

BALAM\*DA

# BOOTCAMP

VUELVE A LA RUTINA SIN MORIR EN EL INTENTO

# Guía esencial para *ahorrar* en tu menú semanal

Consejos para ahorrar en la cesta de la compra



# BIENVENIDA

¡Hola!

El objetivo que tenemos en BALAMODA es que la **vuelta a la rutina después de las vacaciones**, no se convierta en un momento estresante y agobiante, sino **que lo vivas con calma y con ilusión**.

En este documento encontrarás **tips e información** para **ahorrar en la cesta de la compra** planificando mejor tus comidas de forma que consigas todos estos beneficios:

- \* **Ahorro de tiempo y dinero** al saber exactamente qué comprar y cuándo, **evitando compras impulsivas** y viajes innecesarios al supermercado.
- \* **Reducir el desperdicio de alimentos**, ya que utilizas todo lo que compras de manera más eficiente.
- \* **Mejorar la nutrición familiar**, ya que puedes diseñar menús equilibrados que aseguren una dieta variada y saludable para todos en casa. Con una buena planificación, comer bien se vuelve más fácil y económico.
- \* Ser fiel al **presupuesto** disponible.

Te resultará **especialmente útil** en el caso de que contestes afirmativamente a alguna de estas preguntas:

- \* ¿Vas **más de una vez** por semana al supermercado?
- \* ¿A menudo te pasa que **te faltan ingredientes** para tus recetas?
- \* ¿Sueles **tirar comida** porque se pone mala?
- \* ¿Crees que no comes lo **suficientemente variado**?

## ¡VAMOS A ARRANCAR!

**TIP**  
**AHORRO**

HACER **BUENAS LISTAS Y PLANIFICAR TUS COMIDAS** ES EL **PRIMER PASO PARA AHORRAR EN LA LISTA DE LA COMPRA.**

## ¿CÓMO ESTABLECER UN PRESUPUESTO PARA LAS COMPRAS DE ALIMENTOS?

Llevas años yendo al super a comprar tus alimentos, por lo tanto, tendrías que **tener en mente** una cantidad de lo que destinas de tu **presupuesto** a alimentación. Si no lo tienes y todo te ha ido bien sigue así, pero si no tienes ese número en mente y **estás pensando en ahorrar**, ese sería el primer paso.

Para poder crear tu presupuestos destinado a los alimentos te recomendamos dos maneras de hacerlo:

1. Revisa tus cuentas bancarias, suma los gastos relacionados al supermercado de cada mes y haz un promedio de los últimos 3 meses.

Por ejemplo:

- JULIO 500€
- JUNIO 430€
- MAYO 475€

**PROMEDIO:  
470€**

Este será el **presupuesto** que consideres para septiembre

2. Si no tienes acceso a los datos de tus últimas compras puedes utilizar esta fórmula para calcular un gasto aproximado.

GASTO DIARIO DE UN **ADULTO**  
EN ALIMENTACIÓN 10€

X 30 DÍAS = **300€**

Haz el **cálculo** según los **miembros de tu familia**, para tener un presupuesto aproximado.

GASTO DIARIO DE UN **NIÑO**  
EN ALIMENTACIÓN 7€

X 30 DÍAS = **210€**



\*Solo incluye gastos de supermercado, no los gastos en restaurantes, cafeterías...

**CONSEJOS QUE DEBES  
TENER EN CUENTA  
PARA AHORRAR EN  
ALIMENTACIÓN**

**EN CASA**

**EN EL SUPERMERCADO**

Los **consejos** que te ofrecemos aquí son ideales para **la cuesta de septiembre**, ya que venimos de meses donde hemos tenido muchos gastos extra y ahorrar un dinero en la compra nos vendrá fantástico. También puedes aplicarlos para otras épocas en las que tengas que reducir gastos.

## **EN CASA**

Cuando vuelves a la rutina, después de las vacaciones, lo más probable es que tu nevera y despensa guarden alimentos. Por eso, el primer paso para no perder dinero, es **usarlos para que no se desperdicien**.

### **PASO 1:**

#### **HAZ UN INVENTARIO DE TU REFRIGERADOR, CONGELADOR Y DESPENSA**

El primer paso para una buena planificación de comidas es **revisar lo que ya tienes y organizar tu espacio**. Esto puede llevar tiempo si nunca lo has hecho antes, pero un plan de comidas económico siempre se basa en lo que ya tienes a mano.

