

Alimentación equilibrada y accesible: cómo comer mejor gastando menos este marzo

13 mar 2026

Comer más fruta, verdura y pescado sostenible sin gastar mucho es más fácil de lo que parece. La clave está en comprar de temporada y aprovecharlos al máximo con platos sencillos y saludables. Sigue leyendo porque te contamos cuáles merece la pena añadir en tu próxima cesta de Caprabo.

Fruta y verdura de temporada: la base de una dieta rica y económica

Si quieres empezar con una dieta equilibrada económica, llena el carro de [fruta y verdura](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059698-frescos/2059710-verduras-y-hortalizas>] de temporada.

Ahora mismo se encuentran en su mejor momento, tanto de sabor como de precio: las peras conferencia, las fresas tempranas, las alcachofas del Prat de Llobregat y los calçots, que no pueden faltar en ninguna cocina catalana.

También hay otras frutas que son imprescindibles en marzo, como el kiwi, que aporta más vitamina C que la naranja. Puedes comértelo al natural o añadirlo al yogur del desayuno, en batidos o a tus ensaladas para darle un toque diferente. Y si hablamos de verduras, también es buen momento de sumar col, acelgas, puerros y espinacas a tu carro.

Tip rápido: para que las espinacas frescas te duren más días, guárdalas en la nevera dentro de un táper con papel de cocina para absorber la humedad.



Pescado fresco y sostenible: proteína de calidad con certificación MSC

El pescado es una fuente de proteína que, si sabes elegir bien, también puede ser económica. En Caprabo este marzo encontrarás rodajas de bacalao con sello MSC, filetes de bacalao al punto de sal y [bacalao skrei MSC](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/10843498-corte-bacalao-skrei--4-6k-enatur-msc-al-peso-compra-mi>] a precios más económicos gracias a la campaña Mares Para Siempre.

No dudes en aprovechar esta oferta porque el pescado es otra de las bases de una alimentación equilibrada. Además, el sello Marine Stewardship Council (MSC) acredita que el pescado procede de una [pesca sostenible](#) [</sites/caprabocom/es/pesca-sostenible/index.html>], respetuosa con el ecosistema marino.

Hay muchas opciones de preparar el bacalao, la más conocida es el bacalao al pil-pil, pero si solo el nombre ya te parece complicado, puedes hacerlo mucho más sencillo: bacalao al horno. Tan solo tendrás que poner los filetes de bacalao en la bandeja, aceite, sal y en 15 min de horno tienes un plato saludable.

Recetas sencillas que combinan salud, sabor y ahorro

A veces no hace falta complicarse la vida en la cocina para comer de maravilla y barato, que al final es lo que todos seguimos buscando.

Por ejemplo, saltea calçots para acompañar una lubina a la plancha o una [dorada de crianza del Delta](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/27031392-dorada-de-crianza-del-delta-pieza-aprox-500-g/>] al horno. También puedes preparar un trinxat de la Cerdanya, una receta que nació como plato de aprovechamiento y que, al estar la col de temporada, sigue siendo una opción económica.

Para terminar con algo dulce, prueba con una [fondue de chocolate con brochetas de fruta](#) [</shared/.content/recetas/323-Fondue-de-chocolate-con-brochetas-de-fruta-y-menta.html>]. Puedes utilizar cualquier fruta, pero si eliges las que están de temporada, el postre te saldrá mucho más a cuenta.

Al final la idea siempre es la misma: comer bien y ahorrar en el carro de la compra.

Planifica tu compra saludable con ventajas exclusivas

El Club Caprabo siempre puede ayudarte a que la compra saludable te salga mejor de precio. Los que forman parte del Club cada semana reciben cupones y ofertas personalizados que reducen aún más el precio final.

Durante este mes de marzo, por ejemplo, puedes encontrar descuentos que encajan perfectamente con los productos que están de temporada: 25 % en fruta, 25 % en pan fresco de panadería o 25 % en pescadería (excepto congelado).

¡Échale un vistazo a las ofertas y prepara tu próxima lista de la compra!

Pequeños cambios con gran impacto este marzo

Eligiendo productos de proximidad no solo ahorras tú, sino que, sin esfuerzo extra, ayudas a reducir el impacto ambiental y apoyas la economía local.

Otro gesto sencillo con gran impacto es digitalizarte con la app de Caprabo. Si activas los cupones y el ticket digital: cero papel, menos contaminación... ¡piénsalo! También puedes comprar a través de Too Good To Go y, de paso, luchar contra el desperdicio alimentario.

Al final, estos pequeños cambios marcan la diferencia en tu compra y en el planeta.



Menú semanal fácil, rápido, económico y sano [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00064.xml>]

Planificar un menú semanal te ayudará a llevar una dieta equilibrada, a ahorrar tiempo y dinero. A continuación, te hacemos propuestas para cada día de la semana. Recoge ideas y empieza a crear tu propio menú con opciones sencillas, rápidas y económicas.