

Lista de compras

Comprá para lo que vas a cocinar

Una lista útil conecta lo que ya hay en casa con las comidas que querés preparar. Esta guía te ayuda a pasar de recetas sueltas a una compra organizada por rubros, con cantidades y alternativas anotadas.

No propone una compra obligatoria ni marcas particulares. El objetivo es elegir con más información, teniendo en cuenta tu presupuesto, tus gustos y el espacio de guardado. Vas a crear tu propia lista y una pequeña ficha para revisar lo que compraste.

- Tené a mano las recetas, un inventario y un presupuesto orientativo.
- Podés completar una compra de tres días o una semana.

Edición beta. Revisión profesional pendiente antes del lanzamiento comercial.

Una comida.
Un próximo paso.

Guías y recetas para usar en tu día.



LISTA DE COMPRAS

1. Reuní las recetas antes de sumar productos

Partí de las comidas que efectivamente querés resolver. Revisá cuántas personas cocina cada receta y qué cantidades especifica. Si una indica “una cebolla mediana”, no la sumes como si fueran gramos: primero dejá registrada esa unidad y revisá si otras recetas usan el mismo criterio.

Usá la lista que genera Mi plan de comidas como punto de partida. Comparala con los ingredientes de cada preparación y sumá lo que necesites fuera del plan. Una lista automática también necesita que revises cantidades, productos envasados y reemplazos que elegiste. No hace falta comprar todo lo que aparece en una receta si ya lo tenés.

- Definí personas antes de reunir ingredientes.
- Sumá cantidades expresadas en la misma unidad.
- Separá “cocido” y “seco” cuando la receta lo indique.

PARA COMPLETAR

Comidas que quiero resolver

Personas para cada comida

Ingredientes que aparecen más de una vez

Cantidades que necesito aclarar

LISTA DE COMPRAS

2. Descontá lo que ya tenés

Buscá cada ingrediente en la cocina y marcá la cantidad disponible. El propósito es evitar una compra duplicada, no exigir un inventario perfecto. Si no podés saber cuánto queda, anotá “revisar” en vez de completar un número que no comprobaste.

Un ejemplo de cálculo: dos recetas necesitan 300 g y 200 g del mismo ingrediente, en el mismo estado. El total es 500 g. Si tenés 150 g utilizables, faltan 350 g. Si el producto viene en un envase mayor, anotá qué pensás hacer con el resto; no cambies las cantidades de la receta solo para terminar el paquete.

- Revisá fechas e indicaciones del envase.
- Marcá por separado una lata cerrada y una abierta.
- Guardá una nota sobre los productos cuya cantidad desconocés.

Ingrediente	Necesito	Tengo	Me falta
Ingrediente A, mismo estado	500 g	150 g	350 g
Huevos	4 unidades	2 unidades	2 unidades
Tomate	3 unidades	Revisar	Pendiente

PARA COMPLETAR

Lo que debo revisar antes de salir

Un producto que ya tengo de más

LISTA DE COMPRAS

3. Ordená la compra por rubros

Agrupá la lista según el recorrido que hacés: verdulería, alacena, refrigerados y congelados. En cada línea incluí producto, cantidad y para qué receta lo querés. Así, si falta algo, podés decidir un cambio mirando su función en la comida.

Dejá también una columna para el reemplazo. Cambiar una verdura por otra disponible puede ser una decisión sencilla; cambiar un ingrediente central requiere revisar la preparación. Si hay alergias o una indicación clínica, no improvises equivalencias desde una preferencia de la app. Consultá las opciones que sean adecuadas para vos.

- No mezcles limpieza con alimentos en la lista ni en las bolsas.
- Llevá refrigerados y congelados al final del recorrido para reducir traslados sin frío.
- Anotá un máximo para productos que comprarías solo si están disponibles.

Rubro	Producto y cantidad	Reemplazo pensado
Verdulería	_____	_____
Alacena	_____	_____
Refrigerados	_____	_____
Congelados	_____	_____
Otros para la cocina	_____	_____

PARA COMPLETAR

Dónde voy a comprar

Qué productos busco primero

Qué productos retiro al final

LISTA DE COMPRAS

4. Compará el costo de una forma equivalente

El precio del envase no alcanza para comparar tamaños distintos. Dividí su costo por el contenido neto y llevá ambos productos a la misma unidad. Por ejemplo, para un paquete de 500 g multiplicá el precio por dos si querés saber el equivalente por kilogramo. Usá el precio disponible ese día; esta guía no fija precios de Argentina.

