

20 consejos para comer bien por menos



COME BIEN

GASTA MENOS

¿Puedes comer sano y ahorrar dinero?

Aquí hay 20 consejos para ayudarte.

La alimentación saludable no tiene por qué costar más.

20 consejos que te ayudarán a ahorrar dinero en tus compras de alimentos.

1 Escribe una lista de compra

Elabora un plan de comidas semanal utilizando los ingredientes que ya tienes y haz una lista de compras de los artículos que te faltan.

Trata de no comprar cuando tengas hambre. Las personas que compran cuando tienen hambre tienen más probabilidades de gastar más, especialmente en alimentos menos saludables, como refrescos y dulces ricos en grasas y azucarados.

2 No desperdicias nada

La familia promedio con niños puede tirar más de 60 € de buena comida cada mes. Se estricto al comprar solo lo que realmente vais a comer.

Planifica tus comidas para que se utilicen todos los ingredientes de tu lista. Congela cualquier alimento no utilizado. Las bolsas y cajas de almacenamiento de alimentos serán útiles.

3 Deja sobras para las cenas.

Cocina porciones adicionales para la cena para poder comer después.

Las sobras se pueden congelar para otro día. Así podrás tener el congelador lleno de comidas preparadas caseras.

4 Compra congelados

Las frutas y verduras congeladas están subestimadas. Vienen precortadas y listas para usar, son igual de buenas (trata de evitar las que tienen sal, azúcar o grasa añadidas) y, a menudo, son más baratas que las variedades frescas.

Las verduras congeladas se recogen en el pico de frescura y luego se congelan para sellar sus nutrientes.

5 Prueba marcas más baratas

Podrías ahorrar dinero comprando marcas más baratas de lo que normalmente haces.

No siempre hay mucha diferencia entre las marcas caras y blancas. Pruébalo y deja que tu paladar sea el juez, no la etiqueta brillante.

6 Come más verduras

La carne y el pescado suelen ser los productos más caros de una lista de la compra.

¿Qué tal si agregas verduras a platos de carne como guisos para ampliar y mejorar tus comidas? O prueba algunas comidas vegetarianas durante la semana para controlar tu presupuesto.

7 Cocina con legumbres

Las legumbres, como las habichuelas, lentejas, garbanzos, guisantes, etc. son algunos de los alimentos más baratos en los estantes de los supermercados.

Estas legumbres son bajas en calorías y grasas, pero están llenas de fibra, vitaminas y minerales.

Úsalas en platos para reemplazar parte del pollo o la carne.

8 Congela el pan sobrante

El pan es uno de los alimentos domésticos más desperdiciados.

Reduce el desperdicio congelándolo, preferiblemente en porciones (a conveniencia) y cuando esté más fresco.

Guárdalo en un recipiente hermético (como una bolsa para congelador) para evitar quemaduras de congelación.

9 Conoce tu cocina

Controla lo que hay en el armario, el frigorífico y el congelador de tu cocina. Es posible que descubras que tienes suficientes ingredientes para preparar una comida.

Planifica las comidas de su semana para incluir los ingredientes que ya tienes y así evitas comprar algunos artículos de nuevo.

Verifica las fechas de caducidad para asegurarte de consumir los ingredientes antes de que caduquen.

10 Compra cortes más baratos

Si estás dispuesto a tomarte un poco más de tiempo para cocinar, comprar cortes de carne más baratos es una excelente manera de ahorrar dinero.

Elegir un corte de carne más barato no significa perderse una comida sabrosa. La cocción lenta descompone gradualmente las fibras en cortes más económicos, dando un gran sabor a un menor costo.

11 Busca recetas baratas

Barato no tiene por qué significar menos sabroso. Hay muchos sitios web que ofrecen recetas de comidas baratas e ingredientes sobrantes

12 Come porciones más pequeñas

Intenta comer porciones más pequeñas evitando repetir o usando platos más pequeños.

Te quedará más para el día siguiente y tu peso también puede beneficiarse.

Intenta pesar o medir alimentos básicos como la pasta y el arroz cuando cocines para mantener el control del tamaño de las porciones y reducir el desperdicio.

13 Cocina con productos elaborados por ti

Ahorra dinero reduciendo los gastos de comida para llevar.

Por lo general, preparar y cocinar tus propias comidas es más barato que comprar comida para llevar o comida preparada, y debido a que es más fácil controlar lo que entra en tu plato, puede ser más saludable.

14 Compra el pollo entero

La forma más barata de comprar pollo es comprar un pollo entero.

