

# Comer sano no tiene por qué ser caro

Con una adecuada selección de productos, comer sano puede ser económico y costar hasta un 14% menos que el gasto medio en alimentación estimado por el INE

En España, cada hogar gasta una media de **4.098 euros anuales** en alimentos y bebidas no alcohólicas, lo que supone el 15,1% de su presupuesto total (que también incluye otros gastos, como transportes o suministros). Lo desvela la encuesta más reciente de presupuestos familiares, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Esto significa que, **en cada hogar, se invierten unos 341,5 euros al mes en alimentos y bebidas no alcohólicas**. Según el INE, el 3,6% de esa partida se destina a comprar carne, un 2,3% a pan y cereales, un 1,9% a queso y huevos, y un 1,8% a pescado. El 5,5% restante se reparte entre otros alimentos, como hortalizas y frutas; azúcar, confituras, miel, chocolate, confitería y helados; aceites y grasas; aguas minerales, bebidas refrescantes y zumos; y café, té y cacao, entre otros.

Estos datos corresponden al consumo alimenticio de los hogares españoles, formados según el INE por una media de **2,53 personas**. Pero ¿qué ocurre si dicho hogar está formado por cuatro personas (dos adultos y dos niños)? Más

aún, ¿es posible reducir los gastos en alimentación de un hogar con cuatro miembros sin verse obligado a abandonar una dieta saludable? Esta ha sido la pregunta que ha motivado la presente guía.

## DATOS DESALENTADORES

Con frecuencia, se dice que comer sano es muy caro, una afirmación que suscita acalorados debates en el ámbito familiar y también en el sanitario e incluso en el científico. A modo de ejemplo, una investigación, publicada en octubre de 2014 en la revista *PLoS One* y coordinada por el doctor Nicholas R. V. Jones, mostró que entre 2002 y 2012 el precio de los alimentos más saludables ha aumentado mucho más que el de los menos saludables. El peor dato del estudio, sin embargo, es que el aumento es progresivo. Es decir, la diferencia de precio entre unos y otros alimentos va a seguir un incremento constante, según los autores, a menos que se ponga freno a través de medidas políticas.



De todas maneras, el estudio más sólido en esta materia es el que se publicó en diciembre de 2013 en la prestigiosa revista *BMJ Open*. La investigación, que revisó de manera sistemática la literatura científica, constató que elegir alimentos saludables es un poco más caro que no hacerlo. En concreto, según este estudio, seguir una dieta con muchos alimentos saludables puede costar 435 euros más cada año que no hacerlo. Los datos son, en principio, desalentadores. Sin embargo, despiertan la curiosidad. ¿Cuánto cuesta un carro de la compra saludable? ¿Se puede reducir el precio medio sin renunciar a una dieta equilibrada? Para responder a estas preguntas, el primer paso es determinar qué alimentos debe contener ese carro saludable, y cuántos de cada uno, para satisfacer las necesidades de una familia formada por dos adultos y dos niños.

### CONTENIDO DE UN CARRO DE LA COMPRA SALUDABLE

Con el fin de elaborar un carro sano, recurrimos a la "Guía de la alimentación saludable", consensuada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. En ella, se clasifican los alimentos en **once grupos** y se indican los tamaños de raciones recomendadas y las frecuencias de consumo aconsejadas. A continuación, se analizan dichos grupos de alimentos, su importancia y su lugar en la dieta.



### Pan, pasta o arroz (mejor integrales) y patatas (farináceos)

Aportan, sobre todo, hidratos de carbono. Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas en inglés), los hidratos de carbono o carbohidratos deberían aportar el mayor porcentaje de las calorías de nuestra alimentación: entre el 45% y el 60% de la energía ingerida.

Esto se justifica por diversas razones. Por una parte, los carbohidratos desempeñan un papel importante como fuente de energía. Asimismo, los alimentos no procesados ricos en carbohidratos suelen aportar diversas vitaminas y minerales, así como notables cantidades de fibra dietética. La fibra dietética es necesaria para la salud intestinal y ejerce un claro papel preventivo en diversas enfermedades crónicas. Además, los carbohidratos contribuyen al mantenimiento de las funciones cerebrales, tal y como señaló la EFSA en 2011.

La realidad es que la población española no cubre entre el 45% y el 60% de su energía a partir de los carbohidratos, sino tan solo un 41%. Además, buena parte de dichos carbohidratos son azúcares (entre el 16% y el 36% de la energía ingerida)

Es conveniente que el pan, la pasta o el arroz sean integrales, ya que nos aportarán muchas más vitaminas y minerales, más fibra dietética (casi el doble) y también una larga lista de sustancias protectoras, muchas de las cuales se engloban con el término "fitoquímicos" (sustancias químicas procedentes de las plantas). Cada vez más estudios relacionan el consumo de alimentos integrales con claros beneficios para la salud. Uno de los más recientes, publicado en julio de 2014 en la revista *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, mostró claros beneficios en la prevención de las enfermedades crónicas (como diabetes, infartos o cáncer) gracias al consumo de cereales integrales.

❖ **Consumo recomendado.** Se aconseja consumir unas cinco raciones diarias de este grupo de alimentos. Una ración equivale a 3-4 rebanadas de pan (1/4 de una barra de cuarto o 50 gramos), un panecillo (60 gramos), un plato de arroz o pasta (80 gramos de arroz o pasta en crudo o 240 gramos de arroz cocinado o pasta cocinada) o una patata grande (300 gramos).



### Verduras y hortalizas

El consumo de verduras y hortalizas no solo nos aporta vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, sino que además ayuda a prevenir muchísimas enfermedades. Tanto es así que no existe discusión de ningún tipo en el ámbito sanitario con respecto a lo importante de su promoción. Las investigaciones apoyan los beneficios de su consumo a corto plazo (como la mejora en el tránsito intestinal) y, también, a largo plazo (mayor calidad y esperanza de vida).

❖ **Consumo recomendado.** Es muy recomendable tomar un mínimo de dos raciones diarias de verduras y hortalizas. Esto incluye tanto las verduras crudas (por ejemplo, en una ensalada variada) como las hortalizas cocidas (sin contar a la patata). Se entiende como "una ración" unos 145 gramos en crudo y limpio de verduras u hortalizas. Estas son algunas propuestas: un plato pequeño de hortalizas cocinadas (acelgas, espinacas, col, brócoli, champiñones, cardo, zanahoria, calabaza, judías verdes, etc.), un plato grande de escarola o lechuga, la mitad de una berenjena, de un calabacín o de un tomate grande; una endibia, un pimiento mediano, un pepino pequeño, una zanahoria grande; o cuatro alcachofas medianas o seis espárragos finos.

### Fruta fresca

Las frutas nos hidratan, nos refrescan y nos nutren. Suponen, junto a las verduras y hortalizas, una importante fuente de vitaminas, minerales y otras muchas sustancias protectoras. De ahí que sea tan recomendable consumir un mínimo de cinco raciones de frutas y hortalizas cada día. Las siguientes son algunas razones importantes para seguir este consejo:

- ♦ La ingesta habitual de frutas y hortalizas se asocia a un menor riesgo de mortalidad.
- ♦ Estudios recientes sugieren que cuanto mayor es la ingesta de frutas y hortalizas, menor es la incidencia de enfermedades crónicas.
- ♦ Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la baja ingesta de frutas y hortalizas ocasiona 1,7 millones de muertes al año, en su mayor parte por enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes.
- ♦ Incrementar su consumo diario de 3 a 5 raciones disminuye un 26% el riesgo de padecer un accidente cerebro-vascular.
- ♦ Su adecuada ingesta se asocia a un menor riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.

En España, consumimos unos 490 gramos diarios de frutas y hortalizas, una cifra superior a la observada en muchos otros países, pero que está por debajo de los 600 gramos al día que recomiendan las entidades de referencia.

❖ **Consumo recomendado.** Como en el caso de las verduras, la recomendación de consumo se establece en un "mínimo". Así, conviene tomar tres raciones diarias (o más) de fruta fresca. Consideramos como una ración de fruta a aquella que pese, de forma aproximada, unos 145 gramos en crudo y limpio. Eso significa que entenderemos como "una ración" cualquiera de las siguientes opciones: una pieza de fruta mediana (como pera, manzana, naranja, plátano, membrillo o pomelo), una rodaja mediana de melón, sandía o piña; 2-3 piezas medianas de albaricoques, ciruelas, dátiles, mandarinas, higos, etc.; 4-5 nísperos, 8 fresas medianas o un plato de postre de cerezas, uvas, moras, grosellas, etc.



### Aceite de oliva

El consumo de aceite de oliva nos aporta energía y vitamina E, que contribuye a la protección de las células del estrés oxidativo. Es uno de los alimentos característicos de la dieta mediterránea. Su ingesta habitual se ha asociado en múltiples trabajos científicos a diversos beneficios para la salud, como un posible papel protector frente a las enfermedades cardiovasculares. La EFSA considera probado que ingerir cada día 20 gramos de aceite de oliva protege a los lípidos sanguíneos de la oxidación. En concreto, protege al colesterol LDL, conocido como "colesterol malo". La oxidación de este colesterol está relacionada con la arteriosclerosis, una enfermedad de las arterias en la que se deposita material graso en la pared de estos vasos sanguíneos y que ocasiona un deterioro progresivo y una reducción del flujo sanguíneo. Todo ello predispone a padecer, a largo plazo, una enfermedad cardiovascular.

❖ **Consumo recomendado.** Se aconseja consumir, cada día, unas cinco raciones de aceite de oliva. Entendemos como ración el equivalente a una cucharada sopera, así que eso significa que conviene tomar cada día unos 45 gramos de aceite de oliva. Según la encuesta ENIDE, no cubrimos esta recomendación, ya que consumimos 23 gramos diarios de aceite de oliva



### Lácteos

Los lácteos nos aportan multitud de vitaminas y minerales, pero destaca, sobre todo, su contenido en calcio, un mineral implicado en la salud de los huesos. Por fortuna, nuestro consumo de lácteos cumple, en general, con las recomendaciones. Las guías dietéticas aconsejan escoger lácteos desnatados, debido a que contienen muchas menos grasas saturadas. El elevado consumo de grasas saturadas se ha asociado a un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas, como patologías cardiovasculares. Conviene saber que la ingesta de grasas saturadas en España está por encima de lo recomendado. El 12,1% de la energía que ingerimos procede de grasas saturadas, cuando lo que se aconseja es no superar del 7% al 10%.

❖ **Consumo recomendado.** Es recomendable consumir cada día tres raciones de lácteos (leche, yogur o queso). Una ración equivale a un vaso de leche, un yogur, 2-3 lonchas de queso semiseco o dos lonchas de queso fresco.

### Pescado y marisco

El pescado, además de proteínas, nos aporta minerales importantes como el fósforo y el yodo (este último es deficitario en algunos grupos de población), así como un tipo de grasas asociadas a la prevención de enfermedades crónicas, denominadas omega-3 y omega-6. No obstante, se registra cierta controversia acerca del posible peligro que puede suponer tomar una alta cantidad de estos alimentos de forma frecuente, dado que algunos pescados presentan notables cantidades de contaminantes medioambientales, como cadmio, mercurio, dioxinas o sustancias perfluoroalquiladas.

La última revisión disponible sobre esta cuestión, publicada por la EFSA, estima que tomar entre una y dos raciones semanales de pescado se relaciona con un menor riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria en adultos y con un mejor desarrollo neuronal en niños. La EFSA reseña que no conviene tomar más de 3-4 raciones de pescado a la semana porque, en tal



caso, podría consumirse demasiado mercurio y porque no se observan ventajas adicionales por comer más pescado. Conviene recordar que en 2011 el Ministerio de Sanidad aconsejó limitar el consumo de carne oscura de los crustáceos, localizada en la cabeza, con el objetivo de reducir la exposición al cadmio, un metal pesado potencialmente tóxico.

❖ **Consumo recomendado.** Se recomienda tomar cada semana tres raciones de pescado, tanto blanco como azul, y alternar su consumo con el de marisco (que debería estar en una menor proporción). Se entiende como "una ración" el equivalente a un filete individual de pescado, que pesa unos 150 gramos.

### Carnes magras

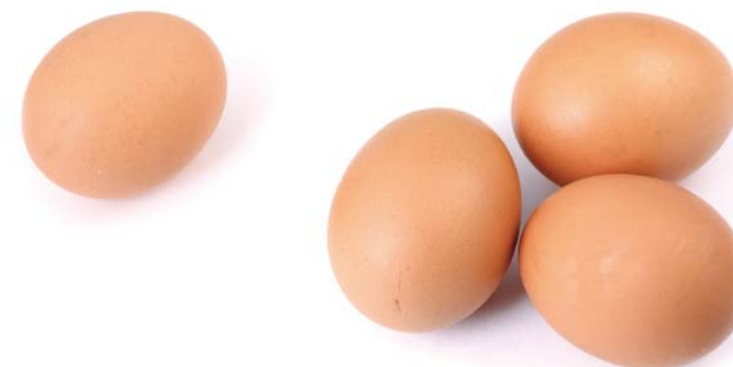
Las carnes magras aportan, sobre todo, proteínas. No existe preocupación con respecto al consumo de proteínas en España, dado que nuestro consumo de cárnicos es elevado. Las carnes magras también suponen una importante fuente de vitaminas (como la B12, implicada en el buen funcionamiento del sistema nervioso central) y minerales. Entre ellos destaca, sin duda, el hierro, pues forma parte de la hemoglobina de los glóbulos rojos, que transporta el oxígeno a las células. Sin hierro, las células no pueden generar energía, de ahí su importancia. Las guías alimentarias siempre priorizan el consumo de carnes magras por encima del de carnes grasas (o rojas). Se consideran carnes magras el pollo, el pavo, el conejo u otras carnes similares.

❖ **Consumo recomendado.** Se aconseja tomar tres raciones semanales de carnes magras y se entiende que una ración equivale a un filete pequeño o a un cuarto de pollo o de conejo (unos 150 gramos).

### Huevos

Tienen mala fama por su alto contenido en colesterol pero, hoy por hoy, las entidades de referencia no disuaden de su consumo. Esto se justifica porque diversos estudios, a lo largo de los últimos años, han constatado que el colesterol de los huevos no eleva el colesterol sanguíneo. El alto consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (como embutidos o bollería) sí eleva nuestras cifras de colesterol. En el caso de los huevos, el contenido en grasas saturadas es bajo. Es más, los huevos suponen una notable fuente de grasas insaturadas, además de aportarnos algunas vitaminas deficitarias en la población española, como es el caso de la vitamina D. Esta vitamina, que también puede obtenerse mediante la exposición de la piel al sol, está implicada en la correcta formación de huesos y dientes.

❖ **Consumo recomendado.** Se recomienda consumir tres huevos a la semana (una ración equivale a un huevo mediano, de unos 50 gramos). En España, consumimos una media de 4,4 huevos semanales.



## Legumbres

Las legumbres nos aportan una larga lista de vitaminas, minerales, antioxidantes y sustancias fitoquímicas, además de suponer una importante fuente de fibra dietética. No extraña que la prestigiosa Asociación Americana del Corazón sugiera que substituyamos a menudo el típico segundo plato proteico (carne o pescado) por legumbres. También detalla que consumir legumbres puede reducir el colesterol sanguíneo y ayudar a controlar el peso corporal, debido a su capacidad de saciar.

Los estudios, las guías dietéticas y los libros de referencia en alimentación alaban las propiedades de las legumbres. Pese a ello, su consumo es bajo en la población. Mientras que en 1991 tomábamos una media de 20 gramos diarios de legumbres, los últimos datos señalan que tomamos unos 18 gramos diarios.

♦ **Consumo recomendado.** Se recomienda consumir unos 30 gramos cada día, casi el doble de legumbres de lo que ingerimos. Esto se consigue con tres raciones semanales. Una ración equivale a un plato de legumbres cocidas (80 gramos en crudo y 215 gramos cocinadas). Es muy posible que esta recomendación aumente en un futuro próximo porque cada vez hay más estudios que avalan sus beneficios para la salud.



## Frutos secos

Hasta hace poco existía cierto temor a la hora de recomendar el consumo de frutos secos a causa de su alto contenido en grasas. Recientes estudios han confirmado que estos alimentos no incrementan el riesgo de padecer obesidad e incluso podrían disminuirlo. Un reciente consenso español sobre prevención y tratamiento del sobrepeso y de la obesidad concluyó que "la adición de frutos secos a

la dieta habitual no se asocia al aumento de peso corporal". La investigación más rotunda a este respecto, publicada en junio de 2013 en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, corrobora que añadir frutos secos en la dieta habitual no aumenta el peso corporal o el perímetro de la cintura.

En paralelo, se sabe que su consumo habitual puede prevenir la aparición de diversas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 (o "diabetes del adulto"), el colesterol elevado e incluso las enfermedades cardiovasculares. Es difícil dilucidar a qué se deben estos beneficios, dado que los frutos secos aportan muchas sustancias protectoras, como magnesio, ácidos grasos omega-3, vitaminas antioxidantes o fibra dietética. Quizá sus propiedades se justifiquen por la sinergia entre dichas sustancias.

♦ **Consumo recomendado.** Conviene tomar cinco raciones de frutos secos a la semana. Una ración equivale a un puñado, unos 20 gramos. Como en el caso de las legumbres, es muy probable que en breve asistamos a un aumento en las recomendaciones.

## Carnes grasas (o rojas) y embutidos

Estos alimentos aportan nutrientes importantes, como proteínas o hierro, aunque podemos obtenerlos de otras fuentes dietéticas. De hecho, la "Guía de la alimentación saludable" incluye a los embutidos y a las carnes rojas en un mismo grupo debido a que conviene disminuir el consumo actual de ambos alimentos. La expresión "carne roja" hace referencia, en general, a carnes de mamíferos, como ternera, cerdo, cordero o caballo. Aunque diversos estudios han relacionado la ingesta habitual de carnes rojas con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas, esta relación es mucho más consistente en el caso de los embutidos. El consumo frecuente de embutidos no es aconsejable no solo por sus grasas (en gran medida, saturadas) sino también por su alto contenido en sal. En el caso de las carnes rojas existe más tolerancia.

♦ **Consumo recomendado.** No se establece un consumo recomendado diario o semanal, sino que se recomienda que estos productos se ingieran de manera "ocasional y moderada". En el caso particular de la carne, se considera que consumir cada semana unos 300 gramos de carnes rojas es compatible con una dieta sana.

## LA LISTA, LOS PRECIOS, EL AHORRO

Legumbres, verduras, aceite, pescado... Una vez destacados los tipos de alimentos que tienen cabida en un carro de la compra saludable, se utilizan las recomendaciones de consumo para diseñar una lista de productos y cantidades para cubrir las necesidades semanales de una familia con cuatro personas: dos adultos y dos niños.

