

El precio de la comida barata.

Cómo la industria alimentaria exprime a productores y consumidores mientras deteriora el territorio y la salud pública.

1. La paradoja de la comida barata.

Vivimos una época de aparente abundancia alimentaria. Los supermercados ofrecen productos de todo el mundo y durante décadas el precio de los alimentos, ajustado por la inflación, se redujo. Sin embargo, desde hace algunos años esa tendencia se ha revertido bruscamente.

Entre 2021 y 2025 los precios de los alimentos crecieron el 45,3% mientras los salarios aumentaban el 17,3%. El gasto anual en alimentación se redujo de 6.400 € en 2022 a 6.000 € en 2024, con caídas muy acusadas en los hogares humildes, incapaces de mantener su consumo.

La alimentación es el segundo capítulo de gasto de los hogares españoles detrás de la vivienda. En 2024 el gasto medio por hogar ascendió a 34.044 €, de los que 5.333 € se destinaron a alimentos y bebidas no alcohólicas (el 16,4% del presupuesto familiar), una proporción que en los hogares más humildes aún es mayor.

Los precios de los productos básicos son los que más han crecido, síntoma de un sistema que concentra el poder en la distribución mientras exprime a los agricultores y empobrece a los consumidores. Y aun así, la comida no refleja su coste real: los agricultores apenas cubren sus costes, los pequeños comercios siguen desapareciendo, la salud pública se resiente, el territorio se degrada y el medio ambiente se deteriora por un modelo de producción insostenible.

Este ensayo trata de desentrañar cómo funciona la industria alimentaria y cómo está diseñada para extraer valor mientras externaliza sus costes a los agricultores, los territorios, la sanidad pública y el planeta.

2. La concentración del poder alimentario.

El sistema alimentario mundial está controlado por unas cuantas corporaciones. Como documenta el informe "Los diez gigantes de los agro-negocios" de ETC Group y GRAIN, la presencia de las grandes empresas ha aumentado en la mayoría de los sectores agrícolas.

Cuatro compañías representan más del 40% del mercado en sectores como las semillas, los pesticidas y la maquinaria agrícola, mientras que en el procesamiento de carne la concentración aún es mayor, donde solo cuatro empresas controlan el 80% del mercado.

En España, el dominio de la distribución alimentaria se concentra en muy pocas cadenas. Mercadona cerró 2025 con una cuota de mercado del 29,5%, Carrefour, en segunda posición, con el 7,2% y Lidl, en tercera, con un 6,2%.

Si consideramos las siete principales cadenas, su cuota de mercado asciende al 91%. Su capacidad de negociación frente a los productores es inmensa y su poder para fijar precios al consumidor casi absoluto.

Un estudio del Institut de Recerca Urbana de Barcelona (IDRA) reveló cómo este oligopolio agroalimentario y la especulación que lo caracteriza dispararon los precios de los alimentos, afectando especialmente a los hogares con menos ingresos.

La asociación de consumidores CECU denunció ante Competencia que las cadenas de distribución operan como un oligopolio con prácticas abusivas, inflando los precios de los alimentos, que crecieron un 34% entre 2019 y 2024.

Y peor aún, los productos económicos son los que más se encarecieron, un 37% entre 2021 y 2024, mientras los de gama alta aumentaban un 23%.

Quienes menos tienen pagan más.

3. La brecha entre el campo y el supermercado.

Una de las manifestaciones más evidentes de este desequilibrio es la brecha entre el precio que se paga al agricultor y el que se cobra al consumidor. Un estudio de FACUA-Consumidores en Acción de febrero de 2025 revela cifras escandalosas:

- Los limones se pagan al agricultor a 0,30 € el kilo, mientras que en el supermercado cuestan 2,05 €; un 583% más.
- Las cebollas: 0,27 € en origen frente a 1,44 € en el supermercado; un 433% más.
- Los garbanzos a 0,53 € en origen frente a 2,12 € en el supermercado; un 300% más.
- Las manzanas golden: 0,57 € en origen y 1,96 € en el supermercado; un 243% más.
- Las zanahorias: 0,30 € en origen y 0,96 € en el supermercado; un 220% más.

Estos ejemplos no son excepciones. El agricultor recibe una miseria, el consumidor paga un precio elevado y la diferencia se la queda quien distribuye. El agricultor asume los riesgos derivados del clima, las plagas y las fluctuaciones del mercado, mientras la gran distribución se lleva la mayor parte del beneficio sin correr riesgos significativos. La cadena de valor está diseñada para que la distribución extraiga el máximo beneficio.

