

Aguacate: la crema de las frutas

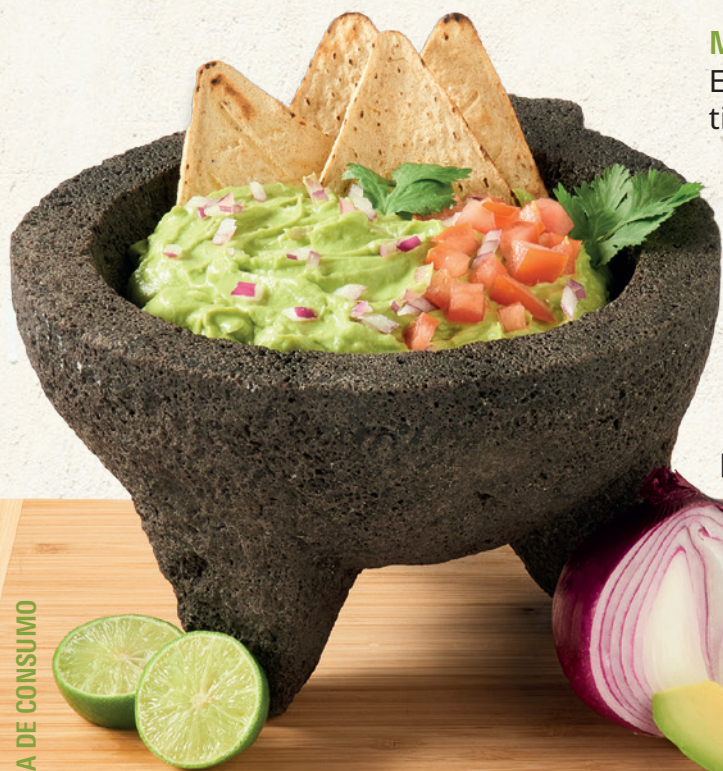
Conocido como el "oro verde", este alimento es una de las grandes aportaciones de México para el mundo.

El aguacate es apreciado por su textura suave y sabor inconfundible, proviene del árbol *Persea americana*, originario de Mesoamérica (centro de México y zonas altas de Guatemala). Su nombre proviene del náhuatl *ahuacatl* y, según la región, también se le conoce como *avocado*, *palta*, *cura* o *pagua*.

Este fruto es uno de los alimentos más valorados globalmente, no solo por su versatilidad culinaria, sino también por su alto contenido de grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales. En nuestro país, el consumo anual por persona alcanzó los 11.4 kg, lo que representó el 10.7 % de la producción nacional de frutos.

En 2024, se consolidó como el tercer producto agroalimentario más exportado por México; esto lo posiciona como un pilar estratégico del sector agrícola y del comercio exterior nacional.

México concentra alrededor del 28 % de la producción global, lo que lo sitúa como el principal productor a escala internacional.