La primera observación -también, la más evidente- es que las cantidades requeridas no siempre se ajustan con los formatos y envases disponibles en el mercado. Muchos alimentos se pueden comprar al peso, como la verdura, el pescado o la fruta. Pero hay otros que no. La leche o el arroz son un ejemplo de ello. Con estos alimentos (como con el aceite de oliva o la pasta), la primera vez compraremos un excedente, que se utilizará en las sucesivas semanas, sin tener que volver a comprar más hasta agotar ese extra. Así, si en la primera semana compramos 7 litros de leche, en las dos siguientes compraremos 6. O si en la primera semana compramos 3 kilos de arroz, en las cuatro siguientes compraremos solo 2. Para saber cuánto nos cuesta un carro semanal, en estos casos puntuales, hacemos un prorrateo y repartimos proporcionalmente la cantidad entre las cuatro personas que componen el hogar tipo.

### Elección de productos

Con la lista de la compra creada, comenzamos el ejercicio comparativo de precios. Para hacerlo, llenamos **dos carros saludables** con un contenido nutricional sin diferencias significativas. La diferencia entre ambos es que en el denominado "carro normal" se incluyen productos con precios medios (según el análisis realizado en la web [www.eroski.es](http://www.eroski.es)), mientras que en el "carro del ahorro" son productos con los precios más bajos (también según el análisis realizado en la web de [EROSKI](http://EROSKI)). También hay otros aspectos a tener en cuenta:

- ♦ En ambos casos, evitamos escoger las marcas más caras o aquellos alimentos con denominación de origen que pueden encarecer (y bastante) el precio final de nuestra compra. Por ejemplo, las alubias con denominación de origen son casi diez veces más caras que las alubias blancas sencillas. Es posible que las económicas no sean tan exquisitas, pero su valor nutricional es igual de rico.
- ♦ También prescindimos, en los dos carros, de ciertas variedades de frutas y hortalizas, por la misma razón. A modo de ejemplo, algunos tomates (como los de *cocktail*) pueden costar



### Lista de compra:

- ♦ 6,9 kg de pan
- ♦ 2,2 kg de arroz
- ♦ 1,1 kg de pasta
- ♦ 4,2 kg de patatas
- ♦ 4 kg de espinacas (o acelgas) crudas
- ♦ 2 kg de lechuga
- ♦ 2 kg de zanahorias
- ♦ 4 kg de tomates
- ♦ 12,2 kg de fruta
- ♦ 1,26 litros de aceite de oliva
- ♦ 6,3 litros de leche desnatada
- ♦ 28 yogures desnatados (125 ml c/u)
- ♦ 2,8 kg de queso fresco 0% MG
- ♦ 600 g de merluza
- ♦ 600 g de sardinas
- ♦ 1 kg de mejillón con cáscara
- ♦ 1,8 kg de pollo (o pavo o conejo)
- ♦ 1 docena de huevos
- ♦ 320 g de alubias
- ♦ 320 g de lentejas
- ♦ 320 g de garbanzos
- ♦ 160 g de almendras
- ♦ 160 g de avellanas
- ♦ 160 g de nueces
- ♦ 800 g de ternera
- ♦ 200 g de jamón

siete veces más que los tomates de ensalada habituales.

- ♦ En la medida de lo posible, elegimos productos frescos y de temporada. Es mucho más costoso cubrir los requerimientos familiares de pescado azul con sardinas en lata que hacerlo con sardinas frescas. Lo mismo sucede con las frutas: prescindimos de las piezas que no son de temporada y de aquellas frutas que se presentan ya cortadas y envasadas. Son prácticas, desde luego, pero son más caras.
- ♦ Por último, nos decantamos por lo básico. En el caso de la leche y de los yogures, elegimos lo recomendado: leche y yogur desnatados. No escogemos, en ninguno de los dos carros, leches enriquecidas o yogures con cereales, frutas u otros nutrientes añadidos. Estos productos, que el paladar muchas veces agradece, también elevan el precio final.

