

# ¡Buen provecho, buen ahorro!

Guía para ahorrar en la compra y  
aprovechar los alimentos



Esta guía forma parte de la colección **“Estrategias de ahorro en el hogar”**, que tiene por objetivo ayudar a la ciudadanía a analizar sus dinámicas de consumo para ahorrar, reducir el gasto en el hogar y su huella ecológica.

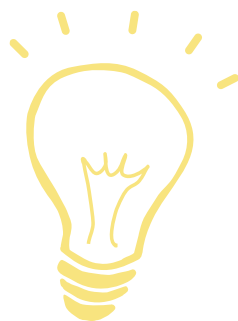
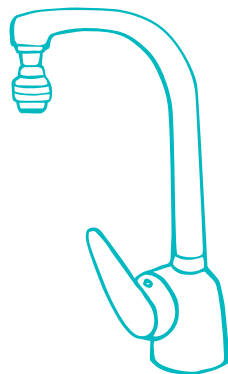
*Ideas, consejos y propuestas que ayudan a **reflexionar sobre nuestro día a día, nuestros hábitos y nuestras decisiones en relación al consumo**. Conocer el funcionamiento de la facturación de las compañías, saber los recursos existentes y dotarse de buenos consejos puede ayudar a reducir hasta un 40% el gasto en el hogar.*

*El Ayuntamiento, con la colaboración de entidades de la ciudad, trabaja decididamente para aumentar la eficiencia y reducir el impacto de la pobreza energética con acciones formativas, asesorías a domicilios y ayudas económicas, entre otros servicios. En este marco, se han editado cuatro guías temáticas: **“¡Energía, la justa!”**, **“Consumir menos, vivir mejor”**, **“Buen provecho, buen ahorro”** y **“Ni una gota de más”**.*



## ¿Sabías que...

- Es posible reducir el gasto doméstico?
- Puedes reducir la factura de electricidad, de gas y de agua?
- Existen iniciativas de intercambio y segunda mano en el Prat?
- El váter supone un 30 % del gasto doméstico de agua?
- Puedes escoger entre la tarifa regulada y el mercado libre de electricidad?



## **Aprovechar los alimentos: más ahorro y menos residuos**

*Comer sano y económico es posible. Conseguirlo pasa por recuperar la cultura del aprovechamiento y por dar a la comida el valor que se merece, lo que no significa pagar más por aquello que comemos. Si dedicamos tiempo a planificar los menús y a ir a comprar, conservamos cada alimento de la manera más adecuada, y preparamos recetas nuevas con la comida que ha sobrado, ahorraremos dinero y aprovecharemos al máximo los alimentos. A la vez, evitaremos generar residuos.*

# Planificar para ahorrar

Para reducir el presupuesto en la compra de alimentos y para evitar tirar comida, es imprescindible planificar bien los menús y lo que compramos. Aquí tenéis la lista de los consejos básicos a tener en cuenta antes de ir a comprar.

- 1 Preparad un menú semanal de comidas.**  
Revisad lo que tenéis en la despensa y en la nevera antes de ir a la compra.
- 2 Elaborad una lista detallada de lo que necesitáis comprar.**  
Os ayudará a evitar compras innecesarias.
- 3 Evitad los alimentos preparados.**  
Comidas precocinadas, ensaladas listas para consumir, arroz instantáneo... Suelen ser más caras.
- 4 Reducid el consumo de carne.**  
Las legumbres y los huevos también nos aportan proteínas y son más económicos.
- 5 El pescado no tiene por qué ser caro.**  
La caballa, las sardinas o los boquerones son alternativas más baratas.
- 6 Consultad las ofertas y descuentos.**  
Localizad aquellas que realmente se ajusten a vuestras necesidades. Aprovechad las tarjetas de fidelización con ofertas adicionales y los días con descuentos especiales.

