

2026-02-24

En 2026 el 50% del ingreso de una familia urbana en México se va en comida

Autor: Diego López

Género: Nota Informativa

<https://www.economista.com.mx/bistronomie/2026-50-ingreso-familia-urbana-mexico-comida-20260224-801251.html>

Vivir en México ya tiene cifra. En 2026, una familia urbana de cuatro integrantes necesita casi 19,600 pesos mensuales para cubrir lo indispensable, de acuerdo con la actualización más reciente de las Líneas de Pobreza por Ingresos del INEGI. El cálculo parte de un umbral de aproximadamente 4,900 pesos por persona al mes para cubrir la canasta alimentaria y no alimentaria en zonas urbanas.

En comunidades rurales, la línea total ronda los 3,800 pesos por persona, lo que implica que un hogar de cuatro integrantes requiere más de 15,000 pesos mensuales para no ubicarse en pobreza por ingresos. La cifra no describe bienestar ni consumo aspiracional; representa el piso económico indispensable para cubrir alimentos, vivienda, transporte y servicios básicos.

Dentro de ese total, la comida es el rubro más pesado. En zonas urbanas, la canasta alimentaria se ubica en alrededor de 2,450 pesos mensuales por persona, lo que significa que una familia promedio debe destinar entre 9,800 y 10,000 pesos al mes únicamente a alimentos básicos.

El gasto más alto del hogar.

En el ámbito rural, el gasto es de aproximadamente 1,900 pesos por persona, es decir, cerca de 7,600 pesos mensuales por hogar de cuatro integrantes destinados exclusivamente a comida. Aunque el monto es menor que en ciudad, el ingreso promedio también lo es, lo que incrementa la presión relativa sobre el presupuesto.

consumo comidaFreepik

La Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares ha documentado que el rubro de alimentos es históricamente el de mayor peso dentro del gasto corriente monetario. La inflación reciente, con variaciones constantes en proteínas, frutas y productos procesados, ha reforzado esa tendencia. En ciudades, la comida puede absorber cerca de la mitad del ingreso mínimo necesario para cubrir lo básico.

Cuando la comida desplaza otros gastos

El peso de la alimentación en el presupuesto familiar no solo encarece la vida cotidiana; también reordena prioridades. Cuando cerca del 50% del ingreso mínimo se destina a alimentos, el margen para ahorro, recreación o inversión en educación se reduce considerablemente. El gasto en comida deja de ser una variable flexible y se convierte en un gasto rígido: primero se come, después se ajusta todo lo demás.

En términos económicos, esta concentración del gasto limita la capacidad de resiliencia de los hogares ante aumentos adicionales de precios. Cualquier variación en productos básicos impacta de forma directa el equilibrio financiero familiar.

Vulnerabilidad ante la inflación

Pero el dato económico no explica toda la historia. La diferencia entre ciudad y campo también tiene implicaciones sociales y nutricionales.

"El problema en zonas marginadas no es solo cuánto se gasta, sino qué proporción del ingreso representa ese gasto y qué calidad nutricional se logra con él", explica el Dr. Omar Cruz, sociólogo por la UAM. En comunidades rurales, aunque el monto absoluto sea menor, el porcentaje del ingreso destinado a alimentos suele ser mayor, lo que reduce el margen para diversificar la dieta.

El especialista advierte que cuando el ingreso es limitado, las decisiones alimentarias privilegian productos de alto rendimiento calórico y menor precio, lo que no siempre garantiza equilibrio nutricional. "El presupuesto no permite incorporar con regularidad proteínas variadas, frutas o alimentos frescos en la proporción ideal", señala.

Dieta condicionada por el ingreso

En contraste, en entornos urbanos, aunque el gasto en comida representa casi el 50% del ingreso mínimo necesario, la infraestructura de distribución facilita el acceso a mayor diversidad de productos. Supermercados, mercados públicos y cadenas logísticas amplían la disponibilidad, incluso en contextos de presión inflacionaria.

Una familia mexicana necesita cerca de 20,000 pesos mensuales para cubrir lo básico en ciudad, y alrededor de la mitad de esa cifra se destina exclusivamente a alimentos. En el campo, el umbral total es menor, pero la presión relativa puede ser incluso más intensa.