PROPUESTA SEMANAL DE DOS CARROS SALUDABLES PARA UNA FAMILIA DE 4 MIEMBROS

CONSUMO SEMANAL RECOMENDADO <sup>(1)</sup>		CARRO NORMAL <sup>(2)</sup>	CARRO DEL AHORRO <sup>(3)</sup>
PAN, PASTA O ARROZ Y PATATAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6.930 g de pan</li> <li>• 2.240 g de arroz</li> <li>• 1.120 g de pasta</li> <li>• 4.200 g de patatas</li> </ul>	<b>31,00€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barra de pueblo Panamar (16 ud)</li> <li>• 3 kg de arroz largo SOS (*)</li> <li>• 1,5 kg de Plumas integrales Gallo (*)</li> <li>• Patata ecológica y patata Eusko Label (*)</li> </ul>	<b>22,40€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barra grande (21 ud)</li> <li>• 3 kg de arroz largo Eroski Basic (*)</li> <li>• 1,5 kg de macarrones con fibra Eroski Sannia (*)</li> <li>• Patata común UDAPAT (*)</li> </ul>
VERDURAS Y HORTALIZAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.060 g de espinacas (o acelgas) crudas</li> <li>• 1.960 g de lechuga</li> <li>• 1.960 g de zanahoria</li> <li>• 4.060 g de tomate</li> </ul>	<b>28,50€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinaca cruda al peso</li> <li>• Lechuga Xanadu</li> <li>• Zanahoria con hoja en manojo</li> <li>• Tomate Raf al peso</li> </ul>	<b>14,00€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinaca Eroski Basic (4 paquetes)</li> <li>• Lechuga Iceberg</li> <li>• Zanahorias finas de mesa (bolsa ahorro)</li> <li>• Tomate de ensalada al peso</li> </ul>
FRUTA FRESCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12.180 g de fruta</li> </ul>	<b>23,80€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3,5 kilos de manzana Reineta</li> <li>• 4 kilos de plátanos de Canarias Isla Grande</li> <li>• 4 kilos de mandarinas premium</li> <li>• 680 g de caqui Eroski Natur</li> </ul>	<b>17,50€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 kilos de manzana Royal Gala</li> <li>• 3,5 kilos de plátanos de Canarias ahorro</li> <li>• 4 kilos de mandarinas</li> <li>• 680 g de caqui Persimon</li> </ul>
ACEITE DE OLIVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1260 ml de aceite de oliva</li> </ul>	<b>5,50€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 litros de aceite de oliva virgen extra Hojiblanca (*)</li> </ul>	<b>4,65€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 litros de aceite de oliva virgen extra Ybarra (*)</li> </ul>
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6.300 ml de leche desnatada</li> <li>• 28 yogures desnatados</li> <li>• 2.800 g de queso fresco 0% MG</li> </ul>	<b>39,50€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 litros de leche desnatada Pascual (*)</li> <li>• 28 Vitalinea Danone</li> <li>• Queso fresco Burgo Arias</li> </ul>	<b>19,00€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 litros de leche desnatada Bomilk (*)</li> <li>• 28 yogures desnatados Eroski Basic</li> <li>• Queso fresco Eroski Sannia</li> </ul>
PESCADO Y MARISCO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 g de merluza</li> <li>• 600 g de sardinas</li> <li>• 1.000 g de mejillón con cáscara</li> </ul>	<b>8,10€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filete de merluza sin piel Eroski</li> <li>• Sardinas a granel</li> <li>• Mejillón especial a granel</li> </ul>	<b>7,30€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodajas de merluza Eroski</li> <li>• Chicharrillos a granel</li> <li>• Mejillones en bolsa Pescadona</li> </ul>
CARNES MAGRAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.800 g de pollo (o pavo o conejo)</li> </ul>	<b>13,00€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pechuga de pavo fileteada al vacío</li> </ul>	<b>11,70€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pechuga de pollo Eroski</li> </ul>
HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 huevos</li> </ul>	<b>1,95€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una docena de huevos frescos Hobeia (tamaño L)</li> </ul>	<b>1,35€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una docena de huevos País Vasco, Eroski (tamaño L)</li> </ul>
LEGUMBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 320 g de alubias</li> <li>• 320 g de lentejas</li> <li>• 320 g de garbanzos</li> </ul>	<b>2,50€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubia blanca larga Luengo (*)</li> <li>• Lenteja castellana Luengo (*)</li> <li>• Garbanzo pedrosillano El Hostal (*)</li> </ul>	<b>1,60€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubia blanca larga Eroski (*)</li> <li>• Lenteja castellana Eroski Basic (*)</li> <li>• Garbanzo pedrosillano Luengo (*)</li> </ul>
FRUTOS SECOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 160 g de almendras</li> <li>• 160 g de avellanas</li> <li>• 160 g de nueces</li> </ul>	<b>7,70€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almendras tostadas Eroski Sannia</li> <li>• Avellanas tostadas Eroski</li> <li>• Nuez con cáscara Borges</li> </ul>	<b>4,55€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almendra tostada al peso</li> <li>• Avellanas tostadas Happy Nuts</li> <li>• Nuez con cáscara al peso</li> </ul>
CARNES GRASAS Y EMBUTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 800 g de ternera</li> <li>• 200 g de jamón</li> </ul>	<b>31,90€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrecot Eroski Natur</li> <li>• Jamón Ibérico de Cebo Eroski</li> </ul>	<b>12,60€</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filete de añojo 1ª</li> <li>• Jamón Serrano Eroski</li> </ul>



