Max Paradox

¿UN PROBLEMA? TRANQUI. ¡TÚ PUEDES!

Estoy pagando por el reparto, la comodidad y la falta de planificación

Cómo calcular lo que gastas en comida a domicilio y crear alternativas que realmente puedas llevar a la práctica



Estoy pagando por el reparto, la comodidad y la falta de planificación

Cómo calcular lo que gastas en comida a domicilio y crear alternativas que realmente puedas llevar a la práctica

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384908716

ALL-IN Rafał Płonkowski



ÍNDICE

INTRO 5

Capítulo 1 - La factura que no cabe en el precio del pedido 11

Capítulo 2 - Hambre, cansancio y falta de planificación. ¿Por qué pides comida precisamente entonces? 20

Capítulo 3 - Ahorrar en comida y acabar pagando todavía más 32

Capítulo 4 - Un presupuesto para comer sin convertir las finanzas en un castigo 43

Capítulo 5 - Compras que terminan en una comida y no en otra factura 53

Capítulo 6 - Una cocina que ayuda en lugar de poner obstáculos 64

Capítulo 7 - Un menú semanal que no se desmorona el martes 76

Capítulo 8 - La comodidad no es enemiga del ahorro 85

Capítulo 9 - Cinco comidas que salvan el presupuesto y no requieren convertirse en un héroe de la cocina 96

Capítulo 10 - Pide con cabeza. Cómo no pagar de más cuando eliges comida a domicilio 106

Capítulo 11 - Calcula el coste de cada ración, no solamente el precio de la compra 117

Capítulo 12 - Un sistema semanal de dinero que no exige controlar los gastos todos los días 126

Capítulo 13 - Sustituye los hábitos más caros por soluciones concretas.....137

Capítulo 14 - Conserva el dinero que ahorras antes de que desaparezca en otras cosas.....147

Capítulo 15 - Cuando la vida no encaja con tu plan de alimentación 158

Capítulo 16 - Cuando vuelvas a pedir comida, no tires todo el plan a la basura.....170

Capítulo 17 - Cuando ahorrar deja de salir rentable 181

Capítulo 18 - Mantén los resultados sin convertir la alimentación en un segundo trabajo..... 191

Capítulo 19 - Fiestas, viajes y semanas caras. Cómo preparar un presupuesto para la comida que no cabe en el plan habitual..... 202

Capítulo 20 - Ya no necesitas un manual para decidir qué vas a comer cada día.....214

INTRO

Son las 19:12. Vuelves a casa pensando que hoy vas a preparar algo decente para cenar. Abres la nevera. Dentro hay tres ingredientes que, por separado, parecen prometedores, pero que juntos recuerdan al comienzo de un experimento que ninguna autoridad sanitaria aprobaría. En el armario hay pasta, aunque preparar una salsa exigiría tomar alguna decisión. En el congelador hay algo, pero no recuerdas qué es, y descongelarlo suena a una tarea para alguien que hoy tiene bastante más energía que tú. El teléfono está a mano. La aplicación recuerda tu último pedido, conoce tu dirección y te sugiere, con una seguridad envidiable, qué puedes comer dentro de cuarenta minutos. Unos cuantos clics después, el problema de la cena está resuelto. Al menos hasta que llega la factura.

Pedir comida a domicilio no es, por sí mismo, una catástrofe financiera ni una prueba de falta de recursos. A veces te salva la noche, te permite comer algo que no te apetece preparar o, sencillamente, te proporciona un pequeño placer. El problema empieza cuando una solución de emergencia se convierte en la forma habitual de alimentarse y los gastos crecen silenciosamente, camuflados detrás de cantidades individuales. Veintitantos zlotys por aquí, cuarenta y tantos por allá, y después el reparto, la tarifa de servicio, el recargo por pedido pequeño y ese extra que iba a ser «solo un complemento». Ninguno de esos pedidos tiene por qué parecer preocupante por separado. Sin embargo, todos juntos pueden crear una partida del presupuesto que nunca habías planeado, que no controlas y que tampoco sabes explicar fácilmente.

