

Cocina Economica: 30.000 CLP por Semana

7 días de comidas completas con presupuesto real y lista de compras

El presupuesto que si alcanza

Con 30.000 CLP por semana se puede alimentar a 1-2 personas si se cocina en casa con planificacion. Es un presupuesto real, no una aspiracion.

La regla base: 70% del presupuesto en alimentos basicos (arroz, legumbres, huevo, verdura) y 30% en proteina, sabor y extras. Al revés, el presupuesto se va en la compra y no en comida.

Las legumbres al kilo son la proteina mas barata del supermercado y rinden mucho mas que la carne. Cambiar 2 comidas de carne por 2 de lentejas al mes ya te ahorra miles de pesos.

El huevo es el segundo rey del presupuesto: proteina completa a muy bajo costo por unidad.

La lista base de 12 productos

Arroz (1 kg), fideos o espaguetis (500 g), lentejas y garbanzos (1 kg en total), huevos (12 unidades), pollo (1 kg), leche (1 litro), aceite (1 litro), zanahoria (1 kg), papa (2 kg), cebolla (1 kg), pimenton o zapallo (1 kg) y fruta de temporada (1 kg).

La lista se arma UNA vez y se repite: el 80% de la compra semanal es la misma.

Compra verdura de temporada: lo que esta en oferta y es de estacion es mas barato y mas fresco.

Compra congelados (verdura, arvejas, berry) para los dias sin tiempo de cocer: cuestan menos y resuelven.

Nunca compres por si acaso: compra lo que vas a comer en los proximos 3 dias. El freezer no es un almacen.

Las 10 comidas base que rotan

Arroz con huevo frito (el rey del presupuesto), lentejas guisadas con verduras, fideos con tomate y atun, arroz con pollo y verduras salteadas, sopa de verduras con fideos, pollo al horno con papas, arroz con huevo y tortilla francesa, fideos con queso rallado y verduras, lentejas con arroz y pan con huevo y tomate para el desayuno.

Con estas 10 recetas cubres la semana sin repetir dos veces el mismo dia.

Cocina el doble el domingo: 5 comidas de una vez. El martes solo recalientas.

Deja siempre un excedente de arroz y legumbres en el refrigerador: la comida de emergencia sale de ahí.

Como comprar sin que se te vaya el presupuesto

Haz la lista en el super, no en la memoria. Sin lista, el presupuesto se va.

Compra con el efectivo del presupuesto en la mano, o con tarjeta con el limite bloqueado por el banco.

Los tres productos que mas se roban el presupuesto: las bebidas, los aperitivos y la comida procesada.

El super de barrio y las ferias son mas baratos que el supermercado grande en frutas y verduras, y similares en abarrotes.

La marca propia no es mala: en legumbres, arroz, aceite y leche la diferencia de precio es alta y la calidad igual.

Los 7 errores que destruyen el presupuesto

Comprar hambre: ir al super sin comer. Todo parece barato y gastas el doble.

Comprar por si acaso: multiplica la compra sin querer.

Cocinar para tirar: sobras que nadie come. Cocina cantidades exactas o congela.

El refresco y el jugo: una botella de 500 ml tiene el precio de un kilo de papas. El agua es gratis.

Descartar comida en la basura: sobran las sobras del super. Come de ahí antes de comprar.

El delivery: es la forma mas rapida de gastar 15.000 CLP en una comida.

No usar la lista: es el error raiz de todos los anteriores.

Recetas que puedes cocinar esta semana

Arroz con huevo frito (2 porciones)

- 2 tazas de arroz
- 2 huevos
- 1 cdta de aceite
- Sal al gusto
- Pimienta
- Cebollita picada

Lava el arroz hasta que el agua salga clara: eso saca el almidon y el arroz queda suelto.

Cocina con 4 tazas de agua y sal, tapado, 15 minutos a fuego bajo y 5 de reposo.

Calienta una sartén con el aceite y fríe los huevos a fuego medio, con la yema blanda.

Sirve el arroz y coloca el huevo encima. Cebollita y pimienta.

Tip: Lavar el arroz no es opcional: es lo que separa un arroz pegajoso de uno suelto.

Lentejas guisadas con verduras (4 porciones)

- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento
- 1 diente de ajo
- 2 cdtas de aceite de oliva
- 1 cdta de comino
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta
- Agua

Sofríe la cebolla y el pimiento en el aceite.

Agrega las zanahorias, el ajo, el comino y el laurel. Cocina 3 minutos.

Incorpora las lentejas y 3 tazas de agua. Cocina tapado 25 minutos a fuego bajo.

Sala y deja reposar 5 minutos: las lentejas absorben el caldo.

Tip: El laurel y el comino hacen que unas lentejas de 800 pesos parezcan un plato de 3.000.

Fideos con tomate y atun (3 porciones)

- 250 g de fideos
- 1 lata de atun escurrido
- 1/2 kg de tomate
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cdtas de aceite de oliva
- Sal, pimienta y oregano

Sofríe la cebolla y el ajo en el aceite.

Agrega el tomate rallado y cocina 10 minutos a fuego bajo hasta que se reduzca.

Cuece los fideos 1 minuto menos de lo indicado. Escurre.

Mezcla los fideos con la salsa y el atun desmenuzado. Sal al servir.

Tip: Usar tomate rallado y no tomate en lata: la salsa queda mas rica y cuesta lo mismo.

Sopa de verduras con fideos (4 porciones)

- 3 zanahorias
- 1 papa
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento
- 1/2 taza de fideos
- 1 litro de caldo
- 1 cda de aceite de oliva
- Perejil y sal

Sofríe la cebolla en el aceite.

Agrega las verduras en cubos y cocina 8 minutos.

Incorpora el caldo y la papa. Cocina 12 minutos.

Agrega los fideos y cocina 4 minutos mas. Sal y perejil.

Tip: La sopa es la mejor forma de usar verduras que sobraron. Siempre sale de un tupper del refrigerador.

Pollo al horno con papas (3 porciones)

- 500 g de pechuga o muslo de pollo
- 3 papas medianas
- 1 cda de aceite de oliva
- Ajo, oregano, pimienta y sal
- 1/2 taza de agua

Precalienta el horno a 200 grados.

Corta las papas en rodajas finas, mezclas con el aceite, el ajo y las especias en una bandeja.

Coloca el pollo encima o al lado y hornea 30 minutos. Riega con agua a mitad de coccion.

Sala y deja reposar 5 minutos antes de cortar.

Tip: Cortar las papas finas en vez de en trozos las hace cocinar en el mismo tiempo que el pollo.

Nota importante

Esta guía es informativa y no reemplaza a un profesional de la salud o la nutrición. Si tienes una condición médica, tomas medicamentos o estás embarazada, consulta antes de cambiar tu alimentación.

Los precios citados son de referencia para Chile en octubre 2026 y cambian según el súper y la estación. La cuenta se hizo con precios de supermercado de barrio.

Cocinar en casa es más barato y más sano, pero no es gratis en tiempo: cuenta unas 2 horas a la semana. Ese es el true costo y conviene decidir si vale la pena.

Fuentes de referencia: ODEF Chile (Oficina de Defensa del Epulero Familiar), FAO (guía de cook del gasto eficiente en alimentos), USDA MyPlate. Información verificada en octubre 2026.