### ¡Sabías que...

La Agencia de Salud Pública recomienda un consumo máximo de 3-4 raciones de carne magra por semana y comer carnes grasas y embutidos solo ocasionalmente?

# A la hora de comprar...

Una vez en la tienda no olvidéis:

## 1 **Comprad sin prisas**

Dedicad tiempo a comparar los precios por quilo o por unidad (los encontraréis en la estantería).

## 2 **Ceñíos a la lista de la compra.**

Los supermercados están organizados para incitarnos a comprar más. Los productos más necesarios están más escondidos mientras que los “extras” y los productos caros están a la altura de la vista.

## 3 **El hambre y las compras impulsivas son aliadas.**

Evitad ir a comprar justo antes de la comida o la cena.

## 4 **Fijaos en las fechas de caducidad y consumo preferente.**

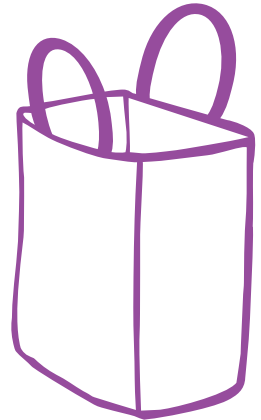
Si compráis productos a punto de caducar sin haberlo previsto, quizás los tendréis que tirar, pero si realmente los necesitáis, podréis aprovecharlos ya que a menudo están en oferta.

## 5 **Elegid frutas y verduras de temporada.**

Son más baratas y duran más. Compradlas con frecuencia y a pequeñas cantidades para que no se estropeen.

## 6 **Comprad a granel para ajustar las cantidades.**

Los envases grandes pueden ser más baratos, pero solo salen a cuenta si realmente los necesitamos. Una forma de aprovecharlos es congelar el producto en porciones individuales.



Vigilad con las ofertas tipo 3x2 o “2ª unidad a mitad de precio”. Están pensadas para incitarnos a comprar más. Si no lo necesitáis, no salen a cuenta.

# ¡Larga vida a los alimentos!

Saber alargar la vida de los alimentos con un almacenaje correcto es imprescindible para evitar derrocharlos. Aquí tenéis algunos consejos básicos de conservación:

- 1 Lo primero que entra es lo primero que sale.**  
Organizad la despensa y la nevera para tener siempre a la vista los alimentos que deben ser consumidos primero.
- 2 Guardad la fruta más madura, los plátanos y las manzanas por separado.**  
Evitaréis que el resto de la fruta madure antes.
- 3 Seguid las indicaciones de conservación del fabricante.**  
Las encontraréis en la etiqueta del alimento.
- 4 Una vez abiertos, trasasad los alimentos a recipientes herméticos.**  
Guardad la comida cocinada bien tapada en la nevera o el congelador.
- 5 El congelador es nuestro mejor aliado.**  
Podéis congelarlo casi todo: por ejemplo, verdura fresca troceada y hervida unos cuantos minutos.



¿Sabes la diferencia?


### **Consumir preferentemente antes de...**

A partir de esta fecha es seguro consumir el alimento, pero su calidad (sabor, textura...) puede haber disminuido.

**Caduca el...** A partir de esta fecha ya no es seguro consumir el alimento. Debemos ser muy estrictos y no comer nada que tenga esta fecha pasada.



# Dentro de la nevera, cada cosa en su sitio:



Estanterías superiores (zona más caliente): salsas, queso, embutidos, platos cocinados en recipientes cerrados.

Puerta (zona de temperatura muy variable): los alimentos y bebidas que solo necesitan frescura (agua, refrescos, mermelada, mantequilla...).

Cajón del frío o los estantes inferiores (zona más fría): los alimentos más delicados (pescado, carne, jamón dulce, yogur abierto...).

Cajones (zona protegida del frío intenso): verduras y frutas sensibles al frío (lechuga, pepino...).

Congelador: rebanadas de pan, la yema y la clara de los huevos por separado, verduras escaldadas, restos cocinados...