Lo más engañoso es que normalmente no pagas únicamente por la comida. Pagas por no tener que planificar, hacer la compra, cortar ingredientes, cocinar y limpiar. Pagas para que otra persona tome una serie de pequeñas decisiones que hoy no te apetece tomar. A veces también pagas por la previsibilidad: sabes qué vas a recibir, aproximadamente cuándo llegará y cuánto esfuerzo tendrás que invertir por tu parte. Son ventajas reales. Si quieres reducir tus gastos, primero tienes que reconocerlas, en lugar de fingir que basta con comprar arroz más barato y convertirte, a partir de mañana, en una persona que prepara con entusiasmo cinco recipientes de comida cada domingo. Esa persona puede existir, pero no necesariamente vive en tu casa.

Precisamente por eso, este libro no empieza prohibiéndote pedir comida. Las prohibiciones resultan muy convincentes, sobre todo cuando se formulan un domingo por la noche, con la nevera llena, el calendario vacío y la semana siguiente extendida ante ti como un elegante tablero de planificación. Después llega el miércoles, el día se alarga, los planes se desmoronan y descubres que tu ambicioso sistema de alimentación dependía de la existencia de otra persona, más descansada, que vive en el mismo apartamento y que, por alguna razón, nunca contesta al teléfono. Un plan sensato tiene que funcionar durante un día normal, no solamente cuando todo sale exactamente como estaba previsto.

Por eso, el primer paso será descubrir cuánto cuesta realmente tu forma actual de alimentarte. No basta con multiplicar el precio de tus dos platos favoritos por el número de pedidos, porque la cantidad que aparece en pantalla antes de pagar no siempre representa el coste total.

También cuentan las tarifas, las propinas, los extras, las bebidas, el importe mínimo del pedido y las decisiones espontáneas que tomas porque te faltan unos pocos zlotys para conseguir el envío gratuito. También conviene distinguir entre el coste de la comida y el coste de la comodidad. No se trata de un ejercicio académico para jugar a ser contable. Es una manera de comprender por qué estás pagando y qué elementos realmente merecen su precio para ti.

Examinaremos tus gastos sin avergonzarte y sin recurrir a trucos que conviertan cada zloty gastado fuera de casa en un fracaso moral. Recopilaremos los pedidos de un periodo suficientemente representativo de tu ritmo habitual de vida, no de esa semana excepcionalmente ahorradora que siguió a tu última promesa de cambiar de hábitos. Comprobaremos la frecuencia, el importe medio de cada pedido, los gastos adicionales y la manera en que cambia el gasto según el día, el estado de ánimo o la cantidad de obligaciones que tienes. Descubrirás si el problema está en los numerosos pedidos pequeños, en unas pocas noches especialmente caras, en la falta de productos en casa o en una situación que se repite constantemente: decides qué vas a cenar cuando ya tienes hambre y estás demasiado cansado para pensar con claridad.

Sin embargo, una cifra por sí sola no cuenta toda la historia. Dos personas pueden gastar cantidades parecidas y tener motivos y posibilidades de cambio completamente diferentes. Una pide comida porque trabaja hasta tarde y no dispone de tiempo para cocinar. Otra tiene productos en casa, pero no sabe cómo combinarlos para preparar una comida. Alguien más hace pedidos los días en que las responsabilidades familiares ocupan toda la tarde, mientras

que otra persona simplemente disfruta descubriendo nuevos restaurantes y no quiere renunciar a ese placer. En cada caso, la solución será distinta. Por eso no vamos a tratar todos los pedidos como si fueran un único problema idéntico que bastaría con borrar de una hoja de cálculo.

