

Langostinos: Navidad sobre la mesa

La acuicultura permite que lo tengamos disponible todo el año, pero el langostino es, sin duda, el rey de la mesa navideña.

Preside la mayoría de las mesas navideñas y fiestas que se precien. Ese crustáceo de 10 patas y caparazón semiduro, conocido en nuestro país como langostino y en Latinoamérica como camarón, tiene un tamaño de entre 12 y 15 centímetros de longitud y es de color rosado con vetas marrones. Habita en el Atlántico oriental, desde Angola hasta las Islas Británicas y en todo el Mediterráneo, sobre todo en los fondos arenosos de la desembocadura de los ríos.

En España se hacen capturas significativas en las desembocaduras del Ebro y del Guadalquivir. Y existen zonas productoras excelentes como Vinarós, que cuenta con el mejor langostino natural.

DIVERSIDAD DE TIPOS Y TALLAS

Tanto el langostino blanco como el langostino tigre, que se caracteriza por su caparazón rayado, resulta exquisito cocido, a la plancha o como acompañamiento en distintos platos. Existen además diferentes tallas y una amplia gama de presentaciones, entre las que destacan el fresco, el congelado y el refrigerado, tanto entero como con sus colas limpias.

El langostino jumbo o langostino tigre gigante (*Penaeus monodon*) es el de mayor tamaño. También se le llama camarón gigante, gamba gigante o gambita jumbo y puede alcanzar los 33 cm. Es la segunda especie más cultivada y ocupa el 17% de la producción mundial. Se produce sobre todo en Tailandia, Vietnam e Indonesia. Dependiendo del sustrato, el alimento y la turbiedad del agua, los colores de este langostino varían desde verde, café y rojo, hasta gris o azul. También tiene bandas transversales de colores que se alternan entre azul o negro y amarillo.

Otros langostinos tigres comercializados son el langostino tigre marrón (*Penaeus esculentus*), que presenta un cuerpo con bandas muy marcadas y procede de las costas del Índico; el langostino tigre verde (*Penaeus semisulcatus*), muy extendido, procedente del este de África, norte de Australia, Japón e India y del que se comercializan casi exclusivamente las colas; y el langostino tigre japonés (*Penaeus japonicus* o *Marsupenaeus japonicus*), de tamaño más pequeño y procedente de la acuicultura en Japón.



El langostino blanco (*Penaeus vannamei* o *Litopenaeus vannamei*), muy conocido también como camarón blanco, carece de bandas atigradas, su color es normalmente blanco translúcido, pero puede cambiar dependiendo de diversos factores como la talla y la presentación. Es la principal especie de langostino cultivada y los principales países productores son China, Indonesia, Tailandia, Brasil, Ecuador y México. Su comercialización en los mercados europeos tiene multitud de variantes como congelado, entero o en colas.

La introducción del langostino en la cocina no se puede fechar con exactitud, pues es un alimento que lleva consumiéndose desde hace miles de años. La cocina romana durante el siglo I d. C. ya contaba con recetas, según muestra Apicio en su libro "De re coquinaria", donde hablaba del langostino como ingrediente para preparar un tipo de salsa. Incluso se sabe que durante el siglo XVII, el langostino ya comienza a estar cada vez más presente en la cocina europea en recetas de pescados y mariscos, algo que recogen diferentes libros. Las historias de los antiguos enclaves romanos ya hablaban de este crustáceo en las mesas.

CAPTURA E IMPORTACIÓN

En otoño e invierno las flotas suelen utilizar la técnica de arrastre, mientras que en verano y en primavera se captura con trasmallo. Este instrumento, típicamente de fondo, es un arte de pesca constituida por tres paños de red colocados superpuestos. Las noches de luna llena es el momento en el que más se incrementan las capturas.

No todo el langostino que comemos en España es fresco. Mucho se importa desde piscifactorías de América del Sur y Centro América, donde el clima es más favorable para su cría. El langostino cultivado come pienso, mientras que el salvaje come de todo. Tenemos además un gran mercado de langostino congelado: bueno y definitivamente más económico.

La importación y comercialización del langostino en España de manera masiva comienza alrededor de 1970, cuando se asientan las grandes empresas. A pesar de tenerlo disponible todo el año en los mercados, gracias a la acuicultura, el langostino es muy estacional.

