

Irán: cuando la “cesta de la compra” se convierte en protesta

José M. Soriano^{1,2}

¹Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación. Universitat de València, Burjassot, Valencia, España.

²Food & Health Lab, Instituto de Ciencia de los Materiales, Universitat de València, Paterna, Valencia, España.

jose.soriano@uv.es

SCIHUM: Revista de Cultura, Ciencias y Humanidades

Sección: Economía y Sociedad

Año 2026, Número 2

Resumen

Irán atraviesa una crisis de asequibilidad alimentaria que ha detonado una oleada de protestas sociales. El derrumbe del rial, la reforma del sistema de subsidios y una inflación descontrolada han convertido la cesta de la compra en el símbolo más visible del malestar ciudadano. Este artículo analiza los mecanismos económicos que explican el encarecimiento de los alimentos básicos en Irán, distingue entre inseguridad alimentaria y hambruna, y examina cómo las protestas —iniciadas en el Gran Bazar de Tehrán en diciembre de 2025— se han extendido por decenas de ciudades incorporando demandas políticas más amplias. A partir de fuentes periodísticas internacionales e indicadores globales de hambre, se argumenta que el problema iraní no es de escasez física de alimentos, sino de acceso: familias que ya no pueden pagar lo que siempre compraron. La respuesta gubernamental —vales de ayuda y control informativo— resulta insuficiente si la inflación supera el valor de las compensaciones. El artículo concluye identificando tres indicadores clave para seguir la evolución de la crisis: la cotización del rial, la cobertura real de los subsidios y la persistencia del apagón digital.

Palabras clave: inseguridad alimentaria, Irán, inflación, subsidios, protesta social, economía, sociedad

Irán: cuando la “cesta de la compra” se convierte en protesta

Irán atraviesa una oleada de protestas en la que la cesta de la compra se ha convertido en una consigna política, no porque falten físicamente alimentos, sino porque para muchos hogares se han vuelto inasequibles. El detonante inmediato combina el hundimiento del rial, la reforma de los subsidios y un aumento de precios que corre por delante de los ingresos.

Del Gran Bazar al resto del país

A finales de diciembre de 2025, las primeras escenas difundidas desde Tehrán situaban el foco en el Gran Bazar de Tehrán, espacio con fuerte carga simbólica e histórica como barómetro del malestar social. Comerciantes y trabajadores bajaron persianas y se concentraron para denunciar la depreciación del rial, la inflación y el encarecimiento de productos básicos, antes de que las protestas se extendieran rápidamente a decenas de ciudades y provincias [1].

Aunque parte de la cobertura internacional habló de “disturbios por el pan” [2], la dinámica encaja mejor en una crisis de asequibilidad: no se trata de una hambruna generalizada, sino de familias que ya no pueden pagar la comida de siempre. En ese contexto, el supermercado o el bazar pasan de ser espacios cotidianos a convertirse en plazas públicas donde se articula el conflicto [3].

Del rial a la estantería: por qué sube la cesta de la compra

El mecanismo económico es relativamente directo. Cuando la moneda se hunde, suben tanto los bienes importados como los producidos localmente que dependen de insumos externos (piensos, fertilizantes, medicamentos veterinarios, envases, combustible, logística). Distintas crónicas han descrito nuevos mínimos del rial en el mercado paralelo y un entorno de inflación muy elevada, con especial incidencia en alimentos [4].

Al mismo tiempo, el Estado ha empezado a desmontar el sistema de tipo de cambio preferente que ofrecía divisas baratas para la importación de bienes “esenciales”. Cuando ese “dólar preferente” se retira y las empresas deben comprar moneda extranjera a precios más altos, el impacto en los básicos se traslada de golpe a las estanterías, sin necesidad de que la

población domine la macroeconomía para percibirlo en el ticket del supermercado o la farmacia [5].

Este cóctel ayuda a entender por qué el impulso inicial de las protestas no surgió de campus universitarios ni de élites urbanas, sino de espacios comerciales como el bazar [6], donde la caída de márgenes y de ventas convierte un problema de cuentas en una protesta organizada “desde el mercado” [7].

