congeladas (como maíz, zanahoria, chícharos)

- 1 paquete de papas a la francesa

 - 1 pizza congelada (opcional)

7. \*\*Snacks y Bebidas\*\*

* 1. 1 paquete de galletas
  2. 1 bolsa de papas fritas o nachos
  3. 1 botella de jugo (1 litro)
  4. 1 paquete de chocolate o barra de granola

Interfaz de usuario gráfica

Descripción generada automáticamente

8.\*\* Productos de Limpieza\*\*

- 1 litro de detergente para ropa

- 1 botella de jabón para trastes

- 1 botella de limpiador multiusos

- 1 paquete de bolsas de basura

- 1 botella de cloro o desinfectante

Imagen que contiene Diagrama

Descripción generada automáticamente

9. \*\*Higiene Personal\*\*

* 1. 2 paquetes de papel higiénico
  2. 1 jabón de manos o en barra
  3. 1 pasta de dientes
  4. 1 champú familiar
  5. 1 paquete de toallas sanitarias o pañales (si aplica)
  6. 1 desodorante para cada miembro