

# Auditoría de tu cocina en 15 minutos

La checklist que revela cuánto dinero pierdes en tu cocina cada mes

Imprímela, coge un boli y recorre tu cocina zona por zona. Cada "No" es una oportunidad de ahorro.

## Despensa

- Hay alimentos duplicados? (dos paquetes de arroz abiertos, etc.)
- Hay alimentos caducados?
- Está organizada por categorías? (pasta, arroz, conservas, snacks...)
- Puedes ver todo a simple vista sin mover cosas?
- Tienes un inventario visible (lista en la puerta o pizarra)?

## Nevera

- Hay alimentos olvidados al fondo?
- Está organizada por zonas? (lácteos, verduras, sobras, bebidas)
- Sabes qué hay dentro sin abrir la puerta?
- Tiras comida cada semana?

## Congelador

- Está todo etiquetado con fecha de congelación?
- Hay cosas de hace más de 3 meses?
- Sabes exactamente qué hay dentro?

## Especies y condimentos

- Hay botes duplicados? (dos oréganos, dos pimentones...)
- Hay especias caducadas o sin aroma?

## Planificación

- Planificas el menú semanal antes de comprar?
- Haces lista de la compra antes de ir al super?
- Compras por necesidad o por rutina/impulso?

### Tu resultado

Cuenta tus respuestas "No": \_\_\_\_\_ de 17

**0 - 3**

Tu cocina está bastante bien.  
Pequeños ajustes y listo.

**4 - 7**

Hay margen de mejora. Unos  
cambios simples te ahorrarán  
dinero real.

**8+**

Tu cocina te está costando dinero  
cada mes. Es hora de actuar.

**El curso te enseña a organizar cada espacio paso a paso.**

Desde la despensa hasta el congelador, con plantillas descargables y un método que se mantiene solo.