

Huevo: un superalimento en tu mesa

Completo, práctico, rendidor y versátil, así es este básico de las dietas.

El huevo es uno de los protagonistas en la alimentación de las familias mexicanas. Para muchas de ellas, es la principal fuente de proteína animal, por lo que no falta en sus mesas.

Nutritivo por donde lo veas

El huevo es uno de los alimentos más completos que existen, por lo que se considera un superalimento, ya que contiene una buena cantidad de proteínas y vitaminas.

Comencemos por la clara, la cual está compuesta principalmente por albúmina, una proteína de alta calidad biológica; para aprovecharla mejor, se recomienda consumirla cocida.

En cambio, la yema aporta grasas saludables (lecitina), proteína, hierro, azufre y vitaminas A, B, D y E. Aunque tiene colesterol, es una pieza clave para una dieta equilibrada.

Por lo tanto, debido a su valor nutricional, el huevo es una alternativa a la carne o al pescado, además de ser fácil de masticar, digerir y, combinado con otros alimentos, puede formar parte de una dieta saludable en un plan alimenticio equilibrado.



Gran versatilidad

El huevo es un alimento accesible, rápido y sencillo de preparar. Además, es útil para espesar salsas, esponjar pasteles, dar ese color dorado al pan, entre otras funciones. No solo brilla en el desayuno, ya que puede estar presente en pastas, postres y hasta en productos de belleza o fertilizantes.

Producción de huevo en México



El **70 %** de la producción nacional se concentra en Jalisco (54.2 %), Puebla (14.9 %) y el resto de entidades (30.9 %).



Entre 2014 y 2024, la producción de huevo para plato aumentó un **27.4 %**.



En 2024, la producción de huevo fresco o para plato alcanzó las **3 270 075** toneladas.

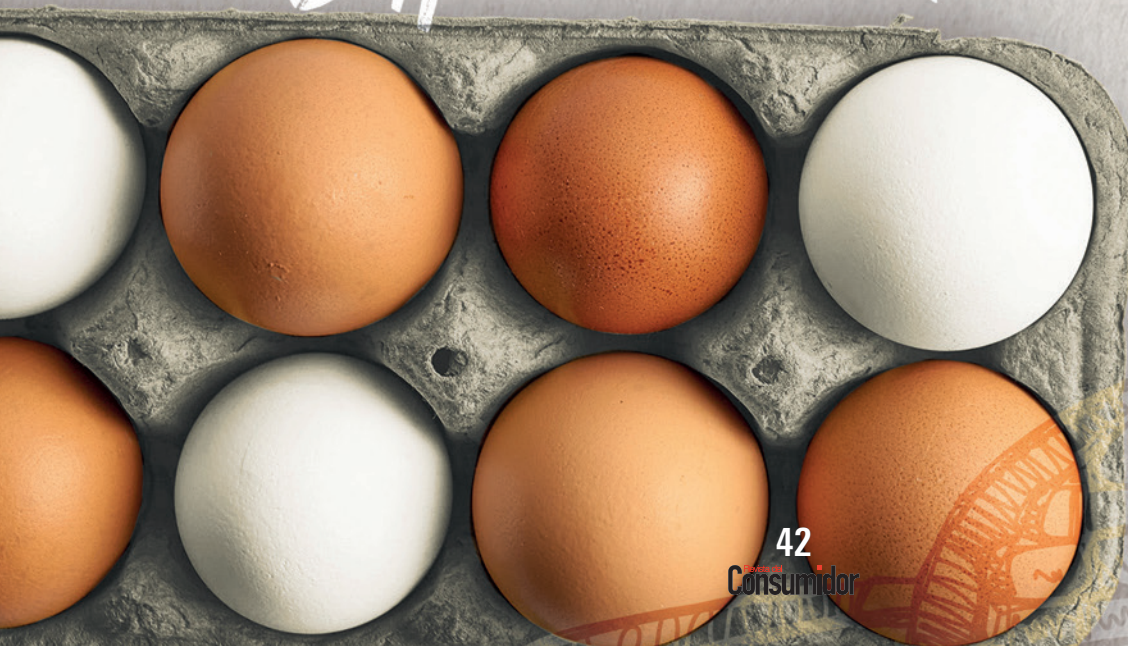


En 2024, el consumo por habitante alcanzó los 24.4 kg anuales, con una participación del **12.6 %** dentro de la producción pecuaria nacional.

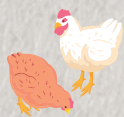


México es autosuficiente en la producción de huevo para plato y ocupa el **6.º** lugar mundial como productor.

Superalimento



¿Sabías que...?



■ Para la producción de huevo destinado al consumo, existen dos tipos principales de estirpes de gallinas: ligeras (productoras de huevo blanco) y semipesadas (productoras de huevo rojo). No obstante, el valor nutricional es el mismo.



■ En 1996, se estableció en Viena el Día Mundial del Huevo, el cual se celebra el segundo viernes de octubre para difundir la importancia de este alimento.



