CUADERNO DE IDEAS

¿Comer saludable es más caro? Cómo construir u

Alimentación y bienestar · 05/11/2026 · Por Camilo Calderón

¿Es necesario gastar más dinero para alimentarse mejor? Descubre cómo elegir alimentos nutritivos, planificar tus compras y construir hábitos de alimentación equilibrados sin comprometer tu presupuesto.

¿Comer saludable es más caro? Cómo construir una alimentación equilibrada sin gastar de más

¿Es necesario gastar más dinero para alimentarse mejor? Muchas personas relacionan la alimentación saludable con productos costosos, suplementos, alimentos importados o preparaciones difíciles de realizar. Sin embargo, comer de manera equilibrada no significa comprar los productos más caros del supermercado. En realidad, una buena alimentación comienza con decisiones conscientes, planificación y conocimiento de los alimentos que tenemos a nuestro alcance.

Imagina dos personas que van al supermercado.

La primera llena su carrito con productos etiquetados como saludables, bebidas especiales, barras de proteína, cereales importados y diferentes suplementos.

La segunda compra huevos, avena, arroz, fríjoles, lentejas, frutas de temporada, verduras y algunas fuentes de proteína que se ajustan a su presupuesto.

¿Cuál de las dos está construyendo una alimentación más saludable?

La respuesta no depende exclusivamente del precio de los productos ni de las etiquetas que aparecen en sus empaques.

Una alimentación equilibrada puede construirse con alimentos cotidianos, preparaciones sencillas y una planificación adecuada. Lo importante es comprender qué necesitamos, cómo combinar los alimentos y cómo aprovechar mejor nuestro presupuesto.

En este artículo vamos a explorar cómo conseguirlo sin convertir la alimentación saludable en un gasto imposible de sostener.

1. El primer error: pensar que comer saludable significa comprar productos costosos

Uno de los conceptos equivocados más extendidos sobre la alimentación saludable es que necesitamos productos especiales para conseguirla.

Es cierto que actualmente encontramos supermercados llenos de alimentos que se promocionan como saludables: bebidas vegetales, cereales especializados, productos enriquecidos, suplementos, snacks proteicos y preparaciones listas para consumir.

Algunos pueden resultar convenientes dependiendo de nuestras necesidades, pero no son indispensables para construir una alimentación equilibrada.

Pensemos en algunos alimentos habituales:

Huevos.

Fríjoles.

Lentejas.

Garbanzos.

Avena.

Arroz.

Papa.

Yuca.

Plátano.

Zanahoria.

Tomate.

Frutas de temporada.

Todos pueden formar parte de una alimentación variada.

La clave está en comprender que la calidad de nuestra alimentación no depende de comprar productos sofisticados, sino de la variedad, la combinación y la frecuencia con la que consumimos diferentes alimentos.

Por ejemplo, un plato preparado con arroz, lentejas, verduras y una porción de proteína puede ser una alternativa nutritiva, accesible y fácil de adaptar a las preferencias de cada hogar.

Comer mejor no necesariamente significa comprar más cosas. Muchas veces significa aprender a elegir mejor lo que ya tenemos disponible.

2. Los alimentos económicos también pueden aportar nutrientes importantes

Cuando pensamos en nutrición, es frecuente concentrarnos en productos que tienen una imagen saludable o que aparecen constantemente en las redes sociales.

Sin embargo, algunos de los alimentos más accesibles pueden aportar una variedad importante de nutrientes.

Veamos algunos ejemplos.

Las legumbres: una alternativa que merece más protagonismo

Los fríjoles, las lentejas y los garbanzos son alimentos especialmente interesantes cuando buscamos combinar nutrición y economía.

Aportan proteínas vegetales, fibra, carbohidratos complejos y diferentes minerales.

Además, permiten preparar numerosas comidas sin necesidad de utilizar ingredientes costosos.

Puedes incorporarlos en:

Sopas y preparaciones tradicionales.

Ensaladas.

Guisos con verduras.

Acompañamientos para arroz.

Preparaciones combinadas con otros alimentos.

Las legumbres también tienen una ventaja práctica: pueden cocinarse en cantidades suficientes para varias comidas, lo que facilita la planificación semanal.

Los huevos: un alimento versátil

Los huevos son otra alternativa que puede adaptarse fácilmente a diferentes momentos del día.

