

Cuánto cuesta comer en casa en España

3T 2026 · precios revisados el 10 de agosto de 2026

En tres frases, para citar

Comer en casa —comida y cena, siete días a la semana— cuesta entre 1,12 euros y 2,99 euros por persona y día con los precios de Mercadona revisados el 10 de agosto de 2026: entre 33,69 euros y 89,57 euros al mes por persona.

La mediana de las 233 recetas con precio completo del recetario de Forko es de 1,57 euros por ración y la media de 2,22 euros: la media va más alta porque los 52 platos del tramo más caro —más de 3 euros por ración— tiran de ella hacia arriba, y por eso la cifra que describe lo que se come de verdad es la mediana.

De los 88,97 euros que marca la caja en la compra de esa semana para dos personas, solo se comen 41,80 euros: la diferencia son envases enteros —el bote de pimentón, el litro de aceite— que se pagan una vez y duran meses, y es la razón por la que un tique de la compra no mide lo que cuesta comer.

Lo que cuesta comer, por persona y día

Semana económica (los 14 platos más baratos)	1,12 €
Semana mediana (los 14 platos más cercanos a la mediana)	2,99 €
Semana económica, al mes	33,69 €
Semana mediana, al mes	89,57 €

Comida y cena de siete días para dos personas. Es el coste de LO QUE SE COME: de cada envase se cobra solo la parte usada. No incluye desayunos, bebidas ni comidas fuera de casa.

La caja y el plato

Lo que marca la caja en esa compra semanal	88,97 €
Lo que de verdad se come de esa compra	41,80 €
Artículos distintos en la lista	44
De ellos, de despensa (duran meses)	11
Coste por comida y persona	1,54 €

El recetario, plato a plato

Recetas del recetario	323
Con precio completo (las únicas que entran en estas cifras)	233
Mediana por ración	1,57 €
Media por ración	2,22 €
Percentil 25 — percentil 75	1,17 - 2,57 €
El plato más barato	0,36 €
El plato más caro	13,30 €

Cómo se reparten los platos

Menos de 1 euro	44 platos
De 1 a 1,50 euros	64 platos
De 1,50 a 2 euros	34 platos
De 2 a 3 euros	39 platos
Más de 3 euros	52 platos

Mediana por categoría del recetario

Económicas (81 platos)	0,95 €
Vegano (67 platos)	1,16 €
De una sola olla (50 platos)	1,26 €
Vegetariano (107 platos)	1,28 €
Sin cocinar (24 platos)	1,40 €
Aptas para Tupper (68 platos)	1,46 €
Rápidas (115 platos)	1,49 €
Sin lactosa (197 platos)	1,54 €
Reconfortante (42 platos)	1,55 €
Sin gluten (147 platos)	1,58 €
Ligeras (87 platos)	1,60 €
Capricho saludable (10 platos)	2,38 €
Fitness (68 platos)	2,40 €

Una receta está en varias categorías a la vez, así que las columnas no suman el recetario: cada fila es la mediana de las recetas con precio de esa categoría.

Mediana por tipo de plato

Vegano (67 platos, 14 g de proteína)	1,16 €
Sin carne ni pescado (107 platos, 16 g de proteína)	1,28 €
Con carne o pescado (126 platos, 34 g de proteína)	2,17 €

El orden se invierte al dividir por lo que se come: vegano, 0,83 euros por cada 10 g de proteína; sin carne ni pescado, 0,81 euros por cada 10 g de proteína; con carne o pescado, 0,68 euros por cada 10 g de proteína.

Método, y qué NO dice este informe

Los precios son de Mercadona, anotados a mano producto a producto —282 productos— con la fecha de cada anotación. La fecha del informe es la de la anotación MÁS ANTIGUA en uso, no la más nueva: enseñar la más nueva diría que todo está más al día de lo que está.

De las 323 recetas del recetario, 90 quedan FUERA de todas estas cifras: 62 porque el catálogo las tasa sin alguno de sus ingredientes —un pescado sin el pescado sale a 41 céntimos— y el resto porque no tienen precio. Ninguna suma cero: meterlas como cero abarataría el recetario entero por no saber.

Una sola cadena y una sola zona. Esto no es un índice de precios de la cesta de la compra en España: es lo que cuesta cocinar un recetario concreto con los precios de un supermercado concreto en una fecha concreta. Sirve para comparar platos entre sí y trimestres consigo mismos, y para poco más.

Aquí no hay consejo dietético ni de adelgazamiento. Se cuenta lo que traen los platos y lo que cuestan; cuánto necesita comer cada persona no lo contesta un recetario.

Cómo citarlo

Forko, «Cuánto cuesta comer en casa en España, 3T 2026», 7 de septiembre de 2026.
<https://forko.es/blog/cuanto-cuesta-comer-en-casa-3t-2026>

Los datos en bruto, en CSV, están en la misma página. Se pueden reutilizar citando la fuente y el enlace. Para preguntas o para pedir un corte distinto de los datos: soporte@forko.es.

Forko es un servicio independiente de planificación de menús. Esta aplicación no está patrocinada, vinculada ni afiliada comercialmente con Mercadona, S.A. Las menciones a «Mercadona» o a marcas registradas como «Hacendado» se realizan exclusivamente de forma nominativa e informativa para el usuario. Los precios mostrados son orientativos y corresponden a la última verificación realizada el 10 de agosto de 2026.