

# ¡Súbete al carro de la compra creativa!

## ¡Súbete al carro de la compra creativa!

[imprimir](#)



El fantasma de la cocina aburrida sobrevuela muchas casas, y es que la monotonía sale demasiadas veces en nuestra lista de la compra. El miedo, la vergüenza o la pereza son algunas de las razones por las que no innovamos al cocinar, pero eso se puede cambiar modificando algunos hábitos.

Hoy en día es posible realizar una **compra inteligente, nutritiva y creativa** a la par que **económica** y **sana**: sólo necesitas papel, bolígrafo, tiempo y ganas.

### **Una lista inteligente**

Varios estudios aseguran que en las familias en las que quien hace la compra tiene nociones de nutrición se lleva a cabo una alimentación más sana y equilibrada. No es para menos: al preparar la lista de la compra se deben tener en cuenta muchos factores, como el **tipo de alimento**, sus **cualidades nutricionales** y organolépticas, las **cantidades**, el **precio**, las **ofertas** o la **fecha de caducidad**. Ahí van algunos consejos para realizar una compra inteligente:

- **Planifica.** Es crucial programar la compra semanal y basarla en un menú equilibrado, sano y sabroso. No hay que confundir alimentación sana con comidas aburridas: también puedes utilizar ingredientes “olvidados” como la soja, los frutos secos o las especias, que le dan un toque de alegría a nuestros platos.
- **Apunta.** Cuelga un bloc de notas en la puerta de la nevera y apunta los productos que se vayan acabando. De esta manera ahorrarás tiempo y evitarás olvidos de última hora. Ahí también puedes anotar los ingredientes que falten cuando quieras innovar con alguna receta.
- **Elige.** Ya en el mercado, no hay que dejarse llevar por el bombardeo publicitario (de lo contrario es muy probable que acabemos comprando cosas que no necesitamos) ni por tentaciones como el chocolate, las galletas, la bollería o los *snacks*. Aunque parezca una tontería, ir a comprar con el estómago lleno evita caer en embaucamientos que no forman parte de una dieta sana.
- **Compra.** Las cantidades de productos que compremos deben ligar con el número de comensales y de comidas que queramos realizar. Comprar demasiado hará que tengamos que consumir el mismo alimento a menudo y nuestros platos parecerán monótonos.

### ¡Apuesta por la comida original!

Hay alimentos que no pueden faltar en nuestra despensa porque solucionan cualquier comida improvisada, como el **arroz**, la **pasta**, las **legumbres secas**, las **verduras en conserva**, el **aceite de oliva** o la **sal**. Sin embargo, para no caer en comidas aburridas existen algunos trucos que ayudan a confeccionar un menú nutritivo y creativo:

- Utiliza **ingredientes menos comunes**: Salsas como la Worcestershire, de soja o teriyaki; frutas exóticas como la papaya o el mango; verduras poco habituales, como la col lombarda, el cardo o la borraja...
- Sazona las carnes y pescados con variedad de **especias**.

- **Carameliza o cuece las frutas** y sírvelas como acompañamiento.
- Agrega **semillas** (de lino, sésamo, pipas, etc.) a las ensaladas.

Etiquetas

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[cocina creativa](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[familia chef plus](#)

[recetas faciles](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[trucos chef plus induction](#)

[trucos de cocina](#)

[trucos gastronómicos](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar