

La lista de la compra sana y barata: ahorrar sin renunciar a la calidad

27 ene 2025

Hacer una lista de la compra sana y de calidad puede parecer caro, pero eligiendo las opciones adecuadas, es posible llevar una dieta equilibrada y asequible. Descubre las gamas de Eroski y ahorra cuidando tu salud y tu bienestar.

Productos EROSKI: la mejor relación calidad precio



Los productos de la marca Eroski son la solución perfecta para llenar la despensa con una compra sana, barata, equilibrada y, sobre todo, de calidad. Dispones de más de 2.500 opciones para elegir entre alimentación, frescos, droguería, etc. Además de su excelente relación calidad-precio, estos productos cuentan con fabricantes líderes en su sector.

Un buen fondo de nevera es el [pollo asado Eroski](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23893985-pollo-asado-eroski-bandeja-aprox-1-kg/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23893985-pollo-asado-eroski-bandeja-aprox-1-kg/>], una opción para calentar y listo. Acompañado de una ensalada con [remolacha en tiras Eroski](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24955197-remolacha-en-tiras-eroski-frasco-180-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24955197-remolacha-en-tiras-eroski-frasco-180-g/>] para darle color. También puedes incluir infusiones Eroski, como la de jengibre con limón, té rojo o menta-poleo, para cualquier momento del día.

Productos EROSKI Basic: la calidad es un básico

La línea Eroski Basic, con más de 350 productos, está pensada para cubrir las necesidades diarias al precio más bajo. Desde aceite, pasta, lácteos, conservas y cereales hasta servilletas de papel y productos de limpieza. Esta línea pasa por rigurosos controles de calidad y catas a ciegas con clientes, lo garantiza que, aunque sean productos básicos, mantienen la calidad.

Aquí tienes algunos ejemplos de productos populares Eroski Basic para añadir a tu próximo carro de la compra:

- Queso semicurado.
- Pan de molde con corteza.
- Arroz extra.
- Filete de merluza sin piel.
- Tomate frito.
- Yogur natural.
- Café en grano natural.
- Gel familiar.
- Enjuague bucal frescor verde.
- Arena para gatos.

EROSKI Natur: productos frescos y saludables

Eroski Natur ofrece más de 455 productos frescos como carnes, pescados, frutas y hortalizas al mejor precio. Todos ellos cuentan con certificaciones de sostenibilidad que aseguran las frutas y hortalizas se cultivan de manera más sostenible, las ganaderías son locales y responsables con el entorno y la pesca sostenible, minimizando el impacto ambiental y apoyando el desarrollo local.

Los productos favoritos de Eroski Natur son:

- Plátano de Canarias IGP.
- Limón.
- Tomate para untar.
- Baguette.
- Pechuga de pollo fileteada.
- Solomillos de salmón.

SeleQtia: productos gourmet a precios asequibles

El lujo también puede ser accesible gracias a la línea Eroski SeleQtia con 210 exquisiteces testadas por el Basque Culinary Center. Esta gama de productos gourmet al mejor precio, incluye una selección de quesos, embutidos, carne, comida preparada y postres perfectos para ocasiones especiales o para meter algún capricho en el carro.

Te dejamos algunos productos premium que ofrece Eroski seleQtia:

- Fuet extra.
- Jamón de bellota 100% ibérico.
- Queso Roquefort D.O.P.
- Salmón ahumado.
- Hamburguesa de ternera.
- Cuajada de leche de oveja.
- Helado de mango con salsa de frambuesa.

belle: cuidado personal a un precio imbatible

La salud y el bienestar también debe estar en el cuidado personal. Y parece que cuidarse es caro, que no tener arrugas solo es posible con cremas millonarias, pero belle viene a romper ese mito, ofreciendo productos de higiene y belleza de alta calidad a precios muy competitivos. Con más de 400 productos para hombres y mujeres, desde cosmética facial y capilar hasta tratamientos específicos o fragancias.

Prueba alguno de estos productos testados dermatológicamente:

- Vaselina labial con manteca de karité.
- Gel-crema anticelulítico reafirmante.
- Sérum con ácido hialurónico y vitamina C.
- Champú Oro Mágico.
- Desodorante invisible antimanchas.
- Delineador automático de ojos.



10 Trucos para cocinar ahorrando [

<https://www.caprabo.com/es/caprabo-al-dia/siempre-al-dia/trucos-para-cocinar-ahorrando/>]

En los tiempos que corren, cualquier tip para ahorrar es bienvenido. Vamos a intentar cumplir a rajatabla estos 10 trucos para cocinar ahorrando y así poder sobrevivir a la cuesta de julio.