SU LUGAR EN LA DIETA

Aunque la acuicultura permite que lo tengamos disponible todo el año y sea un producto cada vez más accesible, el langostino es, sin duda, el rey de la mesa navideña. Diciembre es una época del año en la que, en general, se incrementa el consumo de marisco. Las fiestas y celebraciones llevan aparejadas la ingesta de alimentos o preparaciones que no son las usuales en el día a día: aparecen formando parte de cócteles de marisco, en ensaladas, asados a la plancha con limón, en sopas y cremas de pescado y marisco, en cocidos y acompañados de diferentes salsas, etc.

Lo económico que resulta el producto congelado hace que, en el día a día, sea cada vez más fácil de consumir en preparaciones como ensaladas, brochetas, como relleno de aguacates, en platos orientales, al ajillo o también en calderetas y paellas. El langostino es, de hecho, uno de los crustáceos más integrados en nuestra cocina.

Se trata de un alimento no demasiado calórico: 100 gramos de langostinos aportan apenas 0,80 gramos de grasas y 110 calorías aproximadamente, si bien existen algunos aspectos nutricionales importantes que resaltar:

- ❖ **Sal.** El sodio es fundamental para nuestro organismo. Aun así, el langostino aporta una gran cantidad de este mineral (305 mg por cada 100 g), por lo que no se aconseja su consumo en hipertensos y personas con problemas renales, de retención de líquidos y similares.
- ❖ **Proteínas.** Este alimento también tiene una alta cantidad de proteínas (24,30 g por cada 100 g).
- ❖ **Vitaminas.** Son muy ricos en vitaminas, entre las que podemos destacar la B3, B9, B12 y E. También aporta, aunque en menores cantidades, vitamina B1 y B2.
- ❖ **Minerales.** Los langostinos son un alimento rico en yodo, ya que 100 g de este alimento contienen 90 mg de yodo. También destacan por el aporte de magnesio, selenio, hierro y el ya mencionado —y bastante elevado— sodio.
- ❖ **Colesterol y grasas.** Los langostinos apenas aportan grasas e hidratos de carbono, sin embargo, contienen unos 185 mg de colesterol por cada 100 g. Dada la elevada cantidad en colesterol, este alimento no es recomendable para personas que tengan un nivel de colesterol alto en su sangre.

Los langostinos, las gambas y las cigalas son los crustáceos con mayor contenido en colesterol (aproximadamente unos 200 mg por cada 100 g). Por detrás están la langosta y el bo-

Diferencia entre langostinos frescos y congelados

Existen flotas de barcos congeladores que, en alta mar, capturan, procesan y congelan los langostinos en el mismo barco. También hay plantas específicas que operan cerca de la costa y que procesan y congelan la pesca de los barcos fresqueros.

Los langostinos frescos se diferencian de los congelados por algunos detalles:

- El más evidente está en lo que vulgarmente llamamos "los bigotes" o antenas. En los langostinos frescos están enteros y son resistentes, mientras que los langostinos congelados suelen tener los bigotes quebrados y, si los coges por la punta de los bigotes —una vez cocidos— y se sacuden, suelen quebrarse.
- En cuanto al color, este cambia dependiendo de su estado: un langostino vivo tiene las rayas de color marrón (castaño cuando ya está muerto). Si es fresco, se vuelve ligeramente más transparente. Descongelado, tiende a ser más opaco y se acentúa el color de las franjas; incluso en apariencia es más bonito.
- Los langostinos congelados también son muy buenos si tenemos la precaución de descongelarlos bien (en el frigorífico o a temperatura ambiente, teniendo especial cuidado de que no se sequen), aunque no tienen el mismo gusto de un langostino fresco.
- La diferencia en precio también es considerable (ver más adelante las cestas de la compra).

Comercialización y consumo

En el mundo hay más de 3.000 especies de langostinos, de las que se comercializan alrededor de 300 variedades. En España quedan tan solo 20. En términos de valor comercial, los langostinos o camarones son el producto más importante de productos pesqueros. Representan el 15% del valor total del comercio internacional.

Según la FAO, alrededor de tres cuartas partes de la captura mundial de langostino procede de la pesca (de los cuales cerca del 70% corresponden a los camarones capturados en aguas cálidas y 30% a camarones de aguas frías).