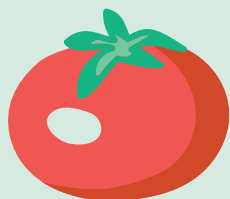
Fuera de la nevera: pan, fruta tropical, judía verde, café.



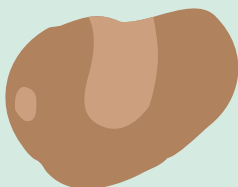
## **Para un correcto funcionamiento...**

Ajustad la nevera a 4°C y el congelador a -18°C. No llenéis demasiado la nevera para que el aire pueda circular y evitad que se forme hielo en el congelador. Dejad enfriar los alimentos antes de guardarlos en la nevera.

# La mejor manera de conservar...



**Tomate:** en la nevera solamente si está muy maduro.



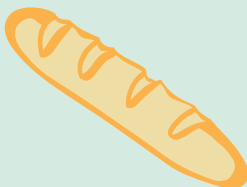
**Patatas:** en un lugar oscuro y ventilado, separadas de las cebollas.



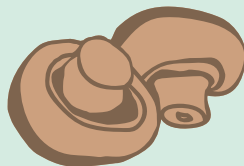
**Alcachofas:** en una bolsa cerrada dentro de la nevera.



**Lechuga:** con las hojas enteras, limpias y secas, dentro de un recipiente cerrado en la nevera.



**Pan:** dentro de una bolsa de tela a temperatura ambiente.



**Champiñones:** Envueltos en papel de periódico dentro de la nevera.



**Pasta, arroz y legumbres secas:** en un lugar oscuro y seco. Una vez abierto el paquete, traspasad el contenido a un envase hermético.



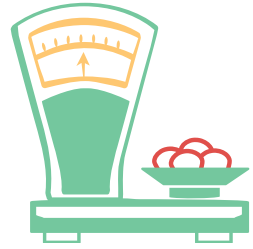
**Pescado fresco:** para consumo inmediato, dentro de la nevera en un recipiente hermético con rejilla para evitar el contacto con el líquido.



**Cebolla:** Fuera de la nevera o troceada al congelador.

# Cocinar lo justo

¿Qué cantidad debo cocinar para que no me sobre ni me falte? Saber **ajustar las cantidades** es importante para evitar tener demasiadas sobras, sobretodo cuando cocinamos para mucha gente. Para ello os serán de ayuda una báscula y esta **tabla de raciones estándar**.



Alimento	Niños	Adultos
Arroz	40-70 g	60-80 g o 1 taza pequeña de café
Pasta seca	40-70 g	60-80 g
Patatas	80-150 g o 1 patata mediana	150-200 g o 1 patata grande
Pan	20-25 g	40-60 g
Verdura	80-180 g	150-200 g
Legumbres	30-50 g	60-80 g

A pesar de haber ajustado las raciones, es normal tener algunos restos o sobras. Gestionarlas bien nos ayudará a aprovecharlas al máximo:

- 1 Poned en el plato solamente aquello que os comeréis seguro.**  
Así lo que sobre lo podréis guardar o congelar para otro día.
- 2 Las ensaladas se conservan mejor sin aliñar.**  
Si prepararéis ensalada de más aseguraos que el aceite, la sal y el vinagre se ponen individualmente, en cada plato.
- 3 Guardad las sobras.**  
En la nevera, si os las comeréis antes de 24 horas, o en el congelador, si las queréis guardar más tiempo.
- 4 Cocinar y congelar.**  
Cocinar de más puede ser una buena estrategia. Cuando tengáis tiempo, aprovechad para preparar raciones extra y congeladlas individualmente.



# Cocina de aprovechamiento

Hay muchas recetas, ya sean modernas o tradicionales, sencillas o de nivel avanzado, que nos permiten aprovechar los alimentos sobrantes, utilizar ingredientes a punto de echarse a perder o reinventar excedentes en platos nuevos: croquetas, canelones, cremas y sopas, pizzas, batidos, mermeladas...

