

Lista de compras



Verduras



	Cantidad			Cantidad	
Jitomate	<input type="checkbox"/>		Elote	<input type="checkbox"/>	
Espinacas	<input type="checkbox"/>		Ejotes	<input type="checkbox"/>	
Acelgas	<input type="checkbox"/>		Tomates	<input type="checkbox"/>	
Zanahoria	<input type="checkbox"/>		Lechuga	<input type="checkbox"/>	
Calabaza	<input type="checkbox"/>		Pepino	<input type="checkbox"/>	
Chayote	<input type="checkbox"/>		Betabel	<input type="checkbox"/>	
Brócoli	<input type="checkbox"/>		Apio	<input type="checkbox"/>	
Coliflor	<input type="checkbox"/>		Nopales	<input type="checkbox"/>	
Chícharos	<input type="checkbox"/>		Jícama	<input type="checkbox"/>	
Limón	<input type="checkbox"/>		Champiñones	<input type="checkbox"/>	
Cilantro	<input type="checkbox"/>		Cebolla	<input type="checkbox"/>	
Epazote/ perejil	<input type="checkbox"/>		Chile_____	<input type="checkbox"/>	
Otro_____	<input type="checkbox"/>		Otro_____	<input type="checkbox"/>	

Frutas



	Cantidad			Cantidad	
Plátano	<input type="checkbox"/>		Mango	<input type="checkbox"/>	
Naranja	<input type="checkbox"/>		Piña	<input type="checkbox"/>	
Mandarina	<input type="checkbox"/>		Tuna	<input type="checkbox"/>	
Manzana	<input type="checkbox"/>		Fresa	<input type="checkbox"/>	
Pera	<input type="checkbox"/>		Durazno	<input type="checkbox"/>	
Melón	<input type="checkbox"/>		Ciruela	<input type="checkbox"/>	
Sandía	<input type="checkbox"/>		Uva	<input type="checkbox"/>	
Papaya	<input type="checkbox"/>		Tuna	<input type="checkbox"/>	
Guayaba	<input type="checkbox"/>		Mamey	<input type="checkbox"/>	
Toronja	<input type="checkbox"/>		Otro_____	<input type="checkbox"/>	

Cereales y tubérculos



	Cantidad			Cantidad	
Arroz	<input type="checkbox"/>		Pastas	<input type="checkbox"/>	
Avena	<input type="checkbox"/>		Papa	<input type="checkbox"/>	
Pan integral	<input type="checkbox"/>		Hojuelas de maíz	<input type="checkbox"/>	
Tortilla maíz	<input type="checkbox"/>		Galletas integrales	<input type="checkbox"/>	
Tortilla de harina integral	<input type="checkbox"/>		Pan dulce	<input type="checkbox"/>	
Bolillo	<input type="checkbox"/>		Otro_____	<input type="checkbox"/>	

Productos de origen animal



	Cantidad			Cantidad	
Leche descremada	<input type="checkbox"/>		Pescado/ mariscos	<input type="checkbox"/>	
Yogurt natural	<input type="checkbox"/>		Carne de res	<input type="checkbox"/>	
Queso panela	<input type="checkbox"/>		Carne de puerco	<input type="checkbox"/>	
Queso oaxaca	<input type="checkbox"/>		Pollo	<input type="checkbox"/>	
Huevo	<input type="checkbox"/>		Embutidos (salchicha, jamón)	<input type="checkbox"/>	
Atún/ sardina	<input type="checkbox"/>		Otro_____	<input type="checkbox"/>	

Leguminosas



	Cantidad			Cantidad	
Frijoles	<input type="checkbox"/>		Alubias	<input type="checkbox"/>	
Lentejas	<input type="checkbox"/>		Garbanzos	<input type="checkbox"/>	
Habas	<input type="checkbox"/>		Otro_____	<input type="checkbox"/>	

Grasas y oleaginosas



	Cantidad			Cantidad	
Aceite vegetal	<input type="checkbox"/>		Almendras/ avellanas	<input type="checkbox"/>	
Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>		Cacahuates/ pistaches	<input type="checkbox"/>	
Aguacate	<input type="checkbox"/>		Nueces/ pepitas	<input type="checkbox"/>	
Crema	<input type="checkbox"/>		Otro_____	<input type="checkbox"/>	
Mayonesa	<input type="checkbox"/>		Otro_____	<input type="checkbox"/>	