En lugar de eso, desmontaremos el mecanismo en sus diferentes piezas. Separaremos las situaciones en las que pedir comida es una elección consciente de aquellas en las que se convierte en una reacción automática ante la falta de planificación. Identificaremos qué pedidos te proporcionan más satisfacción y cuáles aparecen principalmente porque no has preparado ninguna alternativa. Comprobaremos si puedes ahorrar pidiendo con menos frecuencia, simplificando las compras, teniendo a mano algunas comidas de emergencia, modificando el tamaño de la cesta o aprovechando mejor los productos que ya tienes. El objetivo no es crear un menú perfecto que requiera una hoja de cálculo independiente y una disciplina digna de una expedición polar. Se trata de encontrar unas cuantas soluciones que encajen de verdad con tu tiempo, tu presupuesto, tus habilidades y las condiciones de tu hogar.

Una alternativa viable no tiene por qué significar cocinarlo todo desde cero. Puede ser una comida rápida preparada con unos pocos ingredientes, un uso inteligente de los alimentos congelados, un producto ya preparado acompañado de algo sencillo o una compra organizada para que parte de la comida esté esperando en casa el día en que no tengas energía. Lo importante es que esa opción esté disponible cuando la necesites. Si requiere doce ingredientes que nunca tienes en casa, treinta minutos de preparación y un recipiente cuya limpieza te llevará otra media hora, no es una alternativa. Es un proyecto que

perderá contra el botón «volver a pedir» antes incluso de que se reúna el comité organizador.

Tampoco vamos a dar por hecho que cualquier ahorro merece conseguirse a cualquier precio. El tiempo tiene valor, el cansancio es real y el dinero debería servir para vivir, no solamente para que el resumen mensual tenga buen aspecto. Es posible que, después de calcular tus gastos, decidas conservar una parte de tus pedidos. Quizá los limites a determinados días, elijas una modalidad de recogida más barata o dejes de pagar por complementos que ni siquiera te gustan. También puede que descubras que la mayor diferencia la producen dos soluciones preparadas de antemano y no una revolución completa en tu cocina. Eso también es un éxito: decidir conscientemente por qué quieres pagar, en lugar de descubrirlo únicamente después de revisar el historial de transacciones.

Un buen cambio debería notarse en el presupuesto, pero también en tu vida cotidiana. No tiene mucho sentido ahorrar unas decenas de zlotys si, a cambio, consigues una frustración diaria, desperdicias comida o pasas las tardes obligándote a seguir un plan que detestas. Por eso buscaremos un equilibrio: cuánto dinero puedes recuperar, a qué precio y qué soluciones resultan lo bastante cómodas como para sobrevivir más allá de la primera semana de entusiasmo. Con el tiempo, te resultará más fácil reconocer cuándo pedir comida es una decisión razonable y cuándo estás pagando, sobre todo, porque nadie se acordó antes de pensar en la cena.

No necesitas dejar de pedir comida para recuperar el control de tus gastos. Necesitas saber cuánto gastas, comprender qué estás comprando además de la propia comida y tener a mano alternativas que no te exijan una

capacidad de organización sobrehumana. Entonces, la aplicación de reparto volverá a ser lo que debería ser: una posibilidad más, no un plan de alimentación establecido por accidente. Y cuando la próxima vez abras la nevera a las 19:12, estaría bien que tuvieras más de dos opciones: pedir algo o quedarte mirando los tres ingredientes hasta que decidan combinarse por sí solos.

Capítulo 1 - La factura que no cabe en el precio del pedido

El primer encuentro con el coste real de pedir comida a domicilio puede resultar desagradable. No porque descubras una factura especialmente elevada por una comida concreta. Ese tipo de cosas siempre se pueden justificar. Había una promoción, pedisteis más cantidad, el restaurante era más caro o, además, hacía mucho tiempo que no comíais nada especialmente bueno. El problema aparece cuando reúnes todos los pedidos del mes y, de repente, encuentras una cifra que parece indicar que alguien ha confundido tu cuenta bancaria con el presupuesto de un pequeño restaurante. Cada transacción, considerada por separado, parecía razonable. El conjunto ya no tanto.

