

# Comer **sano** con **menos** dinero

## 10 consejos para sacar **más** partido de sus euros

Hay muchas maneras de ahorrar dinero en la compra de alimentos. Los tres pasos principales son:

**planificar** antes de comprar  
**comprar** los artículos al mejor precio  
**preparar** las comidas preferentemente en casa

1

### Muy importante: ¡planificar!

Antes de ir a la tienda de comestibles, planifique sus menús para la semana. Esto le ayudará a evitar la compra impulsiva de alimentos no necesarios, los "extras", que habitualmente hacen subir mucho la factura final. Incluir a menudo platos como guisados y estofados a base de legumbres y verduras. Son preparaciones muy económicas y nutritivas. Tenga en cuenta alimentos que ya tenga en casa (en la despensa, en la nevera y en el congelador) y haga una lista de lo que necesite comprar.



2

### Busque el mejor precio, compare

Revise el diario local, la publicidad de las tiendas del barrio, de los mercados y de los supermercados para buscar ofertas descuentos. Pregunte si tienen tarjetas de fidelización que ofrezcan descuentos adicionales o días que en que haya descuentos especiales. Busque las ofertas del día o de la semana. Pida o mire el "precio por unidad/kg" en el estante, debajo del producto. Es útil para comparar diferentes marcas y diferentes medidas de la misma marca y poder determinar la opción es más económica en relación con la calidad.

3

### Compre alimentos de temporada

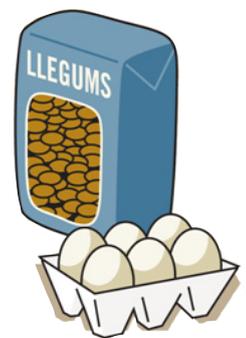
Comprar frutas y verduras de temporada puede reducir mucho el coste y también aumentar el frescor y el sabor de los productos. Si no tiene que utilizar de inmediato todo lo que compra, puede preparar algunas de las hortalizas y congelarlas o bien cocinar sofritos, escalibadas, pisto, etc., para acompañar los platos del menú de la semana. Si puede, compre los alimentos a granel; suelen ser mas baratos.



4

### Los alimentos diseñados para ahorrar tiempo en la cocina... pueden ser **MÁS caros**

Los alimentos denominados "productos de conveniencia" (cuarta gamma, procesados, etc.), como la comida congelada, precocinados, verduras troceadas y ensaladas listas para consumir, arroz instantáneo, diseñados para ahorrar tiempo en la cocina, suelen costar más caros que si compra los productos sin manipular.



5

### Los alimentos más interesantes... buenos, nutritivos y baratos

Ciertos alimentos son típicamente opciones de bajo coste durante todo el año. Por ejemplo, las legumbres tienen una gran riqueza nutricional a un precio muy bajo. Los huevos son otro ejemplo con una gran proporción de proteínas de origen animal, mas económicos que las carnes y el pescado y son substitutos excelentes. Las avellanas acostumbran a ser los frutos secos más baratos. Actualmente hay una oferta de pescado de piscifactoría de gran calidad y a muy buen precio. También son baratos y muy nutritivos la caballa, las sardinas y los boquerones. Entre las carnes, hay que

# Comer **sano** con **menos** dinero

## 10 consejos para sacar **más** partido de sus euros

destacar el pollo y el conejo. Para las verduras, hay que elegir siempre las más abundantes de temporada. Las congeladas son también una buena opción. Referente a las frutas, recuerde que siempre hay que seleccionar las de temporada: en invierno, naranjas, mandarinas, manzanas y peras; y en verano, sandía, melón, melocotones y albaricoques.