4. La agonía del pequeño comercio.

El pequeño comercio de alimentación está desapareciendo a un ritmo creciente. La UPTA (Unión de Profesionales y Trabajadores Autónomos) ha denunciado que en 2025 cerraron 13.586 pequeños comercios, a razón de 1.132 al mes.

Esta cifra se suma a una tendencia que viene de atrás. En total, desde el año 2000, han cerrado más de 140.000 comercios en España, lo que supone un 22,6% del total. La sangría, lejos de detenerse, se ha acelerado en los últimos años.

Las causas son múltiples: la competencia desleal de las grandes superficies, sus horarios extensivos, las promociones agresivas como los "días sin IVA" que los pequeños no pueden igualar y el auge del comercio online, que ha aumentado un 95% entre 2019 y 2024. Como denuncia UPTA, "estamos ante una auténtica selva comercial, donde solo sobreviven los más fuertes y el pequeño comercio no tiene ninguna posibilidad de competir".

El resultado es la desaparición de un tejido comercial que no solo vendía alimentos, sino que generaba comunidad, empleo local y diversidad. Su desaparición, resultado de un sistema diseñado para favorecer a los grandes de la distribución, supone una pérdida económica, social y de capacidad para que las comunidades se sostengan a sí mismas.

5. El papel de las administraciones: regulación, permisividad y complicidad.

Las administraciones públicas, lejos de regular el mercado alimentario para proteger a los más débiles, han sido cómplices de esta dinámica.

En la práctica, los gobiernos han facilitado la concentración de la distribución, han permitido prácticas que expulsan al pequeño comercio y han subvencionado un modelo de producción intensiva que degrada el territorio y la salud.

La Ley de la Cadena Alimentaria, supuesto garante para que los agricultores recibieran un precio justo, se ha mostrado del todo insuficiente. Los abusos de la gran distribución siguen siendo la norma y la ley no ha servido para frenar la brecha entre el precio en origen y en el supermercado. Cuando el poder de negociación de las grandes cadenas es tan grande y la voluntad política tan escasa, la ley se convierte siempre en papel mojado.

La Política Agrícola Común (PAC) de la Unión Europea, que representa el 16,5% del presupuesto de la UE en 2025 y destina más de 50.000 millones de € al año a subvenciones agrícolas, es un ejemplo evidente de cómo las administraciones alimentan el problema.

Como denuncia la organización GRAIN, el 81% de los fondos de la PAC se reparten entre las grandes explotaciones, apenas el 1,1% de los beneficiarios. El dinero público que se destina a las grandes explotaciones perpetúa el modelo, mientras los pequeños agricultores, las explotaciones de menos de 5 hectáreas, que representan casi la mitad de los beneficiarios (48,9%), reciben solo el 5,8% de estos fondos.

El dinero público, en lugar de frenar la concentración, la acelera, y la distribución se erige en el eslabón que concentra el poder y el beneficio.

6. El impacto en el territorio: las macrogranjas y la colonización del paisaje.

Una de las consecuencias más devastadoras del modelo agroalimentario vigente es su impacto en el territorio. España se ha convertido en el mayor productor de carne de cerdo de Europa con cerca del 30% de las granjas, más del doble que Dinamarca, siguiente país en la lista. Este "liderazgo" se ha conseguido a costa de un modelo de producción intensiva que degrada el paisaje y contamina el suelo y el agua.

De hecho, en España hay más de 3.700 explotaciones ganaderas declaradas como instalaciones industriales (macrogranjas) que generan 30 millones de toneladas de residuos al año. Los purines (los residuos líquidos de las explotaciones porcinas) contaminan acuíferos, saturan los suelos de nitratos y emiten masivamente gases de efecto invernadero.

El conflicto territorial cada vez es más visible. Los vecinos de pequeños municipios se organizan contra la instalación de nuevas macrogranjas. Greenpeace ha declarado "la guerra" a las macrogranjas porcinas, pidiendo una reducción del 88% de la producción porcina en España en 2050, además de alertar sobre su impacto ambiental y los problemas de contaminación. Las macrogranjas, lejos de fijar la población, se están convirtiendo en un factor más de despoblación. Las localidades que las acogen observan cómo los costes ambientales, sociales y sanitarios los paga la comunidad, mientras los beneficios se acumulan en unas pocas manos.

7. El coste para la salud pública.

Hablando de costes sanitarios, hay uno que no aparece en la caja del supermercado: la salud pública.

Los alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares, grasas y sal, están relacionados con el aumento de la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud crónicos.

