

Despensa para emergencias

(Lo que no uses en casa puedes tacharlo y cambiarlos, estas son sólo sugerencias, consiste en comprar cada semana o cada que vayas al super un producto extra para ir haciendo tu stock.)

Semana	Producto	Ok
1	Frijol (bolsa de 1 kg)	
2	Lentejas (bolsa)	
3	Arroz	
4	Azúcar 1 k	
5	Sal 1 bolsa	
6	Avena	
7	Harina 1 k	
8	Atún 2 latas	
9	Maseca 1k	
10	Verdura congelada (1 bolsa)	
11	Sardina 1 lata	
12	Sopa de pasta 2 bolsas	
13	Chiles en vinagre 1 lata	
14	Café en polvo 1 frasco	
15	Te (1 cajita)	
16	Sopa o crema de lata 1 lata	
17	Servilletas 1 paquete grande	
18	Papel higienico 1 paquete	
19	Toallas sanitarias 1 paquete	
20	Pañales para bebé 1 paquete	
21	Alimento para mascota 1 paquete	
22	Medicamento para enfermedad cronica (caja extra)	
23	Detergente 1 k	
24		