En cuanto al consumo nacional, y según datos de 2014, el consumo total de gambas y langostinos en los hogares se distribuye de la siguiente manera:

- Congelados: 54,7 millones de toneladas.
- Cocidos: 16,4 millones de toneladas.
- Frescos: 15,8 millones de toneladas.

Esto supone un consumo per cápita respectivamente de 1,2 kilos, 0,4 kilos y 0,4 kilos y un gasto, también per cápita, de 12,5, 3,7 y 4,4 euros respectivamente.

Las gambas y los langostinos frescos se comercializan sobre todo a través del comercio espe-

cializado (como pescaderías, marisquerías y plazas de abastos), mientras que los cocidos y congelados lo hacen a través de los supermercados.

Debido a la alta demanda, las capturas en el Atlántico y el Mediterráneo son escasas. La casi totalidad del langostino que consumimos procede de la flota congeladora industrial o de la importación procedente del Atlántico sur, Índico o Pacífico. Así pues, gran parte del langostino consumido en España no es un producto de la pesca artesanal ni nacional, sino que llega de mares lejanos.

■ Cada español consume 1,2 kilos de langostinos congelados y 0,4 frescos



gavante (aproximadamente 150 mg/100 g) y las nécoras (100 mg/100 g). Es en la cabeza de los langostinos donde se acumula una mayor cantidad de colesterol, así como otros metales como el cadmio y aditivos muy comunes como son los sulfitos. Estos están presentes tanto en los ejemplares frescos como en los congelados y refrigerados. Los sulfitos se añaden en el momento de la captura para prolongar la vida útil de estos crustáceos que se deterioran con gran facilidad.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Para elaborar el semáforo nutricional, se han analizado 11 referencias de langostino crudo y cocido en diferentes presentaciones, tanto entero como pelado. Se establece una ración de consumo de 50 g (aproximadamente 4 langostinos medianos crudos y sin cáscara).

Del análisis se puede concluir que el consumo de una ración de 50 gramos no presenta inconvenientes destacables desde el punto de vista de las grasas, los azúcares o las calorías totales.

Sin embargo, sí se debe resaltar que los valores de sal tan elevados para una porción tan pequeña de alimento (casi el 17% de la cantidad diaria recomendada) convierten a los langostinos en un alimento a consumir con moderación: los expertos no recomiendan su consumo de forma continuada o en mayores cantidades.

La cantidad de sal es especialmente alta para las versiones cocidas y también para los formatos cocidos y listos para comer "al ajillo", formato que presenta también un porcentaje

mayor de grasas por los aceites que se usan para su aderezo.

Dadas estas consideraciones y que es un alimento prácticamente carente de fibra, es muy recomendable acompañar su ingesta de una buena ración de vegetales crudos (en ensalada) o cocinados. El hecho de que tenga una buena cantidad de proteínas y pocas calorías puede hacer que se consuman cantidades muy elevadas, obviando la cantidad de colesterol y sal que aportan. En la moderación y frecuencia de consumo está la clave.

CONSERVACIÓN

Los mariscos son alimentos muy perecederos. Se alteran con rapidez, salvo que se recurra a tratamientos de conservación adecuados. Uno de los más útiles es el de la refrigeración. Este sistema permite mantener la calidad comercial de los alimentos por un periodo más prolongado.

El tiempo en que se mantienen en perfecto estado dependerá de la especie, del método de captura y de la manipulación a la que haya sido sometido. En esta manipulación se aplican temperaturas de entre 0 °C y 4 °C desde el mismo momento de la captura, y esta debe mantenerse en todas las etapas de distribución hasta su llegada al consumidor. En los barcos y puntos de venta, la refrigeración se realiza con hielo abundante. Este hielo, que se fabrica con agua de mar, permite alcanzar temperaturas algo inferiores a 0 °C sin que lleguen a congelarse, lo que favorece una conservación más larga.

Consejos a la hora de comprar

La mayor parte de los langostinos que nos podemos encontrar hoy en día son congelados, frescos (los que se adquieren por peso en las pescaderías) o procesados y refrigerados.

En el caso de los langostinos congelados, no se deben volver nunca a congelar. Tampoco se deben adquirir mariscos congelados si el envase está abierto, rasgado o tiene los bordes dañados. Asimismo se deben evitar los envases que estén ubicados sobre la "línea de escarcha" o en la parte superior de la caja de congelamiento.

