

# El huevo gana protagonismo en la alimentación de los españoles y alcanza un consumo de 147 huevos por persona al año

27.8.2026 - | Mercasa

**Cada español consumió de media de casi 147 huevos durante 2025, cuatro más que el año anterior.**

- El consumo de huevos en los hogares creció un **3% en volumen** durante el último año.
- El huevo está presente en el **97% de los hogares españoles** y se consolida como una de las proteínas de referencia en la alimentación cotidiana.

**Madrid, 06 de agosto de 2026.**- El interés creciente de los españoles por mantener una alimentación equilibrada, saludable y compatible con estilos de vida cada vez más sanos está impulsando el consumo de los huevos, el cual volvió a crecer en 2025 y se consolida como una de las proteínas más presentes en los hogares españoles.

Así lo reflejan los últimos datos del **Informe del Consumo Alimentario 2025** publicado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), que muestran que cada español consumió una media de **casi 147 huevos durante el pasado año**, cuatro más que en 2024. En el caso de los huevos de gallina, el consumo alcanzó las **143,69 unidades por persona**, un 3,1 % más que el ejercicio anterior.

Estos resultados respaldan las conclusiones recogidas en la VI edición del **Observatorio del Consumo de Huevo en España** elaborado por INPROVO, que situaba al huevo entre los alimentos mejor posicionados para responder a las nuevas demandas de los consumidores gracias a su valor nutricional, su versatilidad y su capacidad para adaptarse a diferentes momentos de consumo.

## Más salud, más alimentos frescos y más huevo

El crecimiento del consumo de huevo se produce en un contexto de transformación de los hábitos alimentarios de los españoles. Según el informe del MAPA, los alimentos frescos continúan ganando protagonismo en la cesta de la compra y crecieron un **1,2 % en volumen** durante 2025, por encima de la evolución del conjunto de la alimentación. Asimismo, productos básicos asociados a una alimentación equilibrada como las frutas frescas, las legumbres, el arroz o los huevos registraron una evolución positiva.

El Ministerio también constata una creciente preocupación de los ciudadanos por seguir una alimentación saludable y mantener estilos de vida activos. En este escenario, **el huevo refuerza su posición** como un alimento que reúne algunas de las características más valoradas actualmente por los consumidores: calidad nutricional, facilidad de preparación, versatilidad gastronómica y calidad precio.

*«Los datos del Ministerio confirman que el huevo ocupa un lugar cada vez más sólido en la alimentación de los españoles. Los consumidores reconocen su calidad nutricional, su versatilidad, su facilidad de preparación y el valor que aporta en cualquier etapa de la vida. Su crecimiento demuestra que cada vez más personas identifican el huevo como un alimento alineado con una alimentación equilibrada y saludable tanto para el cuerpo como para la mente»,* señala Luz de

Santos, directora de INPROVO.

## Un aliado de la dieta mediterránea y los nuevos estilos de vida

El informe del MAPA pone de manifiesto que los españoles siguen manteniendo una fuerte vinculación con los patrones de la dieta mediterránea y con los platos tradicionales que forman parte de su cultura gastronómica. Entre ellos, las recetas elaboradas con huevo continúan ocupando un lugar destacado dentro de los hogares españoles.

Además, la evolución de los hábitos de consumo muestra cómo ganan relevancia las comidas principales del día frente a otras ocasiones de consumo, mientras que los consumidores buscan soluciones cada vez más prácticas sin renunciar a la calidad de su alimentación. También se observa una progresiva consolidación del desayuno salado frente al dulce, una tendencia en la que el huevo encuentra nuevas oportunidades de consumo gracias a su capacidad para integrarse en propuestas nutritivas, sencillas y adaptadas al ritmo de vida actual.

## Un consumo consolidado en toda España

El análisis territorial realizado por el MAPA refleja que el consumo de huevo está ampliamente extendido en todo el país. La media nacional se situó en **9,22 kilos por persona y año**, con niveles especialmente elevados en Cantabria, País Vasco, Navarra, La Rioja y Aragón, comunidades que superan los 10 kilos de consumo per cápita anual.

La mayoría de las comunidades autónomas se mantienen, no obstante, en cifras próximas a la media nacional, lo que confirma el carácter transversal del huevo dentro de la alimentación de los españoles y su presencia habitual en hogares de todo el territorio.

## Un alimento cada vez más relevante para los consumidores

La evolución positiva del consumo coincide además con una mayor valoración del huevo por parte de la sociedad. El Observatorio del Consumo de Huevo en España señala que el producto está presente ya en el 97 % de los hogares y se ha consolidado como **una de las proteínas más accesibles para los consumidores**. Además, el sector continúa avanzando hacia modelos de producción sin jaulas, las cuales representan ya el **45% del volumen y el 46% del valor de los huevos envasados**, reflejando una evolución constante del mercado hacia modelos de producción cada vez más alineados con las preferencias de los consumidores.

Con un consumo que sigue creciendo, una presencia prácticamente universal en los hogares y un encaje cada vez mayor con las tendencias actuales de alimentación, el huevo continúa consolidándose como uno de los alimentos esenciales en la dieta de los españoles.

<https://www.mercasa.es/el-huevo-gana-protagonismo-en-la-alimentacion-de-los-espanoles-y-alcanza-un-consumo-de-147-huevos-por-persona-al-ano>