

Planner de Compras Inteligente

PC

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...