

El ahorro comienza en la cocina

Encuentra el equilibrio entre comer en casa o afuera.

Con pequeños hábitos, como elaborar un menú semanal, comprar solo lo necesario o evitar el desperdicio de alimentos, es posible mantener tus finanzas bajo control sin sacrificar la buena alimentación.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2024, del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, el 49.4 % de los hogares en México destina parte de su gasto al consumo de alimentos y bebidas fuera del hogar.

Para muestra, basta un menú

Si buscas cuidar tu economía, preparar tus comidas en casa puede ser un gran aliado. Esto no significa renunciar a comer afuera ocasionalmente, sino encontrar un equilibrio que se adapte a tus posibilidades y hábitos de consumo.

Comer en un restaurante o en una fonda tiene sus ventajas: ahorras el tiempo de ir a comprar los ingredientes, cocinar, lavar los trastes, además de algunos gastos relacionados con la preparación de los alimentos en casa.

Para ilustrar la diferencia entre ambas opciones, elaboramos un ejercicio en el que se



compara el costo de una comida de tres tiempos (sopa, arroz y guisado) para una familia de cuatro integrantes.

Para comer afuera se consideró un gasto de \$100 por persona, es decir, \$400 en total. En la preparación en casa no se contemplaron gastos de gas, electricidad, agua ni condimentos básicos, como sal o especias, pues el objetivo es comparar únicamente el costo de los alimentos.

El ejercicio considera dos referencias:

- **Costo de la compra total:** corresponde a adquirir todos los ingredientes necesarios según su precio de venta por kilogramo, litro, pieza o manajo.
- **Costo por porción:** muestra el costo de las porciones específicas que realmente se utilizan para elaborar el menú.

Lista de compras

Costo por kg, L, paquete, pieza o manajo		
Ingrediente	Unidad de medida	
Jitomate saladette	kg a granel	\$8. ⁰⁰
Tomate verde	kg a granel	\$8. ⁰⁰
Cebolla blanca sin rabo	kg a granel	\$8. ⁰⁰
Ajo morado	kg a granel	\$80. ⁰⁰
Sal de mar grano grueso	1 bolsa de 1 kg	\$15. ⁰⁰
Chile verde serrano	kg a granel	\$26. ⁰⁰
Cilantro	1 manajo	\$5. ⁰⁰
Aceite mixto	Botella de 500 ml	\$21. ⁰⁰
Chicharrón de puerco	kg a granel	\$200. ⁰⁰
Pasta para sopa	Paquete, 180 g	\$4. ⁰⁰
Arroz	kg a granel	\$14. ⁰⁰
Tortilla de maíz	½ kg	\$12. ⁰⁰
Total		\$401. ⁰⁰

Este ejercicio tiene fines ilustrativos. Los precios pueden variar según el lugar de compra, la temporada y las marcas elegidas, así como de tus hábitos en la forma de preparar los alimentos, consumo de gas o electricidad utilizados durante la preparación de los alimentos.

Fuente: precios recabados del Programa Quién es Quién en los Precios el 17 de julio de 2026.



Esta diferencia es clave: al comprar los ingredientes no solo adquieres lo necesario para una sola comida, sino que también quedan insumos para otros platillos. Así, aunque el costo de la compra inicial sea similar al de comer afuera, el costo real del menú preparado resulta considerablemente menor.

Elaboración del menú por porción específica

Comida preparada en casa para cuatro personas			
	Plato e ingredientes	Cantidad requerida	Costo por porción
Sopa de pasta	Pasta para sopa	1 paquete, 180 g	\$4. ⁰⁰
	Jitomate	3 piezas medianas	\$4. ⁰⁰
	Cebolla	¼ de pieza	\$0. ⁵⁰
	Ajo	1 diente	\$0. ⁴⁰
	Aceite	2 cucharadas	\$1. ²⁶
Arroz	Arroz	1 taza	\$2. ⁸⁰
	Jitomate	1 pieza mediana	\$1. ³³
	Cebolla	¼ de pieza	\$0. ⁵⁰
	Ajo	1 diente	\$0. ⁴⁰
	Aceite	1 cucharada	\$0. ⁶³
Chicharrón en salsa verde	Tomates verdes	½ kg	\$4. ⁰⁰
	Chile serrano	5 piezas	\$2. ⁶⁰
	Chicharrón	200 g	\$40. ⁰⁰
	Cebolla	¼ de pieza	\$0. ⁵⁰
	Ajo	3 dientes	\$1. ²⁰
Tortillas	Cilantro	1 manajo	\$5. ⁰⁰
	Aceite	1 cucharada	\$0. ⁶³
	Tortilla de maíz	½ kg	\$12. ⁰⁰
Costo aproximado de los tres tiempos:			\$81. ⁷⁵

Fuente: elaboración propia.

Piénsalo, aplícalo y haz cuentas

De acuerdo con el ejercicio, el costo de preparar el menú familiar es de \$81.⁷⁵, frente a los \$400 que implicaría comer afuera, lo que representa un ahorro de \$318.²⁵. Además, una compra de ingredientes no se limita a la comida del día. Los productos que no se utilizan pueden servir para preparar otros platillos durante la semana. Si sobra comida, puedes refrigerarla adecuadamente para consumirla después y evitar el desperdicio.

CLAVES PARA AHORRAR EN LA COCINA



Planifica tus menús

Haz un plan semanal y revisa qué ingredientes tienes en casa.



Haz una lista

Apóyate en la herramienta Quién es Quién en los Precios.



Compara antes de comprar

Identifica establecimientos que ofrezcan variedad y precios convenientes.



Optimiza tus traslados

Organiza tus compras para reducir las vueltas innecesarias al súper.

Prefiere productos de temporada

Pueden encontrarse a mejores precios.

Congela porciones

Si no tienes tiempo de cocinar a diario, prepara y congela los alimentos.

Considera los gustos de tu familia

Preparar platillos que no consumirán representa un gasto.

Aprovecha y conserva los alimentos

Refrigera los sobrantes y guárdalos de acuerdo con sus necesidades de conservación.



Conoce el Paquete Contra la Inflación y la Carestía

El PACIC es un acuerdo que permite adquirir una canasta de 24 productos básicos por un costo máximo de \$910, calculada para el consumo semanal de una familia de cuatro integrantes.

Cuando visites una tienda de autoservicio, identifica los productos que forman parte de la canasta PACIC. Son una opción para hacer rendir tu dinero.