La mayor trampa consiste en evaluar los gastos a partir de decisiones individuales. Cuarenta y cinco zlotys por un almuerzo no tienen por qué despertar preocupación. Lo mismo ocurre con sesenta zlotys por una cena para dos personas o con algo más de treinta zlotys por un pedido rápido en mitad de una semana complicada. El problema es que el presupuesto no recuerda las circunstancias en las que gastaste el dinero. No le interesa si estabas cansado, si llovía, si habías tenido un día difícil o si simplemente no te apetecía cocinar. Se limita a sumar las transacciones y presentar el resultado sin ningún comentario. En ese sentido, carece de una empatía bastante notable.

Sin embargo, antes de considerar esa cantidad como una prueba de que estás haciendo algo mal, conviene determinar qué estás contando exactamente. Pedir comida tiene varias capas de costes que es fácil confundir. El precio

del plato es solamente una de ellas. Después aparecen los gastos de entrega, las tarifas de servicio, los posibles recargos por pedidos pequeños, las propinas, las bebidas, los complementos y los productos que añades porque necesitas alcanzar el importe mínimo de la cesta. A veces también aparece un coste que no se ve en la pantalla: la comida que nadie termina porque habéis pedido demasiado o, por el contrario, una compra adicional porque las raciones resultaron insuficientes.

En la práctica, esto significa que conviene distinguir tres cifras. La primera es el valor de los productos alimenticios. La segunda es la cantidad total que pagaste por el pedido. La tercera es el coste real de las comidas que obtuviste con él. Estas cantidades no siempre coinciden. Si pides un plato de 38 zł, una bebida de 9 zł y un postre de 14 zł, y después pagas 7 zł por la entrega y 3 zł de tarifa de servicio, el gasto total asciende a 71 zł. Sin embargo, si el postre fue un añadido espontáneo que normalmente no habrías comprado, conviene saber que no era un coste necesario del almuerzo. Si la mitad de la ración queda para más tarde, el pedido te habrá proporcionado más de una comida, aunque el dinero se haya cobrado de una sola vez.

Esta distinción no sirve para justificar los gastos. Sirve para evitar conclusiones equivocadas. Por ejemplo, puedes llegar a pensar que pides almuerzos demasiado caros cuando, en realidad, la mayor parte de los costes adicionales procede de las bebidas y los aperitivos. También puedes concluir que los pedidos para dos personas no son rentables, aunque, después de tener en cuenta el número de raciones, resulten más razonables que dos compras individuales. Sin separar estos elementos, intentarás ahorrar en el lugar equivocado.

Empieza por el historial, no por la memoria

La memoria financiera de las personas es bastante selectiva. Recordamos perfectamente aquel pedido de ochenta zlotys que nos pareció especialmente caro. En cambio, nos cuesta mucho más acordarnos de las cuatro transacciones pequeñas de la semana anterior. También olvidamos fácilmente las compras realizadas por otra persona con el presupuesto doméstico, los pedidos pagados con una tarjeta vinculada a la aplicación y los aperitivos espontáneos que no parecían una compra de comida propiamente dicha.

Por eso, no intentes reconstruir tus gastos de memoria. Utiliza el historial de tu cuenta bancaria, los pagos con tarjeta, las aplicaciones de reparto y los mensajes de confirmación de las compras. Reúne información de un periodo que abarque, preferiblemente, cuatro semanas completas. Si tus gastos cambian mucho de una semana a otra, será más sensato analizar dos o tres meses. Un solo mes puede resultar atípico por un viaje, una enfermedad, una acumulación de obligaciones o varias reuniones sociales.

No necesitas construir inmediatamente una hoja de cálculo complicada. Para empezar basta con una tabla que incluya la fecha, el establecimiento, el importe y una breve descripción. Para cada compra, anota si era para una persona o para varias, y si proporcionó una ración o más de una. Indica también si se trataba de una comida completa, un aperitivo, una bebida o una compra adicional. Esta información te permitirá separar posteriormente la comida habitual de los gastos que aparecen como consecuencia de otras decisiones.