Aportan proteínas de buena calidad y contienen diferentes vitaminas y minerales.

Puedes prepararlos cocidos, revueltos, en tortillas con verduras o como parte de otras preparaciones.

No necesitas recurrir a productos especializados para incorporar fuentes de proteína a tu alimentación.

La avena: una opción sencilla para el desayuno

La avena es un alimento accesible y versátil que aporta fibra, especialmente betaglucanos, además de carbohidratos y otros nutrientes.

Puede prepararse con leche o agua, combinarse con frutas o incorporarse en diferentes recetas.

Una de sus ventajas es que permite elaborar desayunos sencillos sin depender de cereales comerciales con grandes cantidades de azúcar añadida.

Las frutas y verduras de temporada

Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales, fibra y otros componentes importantes para nuestra alimentación.

Una buena estrategia consiste en comprar productos que estén en temporada y que tengan una disponibilidad favorable en los mercados locales.

No es necesario comprar todas las frutas existentes ni elegir siempre las más costosas.

Puedes alternar entre banano, papaya, naranja, guayaba, mandarina, mango y otras frutas disponibles según la temporada y el presupuesto.

Lo mismo ocurre con las verduras: zanahoria, repollo, tomate, cebolla, espinaca y otras opciones pueden utilizarse en diferentes preparaciones.

La variedad es mucho más importante que concentrar todas nuestras compras en unos pocos productos considerados de moda.

3. Aprende a combinar los alimentos en lugar de buscar una comida perfecta

Una alimentación equilibrada no requiere que cada comida sea extraordinaria.

Lo importante es que, a lo largo del día y de manera habitual, incorporemos diferentes grupos de alimentos.

Una forma sencilla de organizar un plato principal consiste en combinar:

Verduras y hortalizas: aportan fibra, vitaminas, minerales y otros componentes importantes.

Fuentes de proteína: pueden incluir huevos, pollo, pescado, carnes, legumbres u otras alternativas según las preferencias y necesidades individuales.

Fuentes de energía: arroz, papa, yuca, plátano, avena y otros alimentos ricos en carbohidratos pueden formar parte de una alimentación equilibrada.

Grasas saludables: pueden encontrarse en alimentos como aguacate, frutos secos, semillas y algunos aceites vegetales.

No necesitas utilizar exactamente los mismos ingredientes todos los días.

Por ejemplo, podrías preparar:

Arroz, lentejas, ensalada y huevo.

Pollo, papa cocida y verduras.

Pescado, arroz y vegetales.

Fríjoles acompañados de arroz, aguacate y ensalada.

Tortilla de huevo con verduras y una porción de arepa.

Son preparaciones sencillas que permiten combinar diferentes alimentos sin depender de productos especializados.

También es importante recordar que las cantidades deben adaptarse a las necesidades energéticas, condiciones de salud, actividad física y características de cada persona.

4. Comprar frutas y verduras de temporada puede ayudarte a ahorrar

Uno de los hábitos que más pueden influir en el presupuesto familiar es comprar siempre los mismos productos sin considerar su disponibilidad o precio.

Los alimentos frescos pueden presentar variaciones importantes de precio dependiendo de la temporada, la región y las condiciones del mercado.

Por eso, una estrategia interesante consiste en adaptar el menú a los productos disponibles.

Por ejemplo, si determinada fruta tiene un precio elevado durante una semana, puedes elegir otra alternativa que esté más económica.

No necesitas consumir aguacate, arándanos, fresas o cualquier otro producto específico para conseguir variedad en tu alimentación.

Puedes alternar frutas y verduras de acuerdo con su disponibilidad.

También puedes aprovechar los mercados locales y comparar precios entre establecimientos.

Una recomendación práctica es elaborar una lista de frutas y verduras que puedas combinar de diferentes maneras durante la semana.

Así reduces la dependencia de un solo producto y tienes mayor flexibilidad para ajustar tus compras.

5. Planificar las comidas puede ayudarte a gastar menos

Muchas veces el problema no está en el precio de los alimentos, sino en la manera en que organizamos nuestras compras.

Comprar sin una planificación puede llevarnos a adquirir productos que no necesitamos, olvidar ingredientes importantes o terminar desperdiciando alimentos.

Imagina que vas al supermercado sin saber qué vas a preparar durante los próximos días.

Es probable que compres algunos productos porque parecen interesantes, otros porque están en promoción y algunos más porque tienes hambre en ese momento.

Al regresar a casa descubres que tienes ingredientes que no combinan entre sí o que ya no recuerdas qué pensabas preparar.

Una planificación sencilla puede evitar buena parte de estos inconvenientes.

Paso 1. Revisa lo que ya tienes

Antes de comprar, revisa la nevera, la despensa y los alimentos que todavía puedes utilizar.

Quizá tienes arroz, lentejas, huevos o verduras que pueden formar parte de varias preparaciones.

No tiene sentido comprar nuevamente algo que todavía tienes disponible.

Paso 2. Organiza algunas comidas de la semana

No necesitas diseñar un menú extremadamente detallado.

Puedes comenzar identificando algunas preparaciones principales y los ingredientes que necesitarás.

Por ejemplo:

Dos preparaciones con legumbres.

Dos comidas con pollo o pescado.

Algunas preparaciones con huevo.

Diferentes acompañamientos de verduras.

Frutas para consumir durante la semana.

La idea es tener una orientación general, no imponer una rutina rígida.

Paso 3. Elabora una lista de compras

Organiza los productos por categorías:

Proteínas.

Cereales y tubérculos.

Frutas.

Verduras.

Legumbres.

Otros productos necesarios.

Esto facilita comparar precios y reduce las compras impulsivas.

Paso 4. Compra cantidades que puedas aprovechar

Comprar grandes cantidades no siempre significa ahorrar.

Si adquieres más alimentos de los que puedes consumir antes de que se deterioren, el supuesto ahorro puede convertirse en desperdicio.

Es preferible comprar cantidades razonables y planificar cómo utilizar cada producto.

6. Algunos errores que pueden encarecer nuestra alimentación

Además de los hábitos de compra, existen decisiones cotidianas que pueden aumentar innecesariamente el presupuesto.

Comprar productos solamente porque tienen una etiqueta saludable

Las expresiones como natural, fitness, integral o saludable pueden influir en nuestras decisiones de compra.

Sin embargo, ninguna etiqueta sustituye la revisión de los ingredientes y la información nutricional.

Un producto puede tener una presentación atractiva y seguir siendo una alternativa costosa que no necesitamos.

Aprender a leer las etiquetas nos permite tomar decisiones más informadas.

Depender demasiado de las comidas preparadas

Las comidas listas para consumir pueden ser convenientes cuando tenemos poco tiempo.

Sin embargo, utilizarlas constantemente puede incrementar los gastos del hogar.

Preparar algunas comidas en casa, cuando tenemos disponibilidad, puede ayudarnos a controlar mejor los ingredientes y las cantidades.

Comprar suplementos sin identificar una necesidad

Los suplementos nutricionales pueden tener utilidad en determinadas circunstancias, pero no son un requisito universal para alimentarse bien.

Antes de comprar proteínas en polvo, vitaminas, minerales u otros productos, conviene identificar si realmente existe una necesidad.

La suplementación debe responder a criterios adecuados y, cuando corresponda, contar con orientación profesional.

Desperdiciar alimentos

Comprar verduras y frutas para después olvidarlas en la nevera representa una pérdida económica.

Una buena práctica consiste en organizar los alimentos según su estado de maduración y utilizarlos oportunamente.

También puedes preparar algunas verduras para diferentes comidas o congelar determinados alimentos cuando sea apropiado hacerlo.

7. Un ejemplo práctico: cómo organizar una alimentación semanal sin complicarse

Para comprender cómo aplicar estas ideas, imaginemos un hogar que quiere organizar mejor sus comidas y aprovechar los ingredientes disponibles.

La siguiente propuesta es un ejemplo orientativo, no un menú nutricional personalizado. DíaAlmuerzoLunesArroz, lentejas, ensalada y huevoMartesPollo, papa y verdurasMiércolesFríjoles, arroz y aguacateJuevesPescado, arroz y vegetalesViernesTortilla de huevo con verduras y arepaSábadoGarbanzos con verduras y arrozDomingoPollo o carne con papa y ensalada

Observa que no necesitamos ingredientes extraordinarios para organizar diferentes preparaciones.

Varios alimentos pueden utilizarse en más de una comida, lo que facilita aprovechar las compras.