Comienza **limpiando tu nevera y congelador**. Retira los artículos que estén vencidos o en mal estado. Luego, **organiza** los artículos restantes **agrupando** juntos los que son similares. Esto te dará una vista clara de lo que necesita ser usado pronto.

Haz lo mismo con tu **despensa**. Ten a mano los que se caducan antes para saber que son los primeros que tienes que usar. Son los que más tendrás que **tener en cuenta cuando planees tu menú**.

Toman nota de lo que ya tienes. **Y haz un inventario**. Puedes aprovechar este descargable que hemos preparado para ti y que encontrarás en el **Anexo** en la página 17.

¡Cuanto más organizada estés, mejor!

Esto no solo te ayuda a **evitar comprar artículos duplicados**, sino que también **previene el desperdicio de alimentos** y mantiene tu **lista de la compra lo más corta posible (¡el objetivo final!)**.

No te arrepentirás de empezar con una base limpia.

## PASO 2:

### TEN UN EXCEL DONDE APUNTAR Y LLEVAR LA CUENTA DE LOS GASTOS

**Apunta lo que te gastas** en una hoja de cálculo de Excel, en una libreta, una aplicación de presupuesto o alguna herramienta del estilo. De esta forma podrás **controlar si estás dentro de tu presupuesto** o te estás excediendo.

\*En el **Bootcamp de Vuelta a la Rutina** te regalaremos una **hoja de Excel muy útil**.

## PASO 3:

### PREPARA TU MENÚ SEMANAL.

El hábito de planificar los menús semanales comienza **eliendo un día de la semana para hacerlo**. Nuestra recomendación: **EL DOMINGO**.

Una vez que tienes tu inventario listo, te puedes imaginar que la idea es planificar los menús conforme a esos **alimentos que no quieres que se desperdicien**.

**TIP**  
**AHORRO** 

**UTILIZA LOS INGREDIENTES QUE YA TIENES CONGELADOS, EN LA NEVERA O EN LA DESPENSA EN TU MENÚ DE LA SEMANA. LA MEJOR MANERA DE NO DESPERDICIAR ALIMENTOS.**

## ¿CÓMO IR CREANDO TU PROPIA LIBRERÍA DE MENÚS?

Una de las cosas que se nos pueden hacer más pesadas es tener que **pensar en nuevos platos** que cocinar para no acabar saturados de comer siempre lo mismo. Por eso, es importante **tener tu propia librería de menús**. Te damos ideas de cómo hacerlo:

- \* Guardando tus menús de cada semana en un sobre y reutilizándolos otra semana.
- \* Creando una carpeta llamada MENU en tu Instagram donde vayas guardando ideas que te gusten y a las que volver fácilmente cuando estés preparando tu menú cada semana.
- \* Hacer lo mismo en tu navegador creando una carpeta donde guardar tus tres páginas de referencia para coger ideas.
- \* Teniendo una pequeña librería de libros de cocina en casa.
- \* En un **Cuaderno de Notas BALAMODA** ir escribiendo ideas de platos y poder recurrir a ellas.

Asegúrate de incluir **variedad de alimentos y recetas** para mantener una dieta equilibrada.

# EJERCICIO PRÁCTICO



Vas a poner el **contador a 30 minutos** y vas a hacer:

- \* La carpeta en Instagram, agrega al menos 3 recetas.
- \* La carpeta en Safari, agrega al menos 3 recetas o webs de consulta.
- \* También ojea los libros que tengas en casa y pon un post it en las páginas con recetas interesantes.

Este tiempo que le dediques ahora,  
**te va a ahorrar muchas horas de pensarlo luego.**

En el **Anexo** de este documento, te dejaremos algunas de nuestras **sugerencias** para que puedas inspirarte.

**TIP**  
**AHORRO** **Q3**

**PLANEA RECETAS QUE APROVECHEN LAS SOBRAS.** POR EJEMPLO, USANDO EL POLLO DEL MARTES EN UNA ENSALADA EL MIÉRCOLES.

# TIPS PARA AHORRAR EN TU MENÚ

## 1. PLATOS MÁS SIMPLES, SIN MUCHOS INGREDIENTES:

Cuando se trata de hacer compras con un **presupuesto limitado**, la **simplicidad** es clave. Optar por recetas complejas puede absorber fácilmente el presupuesto de toda una semana debido a la cantidad de ingredientes que requieren.