■ En 2025, la Organización Mundial del Huevo utilizó el lema: "El huevo poderoso: repleto de nutrición natural", con el fin de destacar el papel fundamental que desempeña este alimento en la nutrición de las personas en todo el mundo.



Nutritivo

Mito	Realidad
Eleva el colesterol	Falso. Su equilibrio de grasas tiene un efecto protector. En la mayoría de las personas, su consumo no eleva significativamente el colesterol en sangre.
Los huevos rojos son más nutritivos	Falso. La única diferencia es el color del cascarón. Su composición y valor nutrimental son exactamente los mismos.
Es bueno comer huevo crudo	Falso. Es necesario cocinarlo para aprovechar sus propiedades, ya que crudo aumenta el riesgo de infección por salmonela.
El huevo se debe lavar	Falso. El cascarón del huevo es poroso y está cubierto por una membrana natural llamada cutícula. Si lo lavas y lo guardas, facilitas la entrada de bacterias. Si el cascarón está sucio, límpialo con un paño seco.
Es mejor comer solo claras	Falso. La clara y la yema aportan nutrientes complementarios. Al consumir solo una, pierdes el beneficio nutricional completo que el huevo ofrece.

Fuente: Elaboración propia con información de la Dirección General de Personal, Dirección de los Cendi y jardín de niños y Coordinación de Nutrición. "El huevo: mitos y realidades". www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/el-huevo.pdf

Precios

Te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio del kilogramo de huevo blanco y rojo de siete marcas en distintas presentaciones, así como su precio a granel. La información corresponde al programa Quién es Quién en los Precios (qqp.profeco.gob.mx) del 2 al 9 de enero de 2026.

Presentación	Marca	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio
Huevo blanco				
1 kg a granel		32. ⁰⁰	55. ⁰⁰	40. ⁷²
Paquete c/12 piezas	Aurrera	33. ⁰⁰	44. ⁰⁰	33. ⁷⁹
	Bachoco	36. ⁰⁰	54. ⁹⁰	45. ⁵⁴
	El Calvario	35. ⁰⁰	42. ⁹⁰	37. ⁰⁷
	Guadalupe	42. ⁹⁰	48. ³⁴	46. ²⁷
	Precíssimo	38. ⁹⁰	45. ⁹⁰	40. ⁹²
	San Juan	36. ⁰⁰	47. ⁵⁰	40. ¹⁵
	Tehuacán	42. ⁰⁰	48. ⁰⁰	43. ¹⁸
Paquete c/18 piezas	Aurrera	41. ⁰⁰	53. ⁰⁰	48. ³³
	Bachoco	44. ⁶⁰	69. ⁹⁰	53. ⁷⁹
	El Calvario	49. ⁹⁰	62. ⁹⁰	55. ²¹
	Guadalupe	64. ⁰⁰	69. ⁰⁰	65. ³⁰
	Precíssimo	39. ⁹⁰	69. ⁹⁰	55. ⁹¹
	San Juan	49. ⁹⁰	64. ⁰⁰	56. ⁸⁵
	Tehuacán	59. ⁰⁰	65. ⁰⁰	60. ⁸²
Paquete c/30 piezas	El Calvario	85. ⁰⁰	95. ⁹⁰	88. ⁵⁷
	San Juan	83. ⁰⁰	96. ⁹⁰	88. ⁷⁶
	Tehuacán	91. ⁰⁰	98. ⁸⁹	92. ⁶⁶
Huevo rojo				
1 kg a granel		75. ⁰⁰	-	-
Paquete c/12 piezas	Bachoco	44. ⁰⁰	59. ⁹⁰	51. ⁹³
Paquete c/18 piezas	Bachoco	66. ⁰⁰	79. ⁹⁰	71. ⁵⁶

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios. Información del 2 al 9 de enero de 2026, por lo que a la fecha de publicación de este artículo puede haber cambiado.



El huevo es saludable para tu cuerpo y un pilar de la canasta básica mexicana.

