

UVA, MÁS QUE BUENOS DESEOS

Conoce las variedades y los beneficios presentes en esta pequeña fruta.

Este alimento se caracteriza por su sabor dulce y su disposición en racimos compactos que lo hacen inconfundible.

Su historia en México se remonta a la llegada de los misioneros españoles, quienes introdujeron y fomentaron el cultivo de la vid, sentando las bases de la viticultura en el país. Desde entonces, la uva se ha convertido en un producto fundamental, tanto para su consumo fresco como para la elaboración de vinos, destilados y una amplia gama de derivados: jugos, conservas y vinagres.



Características

Cáscara: delgada pero resistente

Color: verde, rojo, azul oscuro o negro, según la variedad

Pulpa: dulce, aromática y jugosa

Semillas: fuente de aceite de pepita, usado en la cocina y cosmética



Pequeña en tamaño, grande en beneficios

- Su contenido de fibra la convierte en un laxante suave
- Es un poderoso antioxidante
- Contiene taninos y ácido cafeico (compuesto orgánico antioxidante) que son potentes bactericidas
- Tiene hidratos de carbono de rápida asimilación



Clasificación

Tipo	Características y uso	Principales productores	% de la producción con respecto del total	Toneladas
Uva fruta	Se consume fresca, es más carnosa y suele ser con y sin semilla.	Sonora, Zacatecas y Jalisco	79.6 %	397 407
Uva pasa	Se obtiene mediante un proceso de deshidratación, lo cual resulta en una textura más seca y concentrada.	Sonora y Baja California	3.9 %	19 277
Uva industrial	Es más ácida y generalmente menos dulce. Se utiliza para elaborar vino, jugos y jaleas.	Zacatecas y Baja California	16.5 %	82 392
Uva sin clasificar	—	Puebla	0.01 %	63



Composición nutricional

Ya sean blancas u oscuras, en ambas destacan:

Azúcares naturales

- Glucosa y fructosa: energía rápida
- La fructosa es más abundante en las uvas blancas



Vitaminas

- Ácido fólico: favorece la formación de glóbulos rojos y blancos
- Vitamina B6: mantiene la función cerebral

Minerales

- Potasio: abunda en las uvas oscuras, es esencial para la función de los impulsos nerviosos y los músculos
- Magnesio y calcio: con mayor presencia en las variedades blancas, apoyan la contracción muscular y la función cardíaca



Consumo



- Por su concentración de azúcares, tiene muchas calorías, así que consúmela con moderación
- Ideal para comerla fresca en jugos, postres o acompañando carnes, quesos y pescados



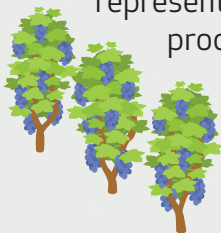
Las uvas contienen antioxidantes, los cuales ayudan a combatir los radicales libres, que son los responsables del envejecimiento de la piel.

¿Sabías que...?



En 2024, el consumo por habitante en nuestro país fue de 2.1 kg.

Ese mismo año, México produjo 499 140 toneladas de uva. De esta cifra, la uva fruta representó el 79.6 % de la producción nacional.



Los principales estados productores fueron:

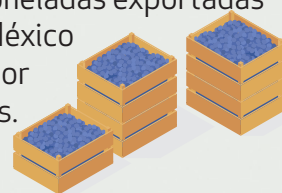
- Sonora
- Zacatecas
- Jalisco



México es el 26.º productor a escala mundial.

Su participación mundial representa el 0.6 % del volumen generado de entre las 94 naciones que cultivan la vid.

Nueve de cada diez toneladas exportadas por México tienen por destino Estados Unidos.



La uva es de rápida asimilación y proporciona mucha energía.

Doce uvas, doce deseos, una dulce tradición

En nuestro país, una de las tradiciones de Año Nuevo consiste en comer doce uvas al sonar las campanadas, cada una simboliza un deseo o propósito para el año que está por comenzar.

Según una versión, esta tradición llegó desde España en 1909, cuando se produjo un excedente de uvas que se comercializaron como "uvas de la suerte".

Otra fuente indica que comenzó en Madrid, cuando algunas personas imitaron, en tono de burla, a la alta sociedad que celebraba con champán y uvas. En cualquier caso, hoy es un ritual para despedir el año y atraer buena suerte.