Si quieras empezar a **ahorrar dinero en alimentos**, elige algunas **recetas simples** pero sabrosas que te gusten y que solo requieran un **máximo de cinco ingredientes**.

Mejor aún, al elegir las comidas que quieras preparar, **opta por recetas que compartan algunos de los mismos ingredientes**. Esto te ahorrará dinero a largo plazo, ya que **comprar al por mayor** suele ser más barato, pero solo si utilizas todos los alimentos que compras.

## 2. CONSIDERA ALTERNATIVAS

Ten una lista clara de ingredientes más económicos, otra de ingredientes más caros y otra de prescindibles.

En el **Anexo** encontrarás dos tablas, la primera para que puedas tener en cuenta **alternativas a los ingredientes o productos más caros** y otra de alimentos **prescindibles**. De esta forma los tendrás más presentes a la hora de hacer la compra para evitarlos.

Imprímelas y **completa** los espacios en blanco con las que consideres necesarias.

Si **consumes mucho aceite de oliva**, que hoy en día es considerado un producto relativamente caro, es posible que **genere un gasto muy alto en tu presupuesto**.

**TIP  
AHORRO** **04**

UNA ALTERNATIVA PUEDE SER INVERTIR EN UNA **AIR FRYER**. TENDRÁS COMIDAS MÁS SALUDABLES, **AMORTIZARÁS ESTE ELECTRODOMÉSTICO** EN UNAS 5 O 6 SEMANAS YA QUE TU CONSUMO DE ACEITE DE OLIVA DISMINUIRÁ

**3. COCINA MÁS DE LO QUE CUESTA MENOS Y MENOS DE LO QUE CUESTA MÁS.**

Una vez que sabes qué alimentos e ingredientes incrementan tu cesta de la compra, **elige recetas que tengan más de los ingredientes económicos** y menos de los que suponen un incremento de tu presupuesto de la vuelta a la rutina. **Siempre sin sacrificar una buena alimentación.**

**4. TEN INGREDIENTES BÁSICOS**

Elige recetas que no requieran más de 4 ingredientes nuevos. Para poder hacerlo bien, asegúrate de tener en la despensa los básicos que coinciden con las recetas habituales de tu recetario.

## 5. NO DESPERDICES LAS SOBRAS

Planea comer sobras o bien en la comida (las sobras de la noche), o bien un día a la semana (funciona bien cuando es hacia final de la semana) que se coman o cenén las sobras que se van acumulando en la nevera. **Así que planea comer cada comida que cocines una vez para la cena y al menos una vez más como sobras.**

## 6. PRODUCTOS DE TEMPORADA

**Aprovecha los productos de temporada** que salen más baratos y además se cosechan en su punto óptimo, resultando más sabrosos y saludables.

Optar por verduras de temporada es la forma más recomendable para cuidar el bolsillo. Los **alimentos de temporada siempre estarán a un mejor precio**, ya que existe oferta abundante y son más fáciles de producir.

Pero, **sobre todo, sabrán mucho mejor**, ya que nunca estarán en un punto más óptimo que cuando las condiciones climáticas se ajustan a su cultivo.

En el **Anexo** encontrarás un archivo con las **frutas y verduras de los próximos meses**. Te recomendamos que lo **imprimas y lo tengas a mano** cuando prepares tu menú semanal.

## 7. UTILIZA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Usa la **inteligencia artificial para ayudarte a planear los menús**. Es **100% gratis** y puede proporcionarte planes de comida que de otra manera tendrían un coste.

Por ejemplo, siéntete libre de decirle que no te gustan los pepinillos, que solo cocinas para dos personas, que a tus hijos no les gusta el cilantro, o que te encanta comer pizza y mucho más. **Cuanto más específico seas, mejores serán los resultados.**

Elige las ideas que te gusten y busca recetas probadas por personas en sitios web de confianza.

TIP  
AHORRO **Q5**

CUANDO TENGAS **RESTOS DE INGREDIENTES** EN TU NEVERA Y/O DESPENSA, **RECURRE A CHAT GPT PARA QUE TE PREPARE RECETAS CON LOS INGREDIENTES DISPONIBLES**. POR EJEMPLO: "DAME UNA RECETA QUE INCLUYA PIMIENTO, CALABAZA Y POLLO."

