

PC

Planner de Compras Inteligente

Plantilla práctica para Súper Mamás y mujeres ocupadas — organiza tu lista por pasillos y gana tiempo.

Cómo usarlo

Rellena las categorías con los productos que necesitas. Imprime una copia semanal o compártela en tu teléfono.









Consejos rápidos

- Compra congelados al final.
- Lleva bolsas térmicas.
- Evita ir con hambre.

Planner semanal

| Categoría | Productos | Hecho ✓ |
|---------------------|--------------------------------|---------|
| No comestibles | Papel, jabón, shampoo... | |
| Abarrotes | Arroz, pasta, aceite, latas... | |
| Panadería & Frescos | Pan, fruta, verduras... | |
| Refrigerados | Leche, yogur, queso... | |
| Carnes & Pescados | Pollo, carne, pescado... | |
| Congelados | Verduras, helado... | |

Checklist de compras inteligentes

-  Revisa despensa y nevera antes de salir
-  Planifica menús semanales
-  Agrupa la lista por pasillos y prioridades
-  Compra congelados al final
-  Lleva bolsas térmicas
-  Evita el área de checkout con niños
-  Haz las compras en días/horas con menos gente
-  Ve al supermercado con el estómago satisfecho

Notas

Escribe aquí recetas, recordatorios o ideas para la semana...