También es importante evitar los paquetes que tengan señales de escarcha o cristales de hielo, ya que puede significar que el pescado ha estado almacenado durante mucho tiempo o que se descongeló y volvió a congelar.

En el caso de langostinos frescos, para conservarlos de un día para otro perfectamente frescos, se colocan en un bol y se tapan completamente con papel de cocina húmedo. Deben colocarse en la parte más fría de la nevera, a una temperatura de entre 2 °C y 4 °C. La idea es evitar alteraciones por el contacto con el oxígeno del aire (enranciamiento, pérdida de agua), no transmitir el olor por toda la nevera y prevenir la contaminación bacteriana a otros alimentos.

Para consumirlo en óptimas condiciones no se debe mantener en el frigorífico más de 2 días.

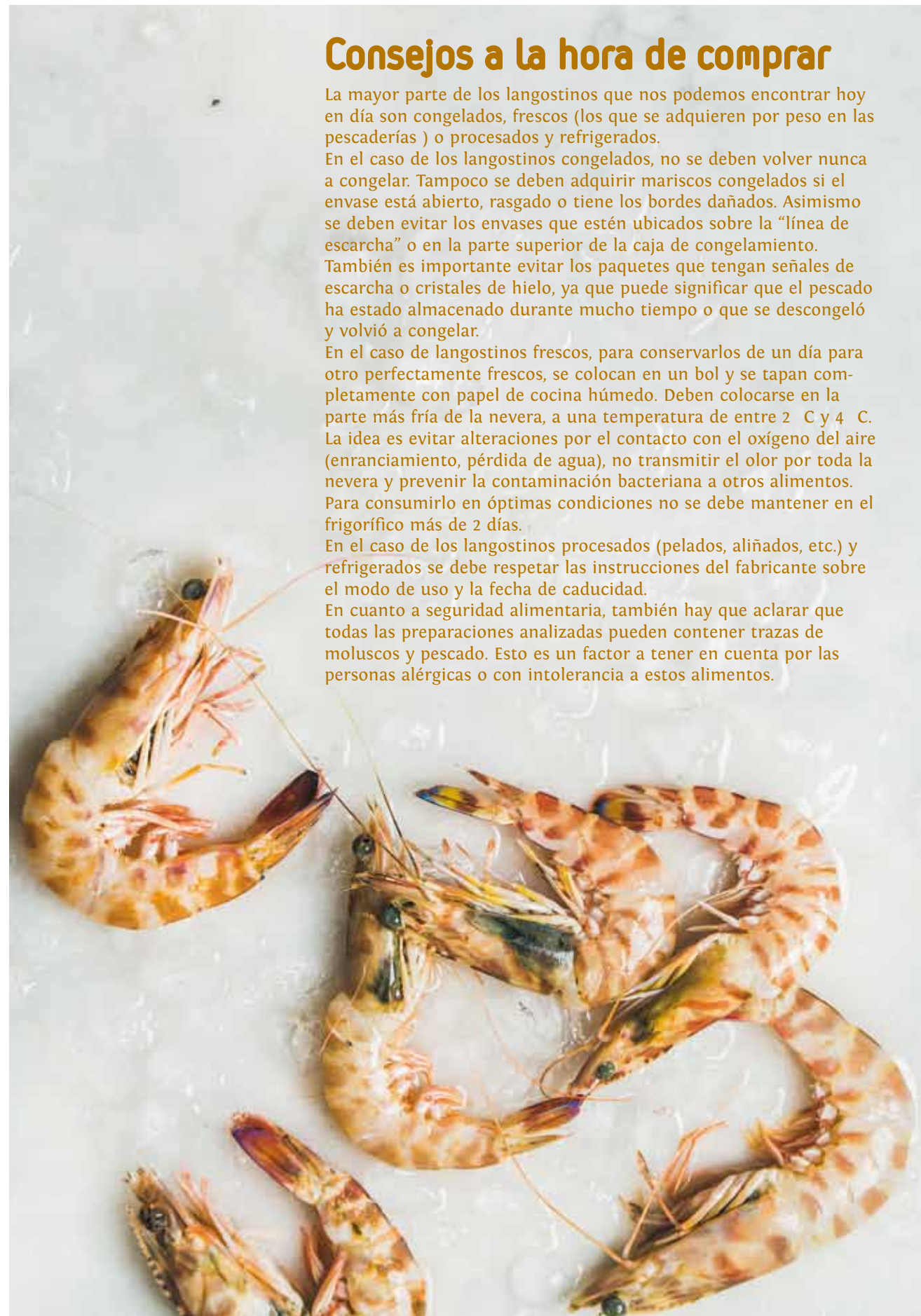
En el caso de los langostinos procesados (pelados, aliñados, etc.) y refrigerados se debe respetar las instrucciones del fabricante sobre el modo de uso y la fecha de caducidad.