## 8. MISMOS INGREDIENTES, MÚLTIPLES RECETAS.

**Maximizar el uso de ingredientes** es una estrategia eficiente para ahorrar tiempo y dinero en la cocina y reducir el desperdicio.

Un método efectivo es preparar una **base de ingredientes versátiles**, como pechugas de pollo, arroz y verduras, y luego transformarlos en diferentes platos. Por ejemplo, con pechugas de pollo puedes hacer una parrillada, un curry y una ensalada. El arroz puede convertirse en un acompañamiento, una sopa o un salteado.

## MIRA ESTE EJEMPLO

Utilizamos **varios de los consejos mencionados anteriormente** para crear un menú semanal que sea **variado, saludable** y donde se **aprovechen** los ingredientes y alimentos que compraremos. Y reutilizando sobras.

**MENÚ** Planificador de comidas Semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ensalada de garbanzos, tomate, pepino, cebolla, pimiento rojo, y aderezo de aceite de oliva y limón.	Sopa de garbanzos y verduras Utiliza las sobras de la ensalada, añadiendo zanahorias, apio y un poco de caldo.	Tortilla de espinacas y queso Huevos, espinacas frescas (de temporada), queso rallado, y cebolla.	Pasta integral con salsa de tomate casera con pimientos y cebolla	Sopa de tomate y pimientos Usa las sobras de la salsa de tomate, añadiendo caldo y un toque de especias.	Arroz integral con verduras (zanahorias, pimientos y cebolla salteados con un toque de soja)	Quiche de espinacas, queso y champiñones
Merluza a la plancha acompañada de verdura y patata asada.	Ensalada de lentejas y calabaza asada con cebolla	Tortilla de patatas	Crema de calabaza Usa la calabaza sobrante del día anterior, cocida con caldo, cebolla y un toque de crema.	Pollo Asado con Arroz: Pechugas de pollo al horno acompañadas de arroz y zanahorias asadas	Pizza casera	

**SHOPPING LIST**

- Garbanzos
- Tomate
- Pepino
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Zanahorias
- Apio
- Espinacas frescas
- Queso
- Queso rallado
- Huevos
- Pechuga de pollo
- Pasta integral
- Champiñones
- Lentejas
- Calabaza
- Arroz
- Merluza congelada
- Patatas
- Masa de quiche
- Salsa de tomate
- Masa de pizza
- Mozzarella

LA VIDA ES DELICIOSA • COMEMOS RICO HOY!

BALAM + DA



## EN EL SUPERMERCADO

### 1. CUENTA MIENTRAS COMPRAS

Para mantener un control claro de cuánto estás gastando mientras compras, **lleva un registro de cuánto cuesta todo en tu cesta.**

Esto puede significar usar la **calculadora en tu teléfono** o **redondear todos los precios** a números enteros, lo que hace que sea más fácil sumarlos mentalmente. Esto **evita que gastes de más accidentalmente.**

### 2. PAGA TUS COMPRAS EN EFECTIVO

Un excelente consejo para ahorrar dinero en las compras es usar dinero en efectivo y ya si quieras ir un paso más allá, tener en un sobre la cantidad de presupuesto asignado para ese mes.

Al pagar tus compras con una **cantidad fija de dinero en efectivo**, se hace prácticamente imposible gastar de más.

### 3. COMPARA PRECIOS POR PESO

Compara los precios de los productos por peso, **no por el precio de venta mostrado**. Normalmente, además del precio de venta, puedes encontrar **cuánto cuesta cada producto por 100 g**. Esta es la cifra que debes usar al **comparar** otros productos similares.

Por ejemplo, si quieres comprar un poco de queso parmesano pero hay dos tipos diferentes a un precio de 4€ y 6€, podrías pensar que la opción más económica sería optar por el paquete de 4€. Sin embargo, cuando **miras el precio por peso**, puedes darte cuenta de que, mientras que el parmesano de 6€ cuesta 1 € por 100 g, el paquete de 4 € cuesta 2 € por 100 g.

Esto significa que, aunque cuesta 2€ más, el paquete de parmesano de 6€ es un 50% más barato que el paquete de 4€ y te da 200 g adicionales por solo 2€ más.