En España, el 39,8% de la población sufre sobrepeso y el 15,2% obesidad. El coste total para el conjunto de la economía, incluyendo gastos sanitarios, pérdidas de productividad y otros costes indirectos, alcanza los 130.000 millones € al año. Solo el gasto sanitario directo derivado de las complicaciones de la obesidad representa el 9,7% del total. Es decir, casi uno de cada diez euros que se gastan en sanidad pública se destina a tratar enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Y, sin embargo, la industria alimentaria diseña sus productos para que sean adictivos y baratos de producir, aunque a largo plazo generen un coste inmenso. No es un accidente, es el resultado de un sistema que prioriza el beneficio sobre la salud. La comida barata es cara, pero su coste se paga en el sistema público de salud. Es el tercer coste, después del que se abona al agricultor y del que se cobra al consumidor, que la sociedad asume en el marco de un modelo insostenible.

8. El capitalismo y sus recursos inagotables.

El modelo agroalimentario actual obedece a la lógica más profunda del capitalismo: la de que los recursos naturales, los de todos, son inagotables.

Como señala la economista Mariana Mazzucato, la ideología dominante parte de la premisa de que lo único que importa es lo que hay que pagar. El resto (el aire, el agua, el suelo o los ecosistemas) es gratis y, por tanto, puede ser explotado sin límites.

El calentamiento global es una de las consecuencias más evidentes de esta lógica. El sector agroalimentario es responsable de un tercio de las emisiones globales de gases de efecto invernadero. La producción de carne, en particular, es una de las actividades más contaminantes.

España ha incrementado sus emisiones de metano y amoníaco procedentes de la ganadería intensiva, contribuyendo al cambio climático mientras sus administraciones miran hacia otro lado. El planeta no es inagotable, pero el capitalismo actúa como si lo fuera.

9. Propuestas para combatir esta situación.

Ante esta realidad, este ensayo formula algunas propuestas dirigidas a los ciudadanos, las administraciones públicas y la sociedad.

Desde luego, todo empieza porque comprendamos lo que está pasando, cómo nos afecta la concentración del poder alimentario y cómo estamos pagando hasta tres veces por lo mismo (con impuestos que subvencionan un modelo injusto e insostenible, con los costes que se destinan a cuidar nuestra propia salud, deteriorada por una mala alimentación, y con los recursos naturales que deberían ser patrimonio de toda la humanidad). Sin conciencia, no hay cambio.

Los ciudadanos necesitamos recuperar el poder de decisión sobre lo que comemos, lo que supone:

- **Comprar en el pequeño comercio y en mercados locales**, siempre que sea posible, para mantener vivo el tejido comercial de los barrios y pueblos. Algunas comunidades extranjeras que viven en España lo practican.
- **Priorizar productos de temporada y de proximidad**, reduciendo la dependencia de los ultraprocesados y de las grandes cadenas.
- **Apoyar a las cooperativas agroalimentarias** y los modelos de producción que garantizan un precio justo para los agricultores.
- **Exigir información clara y veraz** sobre el origen y el coste real de los alimentos.

Las administraciones públicas han de cambiar de manera radical su papel regulador, hasta ahora cómplice del sistema.

- **Aplicar y reforzar la Ley de la Cadena Alimentaria** para garantizar que los agricultores reciban un precio justo, evitando las prácticas abusivas de la gran distribución.
- **Reformar la PAC** para que los fondos públicos se destinen a los pequeños agricultores y a modelos de producción sostenibles, en lugar de a las explotaciones intensivas.
- **Establecer límites a la concentración de la distribución**, aplicando la legislación de competencia para evitar que unas pocas cadenas controlen la mayor parte del mercado.
- **Regular las prácticas comerciales** de las grandes cadenas, prohibiendo promociones que expulsen al pequeño comercio (como los "días sin IVA") y garantizando la transparencia de precios.
- **Fomentar la soberanía alimentaria**, apoyando los circuitos cortos de comercialización y los modelos de producción agroecológica.
- **Limitar la expansión de las macrogranjas** y establecer controles ambientales más estrictos para reducir la contaminación del suelo, el agua y el aire.

Y toda la sociedad ha de adoptar un cambio cultural que sitúe el valor de la vida en el centro de su propia existencia, en lugar del beneficio.

- **Concienciar** sobre el impacto de la alimentación en la salud y el medio ambiente, integrando la educación alimentaria en las escuelas y en los medios de comunicación.
- **Exigir transparencia** a las administraciones y a las empresas sobre los precios reales de los alimentos y los costes ambientales y sociales de su producción.
- **Recuperar el valor de lo local**, de la cocina tradicional y de una alimentación basada en productos frescos y de temporada.

Ninguna de estas propuestas es utópica. Todas son técnicamente viables y algunas ya se están aplicando con éxito en otros países europeos.