



PAPAYA DULCE, FRESCA Y SALUDABLE

Gracias al clima de nuestro país, puedes encontrarla todo el año.

La papaya es una fruta tropical muy apreciada por su sabor dulce y su frescura. Además de ser agradable al paladar, es muy versátil, ya que puedes disfrutarla fresca, con unas gotas de limón, en licuados, agua, ensaladas, postres, frituras y conservas, entre otras preparaciones.

Nativa del sur de México y de Centroamérica, su nombre proviene del maya *páapay-ya*, que significa “zapote jaspeado”. Su forma se asemeja a un balón de fútbol americano. Generalmente pueden

medir hasta 25 cm de largo, o incluso más, y 15 cm de ancho. Su cáscara puede ser verde, amarilla o anaranjada, sus semillas negras y redondas resaltan sobre su pulpa suave.

Está compuesta principalmente de agua e hidratos de carbono, además, contiene vitaminas A, C y E, fibra, potasio y antioxidantes como el licopeno, asociado con un menor riesgo de enfermedades cardíacas. Todos estos elementos la convierten en un alimento refrescante, nutritivo y recomendable.

Algunos de sus principales beneficios son los siguientes:

	Diabetes	Estudios han demostrado que las personas con diabetes tipo 1 que consumen dietas ricas en fibra tienen niveles más bajos de glucosa en sangre, y las personas con diabetes tipo 2 pueden tener mejores niveles de azúcar en sangre, lípidos y de insulina. Una papaya pequeña proporciona aproximadamente 3 gramos de fibra, lo que equivale a solo 17 gramos de carbohidratos.
	Corazón	El contenido de fibra, potasio y vitaminas de la papaya ayuda a prevenir enfermedades cardíacas. Una dieta con más potasio y menos sodio es el cambio dietético más importante que una persona puede hacer para reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular.
	Digestión	La papaya contiene papaína, una enzima que ayuda a la digestión. Además, tiene un alto contenido de fibra y agua, lo que previene el estreñimiento, promueve la regularidad y la salud del tracto digestivo.
	Prevención del asma	El riesgo de desarrollar asma es menor en personas que consumen una gran cantidad de ciertos nutrientes. Uno de ellos es el betacaroteno, que se encuentra en la papaya, los albaricoques o los chabacanos, el brócoli, el melón, la calabaza y la zanahoria.
	Degeneración macular asociada con la edad	La zeaxantina, un antioxidante que se encuentra en la papaya, filtra los rayos de luz perjudiciales para los ojos, por lo que se cree que juega un papel protector en su salud y que puede prevenir la degeneración macular.

Fuente: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

¿Sabías que...?

► En 2024, México produjo **1142 855** toneladas de papaya

► Los principales estados productores fueron Oaxaca, Colima y Chiapas, con una participación en la producción nacional del 27.9, 18.1 y 14 %, respectivamente. En conjunto, estas tres entidades concentraron el 60 % del total nacional.

- Oaxaca **27.9 %**
- Colima **18.1 %**
- Chiapas **14 %**
- Resto de entidades **40 %**



Fuente: Elaboración propia con datos de la Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

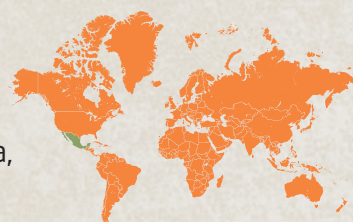
► Las principales variedades de papaya son maradol, amameyada, roja y amarilla, entre otras. En 2024, la variedad maradol fue la más producida en México, ya que representó el 99 % del total nacional.

► El consumo anual por habitante de esta fruta fue de 7.3 kilogramos con una participación del 4.4 % en la producción nacional de frutas.

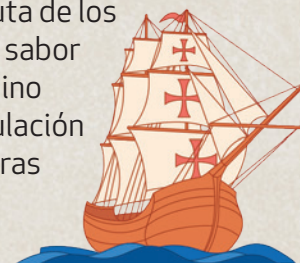


► Gracias al abastecimiento, tanto nacional como internacional, está disponible todo el año, pues se cosecha todos los meses.

► México ocupa el tercer lugar a escala mundial en la producción de esta fruta. Aunque su principal cliente es Estados Unidos, también se exporta a Alemania, Bélgica, Belice, Brasil, Canadá, España, Finlandia, Países Bajos, Reino Unido y Suiza.



► Según la leyenda, cuando Cristóbal Colón llegó a lo que hoy se le conoce como continente americano, probó la papaya y la llamó “la fruta de los ángeles”, no solo por su sabor dulce y textura suave, sino porque ayudó a su tripulación a aliviar la indigestión tras un festín.



► Tanto su pulpa como sus semillas se utilizan en diversas cocinas del mundo como aderezo para ensaladas y otros platillos.



► Su pulpa puede variar entre amarilla, anaranjada o rosada, con un sabor ligeramente almizclado, dependiendo de la variedad.



Precios de la papaya

Te mostramos los precios promedio a nivel nacional de papaya maradol, así como los precios mínimo, máximo y promedio en 27 ciudades del país.