Ciudad	Paquete c/12 piezas			Paquete c/18 piezas		
	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio
Acapulco	-	-	-	47. ⁵⁰	61. ⁰⁰	53. ⁰⁷
Aguascalientes	33. ⁰⁰	46. ⁹⁰	40. ⁵⁷	47. ¹⁰	65. ⁰⁰	54. ⁴⁷
Campeche	34. ⁰⁰	52. ⁹⁰	42. ³⁷	47. ⁵⁰	60. ⁰⁰	54. ⁴⁸
Cancún	34. ⁰⁰	46. ⁹⁰	42. ¹⁶	47. ⁵⁰	65. ⁵⁰	55. ³¹
Chihuahua	38. ⁹⁰	49. ⁰⁰	43. ⁶⁸	44. ⁶⁰	64. ⁰⁰	55. ²⁴
Ciudad de México	33. ⁰⁰	49. ⁰⁰	40. ⁵³	39. ⁹⁰	69. ⁰⁰	55. ⁶⁷
Ciudad Juárez	42. ⁹⁰	49. ⁰⁰	46. ¹⁹	47. ¹⁰	59. ⁹⁰	54. ²⁰
Cuernavaca	33. ⁰⁰	44. ⁰⁰	39. ⁶⁸	45. ⁰⁰	65. ⁰⁰	53. ⁷⁷
Culiacán	-	-	-	47. ¹⁰	69. ⁹⁰	56. ³⁰
Durango	40. ⁰⁰	52. ⁹⁰	44. ⁹⁴	47. ¹⁰	65. ⁰⁰	54. ⁷⁸
Guadalajara	33. ⁰⁰	47. ⁰⁰	42. ³¹	41. ⁰⁰	67. ⁰⁰	55. ⁹⁷
Hermosillo	-	-	-	41. ⁰⁰	69. ⁹⁰	55. ⁶⁰
La Paz	39. ⁰⁰	52. ⁹⁰	44. ³⁷	41. ⁰⁰	64. ⁰⁰	54. ³³
León	33. ⁰⁰	47. ⁰⁰	41. ²¹	47. ¹⁰	65. ⁰⁰	56. ⁵⁶
Mérida	34. ⁰⁰	46. ⁹⁰	41. ³⁵	47. ⁵⁰	65. ⁵⁰	55. ⁶⁸
Monterrey	33. ⁰⁰	50. ⁹⁹	43. ³²	41. ⁰⁰	67. ⁰⁰	57. ⁶⁶
Morelia	39. ⁹⁰	49. ⁹⁰	44. ⁰²	41. ⁰⁰	65. ⁰⁰	54. ⁸²
Oaxaca	33. ⁰⁰	47. ⁰⁰	41. ⁰⁹	45. ⁰⁰	65. ⁰⁰	53. ¹³
Orizaba	-	-	-	47. ⁵⁰	60. ⁰⁰	53. ²⁷
Puebla	33. ⁰⁰	47. ⁰⁰	40. ⁰³	44. ⁶⁰	65. ⁰⁰	54. ²⁵
Querétaro	34. ⁰⁰	47. ⁰⁵	42. ²⁵	45. ⁰⁰	64. ⁰⁰	54. ⁸¹
Saltillo	39. ⁰⁰	52. ⁹⁰	45. ⁶⁸	41. ⁰⁰	65. ⁰⁰	55. ⁷²
San Luis Potosí	34. ⁰⁰	49. ⁰⁰	42. ⁷⁰	41. ⁰⁰	65. ⁰⁰	51. ¹⁷
Tampico	39. ⁰⁰	-	-	41. ⁰⁰	63. ⁰⁰	53. ⁹⁶
Tijuana	40. ⁰⁰	54. ⁹⁰	48. ³⁷	47. ¹⁰	69. ⁹⁰	52. ⁸³
Tlaxcala	33. ⁰⁰	46. ⁰⁰	38. ⁰⁹	45. ⁰⁰	65. ⁰⁰	54. ⁰³
Toluca	39. ⁰⁰	41. ⁵⁰	40. ¹³	57. ⁰⁰	61. ⁵⁰	59. ⁰⁷
Tuxtla Gutiérrez	33. ⁰⁰	47. ⁵⁰	40. ⁷¹	47. ⁵⁰	63. ⁰⁰	54. ⁵⁵
Veracruz	34. ⁰⁰	47. ⁰⁰	40. ⁸⁷	45. ⁰⁰	65. ⁰⁰	55. ³²
Villahermosa	33. ⁰⁰	46. ⁹⁰	41. ⁰³	45. ⁰⁰	60. ⁰⁰	54. ⁴⁶
Zacatecas	38. ⁹⁰	52. ⁹⁰	43. ³⁶	41. ⁰⁰	64. ⁰⁰	53. ⁴⁹

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 2 al 9 de enero de 2026, por lo que a la fecha de publicación de este artículo puede haber cambiado.

Recomendaciones



No lo consumas crudo

Consúmelo en preparaciones que incluyan cocción, ya sea hervidos, escalados, al horno o fritos.



Lávate las manos

Hazlo después de manipularlos para evitar la contaminación cruzada con utensilios y otros alimentos.



Consérvalo en el refrigerador

Evita dejar los huevos o los alimentos que los contengan a temperatura ambiente, ya que el huevo es muy sensible a los cambios bruscos de temperatura, sobre todo, al calor.



Rómpelo con cuidado

Utiliza el borde de un recipiente distinto al que usarás para batirlo o cocinarlo.



Sírvelo inmediatamente

Ya sea que esté cocido, duro, frito o forme parte de algún platillo, consúmelo pronto.



Revisa su cascarón

El cascarón debe estar limpio y sin fisuras. Descarta los que estén rotos para evitar enfermedades gastrointestinales.

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

Fuentes:

- Fundación Española del Corazón. "Huevo". <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/alimentos/797-huevos-proteinas-grasa-colesterol.html>
- Organización Mundial del Huevo. "Día Mundial del Huevo". <https://www.worldeggorganisation.com/es/our-work/world-egg-day/>
- Secretaría de Agricultura/Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2025. "Panorama Agroalimentario 2018-2024". <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/acciones-y-programas/panorama-agroalimentario-258035>
- Secretaría de Agricultura/Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2025. "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.

