

LA CESTA DE LA COMPRA Y SU REPERCUSIÓN ECONÓMICA

2026

ÍNDICE

- **El impacto de la alimentación en el presupuesto familiar - planificación del gasto**
- **Planificación de comidas, compras inteligentes, uso de listas de compra.**



Planificación del gasto

Planificar el gasto mensual permite controlar mejor el dinero y asegurarse de que alcanza para cubrir las necesidades básicas.

Pasos para planificar el gasto:

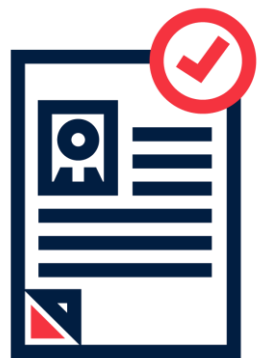
- Conocer tus ingresos
- Identificar los gastos fijos
- Estimar los gastos variables
- Reservar una pequeña parte para imprevistos siempre que sea posible



CONSEJOS:

- Haz un seguimiento
- Evita compras impulsivas
- Compra con una lista
- Aprovecha descuentos

Evaluación calidad - precio



Es cuando un producto ofrece una buena calidad por el precio que se paga.

¿Cómo evaluar la calidad – precio?

- Leer las etiquetas
- Observar el envase y la cantidad
- Probar marcas blancas
- Valorar la durabilidad y el uso de cada producto

CONSEJOS:

- No dejarse llevar por la publicidad.
- Pensar en el uso real

Almacenamiento y conservación

Nevera

- Cocinados arriba
- Crudos abajo
- Cajones: frutas/verduras
- Puerta: bebidas
- Revisar fechas

Congelador/ Despensa

- Porciones pequeñas
- Etiquetar
- Descongelar en nevera
- Fresco, seco, oscuro (despensa)
- Hermético

Frutas/Perecederos

- Separar frutas y verduras
- Congelar frescos (carne, pollo, pescado) que no vayamos a utilizar



CONSEJOS:

- Organiza bien
- Etiqueta y revisa
- Cuida lo perecedero

Lista de la compra

Herramienta útil para ahorrar dinero, evitar el desperdicio de alimentos y comprar solo lo necesario.

¿Cómo hacer una lista eficiente?

- Revisa lo que ya tienes en casa
- Planifica los menús de la semana
- Agrupa los productos por categorías
- Incluye cantidades aproximadas



CONSEJOS:

- Lleva la lista contigo
- Respeta la lista
- Sé flexible con las marcas
- Aprovecha productos de temporada

Ejemplos de lista de la compra optimizada

Lista basada en categorías

- **Lácteos y derivados:** Leche, yogur, queso, mantequilla.
- **Carnes, pescados y huevos:** Pollo, pescado blanco o azul, huevos.
- **Frutas y verduras:** Manzanas, plátanos, naranjas, lechuga, tomates, cebollas, zanahorias.
- **Legumbres y derivados:** Lentejas, garbanzos, tofu.
- **Cereales y derivados:** Arroz, pasta, pan integral.
- **Bebidas:** Agua, zumos naturales, leche vegetal.
- **Otros:** Aceite de oliva, especias, frutos secos, conservas.



CONSEJOS

- Revisa tu despensa antes de ir a la compra.
- Planifica tus menús.
- Utiliza aplicaciones para crear y organizar tu lista de la compra.

Ejemplos de lista de la compra y menús

Lista basada en menús semanales

1. Lunes:

Lentejas con verduras. Necesitarás: lentejas, cebolla, zanahoria, pimiento, tomate, especias.

2. Martes:

Ensalada de pasta integral con pollo a la plancha. Necesitarás: pasta integral, pechuga de pollo, lechuga, tomate, pepino, aceite, vinagre.

3. Miércoles:

Pescado al horno con verduras al vapor. Necesitarás: pescado blanco, brócoli, coliflor, aceite de oliva, especias.

4. Jueves:

Tortilla de patatas y ensalada. Necesitarás: patatas, huevos, cebolla, lechuga, tomate.

5. Viernes:

Pizza casera. Necesitarás: masa de pizza, tomate frito, mozzarella, jamón, champiñones.

6. Sábado:

Arroz con verduras y salchichas. Necesitarás: arroz, verduras congeladas, salchichas.

7. Domingo:

Pollo asado con patatas. Necesitarás: pollo entero, patatas, cebolla, aceite de oliva, especias.

CONSEJOS

- Revisa tu despensa antes de ir a la compra.
- Planifica tus menús.
- Utiliza aplicaciones para crear y organizar tu lista de la compra.



¡GRACIAS!