

Las 5 Viandas Más Rentables para Empezar tu Negocio desde Casa

Una guía práctica con aval médico para dar tu primer paso hacia un negocio propio de viandas saludables.

Dr. Daniel De Girolami Médico especializado en nutrición y obesidad



Introducción: ¿Por qué las viandas son un negocio real?

Cada vez más personas no tienen tiempo para cocinar, pero sí quieren comer bien. Esa brecha entre "quiero alimentarme mejor" y "no llego a cocinar todos los días" es, ni más ni menos, una oportunidad de negocio real — y podés empezarla desde tu propia cocina, sin grandes inversiones.

No hace falta un local, ni un equipo de gente, ni ahorros enormes. Hace falta un buen menú, ingredientes bien elegidos y una forma clara de calcular tus costos para que cada vianda que vendas te deje una ganancia real.

En esta guía te comparto **5 viandas** pensadas específicamente por su equilibrio entre bajo costo de producción, buena aceptación entre los clientes y rentabilidad. Son un punto de partida ideal para tus primeras semanas de venta: fáciles de preparar, con ingredientes accesibles y que te van a permitir probar el modelo sin arriesgar de más.

Esto es apenas una muestra. Mi programa completo, "**Cómo Montar tu Negocio de Viandas Saludables Desde Casa**", tiene la hoja de ruta entera: cómo definir tu propuesta, armar tu menú base, organizar tu cocina, calcular precios, conseguir tus primeros clientes y escalar el negocio paso a paso.

Las 5 viandas más rentables para empezar

Cómo leer los números: los costos están expresados en USD como referencia general — convértelos a tu moneda local usando el precio real de tus ingredientes. La lógica de cálculo es la que importa: **Costo real = ingredientes + envase + un % de gastos generales + tu tiempo de trabajo**. Muchos emprendedores solo cuentan los ingredientes y por eso creen que ganan más de lo que realmente ganan.

1. Pollo al horno con hierbas, puré de calabaza y patatas

Un clásico reconfortante, versionado en clave saludable. Es la vianda ideal para "romper el hielo" con tus primeros clientes: sabor conocido, textura satisfactoria, buena relación proteína/energía.

- **Ingredientes principales:** pechuga de pollo (150 g), calabaza, patata, hierbas frescas (romero, tomillo), aceite de oliva
- **Costo aproximado por porción:** USD 1,80 – 2,20
- **Precio de venta sugerido:** USD 5,50 – 6,50
- **Ganancia estimada por vianda:** USD 3,30 – 4,30 (margen ~60-65%)
- **Tip profesional del Dr. De Girolami:** *"El pollo al horno con hierbas es mi recomendación para tu primera semana de ventas. Es el plato con menos objeciones: todos lo conocen, todos lo piden. Usalo como 'puerta de entrada' antes de ofrecer opciones más específicas."*

2. Lentejas guisadas con verduras y arroz integral

La vianda más rentable de las cinco. Las legumbres son de los alimentos más económicos y con mayor margen del mercado, y además tienen muy buena aceptación en climas fríos o como opción "reconfortante" entre semana.

- **Ingredientes principales:** lentejas secas, zanahoria, cebolla, morrón, arroz integral, condimentos
- **Costo aproximado por porción:** USD 0,90 – 1,20
- **Precio de venta sugerido:** USD 4,50 – 5,00
- **Ganancia estimada por vianda:** USD 3,30 – 4,10 (margen ~75-80%)
- **Tip profesional del Dr. De Girolami:** *"Prioriza las proteínas vegetales en tu menú inicial: son más económicas que las animales y te dan más margen sin resignar valor nutricional. Las lentejas, además, aportan fibra y saciedad — un combo que tus clientes van a notar."*

3. Merluza al papillote con verduras salteadas

Una opción liviana, baja en calorías y alta en proteínas, pensada para el segmento que busca cuidar su alimentación sin resignar sabor. El papillote conserva mejor los nutrientes y evita el uso excesivo de grasas en la cocción.

