

ESTUDIO LA FALLERA 2026

LA PAELLA, EL PLATO QUE NOS UNE A TODOS LOS ESPAÑOLES

Una radiografía social y reconocible sobre cómo nos relacionamos alrededor de la paella.



EL ESTUDIO, EN UN VISTAZO

45%

La paella es el plato preferido de los españoles.

85%

Cree que compartir una buena paella puede ayudar a reconciliarse tras un conflicto.

95%

Ha pasado un rato agradable y distendido comiendo una buena paella.

La paella aparece como mucho más que una comida: es un espacio de encuentro, conversación y consenso. El estudio analiza cómo nos reunimos, qué ocurre alrededor de la mesa y hasta qué punto compartir una paella puede acercar posturas.



72%

la ve como una forma de reunirse y entenderse



81%

la considera perfecta para reencontrarse con familia o amigos



75%

la define como un “plato de consenso”



62%

cree que invita más a escuchar que a discutir



83%

ha estrechado vínculos comiendo paella



89%

lo ha pasado bien con gente que piensa distinto

FICHA TÉCNICA

- 01 Trabajo de campo: del 24 al 30 de julio de 2026.
- 02 1.000 entrevistas online a población española de 18 a 65 años.
- 03 Encuesta realizada por la consultora de marcas El Departamento sobre el panel de Netquest Bilendi.
- 04 Error muestral: $\pm 3,2$ puntos porcentuales, con un nivel de confianza del 95,5%.
- 05 Muestra segmentada por sexo, edad, comunidad autónoma y clase social. Los datos nacionales están ponderados según el peso poblacional real de cada región.
- 06 Lectura específica para Comunidad Valenciana, Cataluña, Madrid, Andalucía y Baleares, además del total nacional.

1. LA PAELLA ES EL PLATO PREFERIDO

45%

La prefiere por delante de la tortilla de patata, las croquetas o el cocido.

45%

PAELLA

24%

TORTILLA DE PATATA

9%

CROQUETAS

8%

COCIDO

Es el plato más elegido en todos los estratos sociales, en municipios de cualquier tamaño y en todas las comunidades autónomas.

74%

Comunidad Valenciana

57%

Baleares

56%

Cataluña

46%

Andalucía

46%

Comunidad de Madrid

32%

Resto de España

La paella cruza generaciones: es el plato favorito del 34% entre 18-24 años y del 42% entre 55-65 años

EL ARROZ PARA UNA BUENA PAELLA

El 100% de los españoles utiliza arroz de grano redondo. Dentro de este tipo de arroz, la variedad más empleada para preparar una buena paella es el arroz bomba, con especial presencia en Baleares y Cataluña



47%

elige arroz bomba
en España

63%

elige arroz bomba
en Baleares

58%

elige arroz bomba
en Cataluña

100%

utiliza arroz de
grano redondo

LA PAELLA, FAVORITA ENTRE PÚBLICOS CON GUSTOS DIFERENTES

Los gustos televisivos cambian, pero la paella funciona como un punto de encuentro común.

45%

EL HORMIGUERO

47%

LA REVUELTA

19%

EL INTERMEDIO

18%

FIRST DATES

El 75% considera la paella un “plato de consenso”. El dato alcanza el 83% entre quienes ven El Hormiguero, 79% en La Revuelta, 82% en El Intermedio y 79% en First Dates.

El 89% afirma haberlo pasado bien con gente que piensa distinto mientras comían una paella.

2. UNA MESA PARA REUNIRSE Y ENTENDERSE

72%

dice que es más
que una comida

81%

la ve ideal para
reunir a quienes
hace tiempo que
no se ven

75%

cree que es un
plato que gusta a
todos

62%

piensa que invita
más a escuchar
que a discutir

- En Comunidad Valenciana, el 87% considera que la paella es una forma especialmente buena de reunirse y entenderse; la cifra es del 67% en Andalucía y del 68% en Madrid.
- El 90% de los valencianos la considera perfecta para reencontrarse con familia o amigos, frente al 78% de los madrileños.
- Hombres (62%) y mujeres (61%) coinciden prácticamente por igual en que invita más a escuchar que a discutir.

HAZ EL ARROZ Y NO LA GUERRA

85%

DE LOS ESPAÑOLES OPINA QUE COMPARTIR UNA BUENA PAELLA PUEDE LLEVAR A LA GENTE A RECONCILIARSE TRAS UN CONFLICTO.

por encima de

81%

VIAJE

63%

KARAOKE

60%

PUZZLE

La idea es especialmente fuerte en Comunidad Valenciana (94%), frente a Madrid (81%) y Andalucía (82%).

En Andalucía, la paella (82%) queda prácticamente al nivel de contar chistes (81%) como vía para ayudar a reconciliarse.



3. LO QUE PASA CUANDO COMPARTIMOS UNA PAELLA

95%

ha pasado un rato agradable y distendido

89%

lo ha pasado bien con gente que piensa distinto

83%

ha estrechado vínculos

82%

ha dejado al margen temas polémicos

78%

ha escuchado más que discutido

69%

ha cambiado de tema para no discutir

65%

ha pasado por alto discrepancias

54%

ha limado asperezas o resuelto conflictos

44%

ha hecho las paces o se ha reconciliado

ALGUNAS DIFERENCIAS

60%

de los hombres afirma haber limado asperezas con una buena paella, frente al 48% de las mujeres.

50%

de los hombres afirma haber hecho las paces con alguien, frente al 39% de las mujeres.

91%

de los jóvenes de 18 a 24 años dice haber pasado un rato agradable y distendido comiendo paella.

4. ¿CON QUIÉN COMPARTIRÍAMOS UNA BUENA PAELLA?

La respuesta es amplia: desde la familia más cercana hasta personas con las que existen diferencias, distancia o una relación complicada.



58%

No tendría reparos en comer una buena paella con alguien que piensa de forma muy diferente.



5. POR UNA PAELLA, ESTAMOS DISPUESTOS A ACERCAR POSTURAS

93%

debatir con
respeto

92%

escuchar sin
interrumpir

92%

buscar puntos en
común

89%

pactar reglas y llegar
a acuerdos

89%

dejar espacio
para otras
perspectivas

87%

aceptar que no todo
es blanco o negro

87%

escuchar
opiniones políticas
diferentes

6. LA VIDA NOS SEPARA, LA PAELLA NOS REÚNE

Cree que cada vez cuesta más quedar sin agendarlo todo

77%

Considera importante verse físicamente con familia y amigos

86%

Ve la comida como uno de los mejores espacios de reunión

84%

Cree que comer juntos ayuda a limar asperezas con quien piensa distinto

61%

Piensa que la mejor reconciliación pasa por una buena paella

60%

El 65% de los hombres piensa que comer una buena paella con otras personas permite limar asperezas con quienes piensan distinto, frente al 58% de las mujeres.

Entre los 35 y 54 años, el 79% afirma que cada vez cuesta más quedar sin agendarlo todo; entre los jóvenes de 18 a 24 años, el porcentaje es del 69%.

LA CONCLUSIÓN

Alrededor de una paella no solo
compartimos comida.

También compartimos tiempo,
conversación y espacio para
entendernos.

**LA PAELLA, EL PLATO QUE UNE A
TODOS LOS ESPAÑOLES**
ESTUDIO LA FALLERA 2026



Comer bien. Pasarlo mejor