

Profeco informa beneficios nutricionales de la manzana y sus precios mínimos y máximos

Posted on 15 de mayo de 2026 by Diario Humano



El kilo de manzana red delicious promedia \$41.93, la gala \$57.65 y la golden a \$58.16; el levantamiento de precios a nivel nacional se llevó a cabo del 4 al 8 de mayo

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. - La manzana es una de las frutas más saludables y completas por su alto contenido en agua, fibra y antioxidantes. Ayuda a mejorar la salud cardiovascular ya que previene la hipertensión y reduce el colesterol "malo" (LDL) gracias a sus componentes como la quercetina (antioxidante natural).

Contiene vitamina C, E y potasio, además de polifenoles que combaten enfermedades crónicas. Su fibra (soluble e insoluble) ayuda a regular el tránsito intestinal y su pectina ayuda a reducir el colesterol por lo que se recomienda consumirla con cáscara para aprovechar al máximo su fibra y sus antioxidantes.



Su consumo también ayuda a regular la glucosa en sangre debido a su fibra y a sus compuestos naturales bioactivos que protegen las células del páncreas y debido a su alto contenido de agua (85%) y fibra, es ideal para dietas de control de peso.

En el ámbito gastronómico, la manzana es uno de los ingredientes más versátiles; es valorada tanto por su textura crujiente en crudo como por su capacidad para suavizarse y caramelizar al cocinarse. Gracias a su equilibrio entre dulzura y acidez, se utiliza ampliamente en repostería —para elaborar pasteles, tartas y compotas— y en platos salados, como carnes de cerdo, ensaladas y salsas.”

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) presenta esta semana los precios mínimos y máximos de la manzana red delicious, gala y golden.

Red delicious

Los precios mínimos para esta variedad se encontraron en tiendas Chedraui, ubicadas en Mérida, Yucatán, y en Querétaro, Querétaro, a un precio de \$29.90 el kilo; seguido de Chedraui de La Paz, Baja California Sur, y tienda Ley, en Tijuana, Baja California, a \$31.90 pesos el kilo. De igual forma, en Walmart, Villahermosa, Tabasco, a \$32.00 pesos el kilo.

En cuanto al precio más elevado, este se ubicó en el Mercado de los Ancianos, en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, a \$80.00 pesos el kilo; también en los mercados José María Pino Suarez y Tabasco Avanza, localizados en Villahermosa, Tabasco, a \$75.00 pesos el kilo. El precio promedio es de \$41.93 el kilo.

Golden

El precio más accesible se encontró en tienda Chedraui Centro Sur, en Querétaro, Querétaro, con un costo de \$32.90 el kilo; asimismo en tienda H.E.B., en San Luis Potosí, San Luis Potosí, a \$35.26 el kilo, y también en H.E.B., en Monterrey, Nuevo León, a \$35.99 el kilo.

Por el contrario, el precio más alto, de \$89.90 el kilo, se encontró en La Comer de la alcaldía Coyoacán, en la Ciudad de México, y en City Market, en Puebla, Puebla, así como en tiendas Súper Aki de Cancún, Quintana Roo, y en Mérida, Yucatán. Mientras que, el precio promedio es de \$58.16 el kilo.

Gala

El precio promedio de esta fruta por kilo es de \$57.65; en tanto que los precios más accesibles se registraron en las tiendas Bodega Aurrera de Culiacán, Sinaloa, en \$35.00 pesos el kilo; Tlalnepantla, Estado de México, en \$40.00 pesos el kilo y Acapulco, Guerrero, en \$53.00 pesos.

En contraste, el precio más elevado se ubicó en Mega Soriana, Toluca, Estado de México, en \$59.80 el kilo, y en la cadena de tiendas Walmart que se localizan en Acapulco, Guerrero; Aguascalientes, Aguascalientes; Campeche,



Campeche; Cancún, Quintana Roo; Chihuahua, Chihuahua; y la Ciudad de México a \$59.00 pesos el kilo.

Los precios por ciudad se encuentran a disposición de la población consumidora para su consulta, utilizando nuestra herramienta *Quién es Quién en los Precios*, en el link: <https://qqp.profeco.gob.mx/>, en donde se pueden encontrar otras variedades de manzana como son: *royal gala*, *granny Smit* y *golden delicious*; además de una gran variedad de productos.