

Plátano: tropicalmente delicioso



Destaca por su agradable sabor, valor nutritivo y versatilidad en la cocina.

El plátano es una fruta muy popular y ampliamente consumida en el mundo. Su sabor, textura suave y practicidad lo convierten en un alimento ideal para todas las edades.

Su forma es alargada, semejante a una media luna. Según la variedad, puede medir hasta 15 cm o más. Al principio, su cáscara es color verde y, conforme madura, se torna amarillo claro con pequeñas manchas negras. Su pulpa es suave, carnosa y de sabor agradable.

Del lejano oriente a nuestra mesa

Se dice que el plátano tiene su origen en Asia meridional y que llegó a las islas Canarias en el siglo XV; de ahí llegó a nuestro continente en 1516. Desde entonces, su cultivo se ha expandido tanto que hoy existen más de 500 variedades en todo el mundo.



Tipos

Esta fruta pertenece a la familia de las musáceas, que agrupa distintos tipos de plátano, tales como:

- **Tabasco:** se consume crudo.
- **Bananitos o plátanos enanos:** ideales para un bocadillo rápido.
- **Plátano macho:** perfecto para freír, cocinar y dar sabor a distintos platillos.



Producción en México

- En nuestro país, cada persona consume en promedio 17.1 kg al año, lo que representa el 10.3 % de la producción nacional de frutas.
- En 2024, la producción alcanzó las 2 670 291 toneladas.
- A nivel internacional, México ocupa el lugar 20 de 126 países productores, con una participación del 1.4 % del total global.
- México produce las variedades de plátano más conocidas y consumidas, como el plátano Tabasco, el plátano macho, el dominico y el enano gigante.
- Los principales productores son:

- Chiapas (25.6 %)
- Tabasco (23.4 %)
- Colima (13.9 %)
- Veracruz (12.5 %)

En conjunto, estos estados aportan el 75.4 % del total de la producción nacional.

- Gracias a las condiciones tropicales de algunos estados del país y a las técnicas de cultivo escalonadas, está disponible todo el año.
- Esta continuidad en las cosechas permite que México exporte plátano de manera constante, principalmente a Estados Unidos, Japón, China, Guatemala y Canadá.



¿Sabías que...?

- Su contenido de potasio ayuda a reducir el malestar general provocado por la ingesta excesiva de alcohol.
- Acelera la maduración de otras frutas a su alrededor debido a que libera etileno.
- Frotar el interior de su cáscara sobre una picadura de insecto ayuda a combatir la quemazón y el picor.
- La cáscara es rica en antioxidantes, fibra y compuestos bioactivos; posee fibra soluble, antioxidantes (flavonoides, taninos, terpenos y alcaloides). Estos le confieren propiedades antiinflamatorias y antibacterianas, además de aportar vitaminas y minerales que favorecen la salud digestiva.
- La cáscara mejora la calidad del suelo y los cultivos al aportar nutrientes esenciales como nitrógeno (N), fósforo (P) y potasio (K); por ello, se considera un excelente bioestimulante en la agricultura.



Nivel de maduración y usos



- **Verdes y firmes.** Son ideales para cocinar, especialmente el plátano macho. También puedes guardarlos para que maduren en casa y consumirlos más adelante.



- **Amarillo intenso.** En este punto ya están listos para comerse al natural; tienen una textura firme y un sabor dulce muy equilibrado.



- **Con manchas cafés.** Es su estado de mayor dulzor. Son perfectos para disfrutarse al momento, preparar licuados, postres o usarlos en repostería.

Beneficios y composición nutricional

- El plátano aporta energía, vitaminas y minerales que ayudan a mantener el cuerpo sano; esto lo convierte en un gran aliado para una alimentación equilibrada.
- Entre sus nutrientes destacan el potasio, el magnesio, el ácido fólico y las sustancias de acción astringente.
- Posee un alto contenido de fibra del tipo fructooligosacáridos. Su valor nutricional se refuerza con el aporte de vitamina B6 y fósforo.

Debido a su amplia presencia en el mercado nacional, es una de las frutas más consumidas.



Precios

Te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio por kilogramo de plátano Tabasco / Chiapas y plátano macho. La información corresponde al programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) de la Procuraduría Federal del Consumidor del 9 al 13 de marzo de 2026; por lo tanto, a la fecha de publicación pueden haber cambiado.

Precio promedio del kg
de plátano macho **\$36.²⁴**



Precio del kg del plátano macho

Ciudad	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio
Acapulco	36. ⁹⁰	38. ⁹⁰	37. ⁹⁰
Aguascalientes	29. ⁰⁰	38. ⁹⁰	33. ⁵⁶
Campeche	18. ⁰⁰	34. ⁵⁰	27. ³³
Cancún	29. ⁹⁰	39. ⁹⁵	32. ³⁷
Chihuahua	36. ⁹⁰	39. ⁵⁰	38. ⁵⁷
Ciudad de México	22. ⁰⁰	48. ⁵⁰	38. ⁹⁷
Ciudad Juárez	34. ⁵⁰	45. ⁹⁹	38. ¹⁸
Cuernavaca	25. ⁰⁰	46. ⁹⁰	36. ⁴⁵
Culiacán	29. ⁹⁰	39. ⁹⁰	33. ²³
Durango	29. ⁹⁰	42. ⁹⁰	38. ⁰⁵
Guadalajara	28. ⁰⁰	39. ⁹⁰	35. ⁶⁶
Hermosillo	27. ⁹⁰	39. ⁹⁰	31. ⁹²
La Paz	29. ⁹⁰	50. ⁰⁰	40. ³⁷
León	29. ⁹⁰	40. ⁰⁰	36. ²⁹
Mérida	20. ⁰⁰	32. ⁵⁰	28. ⁶⁷
Monterrey	32. ⁹⁵	48. ⁹⁹	39. ²¹
Morelia	30. ⁰⁰	44. ⁹⁰	37. ⁸²
Oaxaca	22. ⁰⁰	39. ⁹⁰	31. ⁹¹
Puebla	34. ⁵⁰	45. ⁹⁰	39. ²⁰
Querétaro	30. ⁰⁰	44. ⁹⁰	37. ⁹⁶
Reynosa	32. ⁹⁵	38. ⁹⁰	35. ⁹⁵
San Luis Potosí	32. ⁰⁰	42. ⁹⁰	36. ⁵⁴
Tijuana	29. ⁹⁰	41. ⁹⁰	37. ⁹²
Tlaxcala	30. ⁰⁰	39. ⁹⁰	34. ⁸⁰
Toluca	36. ⁰⁰	41. ⁹⁰	39. ⁴⁴
Tuxtla Gutiérrez	18. ⁰⁰	36. ⁵⁰	28. ⁹⁷
Veracruz	25. ⁰⁰	36. ⁵⁰	31. ⁵⁸
Villahermosa	28. ⁵⁰	31. ⁹⁰	30. ⁶⁵
Zacatecas	35. ⁰⁰	50. ⁰⁰	39. ⁸¹

