

DESCARGA GRATIS

Guía de **Food Cost** para Gastronómicos

Cómo calcular el costo de cada plato, qué rangos son aceptables y cómo un sistema de gestión te ayuda a controlarlo en tiempo real.

bcnsoft.com.ar · 2026

CONTENIDO

- 1 Qué es el food cost y por qué importa
- 2 La fórmula: simple, pero hay que aplicarla bien
- 3 El semáforo: ¿cuánto es aceptable?
- 4 Los 5 errores que inflan tu food cost
- 5 Merma y food cost: la conexión que más caro sale
- 6 Acciones concretas para bajar el food cost
- 7 Por qué un sistema de gestión cambia el juego
- 8 Checklist de arranque: por dónde empezar hoy

Resumen ejecutivo. El food cost es el porcentaje del precio de venta que representa el costo de los ingredientes de un plato. Un food cost saludable se ubica por debajo del 30%; entre 30% y 35% es aceptable pero conviene revisar; por encima del 35%, el margen operativo se deteriora. Esta guía te explica cómo calcularlo plato por plato, qué errores lo inflan sin que lo notes y cómo un sistema de gestión te ayuda a controlarlo en tiempo real.

1 Qué es el food cost y por qué importa

El food cost es el indicador central de rentabilidad de cualquier negocio gastronómico. Mide cuánto te cuesta, en insumos, producir cada plato que vendés. Se expresa como porcentaje del precio de venta: si un plato te cuesta \$3.000 en ingredientes y lo vendés a \$10.000, tu food cost es del 30%.

El problema no es que exista un costo: es no saberlo. Muchos dueños fijan precios a ojo, sin saber cuánto les cuesta producir cada ítem. El resultado son platos que parecen populares pero destruyen el margen, y meses donde venden más y ganan menos.

Cuando conocés el food cost plato por plato podés tomar decisiones concretas: subir un precio, reformular una receta, negociar con un proveedor o discontinuar un producto.

2 La fórmula: simple, pero hay que aplicarla bien

Costo de insumos
por plato

÷

Precio de venta
al cliente

×

100

= % Food Cost

La dificultad está en el numerador. Para que el número sea correcto, necesitás incluir todos los insumos que realmente entran al plato: el ingrediente principal, las guarniciones, la salsa, el aceite de cocción, el pan que va aparte y hasta la servilleta si la contás como costo directo.

Y necesitás el peso real, no el teórico. Si la receta dice 200g de carne pero el cocinero sirve 240g, tu food cost real es 20% más alto que el que calculaste. La estandarización de recetas no es burocracia: es la única forma de que el número signifique algo.

3 El semáforo: ¿cuánto es aceptable?

<30%

Zona saludable. Margen sólido, seguí midiendo.

30–35%

Zona de alerta. Revisá recetas y proveedores.

>35%

Zona crítica. Corregí antes de seguir vendiendo.

En Argentina, los restaurantes que no miden su food cost regularmente suelen descubrir que está 8 a 12 puntos por encima de lo que estimaban. Esa diferencia, en un negocio que vende \$2.000.000 por mes, son entre \$160.000 y \$240.000 de margen perdido mensualmente.

4 Los 5 errores que inflan tu food cost sin que te des cuenta

1 · Porciones inconsistentes

Si el lunes la porción de carne es 180g y el viernes 220g, tu costo real nunca va a coincidir con el teórico. La estandarización de recetas es el primer paso.

2 · Merma no contemplada

Una pechuga de 200g pesa 140g después de la plancha. Si calculaste el plato con 200g, tu food cost está subestimado un 30% solo en ese ingrediente.

3 · Precios de insumos desactualizados

En contexto inflacionario, si actualizás la lista de precios cada 3 meses, durante 2 meses tomás decisiones con datos viejos. El food cost teórico no refleja la realidad.

4 · Consumos internos no registrados

Las comidas del personal, las pruebas de cocina y los errores de preparación son costos reales. Si no los registrás, no los controlás y no los precías.