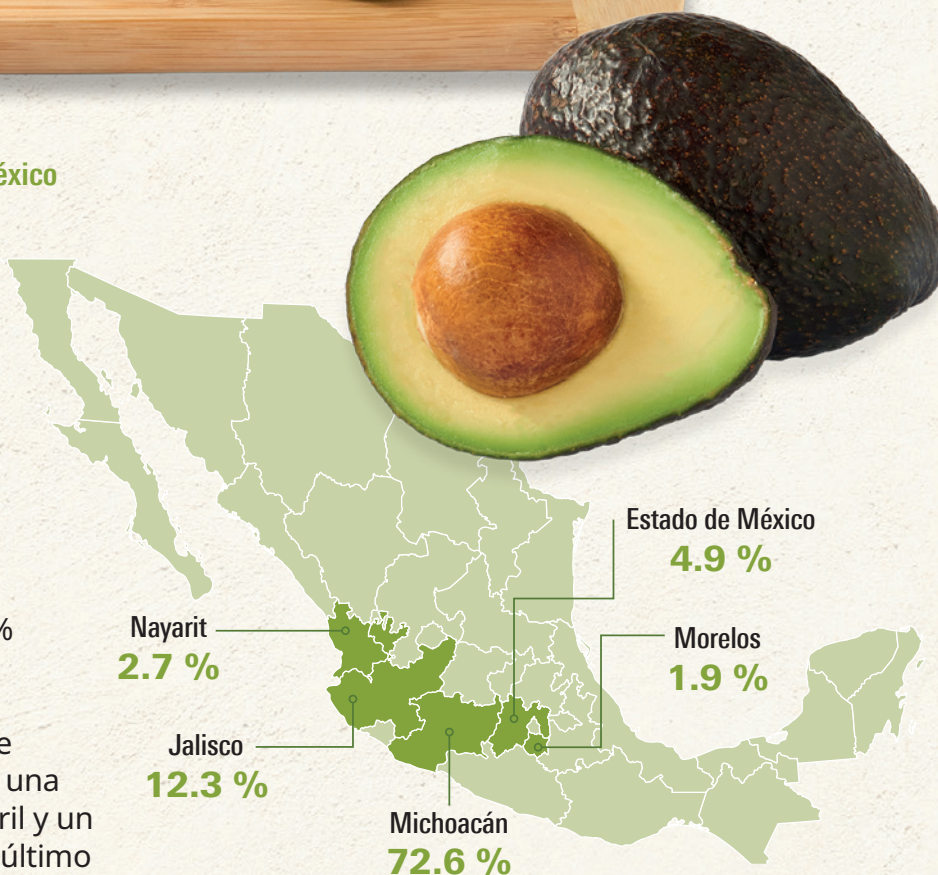
Más que una fruta

El aguacate se disfruta tanto en sofisticados platillos *gourmet* como en una tortilla o rebanada de pan. Es el ingrediente estrella del guacamole, preparación emblemática de la gastronomía mexicana reconocida y valorada internacionalmente.

No obstante, su utilidad trasciende la cocina: debido a su alto contenido de aceites naturales, la industria farmacéutica y cosmética procesa sus compuestos por sus propiedades hidratantes, antioxidantes y regenerativas.

Producción de aguacate en México

- En 2024, la producción total alcanzó las 2 761 328 toneladas.
- Michoacán lideró el volumen nacional con el 72.6 % del total.
- Aunque existen diversas variedades, la Hass representa cerca del 98 % de la producción total.
- Este fruto está disponible durante todo el año, con una ligera disminución en abril y un repunte en mayo y en el último cuatrimestre del año.



Variedades

Cada tipo posee características específicas de sabor, textura, tamaño y resistencia, por lo que tienen distintos usos y mercados.

- **Hass:** el más popular en el mercado internacional. Su cáscara se torna oscura (casi negra) al madurar. Destaca por su sabor a nuez y textura cremosa. Está disponible todo el año.
- **Criollo:** se caracteriza por tener una cáscara muy delgada y suave (comestible en algunos casos). Destaca por su resistencia al frío.
- **Fuerte:** su cáscara es gruesa y ligeramente áspera con puntos amarillos. Tiene forma de pera y una pulpa muy cremosa. Disponible desde finales de otoño hasta primavera.

Producción en México
en 2024

▶ **2 697 136.49**
toneladas

▶ **57 908.32**
toneladas

▶ **6 283.04**
toneladas

¿Sabías que...?

En 2024, Estados Unidos fue el principal destino de exportación, con una demanda mayor durante el Superpazón y las celebraciones del 5 de mayo, donde el guacamole es el protagonista.

Principales destinos de las exportaciones de aguacate
Volumen (toneladas)



EUA **1 090 867**



Canadá **80 007**



Japón **35 561**



El Salvador **16 429**



Honduras **14 079**

Beneficios

- **Salud cardiovascular:** sus grasas monoinsaturadas ayudan a reducir el colesterol malo (LDL) y a elevar el bueno (HDL) para evitar su acumulación en los vasos sanguíneos.
- **Acción antioxidante:** la vitamina E disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas.
- **Salud digestiva:** su alto contenido de fibra y agua favorecen el tránsito intestinal y previenen el estreñimiento.
- **Control de la presión arterial:** gracias a su bajo contenido en sodio y alto en magnesio y potasio, es adecuado para las personas con hipertensión arterial.



Precios

Te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio por kilo de aguacate Hass. La información corresponde al programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) de la Procuraduría Federal del Consumidor del 1 al 15 de abril de 2026; por lo tanto, a la fecha de publicación, puede haber cambiado.

