

¿Qué compra un trabajador venezolano con un ingreso mensual de 160 dólares?

En Venezuela, el salario mínimo se mantiene en 130 bolívares mensuales, menos de un dólar al tipo de cambio oficial, complementado por bonos que elevan el ingreso de muchos trabajadores del sector público a [unos 160 dólares](#). Sin embargo, este monto representa menos de un tercio del valor de la canasta alimentaria familiar, lo que obliga a las familias a ajustar sus hábitos de consumo para poder llegar a fin de mes.

Esta brecha entre ingresos y gastos básicos ha modificado la forma en que los venezolanos planifican sus compras. Ante la imposibilidad de cubrir todos los rubros de la alimentación, las decisiones de consumo se han convertido en un ejercicio de priorización estricta. Los productos más costosos, como las carnes y el pollo, suelen ser los primeros en salir de la lista.

Magda, trabajadora del sector comercio en Barquisimeto, relató a [Radio Fe y Alegría Noticias](#) que sus compras han cambiado en los últimos años, ahora prioriza lo que tiene que comprar dejando de lado los alimentos más costosos como la carne y el pollo. Su situación refleja la realidad de miles de familias que, aunque reciben los bonos complementarios, deben distribuir cada dólar con cuidado para que el ingreso rinda durante todo el mes.

Un trabajador público con cargo administrativo en la Universidad de Los Andes, quien prefirió mantener el anonimato, explicó a **TalCual** que su sueldo apenas le alcanza para realizar un mercado pequeño con alimentos básicos. El resto del ingreso debe destinarlo a cubrir gastos esenciales como transporte, vivienda y servicios. Solo el acceso a internet representa un gasto mensual de 30 dólares. “Es bastante rudo y difícil estirar el dinero, porque es poco para poder permanecer tranquilo todo el mes”, señaló.

Este ajuste constante en la dieta no responde a preferencias personales, sino a la necesidad de estirar el presupuesto. Según datos del Cendas-FVM, el costo de la canasta alimentaria familiar para una familia de cinco personas superó en abril los 503 dólares, lo que obliga a las familias a optimizar gastos, buscar las opciones más económicas y dejar fuera de sus compras varios elementos básicos de la alimentación.

Otra trabajadora del sector público, quien pidió mantener su identidad reservada, contó que su ingreso mensual, sumando sueldo y bonos, ronda los 164 dólares a la tasa del Banco Central de Venezuela, una cantidad que pierde valor cada día por la inflación. Con ese monto apenas logra cubrir comida o servicios, pero no ambos. “Nosotros porque no tenemos deuda de vivienda, pero lo que tenemos es para pagar comida y servicios”.

Salario vs. canasta alimentaria

En Venezuela, el costo de la canasta alimentaria familiar supera el ingreso mensual de los trabajadores. Para agosto de 2025, se estima que se requieren más de tres salarios (ingreso integral) para cubrir únicamente los gastos básicos de alimentación.

Es importante señalar que no todas las personas reciben la totalidad de los bonos y asignaciones complementarias mencionadas. Los montos pueden variar según el sector laboral, la condición contractual y el acceso a los programas de subsidio, por lo que algunos trabajadores perciben menos de los 160 dólares estimados como referencia.

Una quincena en la despensa

Un trabajador del sector público podría costear, en promedio, un mercado básico para dos personas que cubra alrededor de 10 a 15 días, dependiendo de los productos incluidos y de las variaciones de precios en cada región. Esta compra suele integrar granos, algunas proteínas, vegetales y artículos de uso doméstico, pero difícilmente alcanza para un mes completo sin hacer sustituciones o reducir cantidades.

Bajo condición de anonimato, una profesora de la Universidad de Los Andes que vive con su hija relató que su gasto mensual en alimentos supera los 200 dólares, muy por encima de lo que percibe por concepto de bonos.

Comentó que en solo dos semanas gasta alrededor de 115 dólares en un mercado básico, incluyendo también algunos artículos de aseo personal. En ese mercado compra alrededor de dos kilos de queso blanco, un cartón de huevos, leche, harina de trigo, arroz, pasta, algunas frutas, verduras, pan de sándwich y harina precocida para las cenas. En cuanto a las proteínas, opta por carne de segunda por ser más económica, y adquiere cortes como bistec, carne molida, muslo de pollo y filet de pechuga para cubrir las necesidades de esas dos semanas.

“Entre pagar el gas, comprar lo básico en comida y cubrir el condominio ya me quedo sin nada. Para el resto del mes tengo que

rebuscarme con trabajos adicionales”, expresó. El resto de sus ingresos se destina a cubrir servicios como el gas y el condominio, lo que la obliga a buscar ingresos extra para otras necesidades cotidianas.

A partir de un ingreso mensual estimado en 160 dólares, considerando bonos y asignaciones complementarias, es posible evaluar qué tanto alcanza ese monto frente a los precios actuales de alimentos en Venezuela.

El siguiente cuadro presenta una selección de productos básicos, con precios recopilados por *TalCual* durante un recorrido por diversos comercios del estado Mérida en agosto de 2025. Esta muestra ofrece una referencia concreta sobre el poder de compra de un trabajador promedio frente a la oferta alimentaria disponible en el mercado.

Precios de productos alimenticios en Venezuela (agosto 2025)

Producto	Presentación	Precio (USD)
Harina de maíz precocida	1 kg	\$1,10
Arroz blanco	1 kg	\$1,50
Pasta corta	1 kg	\$1,50
Pan canilla	Unidad	\$1,07
Azúcar refinada	1 kg	\$1,40
Aceite vegetal	1 L	\$3,50
Leche en polvo	1 kg	\$10,00
Queso blanco duro	1 kg	\$5,80
Pulpa negra	1 kg	\$10,85
Pechuga de pollo	1 kg	\$6,95
Huevos	30 unidades	\$6,30
Café molido	500 g	\$5,20
Margarina	500 g	\$2,40
Tomate	1 kg	\$2,92
Cebolla	1 kg	\$2,19
Papa	1 kg	\$0,73
Plátano	1 kg	\$1,08
Lentejas	1 kg	\$2,10
Caraotas negras	1 kg	\$2,50
Harina de trigo	1 kg	\$1,50

Producto	Presentación	Precio (USD)
Sal	1 kg	\$1,00
Galletas dulces	200 g	\$1,50
Atún enlatado	140 g	\$2.50
Sardinas enlatadas	155 g	\$1,50
Mayonesa	500 g	\$3,50
Detergente en polvo	1 kg	\$3,60
Jabón de baño	Unidad	\$1,00
Papel higiénico	4 rollos	\$2,50
Cloro	1 L	\$1,20

Total estimado: \$163,85

Según el informe publicado en Marzo del 2025 por el [Relator Especial](#) sobre el derecho a la alimentación de la ONU, Michael Fakhri, las políticas de asistencia alimentaria en Venezuela, como los Comités Locales de Abastecimiento y Producción (CLAP), han tenido una implementación con limitaciones que afectan su alcance y efectividad. Estas políticas, aunque buscan apoyar a la población, no han logrado resolver las causas estructurales de la inseguridad alimentaria en el país.

En este contexto, muchas familias venezolanas deben recurrir a diversas estrategias para enfrentar la brecha entre sus ingresos y los precios de los alimentos, incluyendo la reducción en la cantidad y calidad de su consumo, así como la búsqueda de apoyo externo.

Con información de TalCual