

Fresa: roja y vibrante

Delicioso fruto rojo de sabor dulce, aroma refrescante y cosecha delicada.



A escala mundial, se estima que existen más de mil variedades de fresa. Esta pequeña fruta, llena de sabor, debe cosecharse manualmente cada tres días y manejarse con mucho cuidado.

La fresa sobresale por su versatilidad en la cocina, ya que puede consumirse fresca o como ingrediente estrella en postres, bebidas, mermeladas e incluso en platillos salados.

De Francia a México

En nuestro país, el cultivo de fresa comenzó en el estado de Guanajuato con variedades originarias de Lyon, Francia; posteriormente, se extendió a otras entidades.

Actualmente, México es una potencia productora de fresa; destacan en la producción nacional los siguientes estados:

- Baja California 19.7 %
- Guanajuato 15.5 %
- Michoacán 59.2 %



Producción de fresa en México

- La fresa se identifica como un cultivo cíclico y perenne. En México, su explotación se realiza bajo sistemas de riego, lo que permite programar los mayores cortes durante el primer semestre del año.
- En 2024, su producción alcanzó las 696 113 toneladas y representó el 2.4 % de la producción nacional.
- En 2023, el 56.9 % de la producción nacional se exportó a 40 países.
- El consumo anual de fresa por habitante es de aproximadamente 2.4 kg.
- El 5.9 % de la cosecha del mundo proviene de México, por lo que ocupa el 5.º lugar mundial como productor de fresa.





Beneficios y composición nutricional

- Es una excelente fuente de vitamina C, antioxidantes y fibra. Estos nutrientes fortalecen el sistema inmunológico, combaten el envejecimiento celular y favorecen la absorción del hierro, así como una buena digestión.
- Su bajo contenido calórico la convierte en un alimento ideal para incluir en la dieta diaria.
- Su aporte de potasio es fundamental para la transmisión y generación del impulso nervioso, el correcto funcionamiento de la actividad muscular y el equilibrio de líquidos en el cuerpo.
- La fresa contiene diversos ácidos orgánicos, entre los que destacan:
 - Ácido cítrico, que potencia la acción de la vitamina C. Además, posee una acción desinfectante y alcalinizadora de la orina.
 - Ácido salicílico en pequeñas cantidades, el cual tiene propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes. También contiene ácido málico y ácido oxálico.
 - Ácido fólico, que interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.



Aporta vitamina C, antioxidantes y fibra, lo que fortalece el sistema inmunológico.



Precios

Te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio de la fresa en canastilla de 454 g. La información corresponde al programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) de la Procuraduría Federal del Consumidor del 3 al 6 de febrero de 2026; por lo tanto, a la fecha de publicación puede haber cambiado.

Ciudad	Precio mínimo o único (\$)	Precio máximo (\$)	Precio promedio (\$)
Acapulco	58. ⁸⁰	89. ⁹⁰	74. ³⁵
Aguascalientes	49. ⁰⁰	65. ⁹⁰	55. ⁷²
Campeche	59. ⁰⁰	70. ⁰⁰	64. ³³
Cancún	64. ⁰⁰	79. ⁰⁰	71. ⁵⁰
Chihuahua	49. ⁸⁰	67. ⁰⁰	58. ⁶⁰
Ciudad de México	44. ⁸⁰	79. ⁹⁰	60. ⁵⁸
Ciudad Juárez	49. ⁰⁰	79. ⁰⁰	65. ⁷⁴
Cuernavaca	50. ⁰⁰	79. ⁹⁰	63. ⁴⁷
Culiacán	38. ⁹⁰	79. ⁰⁰	59. ²⁶
Durango	45. ⁰⁰	59. ⁹⁰	50. ⁹⁴
Guadalajara	44. ⁸⁰	85. ⁰⁰	58. ¹⁷
La Paz	39. ⁰⁰	62. ⁰⁰	48. ⁹⁶
León	44. ⁸⁰	89. ⁹⁰	54. ⁰⁵
Mérida	55. ⁰⁰	82. ⁹⁵	64. ⁸⁵
Monterrey	44. ⁹⁹	69. ⁹⁵	58. ⁶²
Morelia	44. ⁸⁰	79. ⁹⁰	66. ⁹²
Oaxaca	55. ⁰⁰	64. ⁰⁰	60. ⁰⁰
Puebla	44. ⁸⁰	89. ⁹⁰	64. ⁵⁶
Querétaro	59. ⁰⁰	79. ⁹⁰	64. ⁷⁶
Saltillo	59. ⁰⁰	69. ⁹⁰	64. ²²
San Luis Potosí	44. ⁸⁰	89. ⁹⁰	64. ⁶⁵
Tampico	48. ⁹⁰	69. ⁹⁵	62. ⁶¹
Tijuana	44. ⁸⁰	79. ⁰⁰	59. ⁵⁴
Tlaxcala	49. ⁰⁰	64. ⁰⁰	56. ⁵⁰
Tuxtla Gutiérrez	64. ⁰⁰	89. ⁹⁰	76. ⁹⁵
Villahermosa	46. ⁰⁰	78. ⁰⁰	59. ³¹
Zacatecas	44. ⁸⁰	90. ⁰⁰	58. ⁶¹

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios. Información recabada del 3 al 6 de febrero de 2026, por lo que a la fecha de publicación de este artículo puede haber cambiado.



Recomendaciones de compra y conservación



Verifica su aspecto

Elige las fresas firmes al tacto, pero no excesivamente duras. Evita las que tengan golpes, cortes, restos de jugo o signos de moho.



Elige las de color rojo brillante

Revisa que su coloración sea uniforme y que su apariencia luzca fresca y atractiva.



Percibe su aroma

Su olor debe ser intenso y dulce. Si es tenue, es probable que tengan poco sabor.



Evita que deterioren al resto

Separa las fresas que estén en mal estado o demasiado maduras para impedir que afecten a las demás.



Lávalas y desinféctalas justo antes de consumirlas

De esta forma, evitarás que la humedad las descomponga prematuramente.



No les retires el pedúnculo antes de tiempo

Quita las hojitas verdes hasta el momento de comerlas; esto ayuda a evitar que entren en contacto con microorganismos.



Guárdalas en el refrigerador

Colócalas en el cajón superior o en el de las frutas y verduras. También puedes acomodarlas en un lugar fresco y ventilado y procura que no estén amontonadas.



Si no las consumirás pronto, congélalas

Límpialas y congélalas en una bandeja extendida. Una vez congeladas, guárdalas en una bolsa hermética o recipiente con tapa. Ten en cuenta que, al descongelarlas, perderán su textura y apariencia original.

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:

- Consumer Eroski. "Frutas de la A a Z: fresa". <https://frutas.consumer.es/fresa/propiedades>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural/Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. "Panorama Agroalimentario, 2018-2024". <https://panorama.agricultura.gob.mx/vista/panorama-agroalimentario.php>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural/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.

**No te pierdas
nuestro contenido en
TIKTOK**

**¡Síguenos!
@profeco**