Imagina que durante un mes has realizado las siguientes compras:

- Lunes: almuerzo de 42 zł, más 8 zł de entrega y tarifas.
- Miércoles: cena de 56 zł, más 9 zł de entrega y tarifas.
- Viernes: pedido de 78 zł, con bebidas adicionales y gastos incluidos en el importe total.
- Domingo: almuerzo de 49 zł, más 7 zł de entrega.

En este ejemplo simplificado gastas 249 zł en una semana. Multiplica esa cantidad por cuatro y obtendrás 996 zł. Ya estamos hablando de una cifra difícil de describir como unas cuantas tentaciones inocentes. Además, el ejemplo no incluye las compras realizadas fuera de las aplicaciones ni los pequeños aperitivos. No se trata de afirmar que todas las familias deban pedir exactamente la misma cantidad de comida. Se trata de mostrar un mecanismo: las transacciones frecuentes, aparentemente pequeñas, pueden construir una partida presupuestaria considerable.

Presta atención a otro detalle: no incluyas en tu registro únicamente los pagos que identificas claramente como entregas de comida. Si compras una comida preparada en una tienda, recoges personalmente un pedido o compras a través de la página web de un restaurante, ese gasto también puede pertenecer a la categoría que estás analizando. Por otro lado, no incluyas automáticamente todas las compras de alimentación como si fueran comida para llevar. El objetivo es construir una imagen coherente, no conseguir la cifra más elevada posible.

El precio de la cesta no siempre es el precio de la comida

Uno de los elementos más engañosos de las aplicaciones es el importe mínimo del pedido. Te faltan unos pocos

zlotys, así que añades un producto. A veces es una salsa adicional, otras un postre y, en ocasiones, algo que parece atractivo únicamente porque ha aparecido justo antes del botón de pago. Como resultado, compras más de lo que pretendías para evitar una tarifa que tampoco querías pagar.

Desde el punto de vista matemático, esa decisión puede parecer ventajosa. Si la entrega cuesta 12 zł y te faltan 10 zł para conseguir el envío gratuito, añadir un producto de 10 zł parece mejor que pagar la tarifa. Pero la elección real no es entre 10 zł y 12 zł. Es entre gastar 10 zł en un producto adicional que no tenías previsto comprar o pagar 12 zł por un servicio que deseas utilizar. Si no necesitas ese producto, comprarlo no supone un ahorro. Es un gasto adicional de 10 zł realizado como respuesta a un mensaje de marketing.

Conviene anotar cuánto cuestan esos productos adicionales en cada pedido. Después de unas semanas, puede que descubras que una parte importante de tus gastos no procede del plato principal, sino de pequeñas decisiones tomadas durante la finalización de la cesta. Esto es especialmente importante porque son precisamente esos elementos los que puedes reducir con mayor facilidad sin renunciar a la comodidad de recibir la comida en casa.

Haz lo mismo con las promociones. Un descuento no significa automáticamente un ahorro. Si compras algo por 55 zł en lugar de 70 zł, pero antes no tenías ninguna intención de realizar esa compra, has gastado 55 zł. No has ahorrado 15 zł, porque el punto de referencia no es el hipotético precio habitual, sino la cantidad que habrías conservado en tu cuenta si no hubieras aprovechado la promoción. Una oferta tiene sentido cuando se aplica a una compra que realmente necesitas o cuando te permite conseguir más barato un plato que ya habías decidido comprar.

Al analizar tus pedidos, también conviene distinguir entre tarifas fijas y variables. El coste de entrega y la tarifa de servicio pueden depender de la plataforma, el restaurante, la distancia o el tamaño de la cesta. No necesitas conocer todos los mecanismos utilizados para calcularlas. Basta con registrar las cantidades que realmente has pagado. Así podrás comprobar si representan un pequeño añadido o si aumentan regularmente la factura en más de un diez por ciento.

