

Camarón mexicano: fresco y muy nuestro

Descubre los secretos,
beneficios y claves
para elegir el mejor.

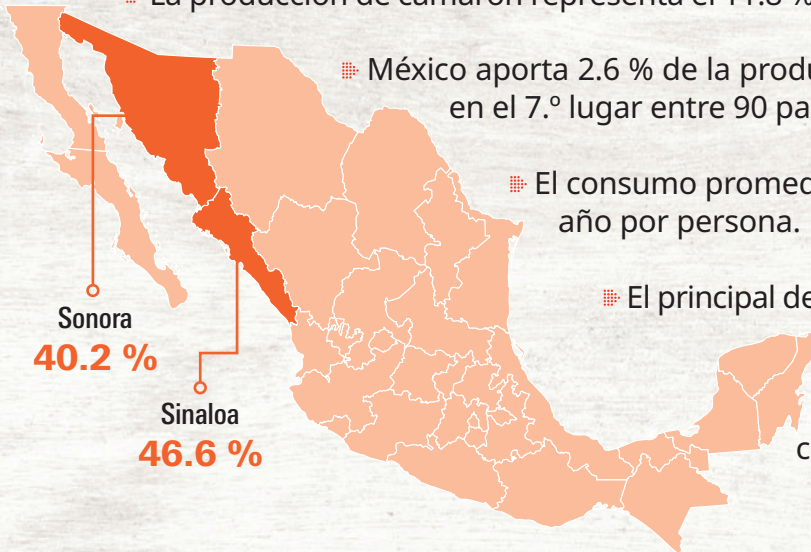
El camarón es muy nutritivo y bajo en calorías; además, destaca por sus proteínas de alta calidad, grasas saludables, vitaminas y minerales.

Habita en aguas dulces y saladas, ya sean templadas, tropicales o frías. Su color varía de blanquecino a amarillento, con el lomo más oscuro, y mide hasta 23 cm.

En México, la pesca de camarón está sujeta a disposiciones oficiales que promueven la conservación de los recursos marinos y reducen el impacto sobre otras especies. Elegir productos provenientes de una pesca regulada favorece el consumo responsable.

Producción

- En 2024, México produjo 258 577 toneladas de camarón en 16 estados, liderados por Sinaloa con 120 610 toneladas y Sonora con 103 984.
- Ese mismo año, el litoral del Pacífico concentró el 94.9 % de la producción nacional. De este total, el 83.4 % correspondió a la acuicultura y el 11.5 % restante a la captura.
- La producción de camarón representa el 11.8 % del total pesquero nacional.



■ México aporta 2.6 % de la producción mundial y se ubica en el 7.º lugar entre 90 países productores.

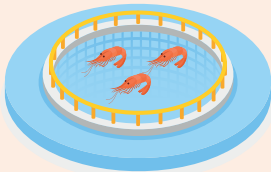
■ El consumo promedio nacional es de 2.1 kg al año por persona.

■ El principal destino de exportación es Estados Unidos, mientras que las importaciones provienen principalmente de China.

Camarón de acuicultura

Se cultiva bajo condiciones controladas en jaulas flotantes en el mar o sistemas artificiales con flujo y temperatura regulados en el agua.

Ambos métodos permiten que México tenga camarón todo el año, con una mayor producción entre julio y diciembre.



Origen confiable

Para identificar el origen y rastrear la cadena de valor de los productos pesqueros, se debe comprobar su procedencia legal desde la captura o cultivo hasta su venta.

El artículo 75 de la Ley General de Pesca y Acuicultura Sustentables señala que la procedencia legal de los productos pesqueros y acuícolas se acredita con avisos de arribo, cosecha, producción o recolección, así como con permisos de importación y la guía de pesca.

Por su parte, el artículo 92 establece que quienes realicen acuicultura deben presentar a la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural los avisos de cosecha, producción y recolección, según el reglamento de dicha ley.¹

¹ Estas disposiciones crean un sistema de control para documentar el origen y movimiento de los productos, lo que permite que la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y la Comisión Nacional de Acuicultura y Pesca supervisen su origen, proceso y manejo.