## El ahorro

Como se ha señalado al inicio, el INE cifra el gasto mensual en comida y bebidas alcohólicas en 341,5 euros por hogar (constituido este por 2,53 personas de media). De esta cifra, se desprende que cada persona desembolsa 33,75 euros a la semana en alimentación. En el estudio realizado por EROSKI CONSUMER, se ha considerado un hogar de 4 personas (2 adultos y 2 niños), por lo que **cada semana gastarían 135 euros en el hogar.**

El dato del INE es una estimación media en la que incluye de forma general carne, pan, cereales, queso, huevo y pescado, entre otros alimentos. Por su parte, los carros de la compra creados en este análisis solo contienen alimentos saludables. Así, se puede observar que el denominado “carro normal” –donde se incluyen productos con precios medios- **cuesta un 43,3% más que la estimación del INE.** Esto refrenda, en principio, lo que indican los estudios más recientes: elegir solo alimentos saludables **cuesta casi 60 euros más que no hacerlo.** Sin embargo, el “carro del ahorro” –con productos con precios bajos- **es un 13,6% más económico (y un 39,7% más barato que el “carro normal”).** Por categorías de producto, destacan las diferencias entre los lácteos (21,5 euros), las carnes rojas (19,3 euros) y las verduras (14,5 euros).

Este resultado, además de alentador, es muy interesante porque pone el énfasis en el consumidor y en la elección de productos, que está en su mano. Además, es importante señalar que este carro saludable y económico **podría ser aún más barato. ¿Cómo?** Mediante la compra, por ejemplo, de las garrafas de aceite de 5 litros y la elección solo de frutas más económicas (que no presentan grandes diferencias nutricionales con las más caras, según las autoridades en la materia), o comprando solo un tipo de legumbre (las lentejas son las más baratas y, de nuevo, no tienen un peor perfil nutricional que el resto de legumbres).

También es importante valorar las ofertas puntuales.

<sup>(1)</sup>Consumo semanal recomendado. Cantidad de alimento necesaria para una familia de 4 personas durante 7 días.  
<sup>(2)</sup> Carro normal. Con productos con precios medios. (Todos los precios se han tomado de la web www.eroski.es correspondientes a Diciembre de 2014).  
<sup>(3)</sup> Carro del ahorro. Con productos con precios bajos. (Todos los precios se han tomado de la web www.eroski.es correspondientes a Diciembre de 2014).  
 (\*) Precios del producto ya prorrateado para una semana.