

6 consejos a tener en cuenta para ir al mercado

6 consejos a tener en cuenta para ir al mercado

[imprimir](#)



¡Qué complicado es salir del mercado sólo con lo justo y necesario y sin gastar más de lo previsto! En Chef Plus queremos ayudarte a organizar mejor tus compras y, por eso, hoy te presentamos esta pequeña guía de consejos:

1. El primer paso es **revisar qué nos queda en la nevera y [la despensa](#)** para no comprar de más pero tampoco olvidarnos nada. También te recomendamos hacer un poco de limpieza para dejar sitio a lo nuevo que traigamos.
2. Haz una **lista de la compra** con lo necesario; te recordamos que la mejor manera es planificando **[tu menú mensual con Chef Plus](#)**, que automáticamente

generará tu lista de la compra con los productos que necesites.

3. Hora de **salir al mercado**. Para ello, te damos un par de consejos: trae tus propias bolsas, puesto que te permitirá ahorrar, y acude a comprar con la barriga llena. Con hambre siempre se cogen más alimentos de lo necesario.

4. Una vez en los **pasillos del mercado**, te recomendamos fijarte en las [fechas de caducidad](#), optar por frutas y verduras de temporada, revisar que los alimentos frescos estén en buen estado y dejar huevos y congelados para el final.

5. Siempre puedes darte algún capricho, pero procura **ceñirte a la lista de la compra** que has realizado en casa. No solo hablamos de productos, sino también de cantidades; compra lo necesario para evitar desperdiciar alimentos.

6. A menudo tenemos unos productos estrella que añadimos a todas las compras, pero te animamos a **probar cosas nuevas** y a atreverte con alimentos distintos. Si quieres algunas ideas, te recomendamos que leas [este post](#).

Etiquetas

[mercado](#)

[consejos para ir al mercado](#)

[lista de la compra](#)

[menú mensual](#)

[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