Lista de la compra

ALIMENTOS

Intenta seguir una dieta nutritiva y equilibrada.

Busca un equilibrio óptimo entre proteínas (p. ej. carne y pescado), carbohidratos (p. ej. pasta, pan), productos lácteos (p. ej. yogur, queso, leche), frutas y verduras y aceites y grasas saludables.

PRODUCTOS DE HIGIENE Y PARA EL HOGAR

Comprueba que dispones de todos los artículos de primera necesidad en casa.

P. ej., jabón, pasta de dientes, gel de ducha, champú, crema hidratante, compresas TENA, crema protectora, toallitas húmedas, detergente, líquido lavavajillas, material de limpieza, papel higiénico, pañuelos de papel, bolsas de basura, etc.

MEDICACIÓN

PEDIDOS ESPECIALES