Inseguridad alimentaria: no es hambruna, pero sí “comer peor” y “comer menos”

Conviene distinguir conceptos. Hablamos de hambruna (en el sentido técnico humanitario, correspondiente a la Fase 5 —la categoría más grave— de la Clasificación Integrada de la Seguridad Alimentaria) cuando hay colapso extremo del acceso a alimentos, malnutrición aguda masiva y mortalidad asociada [8]. Mientras que la inseguridad alimentaria por acceso es más común y más silenciosa: hogares que recortan cantidad, sustituyen alimentos (menos proteína, menos frescos) o saltan comidas porque el presupuesto no llega.

En el caso de Irán, los indicadores internacionales no apuntan a una hambruna nacional: el Índice Global del Hambre —un índice que combina varios indicadores para medir el nivel de hambre y desnutrición por país [9]— sitúa a Irán en 7,4, dentro de la categoría “baja” [10]. Pero ese dato (basado en ventanas de años previos) no invalida que pueda haber un deterioro acelerado del bienestar alimentario en 2025–2026, sobre todo si el shock es económico [11]. De hecho, los grandes informes globales subrayan que la inflación de alimentos golpea más a los hogares de menores ingresos porque destinan una mayor proporción de su renta a comer [12].

Dicho de forma simple: puede no haber hambruna y, aun así, crecer la inseguridad alimentaria [13].

La respuesta del Estado: vales, transferencias y (sobre todo) control

Ante el malestar, el Gobierno ha intentado reconfigurar compensaciones. En medios se ha hablado de pagos o vales mensuales equivalentes a unos 7 dólares [14] para ayudar a comprar básicos, precisamente como contrapeso a la retirada del cambio subvencionado [15].

El problema de estas medidas es doble [16]: si la inflación corre más rápido que el valor del vale, el alivio dura poco; y si la reforma del subsidio se percibe como injusta o capturada por redes clientelares, erosiona aún más la confianza.

A la vez, el Gobierno ha reforzado el control informativo: AP y otras fuentes describen un apagón amplio de internet y comunicaciones [17], comparable a episodios anteriores (2019 y 2022) [18], que dificulta documentar la represión y coordinar movilizaciones.

De la cesta a la política: por qué un problema “doméstico” escala tan rápido

Las protestas recientes no parecen solo una reacción a un precio concreto [19]. Reuters [20] y Associated Press (AP) [21] describen un patrón: empieza como protesta económica (moneda e inflación) y termina incorporando consignas contra el liderazgo y demandas políticas.

Este salto ocurre porque la “cesta de la compra” funciona como un indicador moral de si el Estado cumple lo mínimo: estabilidad, salarios que alcancen, servicios básicos. Cuando falla lo cotidiano, se reabre la pregunta de fondo: quién paga la crisis y quién se beneficia de las reformas.

Qué mirar en las próximas semanas

Tres señales nos ayudarán a entender si la crisis se agrava [22]: la evolución del rial y de la inflación de alimentos (especialmente proteína y aceites); la cobertura real de vales y subsidios y su poder de compra; y la persistencia del apagón digital y la represión, que suele correlacionarse con la intensidad del conflicto político.

Al final, la clave es esta: en Irán, la inseguridad alimentaria que hoy preocupa no se explica tanto por la falta física de alimentos, sino por la combinación de moneda débil, reforma de subsidios y precios que suben más rápido que los ingresos. Y cuando eso sucede, el supermercado se convierte en plaza pública, y la calle en el centro de las manifestaciones.