Precio promedio del kg de plátano Tabasco
/ Chiapas / Roatán / Limón **\$27.⁰⁸**



Precio del kg del plátano Tabasco / Chiapas / Roatán / Limón

Ciudad	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio
Acapulco	15. ⁰⁰	27. ⁹⁰	24. ⁴⁵
Aguascalientes	12. ⁰⁰	28. ⁶⁰	25. ⁰⁴
Campeche	22. ⁰⁰	28. ⁰⁰	25. ⁵⁰
Cancún	26. ⁰⁰	31. ⁹⁵	27. ⁹⁸
Chihuahua	14. ⁹⁹	27. ⁹⁰	24. ⁸⁹
Ciudad de México	19. ⁹⁰	36. ⁹⁰	27. ⁸⁹
Ciudad Juárez	18. ⁵⁰	30. ⁰⁰	26. ²⁹
Cuernavaca	15. ⁰⁰	30. ⁰⁰	25. ⁸⁹
Culiacán	23. ⁹⁰	27. ⁹⁰	26. ⁹⁴
Durango	16. ⁹⁰	29. ⁹⁰	25. ⁸⁰
Guadalajara	22. ⁰⁰	36. ⁹⁰	28. ²⁶
Hermosillo	27. ⁵⁰	35. ⁰⁰	29. ⁷⁰
La Paz	25. ⁰⁰	38. ⁰⁰	29. ³⁴
León	18. ⁹⁵	29. ⁹⁰	26. ²⁸
Mérida	16. ⁰⁰	31. ⁹⁵	26. ⁹⁰
Monterrey	18. ⁹⁹	34. ⁰⁰	25. ¹⁵
Morelia	15. ⁰⁰	28. ⁹⁰	26. ⁷²
Oaxaca	25. ⁰⁰	30. ⁰⁰	27. ¹³
Pachuca	22. ⁰⁰	27. ⁹⁰	26. ³²
Puebla	22. ⁹⁰	28. ⁹⁰	27. ⁰⁴
Querétaro	20. ⁰⁰	28. ⁹⁰	26. ⁰³
Reynosa	19. ⁹⁵	28. ⁰⁰	25. ³⁸
Saltillo	19. ⁹⁵	28. ⁹⁰	25. ⁸¹
San Luis Potosí	21. ⁹⁵	29. ⁹⁰	25. ²⁰
Tampico	26. ⁰⁰	27. ⁹⁰	26. ⁸⁵
Tijuana	25. ⁹⁰	36. ⁰⁰	29. ⁰⁶
Tlaxcala	24. ⁰⁰	27. ⁹⁰	27. ³¹
Toluca	15. ⁹⁰	27. ⁹⁰	25. ⁶⁰
Tuxtla Gutiérrez	15. ⁰⁰	27. ⁹⁰	24. ⁷³
Veracruz	24. ⁰⁰	27. ⁹⁰	26. ⁹⁸
Villahermosa	15. ⁰⁰	27. ⁹⁰	26. ⁰³
Zacatecas	22. ⁰⁰	29. ⁹⁰	26. ⁹⁷

Recomendaciones de compra y conservación



Observa su aspecto

Revisa que no tengan golpes ni magulladuras; asegúrate de que estén firmes y no demasiado blandos.



Si los vas a consumir de inmediato, prefiere los de pequeñas manchas cafés

Estos suelen ser los más dulces, pero si planeas guardarlos por más tiempo, opta por aquellos que aún conservan la punta verde.



Protégelos de la luz directa del sol

Manténlos en un lugar fresco y seco. Sepáralos del racimo para reducir la concentración de etileno, así evitarás que su proceso de maduración sea demasiado rápido.



Evita que la cáscara se oscurezca

Dentro del refrigerador, la cáscara suele tornarse oscura, aunque la pulpa se mantiene fresca y conserva sus propiedades nutritivas. Si quieres evitar este cambio de color, envuélvelos en papel periódico antes de refrigerarlos.

Por otro lado, si deseas que se conserven por más días, envuelve sus tallos con plástico o papel aluminio. Si buscas conservarlos por mucho más tiempo, puedes congelarlos.



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:



qqp.profeco.gob.mx

Fuentes:

- Consumer Eroski. "Guía práctica de frutas". <https://frutas.consumer.es/buscador?search=pl%C3%A1tano>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural / Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. *Panorama Agroalimentario*, 2025. https://nube.agricultura.gob.mx/panorama_dgsiap/
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2025. "Producción anual 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