Precios de la uva

A continuación, te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio del kilogramo de tres variedades de uva: globo o red globo, Thompson blanca sin semilla y red o uva roja sin semilla en 29 ciudades del país.

La información corresponde al programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) de la Profeco del 3 al 13 de noviembre de 2025; por lo tanto, a la fecha de publicación puede haber cambiado.

Ciudad	Precio promedio: \$96.56			Precio promedio: \$81.01			Precio promedio nacional de uva globo: \$85.47	
	Thompson blanca sin semilla			Red o Roja sin semilla			Región	Precio promedio
	Mínimo o único	Máximo	Promedio	Mínimo o único	Máximo	Promedio		
Acapulco	\$78. ⁵⁰	\$120. ⁰⁰	\$99. ³³	\$54. ⁸⁰	\$99. ⁹⁰	\$79. ⁸¹	Centro	\$91. ⁷⁶
Aguascalientes	\$78. ⁵⁰	\$88. ⁹⁰	\$83. ⁷⁰	\$89. ⁸⁰	producto no disponible	producto no disponible	Centro norte	\$85. ⁸⁸
Campeche	\$78. ⁵⁰	\$120. ⁰⁰	\$98. ⁸³	\$77. ⁹⁰	\$100. ⁰⁰	\$85. ⁹⁰	Norte	\$69. ⁷⁸
Cancún	\$78. ⁵⁰	\$149. ⁰⁰	\$88. ⁶⁷	\$54. ⁸⁰	\$78. ⁵⁰	\$73. ⁵⁷	Sur	\$98. ⁵¹
Chihuahua	\$89. ⁸⁰	\$109. ⁹⁹	\$98. ⁸⁰	producto no disponible	producto no disponible	producto no disponible	Las regiones se encuentran integradas de la siguiente manera: Norte: Baja California, Chihuahua, Coahuila de Zaragoza, Nuevo León, Sonora y Tamaulipas. Centro Norte: Aguascalientes, Baja California Sur, Colima, Durango, Jalisco, Michoacán de Ocampo, Nayarit, San Luis Potosí, Sinaloa y Zacatecas. Centro: Ciudad de México, Estado de México, Guanajuato, Hidalgo, Morelos, Puebla, Querétaro y Tlaxcala. Sur: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz y Yucatán.	
Ciudad de México	\$75. ⁰⁰	\$129. ⁰⁰	\$98. ²⁶	\$50. ⁰⁰	\$129. ⁰⁰	\$86. ²⁵		
Ciudad Juárez	\$49. ⁹⁰	\$109. ⁹⁹	\$77. ⁸⁴	\$44. ⁹⁹	\$109. ⁹⁹	\$69. ²⁶		
Cuernavaca	\$78. ⁵⁰	\$140. ⁰⁰	\$109. ⁶⁴	\$60. ⁰⁰	\$119. ⁰⁰	\$84. ⁵⁰		
Culiacán	\$68. ⁹⁰	\$94. ⁸⁰	\$78. ¹³	\$49. ⁹⁰	\$89. ⁸⁰	\$71. ⁴⁸		
Durango	\$79. ⁰⁰	\$100. ⁰⁰	\$91. ⁵⁶	\$49. ⁸⁰	producto no disponible	producto no disponible		
Guadalajara	\$78. ⁵⁰	\$130. ⁰⁰	\$102. ⁴⁸	\$54. ⁸⁰	\$100. ⁰⁰	\$83. ²⁸		
La Paz	\$79. ⁹⁰	producto no disponible	producto no disponible	\$87. ⁹⁰	producto no disponible	producto no disponible		
León	\$68. ⁹⁰	\$105. ⁰⁰	\$93. ³³	\$54. ⁸⁰	\$105. ⁰⁰	\$88. ⁸²		
Monterrey	\$70. ⁰⁰	\$100. ⁰⁰	\$91. ¹⁰	\$50. ⁰⁰	\$100. ⁰⁰	\$79. ¹⁹		
Morelia	\$78. ⁵⁰	\$129. ⁰⁰	\$96. ³⁷	\$54. ⁸⁰	\$77. ⁹⁰	\$64. ⁸¹		
Mérida	\$78. ⁵⁰	\$139. ⁰⁰	\$102. ²⁹	\$74. ⁵⁰	\$127. ⁰⁰	\$106. ³⁰		
Oaxaca	\$80. ⁹⁰	\$143. ⁰⁰	\$112. ⁰⁸	\$77. ⁹⁰	\$80. ⁰⁰	\$78. ⁶⁰		
Playa del Carmen	\$78. ⁵⁰	\$107. ⁰⁰	\$85. ⁶³	\$54. ⁸⁰	\$74. ⁹⁰	\$64. ⁸⁵		
Puebla	\$78. ⁵⁰	\$129. ⁰⁰	\$103. ⁸⁸	\$54. ⁸⁰	\$129. ⁰⁰	\$84. ⁰⁵		
Querétaro	\$78. ⁵⁰	\$120. ⁰⁰	\$92. ³³	\$77. ⁹⁰	\$120. ⁰⁰	\$98. ⁹⁵		
Saltillo	\$69. ⁹⁰	\$149. ⁰⁰	\$107. ⁶⁵	\$36. ⁹⁰	\$84. ⁰⁰	\$72. ⁶⁶		
San Luis Potosí	\$89. ⁰⁰	\$159. ⁰⁰	\$118. ³³	\$54. ⁸⁰	\$149. ⁰⁰	\$110. ⁶⁵		
Tampico	\$78. ⁵⁰	\$100. ⁰⁰	\$83. ⁸⁸	\$74. ⁵⁰	producto no disponible	producto no disponible		
Tijuana	\$49. ⁹⁰	\$84. ⁰⁰	\$70. ⁷⁰	\$54. ⁸⁰	\$78. ⁵⁰	\$70. ⁷²		
Tlaxcala	\$94. ⁸⁰	\$140. ⁰⁰	\$118. ²⁷	\$54. ⁸⁰	\$120. ⁰⁰	\$87. ⁴⁰		
Tuxtla Gutiérrez	\$78. ⁵⁰	\$160. ⁰⁰	\$109. ¹⁷	\$74. ⁵⁰	\$77. ⁹⁰	\$76. ³⁴		
Veracruz	\$78. ⁵⁰	\$120. ⁰⁰	\$92. ³³	\$54. ⁸⁰	\$99. ⁸⁰	\$82. ⁸³		
Villahermosa	\$78. ⁵⁰	\$88. ⁹⁰	\$80. ⁵⁸	\$54. ⁸⁰	\$89. ⁸⁰	\$74. ⁷⁸		
Zacatecas	\$94. ⁸⁰	\$105. ⁰⁰	\$97. ³⁵	\$52. ⁸⁰	\$89. ⁸⁰	\$66. ⁸⁰		