En cuanto a seguridad alimentaria, también hay que aclarar que todas las preparaciones analizadas pueden contener trazas de moluscos y pescado. Esto es un factor a tener en cuenta por las personas alérgicas o con intolerancia a estos alimentos.

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LOS LANGOSTINOS ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

En una ración de producto: 50 g (4 langostinos medianos, crudos y pelados)	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Langostino cocido 80-100 EROSKI Basic	48	2,4	0,4	0,6	0,2	0,8	0,0	0,0	0,7	14,0	0,0	0,0
Langostino tigre cocido 24/28 EROSKI	49	2,5	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,3	0,5	9,0	0,4	1,5
Colas de Langostino cocido pelado PESCANOVA, bolsa 180 g	34	1,7	0,4	0,5	0,1	0,3	0,0	0,0	0,4	7,0	0,0	0,0
Langostino cocido 24/40 PESCANOVA, caja 800 g	52	2,6	0,8	1,1	0,1	0,5	0,0	0,0	0,8	16,8	0,0	0,0
Colas de langostino al natural AGUINAMAR, sobre 90 g	37	1,9	0,7	0,9	0,1	0,5	0,0	0,0	0,6	12,5	0,0	0,0
Colas de langostino al ajillo AGUINAMAR, sobre 105 g	114	5,7	10,0	14,3	1,5	7,3	0,0	0,0	0,8	15,0	0,0	0,0
Langostino pelado grande PESCANOVA, caja 200 g	28	1,4	0,1	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,7	14,2	0,0	0,0
Langostino crudo 18/26 600 g banana EROSKI	51	2,5	0,4	0,5	0,2	0,8	0,0	0,0	0,5	9,2	1,1	4,6
Langostino crudo 26/34 600 g EROSKI	51	2,5	0,4	0,5	0,2	0,8	0,0	0,0	0,5	9,1	0,7	2,9
Langostino crudo 35/42 700 g EROSKI	51	2,6	0,8	1,1	0,3	1,5	0,0	0,0	0,3	5,0	0,0	0,0
Langostino crudo 24/40 PESCANOVA, caja 800 g	49	2,4	0,7	0,9	0,1	0,5	0,0	0,0	0,4	7,3	0,0	0,0

*Semáforo nutricional resultante de comprar 11 tipos de langostinos, según una ración de consumo: 50 g (4 langostinos medianos, crudos y pelados). (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).



SUGERENCIAS DE COMPRA

Para disfrutar al máximo de los langostinos estas Navidades, las siguientes recomendaciones serán de lo más útiles:

El mejor para tomar en ensaladas.

Para este plato de preparación rápida, los langostinos cocidos pelados grandes que encontramos en la sección de refrigerados es la opción que nos exigirá menos tiempo. Podemos realizar con ellos un plato rico y completo en muy poco tiempo. Solo tenemos que añadir una vinagreta con un buen aceite de oliva virgen extra.



Para hacerlo a la plancha.

Esta versión, aliñado con limón, es muy popular. Los langostinos son muy fáciles de preparar y muy sabrosos. Si nos apasionan las barbacoas, también se pueden cocinar a la parrilla. Para cocinarlos así, los más recomendables son los langostinos tipo "banana" o *Metapenaeus monoceros*, de pesca extractiva, cuyo origen puede estar en el Mediterráneo y el Mar Negro, el Índico (este y oeste) o el Pacífico centro-oeste.

Estas formas de preparación son muy interesantes porque la cantidad de aceite que se necesita es mínima. Basta una pizca de sal y pimienta y unas gotas de limón para realzar el sabor del plato, que se cocina con rapidez (4-5 minutos el tamaño mediano y 7-9 minutos el tamaño grande).

Para hacer sopa.