6

### ¡Cocine una vez... comida para toda la semana!

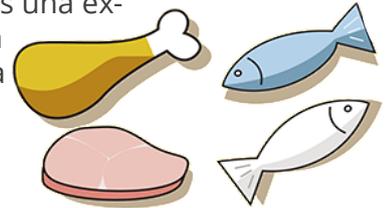
En algún momento de su día libre prepare unas cuantas bases de las recetas que hará durante toda la semana. Por ejemplo, puede cocer legumbres, arroz o pasta, hervir patatas con piel, preparar algunas salsas. Y puede refrigerarlo y/o congelarlo en recipientes pequeños. Puede utilizarlo durante toda la semana combinándolo con los alimentos frescos que vaya comprando. Pida a las personas mayores de su familia, abuelas, amigos o vecinas, que suelen tener mucha experiencia, información sobre recetas, técnicas culinarias y formas de aprovechar la comida.



7

### Ajuste las cantidades...y deje que la creatividad fluya

Ajustar la medida de las raciones a las necesidades de los comensales evitará que sobre comida preparada. Reutilizar las sobras de la comida, cambiando las preparaciones, añadiendo ingredientes y condimentado con especias y hierbas aromáticas es una excelente forma de aprovechar y reducir gastos. Por ejemplo, añada un sofrito a unos restos de pollo o añada los restos de pollo a una ensalada. Los restos de una verdura hervida pueden servir para hacer un buen picadillo, etc. ¡Recuerde, tirar la comida es tirar el dinero!



8

### Conserve adecuadamente los alimentos

Compruebe la temperatura de la nevera y ponga especial atención al orden y la limpieza de la despensa. Un alimento mal conservado se estropea antes y puede ser peligroso para la salud. Para más información sobre la conservación de los alimentos, puede consultar el folleto: Cuatro Normas para Garantizar la Seguridad de los Alimentos que Preparemos

9

### Si tiene que comer fuera de casa...

Comer a menudo fuera de casa puede resultar muy caro. Ahorre dinero aprovechando las ofertas, los descuentos, los platos únicos bien equilibrados, los platos especiales del día, etc. Recuerde que la opción de la fiambra y la opción del bocadillo y la fruta pueden ser grandes aliados. El agua es la bebida más saludable y más barata.



10

### Los "extras" hacen subir la factura

Golosinas, bebidas azucaradas, bollería, precocinados, aperitivos salados, dulces, bebidas alcohólicas, etc. deberían tener poca presencia en la cesta de la compra. No son alimentos básicos y a menudo pueden desequilibrar la alimentación y también el presupuesto.

Para más información: <http://salutpublica.gencat.cat>  
<http://canalsalut.gencat.cat>

Adaptado de: *Department of Agriculture.  
Center for Nutrition Policy and Promotion.*  
Setiembre 2011

# Comer Bien, Bueno y Barato

Planificación de comidas y cenas para una semana de verano

Comidas	Cenas
Macarrones con salteado de verduras y queso Butifarra a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Sandía	Patatas con judías verdes Muslo de pollo asado con tomate y cebolla Manzana
Ensalada de lentejas con vinagreta de mostaza Merluza rebozada con calabacín y cebolla al horno Melocotón	Sopa de melón con torreznos Tortilla a la francesa con pan con tomate Yogur natural
Gazpacho Fideos a la cazuela con chuleta de cerdo Melón	Ensalada variada con manzana Pavo a la plancha con escalibada Rodajas de pera con yogur
Conejo con rodajas de patata, tomate y cebolla al horno Dados de manzana y plátano con un hilo de chocolate	Flan de arroz Dorada al horno con verduras Ciruelas
Berenjenas rellenas de verduras y arroz Boquerones fritos con ensalada de lechuga y tomate Albaricoques	Crema fría de puerro y patata Lomo de cerdo con pisto Melocotón
Empedrado de garbanzos Caballa a la plancha con ensalada de lechuga y olivas Sandía	Ensalada de pasta con tomate y maíz Tortilla de calabacín Yogur natural
Ensalada con nueces, pasas y piñones Paella de verduras, carne y pescado Macedonia de fruta fresca con menta	Gazpacho Pizza casera con verduras, jamón cocido y queso Melón

**Agua**, para beber - **Pan**, para acompañar las comidas - **Aceite de oliva**, para aderezar y cocinar

## Crema fría de puerro y patata

### Ingredientes para 4 personas

2 puerros medianos  
3 patatas medianas  
1 cebolla pequeña  
Agua  
2 cucharadas de aceite de oliva  
5 cucharadas de nata  
Sal y pimienta

### Preparación

1. Corte los puerros, las patatas y la cebolla en trozos pequeños.
2. Sofría la cebolla y a continuación añada los puerros. Pasados 5 minutos incorpore las patatas. Rectifique de sal y pimienta y déjelo en el fuego durante 5 minutos más.
3. Añada el agua suficiente para cubrir los vegetales y déjelos cocer durante 30 minutos.