Referencias

- [1] National Council of Resistance of Iran (2025). Second day of strikes paralyzes Tehran Grand Bazaar as currency hits historic low. Recuperado de <https://www.ncr-iran.org/en/news/iran-protests/second-day-of-strikes-paralyzes-tehran-grand-bazaar-as-currency-hits-historic-low/>
- [2] ABC News Australia (2026, 2 de enero). Iran economic crisis sparks large protests against regime. Recuperado de <https://www.abc.net.au/news/2026-01-02/iran-economic-crisis-sparks-large-protests-against-regime/106192000>
- [3] Mojahedin (s.f.). Soaring food prices and economic collapse are pushing Iran into silent famine. Recuperado de <https://english.mojahedin.org/article/soaring-food-prices-and-economic-collapse-are-pushing-iran-into-silent-famine/>
- [4] NIAC (s.f.). Iran moves to end preferential exchange. Recuperado de <https://insights.niacouncil.org/p/iran-moves-to-end-preferential-exchange>
- [5] Iran International (2025). Recuperado de <https://www.iranintl.com/en/202511142855>
- [6] Al Jazeera (2026, 10 de enero). Why the once-loyal bazaar merchants are now protesting in Iran. Recuperado de <https://www.aljazeera.com/opinions/2026/1/10/why-the-once-loyal-bazaar-merchants-are-now-protesting-in-iran>
- [7] Daily News Egypt (2026, 10 de enero). Iran protests 2026: military deploys as economic crisis grips Tehran. Recuperado de <https://www.dailynewsegypt.com/2026/01/10/iran-protests-2026-military-deploys-as-economic-crisis-grips-tehran/>
- [8] World Food Programme (s.f.). Understanding famine: what it is and how you can act. Recuperado de <https://www.wfp.org/stories/understanding-famine-what-it-how-you-can-act>
- [9] Global Hunger Index (s.f.). Recuperado de <https://www.globalhungerindex.org/>
- [10] Global Hunger Index (s.f.). Iran. Recuperado de <https://www.globalhungerindex.org/iran.html>
- [11] Mojahedin (s.f.). Soaring food prices and economic collapse are pushing Iran into silent famine. Recuperado de <https://english.mojahedin.org/article/soaring-food-prices-and-economic-collapse-are-pushing-iran-into-silent-famine/>

- [12] IISD (s.f.). Inflation, poverty and policy pathways to inclusive growth in Iran. Recuperado de <https://sdg.iisd.org/commentary/guest-articles/inflation-poverty-and-policy-pathways-to-inclusive-growth-in-iran/>
- [13] Action Against Hunger (s.f.). What is famine? Recuperado de <https://www.actionagainsthunger.org/the-hunger-crisis/world-hunger-facts/what-is-famine/>
- [14] NIAC (s.f.). Iran moves to end preferential exchange. Recuperado de <https://insights.niacouncil.org/p/iran-moves-to-end-preferential-exchange>
- [15] The Jerusalem Post (s.f.). Recuperado de <https://www.jpost.com/middle-east/iran-news/article-882345>
- [16] Frontiers in Sustainable Food Systems (2023). Recuperado de <https://www.frontiersin.org/journals/sustainable-food-systems/articles/10.3389/fsufs.2023.1161040/full>
- [17] Amnesty International UK (s.f.). Iran's nationwide internet shutdown to hide deadly crackdown against protests. Recuperado de <https://www.amnesty.org.uk/press-releases/irans-nationwide-internet-shutdown-hide-deadly-crackdown-against-protests-serious>
- [18] Article 19 (s.f.). Iran November shutdown. Recuperado de <https://www.article19.org/ttn-iran-november-shutdown/>
- [19] Middle East Eye (s.f.). Iran protests: what is driving the unrest? Recuperado de <https://www.middleeasteye.net/news/iran-protests-what-driving-unrest>
- [20] Reuters (2026, 1 de enero). One person killed in Iran protests over economic woes. Recuperado de <https://www.reuters.com/world/middle-east/one-person-killed-iran-protests-over-economic-woes-2026-01-01/>
- [21] The Independent (s.f.). Recuperado de <https://www.the-independent.com/news/world/americas/us-politics/iran-ap-tehran-russia-ukraine-b2077820.html>
- [22] MDPI Social Sciences (2022). Recuperado de <https://www.mdpi.com/2076-0760/11/2/85>