El pozole: un platillo patrio, accesible y nutritivo; Profeco presenta precios de ingredientes para su elaboración

Posted on 10 de septiembre de 2026 by Diario Humano

A través de la herramienta Quién es Quién en los Precios, la Profeco registró diferencias significativas en el costo de insumos clave como el espinazo y el limón.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. – Reconocido como el gran protagonista de las Fiestas Patrias, el pozole es uno de los platillos más representativos de la cocina mexicana. Su receta equilibra las proteínas del pollo o cerdo con el maíz, los cuales ayudan al mantenimiento de los músculos. Además, sus salsas de jitomate y chile de árbol no solo le dan su característico sazón, sino que aportan una alta carga de antioxidantes. Su origen se remonta a la época prehispánica.

Al día de hoy suele servirse acompañado de lechuga, rábanos, cebolla, limón, orégano en polvo y salsa. Por ello, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) realizó un levantamiento de precios de los principales ingredientes de este platillo tradicional.

De acuerdo con la información recabada a través de la herramienta Quién es Quién en los Precios, el precio más bajo del maíz cacahuazintle —conocido también como maíz pozolero— se detectó en la tienda La Comer de la alcaldía Benito Juárez, en la Ciudad de México, de la marca OvarB, en presentación de bolsa de 1 kilo, a un precio de $47.90 pesos. El costo más alto alcanzó los $61.50 pesos en el Hipermercado Soriana de Reynosa, Tamaulipas. Para la preparación del pozole de puerco tradicional, el espinazo es fundamental.

El monitoreo semanal localizó el precio más accesible del kilo de esta carne en el Hipermercado Soriana de la alcaldía Gustavo A. Madero, en la Ciudad de México, en $38.00 pesos; mientras que en el Walmart ubicado en Mérida, Yucatán, alcanzó los $149.00 pesos, lo que representa más del triple del mínimo mencionado. Aurrera de Querétaro, Querétaro. Por el contrario, la tienda Chedraui de Durango, Durango, lo ofreció en $59.00 pesos. Un par de complementos insustituibles en este platillo son la cebolla y el ajo.

La institución ubicó el precio más accesible del kilo de cebolla en $18.00 pesos en el mercado público Emilio Sánchez Piedras, en Tlaxcala, Tlaxcala; mientras que la tienda Walmart en Coacalco, Estado de México, ofertó el kilo en $63.00 pesos.

En cuanto al ajo, la tienda Chedraui en Veracruz, Veracruz, ofreció el kilo en $70.20 pesos y la tienda S-Mart en Ciudad Juárez, Chihuahua, en $286.99 pesos.

En lo que respecta a las guarniciones, el monitoreo también incluyó la lechuga romana, que se comercializa por pieza, y los rábanos en presentación de bolsa cambray. La lechuga se ubicó desde $12.00 pesos en la Central de Abasto de Aguascalientes, Aguascalientes, hasta $42.90 pesos en Súper Kompras de Toluca, Estado de México.

El precio mínimo de la bolsa de rábanos fue de $12.90 pesos en Chedraui de Atizapán de Zaragoza, Estado de México, y el máximo de $54.99 pesos en el Minisúper Superette de Ciudad Juárez, Chihuahua.

El kilo de limón agrio sin semilla más accesible para el bolsillo de las familias mexicanas se halló en la Central de Abasto de Villahermosa, Tabasco, a $8.00 pesos, y el precio más elevado se encontró en el mercado público Nicolás Bravo en La Paz, Baja California Sur, a $70.00 pesos el kilo.

La información detallada por producto y por entidad a nivel nacional está disponible para su consulta en la página oficial de Quién es Quién en los Precios.

En su edición de septiembre, la Revista del Consumidor trae consigo la receta para preparar pozole blanco con la ayuda de la creadora de contenido María Angélica López, mejor conocida como “Abue Angie”. Una receta que rinde para 6 porciones, con un tiempo de preparación de 2 horas 30 minutos y un costo aproximado de $291.97 pesos.