Un pedido, varias raciones y conclusiones diferentes

Otro error habitual consiste en tratar cada pedido como si representara una sola comida. Si compras un plato grande que te sirve para dos almuerzos, su coste debe analizarse de manera diferente al de dos pedidos independientes. Del mismo modo, un pedido para toda la familia no debería compararse directamente con una sola ración preparada en casa.

Imaginemos que un pedido cuesta 90 zł y proporciona tres raciones completas. El coste medio de cada una es de 30 zł. Si comparas los 90 zł con el precio de un almuerzo casero para una persona, obtendrás un resultado absurdo. Sin embargo, si comparas las tres raciones con tres comidas caseras, el análisis empieza a tener sentido.

Esto no significa que los pedidos grandes sean siempre más económicos. Conviene comprobar si realmente se han aprovechado todas las raciones. Si una parte de la comida terminó en la basura, no puedes considerarla una comida completa. Si se consumió al día siguiente, debe incluirse en el número de raciones. Lo fundamental es ser honesto respecto al uso real de los alimentos comprados.

Puedes utilizar un indicador sencillo:

Coste de una ración aprovechada = coste total del pedido / número de raciones realmente consumidas.

No es un método perfecto para valorar cada producto, especialmente cuando el pedido incluye varios platos diferentes, pero permite comparar compras similares. Si quieres analizar con más precisión los pedidos familiares, puedes anotar por separado el número de raciones destinadas a cada persona. Sin embargo, no necesitas crear un sistema contable en el que cada patata frita tenga su propia ficha de registro. La precisión debe ayudarte a tomar decisiones, no convertirse en otra actividad nocturna.

Compara cosas similares

Cuando conozcas tus gastos totales, tu reacción natural probablemente será compararlos con el coste de cocinar en casa. También aquí es fácil cometer errores. No compares el precio completo de un pedido familiar con el precio de un paquete de pasta comprado en una tienda. Para calcular el coste de una comida casera debes incluir todos los ingredientes utilizados: carne, verduras, salsa, especias, aceite y complementos. Si has comprado un producto en un envase grande, cuenta únicamente la parte que has utilizado, no el precio completo del paquete.

Por otro lado, tampoco necesitas calcular el coste de cada comida casera con precisión farmacéutica. Si preparas un plato con productos que ya tienes, puedes estimar su coste a partir del precio de compra y de la cantidad utilizada. Se trata de realizar una comparación razonable, no de organizar una auditoría de cada cucharada de aceite de oliva.

También conviene recordar que cocinar en casa tiene costes organizativos y de tiempo. No tienes que convertirlos

artificialmente en cantidades de dinero si no quieres. Puedes simplemente tenerlos en cuenta al tomar una decisión. Si un almuerzo casero cuesta 14 zł, pero requiere una preparación larga después de un día especialmente agotador, no siempre será la mejor alternativa a la entrega. En cambio, si existe una comida igualmente saciante que cuesta entre 12 y 18 zł y puedes prepararla en unos quince minutos, la diferencia económica puede merecer la pena.

Al comparar, presta atención a varios elementos: el número de raciones, el tamaño de la comida, la calidad y el tipo de productos, el tiempo de preparación y los gastos adicionales. Tampoco compares exclusivamente la alternativa casera más barata con el pedido más caro. No sería una prueba justa. Si normalmente disfrutas comiendo bien, compara el servicio de entrega con una alternativa que realmente te apetecería comer.

¿Qué debería aparecer en la factura final?

Después de recopilar los datos, calcula la cantidad total gastada en comida para llevar durante el periodo analizado. A continuación, divídela en categorías: platos principales, complementos, bebidas, postres y tarifas relacionadas con los pedidos. También puedes separar las compras planificadas de las espontáneas y los pedidos para una persona de los pedidos familiares.

