Cómo organizar la compra semanal después del verano

11 sep 2026

Si para ti el año empieza en septiembre, toca volver a poner la compra en orden y olvidarse del qué compramos esta semana. Te contamos cómo organizar la lista, controlar el presupuesto y practicar el batch cooking para afrontar la vuelta a la rutina.



¿Cómo organizar la compra semanal paso a paso?

Hazlo fácil. Primero revisa la nevera, luego la despensa, piensa en el menú semanal y apunta todo lo que te falta. Así comprarás solo lo necesario y podrás ajustar mejor el presupuesto de septiembre.

Tampoco hace falta que pienses en un menú 100 % cerrado. Elige varios platos con **ingredientes que te salven más de una comida**. Por ejemplo, con un calabacín puedes preparar una crema o unos espaguetis de calabacín. Con carne picada, una boloñesa o unas hamburguesas. Y con huevos, una tortilla con las verduras que hayan sobrado o unos huevos duros para añadir a un guiso.

Si no sabes ni por dónde empezar, aquí te dejamos un menú semanal fácil y económico [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00064.xml].

¿Cuánto gastar en una compra familiar semanal?

No existe un baremo oficial sobre cuánto gastar en una compra semanal, porque cada familia es un mundo. No es lo mismo una familia monoparental que una familia numerosa, un hogar con mascotas o una casa en la que se compra para los siete días que otra en la que solo se hacen las cenas.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Por eso, lo más útil es partir de lo que ya gastabas normalmente o fijar tu propio tope semanal, siempre que sea una cantidad que tenga sentido para tu familia. A la hora de repartir el presupuesto, **una buena idea es separar los productos básicos de los lujos** o caprichos. Así podrás ajustar mejor la compra y dejar estos últimos para los meses en los que el presupuesto sea más holgado.

Desde Caprabo te dejamos como ejemplo una lista de la compra semanal por menos de 70 € [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00028.xml]. Puede que este carro no encaje exactamente con lo que necesitas en casa, pero puedes utilizarlo como punto de partida para organizar tu compra.

Qué comprar para volver al trabajo y recuperar la rutina

Hay productos que son auténticos salvavidas para volver al trabajo. Los preparas una vez y pueden acompañarte en varios táperes, desayunos o cenas.

Llena el carro de la compra con **arroz, pasta, legumbres, huevos, frutos secos, conservas, verduras, frutas, yogures, carne y pescado**. Todos estos productos son versátiles y los puedes combinar de distintas maneras durante la semana.

Cómo ahorrar en el supermercado al hacer la compra semanal

Ahorrar es mucho más que encontrar una oferta. Antes de comprar, mira el folleto de Caprabo [/sites/caprabocom/es/ofertas-y-promociones/ofertas/index.html?tk=0] y, sí encuentras otros productos más económicos, adapta algún plato del menú. Busca también formatos ahorro y apuesta por productos de temporada, que suelen tener mejor precio.

También puedes aprovechar las ofertas exclusivas y los cupones personalizados de Mi Club Caprabo [/sites/caprabocom/es/clubcaprabo/index.html?tk=0] y los 1.500 productos EROSKI a Precios Buenos Siempre. Y, antes de volver a hacer la compra, mira lo que ya tienes y prepara recetas de aprovechamiento.

Otro truco para ahorrar es hacer la compra en Capraboacasa.com y evitar así compras por impulso.

Una lista de la compra sencilla para volver a la rutina

Antes de hacer la lista, revisa todo lo que ya tienes en casa y complétala solo con lo que necesites. Te dejamos un ejemplo de lista de la compra semanal 100 % adaptable a tu familia.

Categoría	Qué puedes incluir en la compra semanal

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Frutas y verduras	Fruta de temporada y verduras variadas
Proteínas	Huevos, pollo, carne, pescado y proteína vegetal
Cereales y legumbres	Arroz, pasta, cuscús, lentejas, garbanzos y otros
Lácteos	Leche, yogures, queso y bebidas vegetales
Básicos de despensa	Aceite, tomate, especias y conservas
Desayunos y meriendas	Pan, fruta, cereales, frutos secos y yogures

Con la compra organizada, la semana se ve de otra manera, y puede que ahorres unos cuantos euros que, en septiembre, siempre vienen bien.



Batch cooking con Caprabo: Tu aliado para menús saludables y sin estrés toda la semana [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00071.xml]

En Caprabo te lo ponemos fácil: productos frescos, de temporada y de proximidad para que hagas menús semanales equilibrados. Además de consejos prácticos para que el batch cooking te parezca sencillo.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados