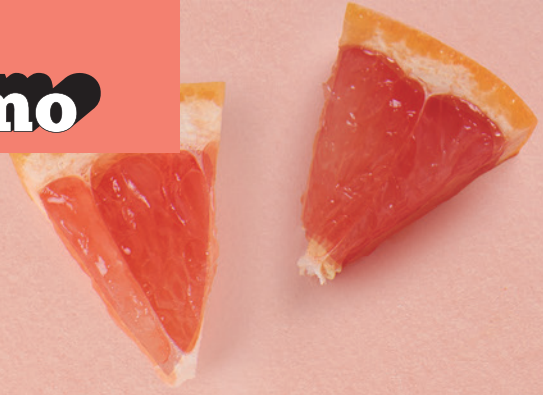




Toronja: fresca y nutritiva

Rica en vitamina C y compuestos antioxidantes.

Esta fruta es originaria del Caribe, específicamente de la isla de Barbados. Es resultado de un cruce natural entre la naranja dulce (*Citrus sinensis*) y el pomelo (*Citrus maxima*), también conocido como pampelmusa o pomelo chino.

Durante mucho tiempo fue poco conocida fuera de esa región. Actualmente, se disfruta en gajos para el desayuno o la colación, así como en jugos, cocteles de frutas y bebidas preparadas. También se utiliza en las industrias farmacéutica y cosmética; su aceite esencial se emplea en aromaterapia y la infusión preparada con sus flores se utiliza como tratamiento para el insomnio.









Aporte nutrimental y beneficios

- **Vitamina C**: contribuye a mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario, a la formación de colágeno y a la protección contra el daño oxidativo.
- **Naringina**: es el fitonutriente responsable de su sabor amargo y funciona como antioxidante.
- **Magnesio**: interviene en el funcionamiento de los músculos y del sistema nervioso, y contribuye al metabolismo energético.



- **Potasio**: ayuda a mejorar el funcionamiento de los músculos y del sistema nervioso, además de contribuir a la regulación de la presión arterial.
- **Fibra**: favorece el tránsito intestinal y contribuye a la sensación de saciedad.
- **Ácido fólico**: participa en la formación de células y tejidos.
- **Agua**: contribuye a la hidratación.

Producción y consumo en México

- El consumo promedio anual por persona es de 3.6 kg. A escala nacional, representa el 1.9 % de la producción de frutos.
- En 2025, la producción total alcanzó 472 392 toneladas de distintas variedades de toronja, clasificadas según el color de su pulpa: blanca, rosa o roja.
- De las 19 entidades productoras, Veracruz concentró el 59.4 % del volumen nacional; le siguen, en menor proporción, Michoacán, Tamaulipas, Yucatán, Nuevo León y Sonora.
- La variedad con mayor volumen de producción fue la Ruby red con el 79.1 %.
- México ocupa el tercer lugar en la producción mundial con el 3.2 %.
- La disponibilidad de esta fruta es continua a lo largo del año. Tiene un repunte en febrero, marzo y junio.