#### Una buena etiqueta



Este es el **precio** que tienes que **comparar**

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 1 PRODUCTO Y MARCA        | 4 CÓDIGO DE BARRAS   |
| 2 PRECIO DE VENTA         | 5 PRECIO EQUIVALENTE |
| 3 PESO, TAMAÑO, CAPACIDAD |                      |

## 4. COMPRA COMPARANDO PRECIOS

A menudo, el precio del **mismo producto varía considerablemente de tienda en tienda**. Así que, para asegurarte de cumplir tus objetivos de presupuesto mensual para las compras, necesitarás **hacer un poco de investigación de mercado**.

Esto podría significar ir de tienda en tienda y anotar las diferencias de precios para los **productos que compras con más frecuencia**. Pronto adquirirás el hábito de ir a diferentes tiendas según el tipo de comestibles que necesites comprar. Sin embargo, ten en cuenta que estos precios pueden variar según la temporada y las promociones que una tienda esté realizando en ese momento.

### DIA

Tomate frito Solís frasco 360 g  
1,59 € (4,42 €/KILO)  
Añadir

Por ejemplo. Este producto tiene **diferentes precios** en cada supermercado

### ALCAMPO

SOLÍS Tomate frito frasco de 360 g.  
1,76 €  
Ver opciones de financiación ALCAMPO

### SUPERCOR

SOLÍS  
Tomate frito origen Vegas del Guadiana sin gluten frasco 360 g  
1,85 € (5,14 € / Kg)  
UNIDADES - + AÑADIR AL CARRO

### EROSKI

Tomate frito en aceite de oliva SOLÍS, frasco 360 g  
1 KILO A 5,53 €  
1,99€  
Añadir

## 5. NO COMPRES CUANDO TIENES HAMBRE

Todos hemos estado ahí: con el estómago rugiendo mientras recorremos los pasillos, tirando una **cantidad innecesaria de alimentos** en nuestras cestas mientras la necesidad de comer consume todo a nuestro paso. Sí, si hay una manera segura de asegurarse de **gastar de más en tu presupuesto** de comestibles, es ir de compras con el estómago vacío.

¿La solución? ¡Come antes de ir de compras! Suena simple, pero puede hacer una gran diferencia. Incluso comer algo tan pequeño como un plátano o una barra de cereal antes de comenzar a hacer las compras **podría evitar que pongas 15 € adicionales en alimentos en tu cesta.**

## 6. DIY

Haz tú mismo **productos que hasta ahora adquirías preparados**. Ya que te servirá para ahorrar. Por ejemplo: tomate frito, gazpacho, pizza casera, encurtidos, caldos caseros, cremas de verduras.

Igualmente, cuando se trata de ahorrar dinero, nada más alejado de ese propósito que optar por versiones lavadas, peladas, o precortadas. Toda esta manipulación **te hará más cómoda la vida, pero a cambio de costar más dinero.**

## 7. COMPRA MARCA BLANCA

Cuando vas a comprar hay productos que te gustan de determinadas marcas, pero hay otros muchos ingredientes que puedes comprar de marca blanca **ahorriendo un dinero significativo**. Al utilizarlos como parte de la receta y no como producto final, no notarás la diferencia. Pan rallado, sal, arroz, harina, pasta, legumbres y conservas...

## 8. FORMATO FAMILIAR

Buscar formatos familiares si es un **producto que consumes habitualmente**. O las **ofertas concretas**. Hay veces que hay ofertas de 2 x 3, pues si es un producto que sueles consumir, aprovecha esa oferta. Es más **inversión en ese momento pero ahorro a la larga**.

## 9. COMPRA PRODUCTOS EN OFERTA

Te permite **reducir significativamente el gasto** en alimentación. Puedes ver las ofertas disponibles esa semana en las revistas de algunos supermercados o en su web, de esta manera podrás **planificar algunas comidas del menú en torno a las ofertas**. Te asegurarás **evitar compras impulsivas** y reducir el desperdicio de alimentos.

TIP  
AHORRO 

LA MEJOR FORMA DE AHORRAR, ES **CEÑIRTE A LO QUE NECESITAS**. ¿PARA QUÉ VAS A INVERTIR EN UN KILO DE TOMATES SI DESPUÉS LA MITAD SE VAN A HECHAR A PERDER?

## GUÍA ESENCIAL PARA AHORRAR EN TU MENÚ SEMANAL

# ANEXO

Aquí encontrarás todos los **documentos imprimibles**, **información adicional** relevante y **enlaces útiles** para complementar el contenido. Todo está organizado para facilitar su acceso y ayudarte a **profundizar** en los temas tratados.

