Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL
MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE SIN GASTAR UNA FORTUNA

Guía práctica para planificar, comprar, cocinar, conservar alimentos y reducir desperdicio sin convertir comer bien en un lujo



Comer saludable no es comprar caro

Una buena alimentación puede construirse con alimentos sencillos y accesibles: legumbres, huevos, verduras, frutas, cereales, tubérculos, agua y otras proteínas según preferencias y presupuesto. La clave suele estar menos en comprar productos especiales y más en planificar mejor, cocinar con eficiencia y desperdiciar menos.



1 Mira el presupuesto completo

No mires solo el precio inicial. También cuenta cuánto aprovechas, cuánto dura, cuántas comidas produce y cuánto desperdicias.

Coste real = precio ÷ lo que realmente utilizas

- Cuánto aprovechas
- Cuánto dura
- Cuántas comidas produce
- Cuánto desperdicias

2 Planifica antes de comprar

Antes de ir al mercado revisa qué tienes, qué caduca primero, qué comidas harás y qué necesitas realmente.

- **Desayunos:** 2 o 3 opciones
- **Comidas:** 3 bases combinables
- **Cenas:** opciones rápidas
- **Snacks:** frutas, yogur u otras alternativas



Ingredientes que rinden más

Elegir alimentos versátiles ayuda a cocinar varias comidas, gastar menos y desperdiciar menos.



1 Compra ingredientes multiuso

Con unos pocos ingredientes puedes preparar muchas recetas diferentes.


Cebolla


Tomate


Zanahoria


Lentejas


Arroz


Huevos


Verduras congeladas


Lentejas


Arroz con verduras


Tortilla


Sopa


Ensalada


Salteado

2 Construye una despensa base

Tener estos alimentos en casa te permite preparar comidas rápidas, nutritivas y económicas.

En la despensa


Legumbres


Arroz


Pasta


Avena


Tomate en conserva


Pescado en conserva (si encaja en tu presupuesto)


Especias


Aceite

En frío / congelación


Verduras (congeladas o frescas de larga duración)


Huevos


Yogur


Frutas de temporada


Proteínas de consumo habitual

3 Legumbres y huevos: grandes aliados

Legumbres



- Proteína vegetal
- Fibra
- Minerales
- Saciedad
- Versatilidad

Úsalas en:
guisos, sopas, ensaladas, cremas, hamburguesas caseras y platos con arroz.

Huevos



- Opción versátil
- Económicos
- Nutritivos
- Sacian
- Combinan con todo

Úsalos en:
tortilla, revueltos, arroz, ensaladas, verduras y bocadillos.

4 La verdura congelada también cuenta



- **Práctica:** lista para usar y sin apenas preparación.
- **Nutritiva:** conserva sus vitaminas y minerales.
- **Reduce desperdicio:** solo usas lo que necesitas.
- **Útil si** compras para una persona o tienes poco tiempo.

Comprar mejor en la tienda



Ahorrar no siempre es comprar lo más barato: también es comparar, elegir bien y usar lo que ya tienes.

1 Compara el precio por kilo o unidad

Los envases pueden engañar. Mira precio por kilogramo, litro o unidad.



Ejemplos: arroz, cereales, lácteos, frutos secos y productos envasados.

2 Las marcas blancas pueden ayudarte



Compara ingredientes.



Revisa la cantidad.



Mira la composición nutricional.



Comprueba el precio por unidad.

3 Compra de temporada



- Suele ser más económica.
- Más disponible y de buena calidad.
- Adapta tus elecciones a tu zona y época.

4 Planifica alrededor de lo que ya tienes

Crea un día de “comer lo que queda”; usa verduras próximas a estropearse, arroz cocido, media lata abierta, huevos, restos de carne o legumbres para hacer sopa, tortilla, salteado, arroz, pasta o crema.



5 Idea clave



“Reducir desperdicio puede ahorrar más que perseguir descuentos.”

Síguenos en Instagram

@librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

Cocina, conserva y evita desperdicio



Organizar mejor la cocina puede ahorrar tiempo, dinero y comida.

1 Cocina una vez, come varias

Un guiso puede servir como plato principal, luego acompañado de arroz, y otra porción puede congelarse.



2 Congelar es una gran herramienta

Puedes congelar: pan, sopas, guisos, carne, pescado, algunas frutas, verduras y salsas.



Usa recipientes adecuados, porciones manejables y fecha.

3 Aprende a diferenciar fechas

Algunas fechas se relacionan con seguridad y otras con calidad óptima; lee la etiqueta y respeta las fechas relacionadas con seguridad alimentaria.



4 Organiza la nevera



COME PRIMERO

- Frutas maduras.
- Envases abiertos.
- Sobras.
- Verduras próximas a deteriorarse.