Los datos corresponden al programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) de la Profeco de la semana del 8 al 12 de septiembre de 2025; por lo tanto, a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

Precio promedio por kg
\$39.90



Ciudad	Precio mínimo (\$)	Precio máximo (\$)	Precio promedio (\$)
Acapulco	38. ⁵⁰	39. ⁹⁰	39. ⁵⁴
Aguascalientes	36. ⁹⁰	39. ⁹⁰	38. ⁶²
Campeche	34. ⁹⁰	39. ⁹⁰	37. ⁸²
Cancún	35. ⁹⁰	39. ⁹⁰	38. ⁸²
Chihuahua	42. ⁹⁰	49. ⁹⁹	44. ⁵¹
Ciudad de México	30. ⁰⁰	45. ⁹⁰	39. ⁹⁹
Cuernavaca	34. ⁵⁰	43. ⁹⁰	39. ¹⁴
Culiacán	39. ⁵⁰	42. ⁹⁰	40. ⁴²
Durango	30. ⁰⁰	39. ⁹⁰	37. ⁹²
Guadalajara	36. ⁵⁰	42. ⁵⁰	39. ¹⁶
Hermosillo	38. ⁹⁰	39. ⁹⁰	39. ⁵⁰
La Paz	38. ⁹⁰	44. ⁹⁰	40. ⁵²
León	38. ⁵⁰	49. ⁹⁵	40. ⁸²
Mérida	34. ⁵⁰	39. ⁹⁰	36. ³³
Monterrey	44. ⁹⁰	49. ⁹⁵	46. ⁵⁸
Morelia	36. ⁹⁰	42. ⁹⁰	39. ⁸⁰
Oaxaca	30. ⁰⁰	39. ⁹⁰	37. ⁷⁶
Puebla	39. ⁵⁰	42. ⁹⁰	40. ⁵⁵
Querétaro	37. ⁸⁰	43. ⁹⁰	39. ⁹²
Saltillo	35. ⁹⁰	49. ⁹⁵	42. ⁵⁷
San Luis Potosí	39. ⁵⁰	49. ⁹⁵	43. ⁸³
Tampico	44. ⁹⁰	49. ⁹⁵	47. ⁴²
Tijuana	34. ⁸⁰	44. ⁹⁰	39. ⁰⁷
Tlaxcala	38. ⁵⁰	39. ⁹⁰	39. ⁴³
Tuxtla Gutiérrez	34. ⁹⁰	39. ⁹⁰	36. ⁸⁸
Villahermosa	34. ⁹⁰	39. ⁹⁰	37. ³⁷
Zacatecas	38. ⁹⁰	40. ⁹⁰	39. ⁸⁶

Fuente: Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 8 al 12 de septiembre de 2025, por lo tanto, a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Recomendaciones de compra y conservación



Fíjate en el color

Si el verde predomina sobre el característico tono naranja, la papaya aún no está lista para comer. El color naranja intenso indica que está madura y dulce.



Permite que madure

Evita su refrigeración si aún está verde, ya que el frío puede detener el proceso de maduración. Déjala a temperatura ambiente y en un lugar fresco, seco, lejos de la luz directa y de la humedad.



Evita comprar las que presenten daños visibles

No elijas papayas con magulladuras, golpes o zonas oscuras o cafés, ya que pueden estar pasadas o deterioradas.



Prueba al tacto

Presiona suavemente la piel. Si está muy dura, aún le falta madurar; si está demasiado blanda, podría estar pasada. Lo ideal es que tenga una textura firme, pero que ceda ligeramente al tacto.



Confía en el aroma

Un olor dulce y agradable es señal de frescura. Si el olor es fuerte o desagradable, es mejor no consumirla.



Guárdala correctamente

Una vez cortada, colócala en un recipiente con tapa hermética y ponla en la parte menos fría del refrigerador para preservar su sabor y textura. Si la picas en cubos antes de guardarla, facilitas su consumo y prolongas su frescura.

El cultivo de papaya nos coloca dentro de las naciones líderes en la producción mundial de este fruto.

Artículo escrito por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes:

- Medical News Today. (2021, 11 de enero). ¿Cuáles son los beneficios de la papaya para la salud? <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/fruta-de-papaya>
- Medrano, Lourdes. (2023, 13 de octubre). La textura lechosa de la papaya está repleta de nutrientes. Asociación Americana del Corazón. <https://www.heart.org/en/news/2023/10/13/la-textura-lechosa-de-la-papaya-esta-repleta-de-nutrientes>
- Paes, Juliana; Reschke da Cunha, Clarissa; Viotto, Luiz Antonio. (2015, octubre). Concentración de licopeno en la pulpa de papaya (*Carica papaya* L.) por ultrafiltración a escala piloto, en *Procesamiento de alimentos y bioproductos*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0960308515001121>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2024). Panorama Agroalimentario 2018-2024. <https://www.gob.mx/agricultura%7Cdgsiap/acciones-y-programas/panorama-agroalimentario-258035>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2024, 25 de marzo). Papaya mexicana: producción, cultivo y beneficios. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/papaya-mexicana-produccion-cultivo-y-beneficios>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). *Planeación agrícola nacional, 2017-2030. Papaya mexicana*. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/257083/Potencial-Papaya.pdf>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2025, 28 de julio). Producción agrícola. <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/acciones-y-programas/produccion-agricola-40412>



**No te pierdas
nuestro contenido en**

TIKTOK

¡Síguenos!

@profeco