Producción de toronja por variedad en 2025



Ruby red
373 511 toneladas
79.1 % respecto del total



Marsh
8 698 toneladas
1.8 % respecto del total



Doble roja
34 589 toneladas
7.3 % respecto del total



Sin clasificar
508 toneladas
0.1 % respecto del total

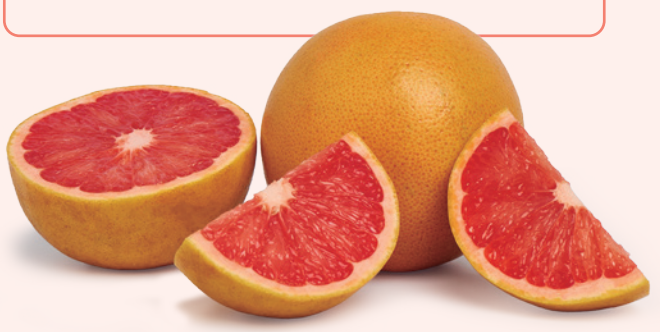


Red blush
30 462 toneladas
6.4 % respecto del total

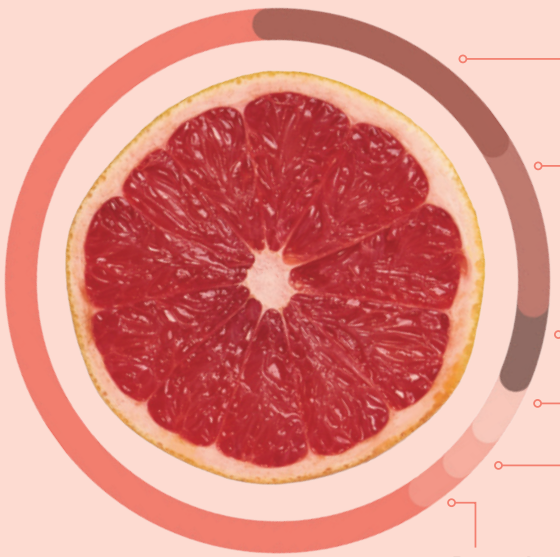
Toneladas totales: 472 392



Criolla
24 624 toneladas
5.2 % respecto del total



Principales entidades productoras de toronja en 2025



- Veracruz 59.4 %
- Michoacán 16.6 %
- Tamaulipas 10.2 %
- Yucatán 4.7 %
- Nuevo León 3.7 %
- Sonora 2.7 %
- Resto de entidades 2.6 %



Precios de toronja

Te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio del kilogramo de toronja. 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 octubre de 2026; por lo tanto, a la fecha de publicación, puede haber cambiado.

Precios mínimo, máximo y promedio por kg a granel de toronja

Ciudad	Precio mínimo ($)	Precio máximo ($)	Precio promedio ($)
Acapulco	20.00	39.90	34.15
Aguascalientes	26.00	40.00	32.11
Campeche	20.00	47.90	35.35
Cancún	23.95	47.90	33.78
Chihuahua	29.00	40.00	34.26
Ciudad de México	15.00	45.00	32.06
Ciudad Juárez	32.00	44.00	35.37
Cuernavaca	19.50	38.90	30.46
Culiacán	28.00	45.00	35.40
Durango	20.00	39.90	30.95
Guadalajara	25.50	45.98	33.52
Hermosillo	32.00	45.00	36.93
La Paz	26.90	45.00	38.17
León	25.00	44.90	33.92
Mérida	22.00	47.90	33.31
Monterrey	21.99	42.95	32.23
Morelia	29.90	40.00	34.65
Oaxaca	20.00	47.90	34.37
Pachuca	34.00	44.90	37.63
Playa del Carmen	31.00	47.90	41.93
Puebla	22.50	39.90	32.82
Querétaro	29.90	44.90	34.83
Reynosa	34.90	42.95	38.43
Saltillo	25.00	42.95	34.22
San Luis Potosí	25.50	42.95	33.90
Tijuana	32.80	44.90	40.90
Tlaxcala	32.00	44.90	35.80
Toluca	29.00	39.90	33.73
Tuxtla Gutiérrez	29.60	47.90	33.49
Veracruz	22.50	39.90	32.19
Villahermosa	25.00	50.00	37.56
Zacatecas	34.00	48.00	40.14

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

Recomendaciones de compra y conservación

Observa su aspecto
Prefiere las toronjas de piel delgada, rosada, lisa y sin imperfecciones.

Verifica su consistencia
Deben estar firmes al tacto, pero no duras, además de sentirse pesadas en relación con su tamaño.

Guárdalas de manera adecuada
Se conservan mejor a temperatura ambiente en un lugar fresco y protegido de la luz o bien en el refrigerador.

Refrigera las que ya estén partidas
Una vez cortadas, guárdalas en un recipiente hermético dentro del refrigerador.

Congélalas para almacenarlas
Si quieres conservarlas por largo tiempo, congélalas en jugo, gajos o rodajas.



Haz un consumo informado
Comparar precios te permitirá tomar mejores decisiones de compra.

Quién es Quién en los precios

qqp.profeco.gob.mx

Fuentes:
- Eroski Consumer. "Guía de frutas. Pomelo". https://frutas.consumer.es/pomelo/propiedades
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. 2018. "La toronja, saludable y deliciosa". https://www.gob.mx/agricultura/articulos/la-toronja-saludable-y-deliciosa?idiom=es
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural / Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2025. *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. 2026. "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.