5 No toda oferta ahorra



¿Lo compraría igualmente sin la promoción?

¿Lo consumiré antes de que se estropee?

6 Beber agua también ahorra



Cuando el agua potable sea segura, suele ser la opción habitual más económica y saludable; reducir bebidas azucaradas baja el gasto y el azúcar añadido.

Equilibrio sin perfección

Comer mejor no significa contar cada caloría ni ignorar las realidades de cada hogar.



1 Una comida equilibrada

Combina alimentos de los cuatro grupos para obtener nutrientes, saciedad y energía.



Vegetales +  Proteína +  Carbohidratos +  Grasa

Ejemplos:



Lentejas + arroz + verduras + aceite



Huevo + patata + ensalada

2 Comer barato no siempre es fácil



No todas las personas tienen igual acceso a una alimentación saludable. Influyen precios altos, poca oferta de alimentos frescos, falta de tiempo o falta de una cocina adecuada.

La alimentación saludable no debe convertirse en un juicio moral.

3 La compra de cuatro capas

Organiza tu compra pensando en estas cuatro capas. Puedes adaptarla según tu presupuesto, tu contexto y lo que tengas disponible en tu zona.

CAPA 1

Bases



Arroz, pasta, patata, avena y otros cereales.

CAPA 2

Proteínas



Legumbres, huevos, pescado, carne u otras alternativas.

CAPA 3

Frutas y verduras



Según precio y temporada.

CAPA 4

Complementos



Lácteos, frutos secos, especias, aceite y otros productos.

4 Idea final

> **Busca equilibrio, no perfección.**

Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo, haz una entrevista con nosotros.
Pregúntanos por DM. **instagram @librestaelflautista**

Pasa a la acción

Pequeños hábitos sostenidos pueden ayudarte a comer mejor gastando menos.



1 Revisa tu última compra



Clasifica los productos de tu última compra en estas categorías. Puedes revisar el ticket o tu memoria.

- ☐ **Comida básica** (cereales, verduras, frutas, legumbres, huevos, etc.)
- ☐ **Productos de conveniencia** (precocinados, listos para comer, ultraprocesados, etc.)
- ☐ **Bebidas** (agua, refrescos, zumos, bebidas alcohólicas, etc.)
- ☐ **Caprichos** (dulces, snacks, helados, productos no esenciales, etc.)
- ☐ **Alimentos desperdiciados** (productos que se echaron a perder o que no llegaste a consumir, etc.)

Busca reducir gastos que aportan poco valor, no convertir cada comida en una penitencia.

¿Qué tres cosas podría cambiar sin hacer mi alimentación miserable?

1. _____
2. _____
3. _____

2 Reto de siete días

Dedica una semana a poner en práctica estos pequeños retos. ¡Verás la diferencia!

Día 1



Inventario de despensa

Revisa qué tienes y qué te falta.

Día 2



Plan de cinco comidas

Organiza desayunos, comidas y cenas.

Día 3



Compra con lista

Lleva solo lo que necesitas.

Día 4



Cocina doble ración

Aprovecha para otro día.

Día 5



Utiliza sobras

Dales una nueva vida con recetas creativas.

Día 6



Prepara una comida económica basada en legumbres

Por ejemplo: lentejas, garbanzos o alubias.

Día 7



Calcula cuánto desperdiciaste

Revisa qué alimentos no consumiste y cómo evitarlo la próxima semana.



3 Checklist para comer mejor gastando menos

- ☐ Planifico antes de comprar.
- ☐ Reviso lo que ya tengo.
- ☐ Comparo precios por unidad.
- ☐ Utilizo alimentos básicos versátiles (cereales, verduras, huevos, etc.).
- ☐ Incluyo legumbres en mi alimentación.
- ☐ Aprovecho congelados (frutas, verduras, pescado, etc.).
- ☐ No compro promociones que desperdiciaré.
- ☐ Organizo sobras y alimentos próximos a caducar.
- ☐ Cocino alguna ración extra.
- ☐ Reduzco bebidas y productos que encarecen mucho la compra.
- ☐ Busco equilibrio, no perfección.
- ☐ No sacrifico seguridad alimentaria para ahorrar.

Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras,
ven y cuéntalos con nosotros.
Accede a una entrevista. Escríbenos por DM instagram **@librestaelflautista**

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL
MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Gracias por leer

Comer bien no debería ser un lujo. Compartir ideas para planificar, cocinar y desperdiciar menos también es una forma de cuidarnos.

La alimentación saludable también puede ser una herramienta de autonomía y cuidado colectivo.

Síguenos en Instagram

Suscríbete para más contenidos

@librestaelflautista

@librestaJovenesTalentos

