

Manzana: rica y nutritiva

Descubre las variedades más consumidas en México y los mejores trucos para elegir las.

Presente en la ciencia, la literatura, el arte y la gastronomía, la manzana es una de las frutas más populares del mundo. Más allá de su valor cultural, destaca por su versatilidad, alto valor nutricional y beneficios a la salud.

El manzano (*Malus domestica*) pertenece a la familia de las rosáceas. En estado silvestre alcanza más de 9 metros de altura, pero los cultivos comerciales se mantienen entre 3 y 4 metros para facilitar la cosecha.

Valor nutricional

■ **Hidratación y energía:**
contiene cerca del 85 %
de agua y carbohidratos
naturales de fácil absorción.

■ **Fibra y digestión:**
aporta pectina, que
favorece el tránsito
intestinal y la microbiota.

■ **Antioxidantes:**
contiene quercetina y fisetina,
compuestos que protegen las
células del estrés oxidativo.



■ **Vitaminas y minerales:**
aporta vitamina C, potasio,
calcio, hierro, zinc y vitaminas
del complejo B. Es baja en
sodio y grasa.

■ **Índice glucémico bajo:**
sus azúcares se absorben
gradualmente, por lo que
proporciona energía de
manera sostenida.

Conoce sus variedades, beneficios y temporada para aprovechar al máximo su frescura y propiedades.

Variedades comerciales en México

Aunque existen cientos de tipos en el mundo,
las principales que se comercializan en el país son:



Golden delicious:
la más producida
en México;
amarilla-verdosa,
jugosa y dulce.



Red delicious:
roja, alargada y
brillante; dulce
y poco ácida.



Granny Smith:
verde, firme,
aromática y
acidulada; ideal
para jugos y
repostería.



Royal gala:
mediana, roja,
crujiente, dulce
y jugosa.



Manzana criolla:
pequeña y
cultivada en el
centro del país;
ideal para dulces
y conservas.

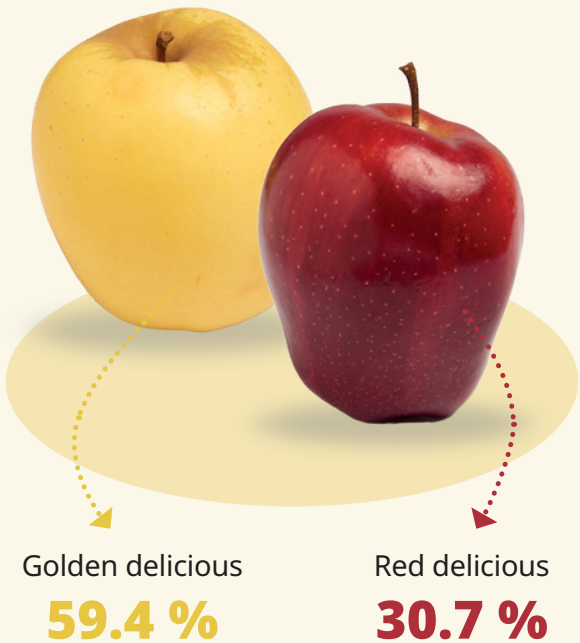
PRODUCCIÓN NACIONAL

Consumo **8.4 kg** por anual: persona.

Producción: **779 724 toneladas** cosechadas en 2024.

Temporada: la cosecha va de agosto a octubre; septiembre es el mes de mayor disponibilidad.

Las variedades más producidas son:



Principales entidades productoras de manzana, 2024



Precios de manzana

Te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio del kilogramo de algunas variedades de manzanas. La información corresponde al Programa Quién es Quién en los Precios (qqp.profeco.gob.mx) de la Procuraduría Federal del Consumidor del 1 al 15 de septiembre de 2026; por lo tanto, a la fecha de publicación, puede haber cambiado.

Variedad	Precio mínimo (\$)	Precio máximo (\$)	Precio promedio (\$)
Golden delicious	30. ⁰⁰	90. ⁰⁰	56. ⁸⁶
Granny Smith	38. ⁰⁰	90. ⁰⁰	56. ³⁴
Royal gala	35. ⁰⁰	89. ⁹⁰	50. ²¹

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Precios recabados del 1 al 15 de septiembre de 2026; por lo tanto, a la fecha de publicación, puede haber cambiado.