4. Una vez estén cocidos, escúrralos y reserve el caldo.
5. Triture las hortalizas y añada el caldo reservado hasta conseguir la consistencia deseada. A continuación añada la nata y mézclelo bien
6. Mantenga la crema en la nevera hasta el momento de tomarla

### Observación culinaria

La nata puede ser sustituida por leche, alguna bebida vegetal o quesitos.

### Observación dietética

Las cremas frías de hortalizas son una excelente opción para incorporar las verduras en el menú semanal durante las épocas de calor. Acompañe esta preparación, ideal como primer plato, de un segundo plato que incluya una porción de carne, pescado o huevos y una guarnición de vegetales crudos.

# Comer Bien, Bueno y Barato

Planificación de comidas y cenas para una semana de otoño invierno

Comidas	Cenas
Garbanzos guisados con espinacas y huevo duro Ensalada de tomate y queso fresco Pera	Menestra de verduras con patata Brochetas de pollo con champiñones Uva
Arroz con mejillones Ensalada verde con avellanas tostadas Rodajas de naranja con plátano	Crema de calabaza Hamburguesa con cebolla y chips de patata Yogurt natural
Estofado de lentejas Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Mandarinas	Brócoli y zanahoria gratinados Caballa al horno con tomate Manzana
Espirales con tomate y queso Butifarra "esparracada" con alcachofa al horno Yogurt natural	Sopa de verduras con arroz Tortilla de berenjenas con pan con tomate Mandarinas
Guiso de col y patata Pavo a la plancha con curry y lechuga Uva	Troncos de calabacín rellenos Lomo con cebolla al horno Pera
Cocido con arroz y fideos, acompañado de ,carne verduras y legumbres Macedonia de frutas frescas	Ensalada de escarola y naranja Tortilla a la francesa con queso y pan con tomate Plátano
Canelones de espinacas Pollo con ciruelas y almendras Naranja con miel	Merluza a la romana con ensalada de tomate y za- nahoria Yogurt natural con manzana

**Agua**, para beber - **Pan**, para acompañar las comidas - **Aceite de oliva**, para aderezar y cocinar

## Arroz con mejillones y alcachofas

### Ingredientes para 4 personas

300 g de arroz (en crudo)  
4 alcachofas  
750 g de mejillones con cáscara  
1 cebolla grande  
2 tomates grandes y maduros  
1 diente de ajo  
2 l de caldo (caldo vegetal y el de cocer los mejillo-  
nes)  
4-5 cucharadas soperas de aceite de oliva  
1 cucharadita de perejil picado  
Sal

### Preparación

- Haga un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate y el aceite.
- En una cacerola aparte saltee las alcachofas bien peladas y troceadas y, una vez hecho, incorpore el sofrito.

- Coloque los mejillones limpios en una olla y tá-  
pela para que se abran al vapor. Cuele el líquido  
que han desprendido y resérvelo.
- A continuación añada el arroz al sofrito, remue-  
va y deje cocer un par de minutos.
- Agregue el caldo vegetal y el que ha colado de  
los mejillones. Rectifique de sal.
- Unos minutos antes de que el arroz esté hecho  
ańádale los mejillones.
- Sirva en un plato hondo con un poco de perejil  
picado por encima.

### Observación culinaria

Este plato se puede preparar también con sepia o calamar.

### Observación dietética

El arroz con mejillones y alcachofas es un excelente, sabroso y completo plato único.