

Como snack, al natural o frito; Profeco presenta precios mínimos y máximo del plátano Tabasco y macho

Posted on 24 de abril de 2026 by Diario Humano



Los precios por localidad se pueden encontrar y comparar en la herramienta Quién es Quién en los Precios, el levantamiento de precios se llevó a cabo del 13 al 17 de abril

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. – El plátano Tabasco y el plátano macho son variedades con usos distintos: el Tabasco es dulce, de cáscara fina y se come crudo como snack o en repostería, en tanto que el plátano macho es grande, almidonado, de cáscara gruesa y requiere cocción ya sea frito, asado o cocido.

Esta semana la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) informa a la población consumidora los precios mínimos y máximos del plátano Tabasco y macho.

Plátano Tabasco

Esta variedad de fruta es altamente nutritiva y reconocida por su contenido de potasio, ya que aporta un 16% del recomendado por día, además contiene fibra y carbohidratos que son ideales para brindar energía natural y mejorar la digestión. También contiene Vitamina C, B6, ácido fólico y antioxidantes.

Se encuentra disponible todo el año, es un alimento constante en la dieta además de versátil pues se puede consumir fresco, en batidos, postres y como acompañamiento en platillos dulces o salados.

En cuanto a sus precios mínimos, estos se localizaron en Chedraui sucursal Campeche, ubicado en Campeche, Campeche, en \$12.90 el kilo; de igual forma en la Central de Abasto, de Mérida, Yucatán, a \$12.99 el kilo; y también, en la Central de Abasto en Villahermosa, Tabasco, a \$13.00 pesos el kilo.

El monitoreo semanal ubicó el precio más elevado en el Mercado Nicolás Bravo en La Paz, Baja California Sur, a \$38.00 pesos el kilo; en Fresko La Comer sucursal La Herradura, en Huixquilucan, Estado de México, a \$36.90 el kilo; asimismo en la Central de Abasto y Mercado Francisco I. Madero, ambos ubicados en La Paz, Baja California Sur, a un precio por kilo de \$35.00 pesos. En tanto, el precio promedio se registró en \$22.64 el kilo.

Plátano macho

Es un alimento altamente nutritivo y versátil, rico en almidón resistente (prebiótico), potasio, magnesio y vitaminas A, C y B6. Destaca por mejorar la salud digestiva, estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, promover la salud cardiovascular y brindar saciedad.

En lo gastronómico, se consume siempre cocinado ya sea frito, asado o hervido, debido a su alto contenido de almidón. Es muy popular consumirlo maduro ya que es más dulce y suave, siendo ideal para plátanos fritos con crema, empanadas, entre otros.

Respecto a los precios mínimos, el más bajo se encontró en el Mercado Malibran, que se ubica en Veracruz, Veracruz, en \$18.00 pesos el kilo; seguido de Mercado Pedro Sainz de Baranda, en Campeche, Campeche; la Central de Abasto, de Mérida, Yucatán; y Mercado Paz Migueles, en Oaxaca, Oaxaca, a un costo de \$20.00 pesos el kilo.

Por el contrario, el precio más elevado se localizó en el Mercado Arroyo de la Plata, Zacatecas, Zacatecas, en \$50.00 pesos el kilo; Mercado Francisco I. Madero, en La Paz, Baja California Sur, en \$48.00 pesos el kilo; mientras que el precio promedio se situó en \$36.89 el kilo.

Los precios por localidad están disponibles para su consulta en la herramienta Quién es Quién en los Precios, en el link: <https://qpp.profeco.gob.mx/>

Además, en el Platillo Sabio se cuenta con un extenso catálogo de recetas culinarias. En este caso la recomendación es: Pastelón de plátano macho. La receta está disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=BqRT8TDcWhE&t=4s>.

La Profeco invita también a las y los consumidores a consultar la Revista del Consumidor de este mes, en



dónde, en su Guía de Consumo proporciona información valiosa relacionada con esta fruta. https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/media/revistas/sumario/sumario_guia_de_consumo_2026_4_hBSgMSV4.pdf