5 · Adicionales fuera del cálculo

El pan de cortesía, la salsa extra y el aderezo que va aparte también cuestan. Sumados a lo largo del mes, mueven el food cost varios puntos.

5 Merma y food cost: la conexión que más caro sale

La merma es todo lo que comprás y no convertís en venta. Cada punto de merma sube directamente tu food cost.

Tipo de merma	Descripción	Cómo controlarla
Cocción	Reducción de peso al cocinar (ej: la carne pierde 25-35%)	Factor de merma en cada receta
Limpieza	Descarte al preparar: cáscara, huesos, tallos	Pesar el ingrediente limpio, no bruto
Vencimiento	Stock que se vence antes de usarse	Control de stock + rotación FIFO
Error / desperdicio	Platos tirados por errores en pedidos o cocina	Registrar y analizar causas recurrentes

6 Acciones concretas para bajar el food cost

- ✓ Estandarizá todas las recetas con gramajes exactos y factor de merma por ingrediente.
- ✓ Actualizá los precios de insumos al menos una vez por semana en contexto inflacionario.
- ✓ Hacé inventario físico al menos una vez por semana y comparalo con el consumo teórico.
- ✓ Registrá todas las bajas de stock (merma, consumo interno, descuentos, errores).
- ✓ Revisá el food cost de cada plato al momento de actualizar la carta o los precios.
- ✗ No subas precios sin antes chequear si el food cost alto es por merma o por ineficiencia.
- ✗ No calcules el food cost global para todo el restaurante en lugar de plato por plato.
- ✗ No uses precios de compra de hace 2 meses en las recetas actuales.

7 Por qué un sistema de gestión cambia el juego

El food cost manual tiene un techo. Con 40 o 50 platos y precios que cambian cada semana, hacerlo en planilla es lento y propenso a errores. Con bcnresto esto cambia:

Función	Qué hace
Recetas con merma	Aplicá el factor de merma por ingrediente. Tu food cost teórico es real desde el primer día.
Actualización en cascada	Al cambiar el precio de un insumo, se recalcula el food cost de todos los platos que lo usan.
Stock vs. consumo teórico	Compara lo que se debería haber consumido con el stock real. La diferencia es tu merma real.
Rentabilidad por producto	Ves en tiempo real cuáles son tus platos más rentables y cuáles te comen el margen.
Historial de costos	Seguí la evolución del food cost de cada plato a lo largo del tiempo.

8 Por dónde empezar hoy: checklist de arranque

- 1 Elegí los 10 platos más vendidos y levantá sus recetas con gramajes exactos.
- 2 Para cada ingrediente, registrá el precio de compra actual (con IVA, por unidad de medida).
- 3 Estimá el factor de merma de cada ingrediente o usá la Planilla de Food Cost por Plato de bcnsoft.
- 4 Calculá el costo total de cada plato y dividilo por el precio de venta.
- 5 Comparalo con el semáforo: menos de 30% ideal, 30-35% aceptable, más de 35% hay que corregir.
- 6 Identificá los 3 platos con food cost más alto y analizá si es por insumos, merma o porción.
- 7 Actualizá los precios de la carta si encontrás platos por encima del 35%.
- 8 Definí una frecuencia de revisión: mínimo una vez por mes, idealmente cada semana.

LO QUE VEMOS EN SOPORTE

El caso más frecuente: un restaurante con 3 años de operación que nunca había calculado el food cost plato por plato. Cuando lo hacemos juntos, casi siempre encontramos 2 o 3 productos por encima del 40%. En uno de esos casos, el plato estrella tenía un food cost del 47%. Lo reformularon y lo reincorporaron al 31%. Ese cambio solo liberó \$90.000 por mes de margen adicional.

Calculá el food cost de cada plato con bcnresto

Soporte humano. Sin bots. Sin tickets.

bcnsoft.com.ar · **Escribinos por WhatsApp: +54 9 11 2865-4468**

Este recurso es parte del Centro de Recursos bcnsoft — bcnsoft.com.ar/blog