De un pollo entero, obtendrás 2 pechugas, 2 muslos y 2 alas, además de una carcasa para hacer caldo.

Considera usar el mostrador de charcutería para quesos y embutidos. Puedes obtener cantidades exactas, lo que es más barato y menos derrochador.

15 Compara productos pre empaquetados con sueltos

Las frutas y verduras a veces cuestan más preenvasadas que sueltas.

Verifica el precio por peso (por ejemplo, € / kg).

Las tiendas saben que los consumidores quieren comprar al por mayor, por lo que lo mezclan: a veces, el producto envasado es más barato, a veces es más caro. Además, el preempacado no siempre es el más fresco y puedes terminar comprando más de lo que necesitas.

16 Elimina los lujos y comidas / bebidas innecesarias

Si tu cesta de la compra habitual suele incluir bebidas gaseosas, patatas fritas, aperitivos, galletas y pasteles, intenta recortar estos artículos no esenciales.

Muchos de estos tienen un alto contenido de azúcar y grasa, por lo que le harás un favor a tu cintura y a tu peso. También pueden contener mucha sal.

Piensa en alternativas más baratas y saludables, como agua con gas y zumo de fruta en lugar de cola, o fruta y yogur natural.

17 Cuidado con las ofertas (3x2, 2x1...)

Los descuentos especiales, como las ofertas de compre uno y llévese otro gratis pueden ofrecer un buen precio, pero ten cuidado.

Compra solo los artículos que realmente necesitas y es probable que conserves y uses.

Las frutas y verduras enlatadas o congeladas, o el arroz y la pasta, son buenos ejemplos.

18 Compra durante la 'hora feliz'

La mayoría de los supermercados ofrecen descuentos en productos frescos hacia el final del día.

Se trata de encontrar el momento adecuado para aprovechar esas gangas.

Las rebajas en productos perecederos a última hora son otra forma de ahorrar.

Si lo sincronizas correctamente, puedes ahorrar dinero.

Siempre verifica las fechas de caducidad, asegúrate de que el artículo no caduque antes de lo esperado.

19 Los niños pequeños comen lo mismo

Si tienes un niño pequeño, haz que se acostumbre a comer las mismas comidas que tú en lugar de depender de los costosos alimentos para niños pequeños preparados previamente.

Simplemente mezcla o pica su parte para adaptarse a su edad y congela porciones o raciones adicionales para los niños para más tarde. Asegúrate de no agregarle mucha sal y ten cuidado con la comida picante.

20 Compra online

Compara precios de supermercados que te permitan seleccionar una cesta de productos y luego elegir el proveedor más barato. Las diferencias de precio pueden ser significativas.

A diferencia de ir a las tiendas tú mismo, sabrás cuánto ha gastado antes de ir a la caja, lo que puede hacer que sea más fácil mantenerse dentro del presupuesto.

Help:

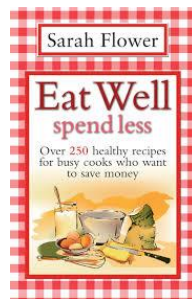
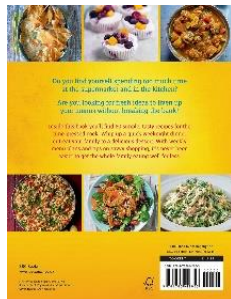
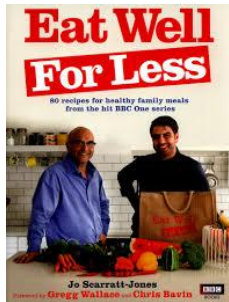
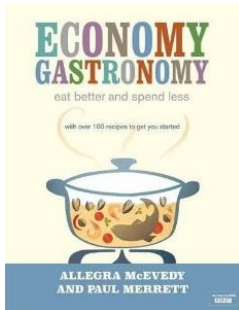
How to store food and leftovers.

Tips for storing food and leftovers to prevent food poisoning.

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-store-food-and-leftovers/>

Bibliography:

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/>



<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/>

Food safety tips: keep food at safe temperatures!

**Defrost food
in the fridge**

**Cool cooked food
before storing in fridge
within 2 hours**

**Don't keep leftovers
longer than 3-4 days**



European Food Safety Authority

Trusted science for safe food.

Food safety rules

**Keep your
workspace clean**

**Separate the raw
from the cooked**

**Cook your food
thoroughly**

**Keep food at safe
temperatures**

**Use potable water
and clean utensils**



European Food Safety Authority

Trusted science for safe food.