Precios promedio de algunas variedades de manzana

Ciudad	Golden delicious	Granny Smith	Royal gala	Red delicious
Acapulco	58. ⁵⁸	55. ²²	50. ⁹⁴	40. ⁸⁴
Aguascalientes	50. ⁷⁹	53. ⁸²	52. ⁸³	39. ⁵⁹
Campeche	61. ¹⁹	54. ¹⁹	51. ⁵¹	45. ⁰⁵
Cancún	53. ⁷⁷	57. ⁸²	51. ⁴⁰	43. ⁸⁴
Chihuahua	52. ⁹⁶	52. ⁷⁰	49. ⁸⁴	42. ⁵⁰
Ciudad de México	54. ⁷⁷	55. ³⁰	48. ⁰⁵	39. ⁹⁴
Ciudad Juárez	58. ¹³	55. ⁹¹	48. ⁶⁹	43. ⁴³
Cuernavaca	56. ⁸⁸	61. ²²	53. ⁹²	44. ¹²
Culiacán	68. ²²	56. ⁷⁷	53. ²⁵	42. ⁶⁵
Durango	50. ⁰⁸	54. ⁵³	50. ⁷¹	38. ²⁵
Guadalajara	59. ³³	55. ⁹⁸	50. ⁸⁸	43. ⁰⁵
Hermosillo	69. ¹⁶	53. ⁶³	52. ¹¹	42. ⁴⁸
La Paz	64. ⁶⁸	58. ⁹⁶	43. ⁶⁹	43. ⁷⁸
León	57. ⁴⁸	54. ²⁹	50. ²⁶	41. ²²
Mérida	52. ⁷⁷	57. ⁹⁶	56. ⁷⁸	38. ⁸⁷
Monterrey	59. ²³	56. ⁸⁰	59. ⁸⁴	44. ⁴⁴
Morelia	51. ⁶⁵	58. ⁴³	44. ⁶⁶	40. ⁰⁶
Oaxaca	67. ³¹	67. ⁶⁸	57. ⁶⁴	46. ⁶⁴
Puebla	78. ⁷⁰	56. ⁸⁵	53. ⁹³	39. ⁷³
Querétaro	57. ⁹⁴	60. ²⁸	48. ¹⁵	41. ⁰⁶
Reynosa	55. ⁹⁴	52. ²⁶	53. ⁴⁹	41. ²²
Saltillo	47. ⁵²	54. ¹⁵	54. ³⁰	43. ⁰⁴
San Luis Potosí	60. ⁹⁸	60. ¹⁴	50. ¹⁶	42. ⁶⁷
Tampico	50. ²⁴	54. ²¹	46. ⁹⁰	40. ⁷⁸
Tijuana	54. ¹⁸	50. ³⁵	49. ¹⁶	39. ⁵⁴
Tlaxcala	56. ⁷⁴	55. ⁰⁸	49. ⁸⁸	40. ⁷⁴
Toluca	49. ⁸⁵	60. ⁵³	47. ⁵³	41. ⁷⁸
Veracruz	54. ⁴⁹	55. ⁸²	50. ⁸⁷	43. ⁴³
Villahermosa	62. ⁴³	57. ⁴³	52. ⁹⁵	45. ⁶⁴
Zacatecas	49. ⁰⁵	50. ⁴⁹	46. ¹²	41. ⁷⁸

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Precios recabados del 1 al 15 de septiembre de 2026; por lo tanto, a la fecha de publicación, puede haber cambiado.

Recomendaciones de compra y conservación



Elige manzanas de color uniforme

Prefiere piezas con colores brillantes y acordes con su variedad. Evita aquellas que presenten manchas o decoloraciones.



Prefiere las que conserven el rabillo

Elige las que todavía tengan el rabillo, pues ayuda a conservarlas por más tiempo. Cuando lo pierden, el proceso de maduración puede acelerarse.



Comprueba su firmeza

Presiónalas ligeramente: deben ceder un poco, sin sentirse blandas. Así podrás identificar piezas con buena textura y frescura.



Huélelas

Acércalas a tu nariz y verifica que tengan un aroma suave y agradable; puede ser señal de frescura y madurez.



Escoge las que se sientan pesadas

Las piezas con más peso suelen contener más jugo y estar más frescas.



Refrigéralas correctamente

Guárdalas en una bolsa de papel o plástico dentro del refrigerador. Déjala abierta para permitir la circulación de aire y evitar el exceso de humedad.



Sepáralas de otras frutas

Mantén las manzanas separadas de otras frutas y de las piezas más maduras. El etileno que liberan acelera el proceso de maduración.



Rocíalas con agua

Salpica las manzanas con agua de manera regular para conservarlas. Esto puede ayudar a retrasar su proceso de maduración.

Haz un consumo informado

Comparar precios te permitirá tomar mejores decisiones de compra.

Quién es Quién
en los precios

qpp.profeco.gob.mx



Fuentes:

- Eroski Consumer. Guía de frutas. "Manzana". <https://frutas.consumer.es/manzana/propiedades>
- Matadamas Ortiz, Elías Jaime. "Variedades de manzana cultivadas en México y sus requerimientos de horas frío". Universidad Autónoma Chapingo. <https://areadeagronomia.mx/wp-content/uploads/2024/11/FOLLETO-TECNICO-MANZANA.pdf>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Panorama Agroalimentario 2025. https://nube.agricultura.gob.mx/panorama_dgsiap/
- 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>

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