Por último, calcula el gasto semanal y mensual medio. Si analizas cuatro semanas, dividir el total entre cuatro te dará una media semanal sencilla. Si analizas un mes natural completo, también puedes calcular el coste diario medio dividiendo la suma entre el número de días. Sin embargo, no interpretes esta última cifra como una indicación de cuánto deberías gastar cada día. Es simplemente otra manera de mostrar la dimensión del gasto.

Por ejemplo, si tus gastos mensuales ascienden a 1200 zł, la media semanal será de aproximadamente 277 zł y la diaria rondará los 40 zł en un mes de treinta días. La cantidad diaria puede parecer pequeña, pero el total mensual muestra cuánto dinero estás destinando regularmente a esta categoría. Conviene compararla con el presupuesto doméstico completo, en lugar de juzgarla al margen de los demás gastos.

La pregunta más importante es: ¿corresponde esa cantidad a lo que recibes a cambio? Quizá gastas mucho, pero eliges conscientemente una comodidad que consideras importante. Tal vez, en cambio, una parte considerable del dinero desaparece en complementos aleatorios, tarifas y compras que ni siquiera recuerdas. En ambos casos, la factura te proporciona algo valioso: un punto de partida para tomar decisiones.

Todavía no necesitas reducir nada. No cambies inmediatamente todos tus hábitos, no elimines las aplicaciones ni hagas un juramento solemne delante de la nevera. Primero conoce tu propia cifra. Solo cuando sepas cuánto cuesta tu manera actual de alimentarte podrás decidir conscientemente qué parte de ese gasto merece la pena para ti y cuál se debe exclusivamente a las circunstancias.

Capítulo 2 - Hambre, cansancio y falta de planificación. ¿Por qué pides comida precisamente entonces?

Dos personas pueden tener el mismo presupuesto, ingresos similares, acceso a las mismas tiendas y prácticamente las mismas posibilidades de preparar comidas, y aun así gastar cantidades completamente diferentes en comida a domicilio. Una pide una vez por semana y otra varias veces al día. No tiene por qué deberse a diferencias de ingresos, habilidades culinarias o incluso afición por cocinar. Muchas veces la decisión depende de pequeños elementos de la vida cotidiana: la hora del día, el nivel de cansancio, la previsibilidad de las obligaciones y si, en el momento adecuado, tienes alguna idea para preparar una comida.

Pedir comida rara vez empieza en el instante en que abres la aplicación. Normalmente, la causa aparece bastante antes. Puede ser la prisa de la mañana, que te impidió hacer la compra. Puede ser la falta de ideas para el almuerzo, aunque la nevera esté llena. Quizá has tenido una sucesión de obligaciones que ha retrasado la comida hasta última hora de la noche. A veces, el problema empieza incluso el día anterior, cuando consumes la última ración de comida preparada, pero no piensas en reponer las existencias.

Esta diferencia es importante porque, si te concentras exclusivamente en el pedido, estarás luchando contra el último eslabón de toda una cadena. Puedes decidir que a partir de mañana no volverás a utilizar el servicio de entrega, pero si no cambia nada en las circunstancias que te llevan

hasta la aplicación, probablemente recuperarás tu comportamiento anterior. No porque te falte fuerza de voluntad, sino porque seguirás teniendo el mismo problema y la solución de siempre continuará siendo la opción más accesible.

No todos los pedidos significan lo mismo

El primer paso consiste en distinguir los diferentes motivos por los que pides comida. A primera vista, todas las transacciones parecen iguales: eliges un restaurante, añades productos, pagas y esperas. Sin embargo, las decisiones que conducen a ellas pueden ser completamente distintas.

Imagina cuatro situaciones.

