



CARNE DE CERDO RICA EN PROTEÍNA

Una de las más consumidas en el mundo, versátil para cocinar.

En la gastronomía mexicana, la carne de cerdo ocupa un lugar destacado por su sabor y presencia en una gran variedad de platillos, muchos de ellos reconocidos internacionalmente.

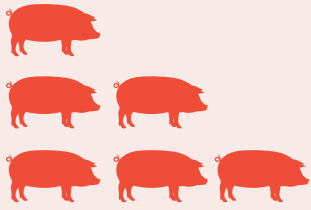
Beneficios

Esta carne aporta proteínas de alto valor biológico (aminoácidos), así como minerales esenciales: potasio, fósforo, zinc y hierro. Además, es una buena fuente de

vitaminas del grupo B, fundamentales para el buen funcionamiento del organismo.

De acuerdo con el Consejo Mexicano de la Carne, la composición nutricional de la carne de cerdo varía según el corte. Por ejemplo, los cortes magros tienen un bajo aporte calórico, alto contenido proteico y un nivel moderado de lípidos. Entre estos, el lomo es el que contiene menos grasa.

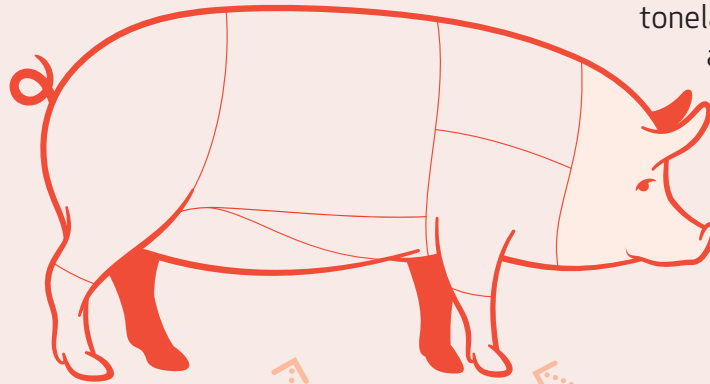
¿Sabías que...?



21.8 kg
por persona

En 2024, la producción de carne de cerdo alcanzó un total de 1 882 461 toneladas, la cifra más alta registrada en la última década. Comparada con la producción de 2014, el aumento fue del 45.8 %.

El consumo de carne de cerdo en 2024 en México alcanzó las 2 775 toneladas. El consumo anual por persona fue de 21.8 kg.



En 2024, las entidades que más aportaron a nivel nacional fueron:



De las diferentes carnes producidas en México, la de cerdo ocupó el tercer lugar en 2024 con el 22.7 %.

México ocupa el 11.º lugar a escala mundial en la producción de carne de cerdo.



Fuente: Elaboración propia con datos del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera.

Consúmela con moderación

La carne de cerdo puede formar parte de una dieta equilibrada; no obstante, si se consume en exceso puede tener efectos negativos en la salud. Por ello, se recomienda optar por cortes magros y controlar el tamaño de las porciones.

Su aporte de grasa varía de acuerdo con el tipo de corte y presentación.

Precios de la carne de cerdo

Te mostramos los precios promedio a nivel nacional de diferentes cortes de carne de cerdo. Los datos corresponden al programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) de la Profeco de la semana del 4 al 8 de agosto de 2025.