En conservas, revisá si estás comparando peso neto o peso escurrido. En verduras, pensá cuánto vas a usar y cuánto podés guardar. El envase grande puede tener un menor precio por unidad y aun así no convenirte si no entra en tu presupuesto, en tu espacio o en tus comidas próximas.

- Compará productos del mismo tipo y estado.
- Incluí envío o traslado cuando cambie tu decisión.
- Una promoción sirve si su cantidad encaja en tu plan.

Producto de ejemplo	Cuenta	Para qué sirve
Envase de 500 g	Precio × 2	Comparar costo por kilogramo
Envase de 250 g	Precio × 4	Comparar costo por kilogramo
Envase de 1 litro	Precio del envase	Comparar costo por litro

PARA COMPLETAR

Presupuesto orientativo

Una comparación pendiente

Un producto que puedo postergar

LISTA DE COMPRAS

5. Si falta algo, revisá la receta

Guardá dos alternativas para ingredientes que suelen variar por estación o comercio. Tu pregunta puede ser “¿qué reemplazo me deja cocinar con lo que hay?”. Después mirá si cambian cantidades, agua de cocción, tiempo o rendimiento. Una sustitución no garantiza el mismo aporte de proteínas o calorías.

Si buscás una opción económica, indicá primero el ingrediente que ya tenés y el que falta. Una receta nueva puede ser más práctica que forzar varias sustituciones en una misma preparación. Anotá los cambios en el plan para que la próxima lista no vuelva a pedir el ingrediente original.

- No reemplaces un ingrediente con el que tenés alergia por otro sin revisar etiquetas.
- Actualizá el rendimiento si la preparación cambia.
- Elegí según disponibilidad, gusto y proceso que puedas hacer.

Me falta	Qué voy a consultar	Cambio a registrar
Una verdura	Una receta con otra disponible	Ingrediente y cantidad
Un ingrediente central	Otra receta que use lo que tengo	Nueva preparación
Un producto de una marca	Información del reemplazo	Etiqueta y contenido neto

PARA COMPLETAR

Mi reemplazo disponible

Qué parte de la receta necesita revisión

LISTA DE COMPRAS

6. Al volver, guardá y cerrá la lista

Dejá lugar para guardar la compra antes de salir. Una bolsa con alimentos que requieren frío no debería esperar mientras organizás el resto. ANMAT recomienda mantener la cadena de frío y separar alimentos crudos de los listos para consumir. Seguí las condiciones de conservación de cada producto.

Marcá lo comprado y anotá lo que quedó pendiente. Si un reemplazo cambia una comida, actualizá el planificador en ese momento. Guardá una nota con el costo total y un detalle que quieras recordar: un tamaño de envase que te resultó útil, una verdura que alcanzó para varias preparaciones o un producto que preferís no repetir.

- Primero ubicá lo que necesita frío.
- Evitá que envases o jugos de carnes contacten alimentos listos para comer.
- Revisá que lo comprado coincida con las personas del plan.

PARA COMPLETAR

Compra total

Productos pendientes

Un reemplazo que cambié en el plan

Algo que quiero comprar distinto la próxima vez

LISTA DE COMPRAS

Tu lista para usar en la próxima compra

Completá estas filas con cantidades y unidades. Si la lista es compartida, dejá claro qué falta comprar y qué está reservado para una preparación. Tachar un producto ya resuelto ayuda a que otra persona no vuelva a traerlo.

Antes de comprar, hacé una última revisión de presupuesto, lugar de guardado y condiciones de conservación. Después de comprar, usá las recetas elegidas para darle un destino a lo que llegó a tu cocina. Si tu agenda cambió, revisá el plan antes de sumar otra compra.

- Inventario revisado.
- Personas y cantidades comprobadas.
- Alternativas anotadas.
- Espacio de guardado disponible.

Producto	Cantidad / unidad	Para qué comida	Comprado
-----	-----	-----	☐
-----	-----	-----	☐
-----	-----	-----	☐
-----	-----	-----	☐
-----	-----	-----	☐
-----	-----	-----	☐

PARA COMPLETAR

Fecha de compra

Presupuesto orientativo

Costo final

Pendientes para otra compra

FUENTES PARA CONSULTAR

- ANMAT · Enfermedades transmitidas por alimentos
- Código Alimentario Argentino · Rotulado de alimentos envasados, anexos I y II