# Barcelona se consolida como la ciudad de los solteros con un 33,8% de la población sin pareja

El auge de hogares unipersonales y nuevas tendencias de consumo marcan el San Valentín barcelonés

miércoles 18 de febrero de 2026



Barcelona vive un cambio demográfico que se refleja en la vida cotidiana y en la manera de celebrar fechas señaladas como San Valentín. Según los datos del censo de 2021, el 33,8% de la población en Cataluña es soltera, una proporción que aumenta en grandes ciudades como Barcelona, donde la presencia de jóvenes y personas con estilos de vida independientes es mayor. Esta tendencia se ha visto reforzada en los

últimos años, especialmente en el entorno urbano, donde la independencia y la autonomía personal ganan terreno.

El padrón municipal de 2023 muestra que el 13% de los barceloneses vive solo, lo que supone 213.839 personas residiendo en hogares unipersonales. Este fenómeno se ve impulsado por la llegada de singles y nómadas digitales que eligen Barcelona por su ambiente urbano y su oferta de ocio, trabajo y cultura. La ciudad se convierte así en un referente para quienes buscan un estilo de vida autónomo y flexible.

La soltería no solo se percibe en los datos demográficos, sino también en los hábitos de consumo y en la restauración. En los bares y restaurantes de la ciudad, la mesa para uno se ha normalizado. Diana Londoño, directora de operaciones de Paellería, un restaurante especializado en paellas individuales en el Eixample, explica que cada vez es más habitual ver a clientes que acuden solos. "Antes la mesa para uno era algo puntual; ahora es constante. Cada vez más clientes vienen solos porque quieren disfrutar sin depender de nadie", afirma Londoño.

Durante años, pedir una paella en Barcelona implicaba compartir el plato y coordinarse con otras personas. Sin embargo, el formato individual que ofrece Paellería responde a la demanda de quienes prefieren comer a su ritmo y según sus propios gustos. Esta opción se adapta especialmente bien a quienes celebran San Valentín sin pareja, optando por regalarse una buena comida y un momento de disfrute personal.

El próximo 14 de febrero, los restaurantes de Barcelona esperan recibir tanto a parejas como a solteros que han decidido celebrar la fecha a su manera. La ciudad se posiciona como un laboratorio de nuevas dinámicas sociales, donde la vida en pareja y la soltería conviven con naturalidad. El aumento de hogares unipersonales y la normalización de planes individuales reflejan una transformación en la forma de entender el ocio y la gastronomía.

Paellería, con una década de historia y ubicada junto a La Pedrera, ha sabido adaptarse a este nuevo perfil de cliente. Su propuesta de paellas individuales y tapas mediterráneas permite disfrutar de la gastronomía sin necesidad de compañía ni de largas esperas. El restaurante, abierto los 365 días del año, se ha convertido en una referencia para quienes buscan una experiencia cercana y auténtica, tanto en el local

como a domicilio.

La evolución demográfica y social de Barcelona muestra que la soltería y la vida independiente son ya parte del paisaje urbano. Este San Valentín, la ciudad celebra la diversidad de formas de disfrutar, donde el plan para uno mismo es tan válido como el de pareja.