Podemos usar únicamente las colas de langostino peladas, opción muy práctica y rápida que tan solo requiere marcarlos en la sartén e incorporarlos al caldo realizado con pescado, cebolla, apio, laurel y tomate. Si queremos un sabor aún más intenso para el caldo, tanto para esta sopa clásica como para otras cremas de pescado y marisco, fondos para arroces o fideuás, podemos recurrir al langostino entero, usando la cabeza y la cáscara para intensificar el sabor de estos caldos, reservando la cola pelada para añadirla entera.

Para entremeses.

Dependiendo del tiempo que destinemos a la preparación, podremos recurrir a la versión ultra rápida de las colas de langostino peladas, refrigeradas y con ajo y perejil, que solo tendremos que dorar en la sartén. O, para los que cuentan con más tiempo, elaborar unos langostinos enteros descongelados bien cocidos, a la plancha o asados.

Existen, además, versiones listas para consumir de colas de langostino cocidas. Se presentan en bandejas, blísters o pequeñas bolsas de no más de 200 gramos; algunas de ellas, en preparaciones como "al ajillo". Si bien son prácticas, los valores en cuanto a grasas y sal están lejos de lo recomendable para una ración tan pequeña.

También podemos encontrar en los refrigerados preparaciones como langostinos en saquitos de masa filo, colas rebozadas... El aporte calórico es mucho más elevado, ya que suelen requerir una fritura para.

Para los que tienen alto el colesterol malo.

Los ácidos grasos Omega-3 son un tipo de grasas poliinsaturadas que se encuentra sobre todo en los pescados de agua fría como el bacalao, el salmón, los arenques, las sardinas, etc. Este tipo de ácidos grasos pueden reducir el riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares. En el caso del langostino, el tamaño no importa, ya que son ricos igualmente en Omega-3. Son, por tanto, uno de los platos estrella si necesitamos una dieta fuerte en ácidos grasos.

Con independencia de su contenido en Omega-3, como se explicaba anteriormente, los langostinos también están entre los crustáceos de mayor contenido en colesterol y con una mayor concentración en la cabeza. Es ahí donde se sitúa el aparato digestivo del langostino, que luego continúa al cuerpo en esa tira negra que lo recorre por el dorso. Esta parte, para muchos la más sabrosa, es conveniente descartarla y quedarse con las colas limpias si se tiene el colesterol alto. En ese caso, también es recomendable ingerir esporádicamente esta especie. Y es que la dieta de una persona con este problema debe estar basada principalmente en vegetales y frutas sin descartar las grasas saludables, cereales y granos integrales, pescados y carnes magras, así como legumbres, una correcta hidratación y actividad física. Es decir, acompañar este plato con una ensalada o un plato vegetal sería la mejor opción en lugar de escoger otros que también contengan un alto nivel de colesterol, como embutidos, quesos o calamares.

■ Los langostinos son ricos en ácidos grasos Omega-3



Apuntes para el ahorro

La acuicultura, el comercio internacional y los métodos de conservación eficaces, como la congelación, han hecho posible que encontremos langostinos todo el año y a un precio asequible. Desde luego, no hay nada como degustar el producto fresco y recién cogido de su entorno natural; pero esto es algo que no todas las personas pueden permitirse, ya que ese placer se refleja en el precio. La buena noticia es que cada vez hay más y mejores alternativas para disfrutar del sabor de los langostinos al alcance de todos los bolsillos. Los siguientes son algunos consejos para ahorrar en la compra:

- **PLANIFICAR.** ¿Qué platos vamos a preparar con los langostinos? ¿Cuántas personas comerán? Estas preguntas son fundamentales si vamos a adquirir el producto fresco, que es el más caro. La idea es comprar lo estrictamente necesario, tanto para la cantidad de comensales como para los platos donde se pueda lucir la materia prima.
- El tamaño de los langostinos, así como su variedad, inciden en el precio. CUANTO MÁS

GRANDES SON, MÁS CUESTAN. Por ejemplo, entre los langostinos cocidos, el precio de una bandeja (con el mismo peso y de la misma marca) varía entre 4,46 euros y 6,30 euros según el tamaño de los ejemplares.