- **Ingredientes principales:** filet de merluza, zucchini, zanahoria, limón, hierbas, un chorrito de aceite de oliva
- **Costo aproximado por porción:** USD 2,00 – 2,60
- **Precio de venta sugerido:** USD 6,00 – 7,00
- **Ganancia estimada por vianda:** USD 3,40 – 4,40 (margen ~55-60%)
- **Tip profesional del Dr. De Girolami:** *"El pescado suele generar dudas por su costo, pero justamente por eso podés cobrarlo un poco más: es la vianda 'premium' de tu semana. Ofrecela como opción destacada, no como la base de tu menú diario."*

4. Albóndigas de pavo en salsa con quinoa y verduras

Versión liviana de un plato tradicional, con carne de pavo (más magra y económica que otras carnes) y quinoa como acompañamiento. También puede utilizarse pollo. Funciona muy bien para el público que busca opciones altas en proteína sin ser "fitness extremo".

- **Ingredientes principales:** carne de pavo picada, salsa de tomate casera, quinoa, verduras salteadas, condimentos
- **Costo aproximado por porción:** USD 1,60 – 2,00
- **Precio de venta sugerido:** USD 5,50 – 6,00
- **Ganancia estimada por vianda:** USD 3,50 – 4,00 (margen ~65-70%)
- **Tip profesional del Dr. De Girolami:** *"La quinoa es un excelente reemplazo del arroz para diferenciarte: aporta más proteína y es percibida como un ingrediente 'premium', aunque su costo real no es mucho mayor. Es una forma simple de elevar el valor percibido sin subir demasiado tus costos."*

5. Lasaña de verduras con ensalada verde

La opción vegetariana del menú, ideal para captar un segmento de clientes que hoy está creciendo mucho: quienes buscan reducir el consumo de carne sin sacrificar sabor ni "sensación de plato completo".

- **Ingredientes principales:** láminas de pasta integral, zapallitos, berenjena, espinaca, salsa blanca liviana, queso bajo en grasa
- **Costo aproximado por porción:** USD 1,50 – 1,90
- **Precio de venta sugerido:** USD 5,00 – 5,50
- **Ganancia estimada por vianda:** USD 3,10 – 3,60 (margen ~65%)
- **Tip profesional del Dr. De Girolami:** *"No subestimes el menú vegetariano: muchos clientes que no son vegetarianos igual lo piden 1 o 2 veces por semana para 'aligerar'. Ofrecerlo desde el día uno te posiciona como una propuesta completa, no solo como 'comida de dieta'."*

Resumen rápido

Vianda	Costo aprox.	Precio sugerido	Ganancia estimada
Pollo al horno con hierbas	USD 1,80–2,20	USD 5,50–6,50	USD 3,30–4,30
Lentejas guisadas con verduras	USD 0,90–1,20	USD 4,50–5,00	USD 3,30–4,10
Merluza al papillote	USD 2,00–2,60	USD 6,00–7,00	USD 3,40–4,40
Albóndigas de pavo con quinoa	USD 1,60–2,00	USD 5,50–6,00	USD 3,50–4,00
Lasaña de verduras	USD 1,50–1,90	USD 5,00–5,50	USD 3,10–3,60

Con estas 5 opciones ya tenés un menú semanal variado — proteína animal, legumbres, pescado y opción vegetariana — sin repetir ingredientes principales entre platos, lo que te ayuda a optimizar compras y minimizar desperdicio.

AVISO: El presente material tiene fines educativos e informativos. No constituye asesoramiento legal, fiscal ni comercial específico. Los costos y precios son valores de referencia orientativos; cada persona debe calcular sus propios costos según su ubicación, proveedores y moneda local, y consultar la normativa sanitaria y comercial vigente en su localidad.

ATENCIÓN: esto es solo el comienzo!

Estas 5 viandas te dan una base sólida para arrancar, pero son apenas una muestra de lo que vas a necesitar para construir un negocio rentable y sostenible en el tiempo: cómo definir tu propuesta y tu público, cómo organizar tu cocina para producir en serie, cómo calcular tus costos reales (incluyendo tu propio tiempo de trabajo), cómo conseguir tus primeros clientes y cómo escalar sin perder calidad.

Todo eso — y mucho más — está en "[Cómo Montar tu Negocio de Viandas Saludables Desde Casa](#)", mi programa completo con aval médico y nutricional, pensado para que puedas dar el salto con información real, no con intuición.

👉 Conocé el programa completo acá: 👉

https://www.nutridegirolami.com/viandas_saludables

Dr. Daniel De Girolami — Médico especializado en nutrición y obesidad