Precio mínimo, máximo y promedio del kg de aguacate Hass

Ciudad	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio
Acapulco	36. ⁸⁰	54. ⁰⁰	46. ⁷⁴
Aguascalientes	29. ⁰⁰	54. ⁰⁰	45. ⁸⁷
Campeche	49. ⁹⁰	80. ⁰⁰	60. ⁰⁹
Cancún	32. ⁵⁰	63. ⁹⁵	46. ⁵¹
Chihuahua	27. ⁰⁰	69. ⁹⁹	49. ⁴¹
Ciudad de México	32. ⁵⁰	80. ⁰⁰	52. ⁵³
Ciudad Juárez	45. ⁰⁰	68. ⁹⁰	51. ⁸⁰
Culiacán	38. ⁹⁰	54. ⁹⁰	49. ²⁴
Durango	32. ⁵⁰	74. ⁹⁰	47. ⁰²
Guadalajara	36. ⁸⁰	69. ⁹⁰	54. ⁴⁰
Hermosillo	37. ⁸⁰	70. ⁰⁰	55. ³⁶
La Paz	34. ⁸⁰	110. ⁰⁰	58. ³²
León	32. ⁵⁰	59. ⁹⁵	48. ¹³
Mérida	38. ⁹⁰	82. ⁹⁵	55. ¹²
Monterrey	42. ⁸⁰	68. ⁹⁰	57. ²⁶
Morelia	30. ⁰⁰	64. ⁹⁰	44. ³⁶
Oaxaca	40. ⁰⁰	98. ⁰⁰	57. ¹⁵
Puebla	32. ⁵⁰	79. ⁹⁰	50. ¹¹
Querétaro	32. ⁵⁰	65. ⁰⁰	49. ⁶⁵
Reynosa	36. ⁸⁰	98. ⁰⁰	58. ⁸³
Saltillo	36. ⁸⁰	69. ⁵⁰	54. ⁸⁵
San Luis Potosí	36. ⁸⁰	60. ⁰⁰	55. ²⁷
Tampico	38. ⁹⁰	59. ⁹⁵	49. ⁶⁶
Tijuana	35. ⁸⁵	62. ⁰⁰	46. ²⁵
Tlaxcala	32. ⁵⁰	54. ⁰⁰	45. ³⁰
Toluca	25. ⁰⁰	80. ⁰⁰	46. ⁷⁸
Tuxtla Gutiérrez	49. ⁹⁰	65. ⁰⁰	55. ²³
Veracruz	32. ⁵⁰	54. ⁹⁰	43. ⁷⁰
Villahermosa	32. ⁵⁰	68. ⁹⁰	47. ⁹⁸
Zacatecas	40. ⁰⁰	70. ⁰⁰	55. ⁴⁰

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios. Información recabada del 1 al 15 de abril de 2026, por lo que a la fecha de publicación de este artículo puede haber cambiado.

Recomendaciones de compra y conservación



Observa el color de la piel

Prefiere los aguacates de color más oscuro, ya que generalmente indican mayor madurez (dependiendo de la variedad).



Revisa que no tenga golpes

Elige una cáscara sin magulladuras, manchas profundas ni grietas.



Prueba la firmeza

Un aguacate en su punto ideal debe sentirse firme, pero ceder ligeramente al presionarlo.



Evita la oxidación

Una vez abierto, aplica gotas de limón sobre la pulpa, guárdalo en un recipiente hermético y refrigéralo. Si ya está maduro, consúmelo en uno o dos días.

El consumo de aguacate puede ser beneficioso en todas las etapas de la vida.



Compra aguacates verdes

Normalmente, alcanzarán su punto óptimo de maduración en cuatro o cinco días a temperatura ambiente.



Acelera su maduración

Envuelve los frutos verdes en papel periódico o colócalos en una bolsa de papel a temperatura ambiente.



Detén la maduración

Refrigera el aguacate una vez que esté maduro; puede conservarse fresco hasta dos semanas si se mantiene a 7 °C.

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:

- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural / Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2023. "Monografías de Productos Agroalimentarios Mexicanos". <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/acciones-y-programas/monografias-de-cultivos>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural / Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2025. *Panorama Agroalimentario*. https://nube.agricultura.gob.mx/panorama_dgsiap/
- 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>
- Universidad Nacional Autónoma de México. "Gran Diccionario Náhuatl". 2012. <https://gdn.iib.unam.mx/>

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