Fuente: Profeco. Programa Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 3 al 13 de noviembre, por lo que a la fecha de publicación puede haber cambiado.

Recomendaciones de compra y de conservación



Sacude el racimo suavemente

Las uvas deben permanecer firmes en su lugar. Si algunas se desprenden con facilidad, podría ser señal de que están demasiado maduras.



Observa la calidad del racimo completo

Debe tener tallos verdes y resistentes, con frutos firmes, carnosos y de piel lisa. El color y el tamaño deben ser uniformes. En el caso de las variedades negras o rojas, no deben presentar zonas verdes.

Si planeas consumirlas pronto, no te preocupes si presentan algunas manchas. Esto indica que están maduras y probablemente más dulces.



Si huelen a vinagre, no las compres

Cuando tienen un olor fuerte, similar al vinagre, es señal de que están comenzando a descomponerse.



Evita lavarlas si no las vas a consumir de inmediato

El contacto con el agua podría acelerar su deterioro.



Aléjalas de alimentos con olor intenso

Mantén las uvas separadas de frutas, verduras o comida con aromas fuertes, ya que pueden absorberlos fácilmente.



Almacénalas en lugares húmedos y fríos

La zona más fría del refrigerador es ideal. Guárdalas en recipientes herméticos y, lo más importante, no las separes del racimo.



Mantén su frescura

No las guardes por más de dos semanas.

Haz un consumo informado

Con la herramienta Quién es Quién en los Precios puedes comparar precios para tomar las mejores decisiones de compra. Entra a:



qpp.profeco.gob.mx

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

Fuentes:

- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. "No todas las uvas son para vino". <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/no-todas-las-uvas-son-para-vino>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. "Producción agrícola". <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/acciones-y-programas/produccion-agricola-404122>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Panorama Agroalimentario 2018-2024. Documento PDF. https://nube.agricultura.gob.mx/panorama_siap/



No te pierdas
nuestro contenido en
TIKTOK

¡Síguenos!
@profeco