Por ejemplo, las verduras adquiridas para preparar una ensalada también pueden incorporarse en una tortilla o en una sopa.

Las legumbres pueden cocinarse en cantidades suficientes para diferentes preparaciones y conservarse adecuadamente.

Las frutas pueden variar durante la semana según su disponibilidad.

La idea es construir una organización flexible que permita mantener variedad sin complicar las compras.

8. Los hábitos también importan: no todo depende de los alimentos que compramos

Cuando hablamos de alimentación saludable, solemos concentrarnos exclusivamente en qué alimentos consumimos.

Pero también existen hábitos que influyen en nuestra relación cotidiana con la comida.

Entre ellos podemos mencionar:

Mantener horarios relativamente organizados: disponer de momentos para comer puede facilitar la planificación y evitar que terminemos improvisando constantemente.

Prestar atención a las señales de hambre y saciedad: aprender a reconocer nuestras necesidades puede ayudarnos a desarrollar una relación más consciente con la alimentación.

Beber suficiente agua: mantener una hidratación adecuada es importante para el funcionamiento normal del organismo.

Variar los alimentos: consumir diferentes frutas, verduras, fuentes de proteína y otros grupos

alimenticios ayuda a ampliar la variedad nutricional.

Evitar las restricciones innecesarias: eliminar grupos completos de alimentos sin una razón justificada puede dificultar la construcción de una alimentación equilibrada.

También debemos comprender que las necesidades nutricionales no son idénticas para todas las personas.

La edad, la actividad física, las condiciones de salud, las preferencias y otros factores pueden modificar las necesidades individuales.

Por eso, cuando existen enfermedades, restricciones alimentarias o necesidades nutricionales particulares, es recomendable consultar con un profesional de nutrición.

9. Cómo comenzar a mejorar tu alimentación desde esta semana

No necesitas transformar todas tus compras ni cambiar radicalmente tus hábitos de un día para otro.

Puedes comenzar con pequeñas decisiones que sean fáciles de mantener.

Primero: revisa tus compras habituales.

Identifica qué productos consumes con frecuencia y cuáles realmente necesitas.

Segundo: incorpora mayor variedad.

Busca alternativas económicas de frutas, verduras, legumbres y fuentes de proteína.

Tercero: planifica algunas comidas.

No tienes que organizar cada desayuno, almuerzo y cena. Comienza con las preparaciones principales.

Cuarto: reduce el desperdicio.

Aprovecha los ingredientes que ya tienes y compra cantidades que puedas consumir.

Quinto: evalúa tus hábitos.

Observa qué cambios te han resultado útiles y cuáles necesitas ajustar.

Lo importante es construir una alimentación que puedas mantener en el tiempo, que se adapte a tus posibilidades y que responda a tus necesidades.

Conclusión: comer mejor comienza con decisiones conscientes

La idea de que alimentarse saludablemente necesariamente cuesta mucho dinero no refleja toda la realidad.

Es posible construir una alimentación variada y equilibrada utilizando alimentos cotidianos, productos de temporada y preparaciones sencillas.

No necesitas llenar tu despensa de productos especializados, comprar todos los alimentos que aparecen en las redes sociales ni seguir tendencias alimentarias para comenzar a mejorar tus hábitos.

A veces, los cambios más útiles empiezan con algo tan sencillo como planificar las compras,

incorporar más variedad, aprovechar las legumbres y reducir el desperdicio.

También debemos recordar que una alimentación saludable no tiene que ser perfecta. Es el resultado de decisiones habituales que, en conjunto, contribuyen a nuestro bienestar.

No se trata de gastar más para comer mejor, sino de aprender a tomar mejores decisiones con los recursos que tenemos disponibles.

La próxima vez que vayas al supermercado, antes de buscar el producto más costoso o el que tenga la etiqueta más atractiva, pregúntate algo sencillo:

¿Realmente lo necesito o existe una alternativa más accesible que también puede aportar valor a mi alimentación?

Esa pequeña reflexión puede ayudarte a cuidar tanto tu bienestar como tu presupuesto.

Nota editorial: Este artículo tiene fines informativos y educativos. No sustituye la valoración de un profesional de nutrición ni las recomendaciones individualizadas para personas con necesidades alimentarias o condiciones de salud específicas.