- **LA MARCA y LA PRESENTACIÓN** de los langostinos también afectan al precio final. Los productos crudos congelados son los más económicos y nos permiten prepararlos a nuestro gusto. Los cocidos y congelados son también económicos y prácticos, ya que nos ahorran tiempo en la cocina.
- **COMBINAR PRESENTACIONES SEGÚN EL PLATO.** Una manera efectiva de ahorrar es comprar langostinos pequeños para los platos donde no sean el ingrediente protagonista, y elegir los más grandes y vistosos para aquellos en los que puedan lucir más.
- **APROVECHARLO TODO.** Elijamos el langostino que elijamos, siempre podremos utilizar las cabezas o las partes que no se comen para hacer otras preparaciones, como un *fumet* o caldo de pescado, un arroz con este fondo...

Ahorro potencial anual entre las cestas 1 y 4

224 euros

FAMILIA A: 2 ADULTOS + 1 NIÑO

CONSUMO MENSUAL= 200 g por adulto + 200 por niño
TOTAL = 600 gramos

CESTA*	CONTENIDO	PESO/CANTIDAD	PRECIO	PRECIO POR KILO
1	Langostino congelado (cocido o crudo) 35/42 EROSKI basic, caja 700 g	700 gramos	8,25 euros	11,79 euros
2	Langostino congelado (crudo o cocido) 24/40 PESCANOVA, caja 800 g	800 gramos	12,99 euros	16,24 euros
3	Langostino salvaje crudo 18/26 grande EROSKI, caja 600 g	600 gramos	13,95 euros	23,25 euros
4	Langostino Banana 20/30 piezas PESCANOVA, caja 1 kg	1.000 gramos	26,95 euros	26,95 euros

*Las siguientes cestas de compra muestran la diferencia de precio y el ahorro potencial según qué productos escojamos. Todas contienen cantidades y elementos similares, pero como se puede apreciar, los precios varían según las marcas, formatos y tamaños elegidos en cada una de ellas.

Cestas de la compra

Para realizar las cestas se han empleado los datos más recientes de consumo de langostinos, que se cifran en 2 kilos por persona al año (1,2 de los cuales son congelados) y las recomendaciones dietéticas (raciones de 50 gramos y consumo ocasional).

Las presentaciones comerciales exceden, en numerosas ocasiones, la ración recomendada (50 gramos o 4 langostinos medianos crudos y pelados). De ahí que algunos productos escogidos superen las necesidades mensuales de la familia 1. La idea es ilustrar cómo se puede ahorrar comprando productos similares. Al tratarse de langostinos congelados, su uso se puede racionar y extender a más de un mes.

Las presentaciones comerciales también varían de tamaño y peso (hay desde bandejas de 200 gramos hasta cajas de 1 kilo). Para conocer realmente qué productos son más económicos, es preciso comparar cantidades equivalentes y observar el precio por kilo (que se incluyen en las cestas).



Ahorro potencial anual entre las cestas 1 y 4
171 euros

FAMILIA A: 3 ADULTOS + 2 NIÑO

CONSUMO MENSUAL= 200 g por adulto + 200 por niño
TOTAL = 1.000 gramos

CESTA*	CONTENIDO	PESO/CANTIDAD	PRECIO	PRECIO POR KILO
1	Langostino congelado (cocido o crudo) EROSKI basic, caja 700 g	700 gramos	8,25 euros	11,79 euros
	Langostino cocido 80-100 EROSKI basic, bandeja 450 g	450 gramos	4,46 euros	9,91 euros
	TOTAL	1.150 gramos	12,71 euros	--
2	Langostino congelado (crudo o cocido) 24/40 PESCANOVA, caja 800 g	800 gramos	12,99 euros	16,24 euros
	Cola Gambón cruda MARNATURA, bandeja 200 g	200 gramos	4,55 euros	22,75 euros
	TOTAL	1.000 gramos	17,54 euros	--
3	Langostino salvaje crudo 18/26 grande EROSKI, caja 600 g	600 gramos	13,95 euros	23,25 euros
	Cola Gambón cruda MARNATURA, bandeja 200 g	400 gramos	4,99 euros	24,95 euros
	TOTAL	1.000 gramos	18,94 euros	--
4	Langostino Banana 20/30 piezas PESCANOVA, caja 1 kg	1.000 gramos	26,95 euros	26,95 euros
	TOTAL	1.000 gramos	26,95 euros	--

*Las siguientes cestas de compra muestran la diferencia de precio y el ahorro potencial según qué productos escojamos. Todas contienen cantidades y elementos similares, pero como se puede apreciar, los precios varían según las marcas, formatos y tamaños elegidos en cada una de ellas.