Debemos tener en cuenta algunos consejos para aprovechar las sobras de forma segura:

## 1 La comida cocinada deja de ser segura pasadas dos horas si está a temperatura ambiente.

Guardad siempre las sobras en el frigorífico porque las bacterias se reproducen rápidamente.

## 2 Congelar nos permite alargar la vida de muchos alimentos y excedentes.

Recordad que la forma más segura de descongelar es dentro de la nevera o en el microondas.

## 3 La comida descongelada debe consumirse rápidamente.

Recongelar alimentos ya descongelados o recalentar la comida más de una vez son prácticas poco seguras y, además, perjudican la calidad del alimento.



La verdura y la fruta de temporada son más baratas. Aprovechadlas para preparar conservas (sofritos, mermeladas, chutneys...) o escaldarlas y congelarlas.

### ¿Sabías que...

Muchas recetas permiten aprovechar partes de frutas y verduras que normalmente tiramos? Con la piel o las hojas de las verduras podemos hacer tempura. También podemos freír semillas de melón para preparar un aperitivo original a coste 0.



### Más ideas y recetas para aprovecharlo todo:

Preguntad recetas, trucos y formas de aprovechar la comida a personas mayores cercanas: familia, amigos, vecinos... Tienen mucha experiencia. Internet también os puede servir de guía e inspiración:

[lacuinadelribera.elprat.cat](http://lacuinadelribera.elprat.cat)

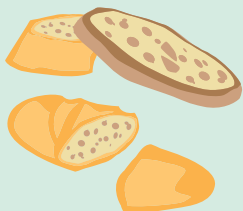
[somenteprofit.cat](http://somenteprofit.cat)

[quecuinoavui.com](http://quecuinoavui.com)

# ¿Qué podemos cocinar con las sobras de...?

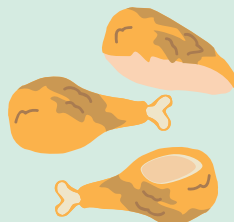
## **Pan seco:**

migas, pudín, pan rallado, torrijas o gazpacho



## **Pollo asado:**

croquetas, empanadillas, desmenuzarlo en ensaladas...



## **Fruta madura:**

batidos, macedonia, mousse helada de plátano, zumos o mermelada



## **Verduras cocinadas:**

cremas, tortillas, arroces o cuscús. También podemos aprovechar el caldo de hervirlas para sopas y cremas.



## **Patata**

### **hervida:**

usarla para espesar cremas y salsas



## **Tomates**

### **maduros:**

sofritos, gazpacho o añadirlos a un caldo.



**Restos variados (embutido, queso, verduras, salsas...):**

pizza o tostadas al horno



## **Restos sólidos del caldo:**

“trinxat”, empanadillas o canelones



## Más información:

Guía “Pensa, compra, cuina, menja”  
[mediambient.bcn.cat/malbaratamentalimentari](http://mediambient.bcn.cat/malbaratamentalimentari)

Estrategia “Más alimento, menos desperdicio”  
[www.magrama.gob.es/es/alimentacion](http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion)

Agència Catalana de Seguretat Alimentària  
[www.gencat.cat/salut/acsa](http://www.gencat.cat/salut/acsa)

## ¿Qué hacemos en el Prat para aprovechar alimentos?

El Punt Solidari del Prat recoge alimentos excedentes de empresas y comercios y los distribuye entre las familias más vulnerables.

[www.elprat.cat/puntsolidari](http://www.elprat.cat/puntsolidari)

### ¿Sabías que...

Si los cereales del almuerzo se han reblandecido puedes ponerlos tapados con papel de aluminio al horno a 100°C durante un minuto? Volverán a estar crujientes.



Tirar comida es  
tirar dinero