En la primera, vuelves tarde del trabajo, estás cansado y preparar el almuerzo exigiría además salir a comprar. En ese caso, el pedido es una manera de resolver un problema organizativo real. En la segunda, tienes una tarde libre, productos en la nevera y tiempo para cocinar, pero no sabes qué te apetece comer. Navegas por la aplicación hasta encontrar algo atractivo. En la tercera, pides porque alguien de tu hogar tiene ganas de comer un plato concreto y cocinar juntos exigiría ponerse de acuerdo sobre varias preferencias. En la cuarta, simplemente ves una notificación sobre una promoción, abres la aplicación y terminas comprando algo que antes no tenías intención de adquirir.

Los cuatro casos terminan con un pago, pero no deberían solucionarse de la misma manera. En el primero necesitas una comida sencilla que esté disponible después de una jornada larga. En el segundo te vendrían bien varias ideas concretas para aprovechar los productos que tienes. En el tercero será importante encontrar una solución que

satisfaga a varias personas. En el cuarto, el problema puede estar relacionado con la manera en que utilizas la aplicación y reaccionas a las promociones.

Si no distingues estas situaciones, puedes intentar solucionar el problema equivocado. Comprarás más alimentos, aunque la verdadera dificultad sea la falta de tiempo para prepararlos. Elaborarás un menú para siete días, aunque normalmente pidas comida porque los miembros de tu hogar no consiguen ponerse de acuerdo sobre qué comer. Bloquearás las notificaciones, aunque la principal fuente de gastos siga siendo volver tarde a casa.

Por eso, durante un tiempo conviene anotar no solo las cantidades, sino también las circunstancias de cada pedido. No necesitas llevar un diario detallado. Basta con una frase breve: «he vuelto tarde», «no tenía ninguna idea», «cada uno quería algo diferente», «faltaban productos» o «he visto una promoción». Si el pedido se debió a varios motivos, anota el más importante. Después de unas semanas empezarás a reconocer patrones que difícilmente habrías descubierto examinando únicamente el historial de transacciones.

La hora más cara para tomar decisiones

Uno de los mecanismos más frecuentes consiste en decidir qué vas a comer cuando ya tienes hambre. En teoría, parece lógico: tienes hambre, así que piensas qué puedes comer. En la práctica, ese es precisamente el momento en el que tienes menos paciencia para considerar alternativas.

Recuerda alguna situación en la que vuelves a casa y solo entonces empiezas a pensar en el almuerzo. Primero abres la nevera. Después el armario. A continuación intentas averiguar si puedes preparar algo razonable con los

productos disponibles. Mientras tanto, recuerdas que hay que lavar las verduras, cocinar el acompañamiento, preparar una salsa y, además, limpiar después de todo. En tu cabeza aparece un cálculo que no tiene en cuenta únicamente el dinero, sino también el tiempo y el esfuerzo. El servicio de entrega gana porque ofrece una solución sin necesidad de realizar todas esas tareas.

El problema es que estás comparando dos opciones en condiciones desiguales. El pedido es un producto terminado: conoces el precio, eliges el plato y pagas. Cocinar es un conjunto de tareas que todavía no has definido. No sabes qué vas a preparar, cuánto tiempo tardarás ni si tienes todos los ingredientes. No es extraño que la primera opción parezca más sencilla.

La solución no tiene por qué consistir en preparar previamente todas las comidas. A veces basta con adelantar el momento de tomar la decisión. Si sabes que normalmente almuerzas alrededor de las cinco de la tarde, decidir qué vas a comer a las diez de la mañana puede resultar mucho más fácil que hacerlo a las cinco. En ese momento tienes tiempo para revisar las existencias, elegir una comida y, si hace falta, comprar los productos que faltan.

No se trata de planificar cada detalle con varios días de antelación. Se trata de eliminar el momento de decisión más costoso: aquel en el que el hambre coincide con la falta de preparación. Incluso puedes decidir únicamente una comida concreta para ese día. Eso ya cambia la situación, porque en lugar de empezar preguntándote «¿qué voy a comer hoy?», comienzas ejecutando una decisión que ya has tomado.

El cansancio también tiene un precio