# INVENTARIO NEVERA

# **INVENTARIO FRIGORÍFICO**

# **INVENTARIO DESPENSA**

# RECOMENDACIONES INSTAGRAM

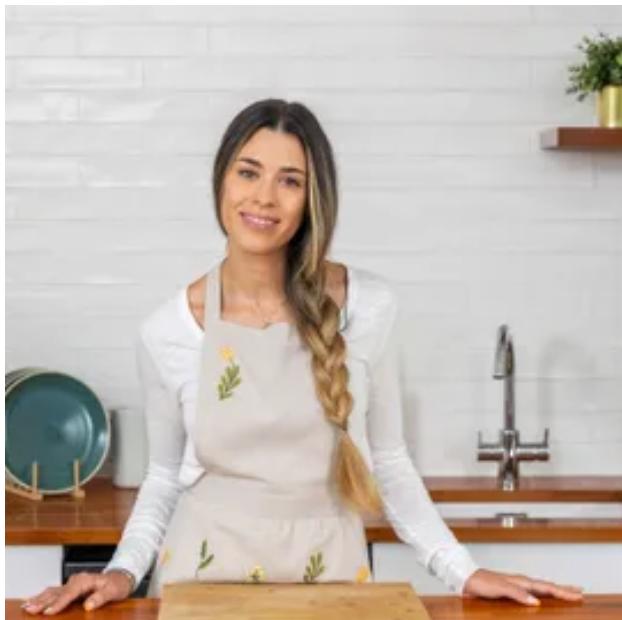
HAZ CLICK EN LA FOTO O EN EL NOMBRE Y TE  
LLEVARA DIRECTO A LA CUENTA DE INSTAGRAM



**CHEF BOSQUET**



**HOY COMEMOS SANO**



**DELICIOUS MARTHA**



**FUTUR LIFE 21**

# RECOMENDACIONES WEB

HAZ CLICK EN LA FOTO O EN EL NOMBRE Y TE  
LLEVARA DIRECTO A LA WEB



cookpad

[HTTPS://COOKPAD.COM/ES/](https://cookpad.com/es/)



[WWW.DIRECTOALPALADAR.COM](http://www.directoalpaladar.com)



[HTTPS://COCINANDOENTRE  
OLIVOS.COM](https://cocinandoentreolivos.com)



[WWW.GALLINABLANCA.ES](http://www.gallinablanca.es)  
(WEB DE RECETAS)

<b>PRODUCTOS E INGREDIENTES CAROS</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>
Jamón ibérico	Jamón serrano de calidad media
Aceite de oliva virgen extra premium	Aceite de oliva virgen extra estándar
Azafrán	Pimentón (paprika) o cúrcuma
Foie gras	Paté
Conservas gourmet	Conservas estándar
Carne de res: solomillo o ribeye	Carne de res de cortes más económicos (aguja, falda)
Queso manchego	Queso curado o semi-curado de marca local
Pescado fresco: merluza o bacalo	Pescado congelado o de temporada
Pan de masa madre	Pan integral o pan de calidad estándar
Conservas de ventresca de atún o mejillones en escabeche	Conservas de atún o sardinas en aceite
Pasta fresca artesanal	Pasta seca de marca blanca
Sal marina o del himalaya	Sal común
Bebidas energéticas o deportivas	Agua, jugos naturales, infusiones
Cereales de marcas premium	Avena o cereales de marca blanca

**INGREDIENTES Y ALIMENTOS  
PRESCINDIBLES**

Patatas fritas	Dulces, chucherías
Galletas	Chocolates
Palomitas de microondas	Lasagna congelada
Zumos industriales	Café en cápsulas
Bebidas azucaradas	Salsas para ensaladas
Pizzas congeladas	Galletas de arroz de sabores artificiales
Nuggets	Frutas en almíbar
Bollería	Snacks
Cereales con azúcar	
Helados envasados	
Yogures con frutas	
Alimentos "bio"	
Aceites trufados	
Ensaladas preparadas	
Verduras congeladas	
Sushi	
Cócteles embotellados	
Barritas de cereales	

# FRUTAS

# VERDURAS

## SEPTIEMBRE



## OCTUBRE



## NOVIEMBRE



## DICIEMBRE