Tipo de corte / producto derivado	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio
Cabeza	\$34. ⁹⁰	\$80. ⁰⁰	\$54. ⁶⁷
Chuleta o chuleta natural o fresca / chuleta de puerco entrecortada o lomo deshuesado de puerco o chuleta natural lomo de puerco	\$59. ⁰⁰	\$165. ⁰⁰	\$118. ⁸⁴
Chuleta ahumada o entrecot ahumado	\$100. ⁰⁰	\$178. ⁰⁰	\$135. ¹⁸
Chuleta natural	\$89. ⁹⁰	\$115. ⁹⁰	\$110. ⁶⁵
Espinazo o espinazo cargado	\$38. ⁹⁰	\$156. ⁰⁰	\$98. ⁴²
Lomo, caña de lomo o en trozo	\$89. ⁰⁰	\$170. ⁰⁰	\$140. ⁰⁵
Longaniza	\$70. ⁰⁰	\$160. ⁰⁰	\$102. ⁹⁶
Manitas	\$50. ⁰⁰	\$95. ⁰⁰	\$76. ⁴⁸
Milanesa o milanesa de pierna	\$85. ⁰⁰	\$180. ⁰⁰	\$131. ⁵⁷
Molida o pulpa molida	\$84. ⁹⁰	\$160. ⁰⁰	\$128. ⁰⁹
Pierna entera con hueso, o perril con hueso	\$64. ⁹⁰	\$140. ⁰⁰	\$97. ⁹³
Pierna entera sin hueso, o perril sin hueso	\$72. ⁹⁰	\$160. ⁵⁰	\$125. ⁷²

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Precios recabados del 4 al 8 de agosto de 2025, por lo tanto, a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

Recomendaciones de compra y conservación



Fíjate en su color

La carne de cerdo tiene una tonalidad más rosada y menos roja que la de res; sin embargo, debe lucir brillante y con una textura firme y homogénea.



Si compras un corte empaquetado, revisa la fecha de caducidad

Presta atención a la fecha de caducidad o de consumo preferente. Deben estar claramente impresas, sin tachaduras, enmendaduras ni etiquetas sobrepuestas. Evita cortes que hayan permanecido más de una semana en los refrigeradores.



Inspecciona que el empaque no esté maltratado

Asegúrate de que esté en buenas condiciones, sin señales de ruptura o fugas.



Mantén la cadena de frío

Adquiere la carne al final de tus compras para conservar la cadena de frío y evitar su descomposición, ya que podría afectar su calidad.



Toma en cuenta su olor

Verifica que sea fresco y no desagradable. Si detectas un mal olor, no la consumas.



Si no la vas a consumir de inmediato, congélala

Para ello, guárdala en un recipiente seco y con tapa hermética.



Comprueba su consistencia

Una textura firme, mas no dura, indica que la carne es de buena calidad.



Mientras está cruda, aléjala de otros alimentos

No la dejes cerca de verduras o frutas para evitar la contaminación cruzada.

Haz un consumo informado

Recuerda que a través de la herramienta Quién es Quién en los Precios tienes la opción de comparar precios con el fin de tomar las mejores decisiones de compra. Entra a:



qqp.profeco.gob.mx

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

Fuentes:

- Clínica Mayo. (2023, 18 de marzo). Nutrición y comida saludable. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/meatless-meals/art-20048193>
- Consejo Mexicano de la Carne. (s. f.). Las ventajas de consumir carne de cerdo. <https://comecarne.org/las-ventajas-de-consumir-carne-de-cerdo/>
- Interpoc Spain. (s. f.). *Consejos de conservación de la carne de cerdo en verano*. https://interpoc.com/wp-content/uploads/2018/07/SLA_JH_INTERPORC_INFOGRAFIA_ConservacionVerano_11072018_002.pdf
- Minerva foods. (2022, 1 de enero). 4 cuidados al consumir carne de cerdo. <https://minervafoods.com/es/receitas/4-cuidados-al-consumir-carne-de-cerdo-2/>
- Procuraduría Federal del Consumidor. Quién es Quién en los Precios. <https://qqp.profeco.gob.mx/>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Publicación de cierre agrícola y pecuario 2024. <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/articulos/s-402066>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Panorama Agroalimentario 2018-2024 www.gob.mx/agricultura/dgsiap/articulos/panorama-agroalimentario-2018-2024-la-herramienta-basica-de-consulta-estadistica-del-sector-agropecuario-y-pesquero?idiom=es
- Valadez, Jenny. (s. f.). ComeCarne presenta Compendio Estadístico 2025. Poultry & Egg Export Council. <https://www.usapeec.org.mx/post/comecarne-presenta-compendio-estad%C3%ADstico-2025>

**No te pierdas
nuestro contenido en**

TIKTOK

iSíguenos!

@profeco