Pequeño en tamaño, grande en nutrientes

- Sus antioxidantes protegen las células del daño oxidativo.
- Es rico en omega-3 y carotenoides (como el betacaroteno o provitamina A).
- Proporciona minerales esenciales: fósforo, cobre, zinc, magnesio, calcio, potasio, hierro y manganeso.
- Contiene yodo, el cual contribuye al buen funcionamiento de la tiroides y al cuidado de la salud cerebral.
- Su aporte de vitaminas del complejo B (B3 y B12) ayuda al metabolismo y optimiza el desempeño de los sistemas nervioso e inmunitario.
- Su consumo favorece el aumento del "colesterol bueno", importante para la salud del corazón y el cerebro.
- Sus propiedades antiinflamatorias reducen el riesgo del deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas.



¿Sabías que...?

- Existen más de 2 000 especies de camarón. Algunas pueden cambiar de sexo, color, así como regenerar extremidades o nadar rápidamente hacia atrás.
- Cuando están crudos, son grises o transparentes; al cocinarse se vuelven rosados.



Precios

Te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio del kilo de algunas variedades de camarón comercializadas en el país. La información corresponde al programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) de la Procuraduría Federal del Consumidor del 25 al 29 de mayo de 2026; por lo tanto, a la fecha de publicación, puede haber cambiado.

Variedad	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio
Chico (con cabeza)	110. ⁰⁰	259. ⁰⁰	216. ⁰³
Chico (sin cabeza)	150. ⁰⁰	304. ⁰⁰	220. ¹⁴
Coctel (pulpa)	130. ⁰⁰	270. ⁰⁰	176. ³⁸
Coctelero chico (congelado o descongelado)	120. ⁰⁰	260. ⁰⁰	164. ²²
Coctelero (congelado o descongelado)	140. ⁰⁰	299. ⁰⁰	199. ⁸²
Coctelero grande (congelado o descongelado)	150. ⁰⁰	314. ⁰⁰	217. ²⁷
Grande (con cabeza)	180. ⁰⁰	378. ⁰⁰	277. ³²
Grande (sin cabeza)	185. ⁰⁰	379. ⁰⁰	293. ⁹⁴
Macuil (para pelar)	200. ⁰⁰	330. ⁰⁰	280. ²⁴
Macuil (para pelar - congelado o descongelado)	256. ⁰⁰	309. ⁰⁰	268. ¹⁷
Mediano (con cabeza)	125. ⁰⁰	378. ⁰⁰	202. ⁸²
Mediano (sin cabeza)	170. ⁰⁰	389. ⁰⁰	250. ⁷⁹
Pacotilla (royal, cocido o Chiapas)	180. ⁰⁰	549. ⁰⁰	354. ⁰⁸
Pacotilla (royal, cocido o Chiapas - congelado o descongelado)	220. ⁰⁰	549. ⁰⁰	355. ⁴⁶
Pacotilla (selecto)	399. ⁰⁰	459. ⁰⁰	409. ⁰⁰
U/15	290. ⁰⁰	704. ⁰⁰	549. ⁴⁸

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 25 al 29 de mayo de 2026, por lo que a la fecha de publicación de este artículo puede haber cambiado.

Prefiere camarón de origen nacional.

Cuidado con las reacciones alérgicas

El camarón puede desencadenarlas debido a las proteínas que contiene. Ante síntomas como urticaria, congestión nasal, hinchazón de labios, cara, lengua o garganta, busca atención médica de inmediato.



Recomendaciones de compra y conservación



Descártalos si huelen a amoníaco

Los camarones frescos deben tener un aroma ligero y agradable a mar; un olor fuerte o químico indica bacterias.



Sepáralos de otros alimentos

Guárdalos por separado para evitar la contaminación cruzada y la transferencia de olores.



Elige ejemplares de carne firme

Al tacto no deben estar pegajosos ni desmoronarse; su caparazón debe ser firme, brillante y sin manchas.



Mantén la cadena de frío hasta el hogar

Cómpralos al final, refrigéralos de inmediato y congélalos si no los cocinarás en 24 horas.



Busca tonos grisáceos o traslúcidos

Si vas a comprarlos crudos, evita los de tono opaco; un color beige o gris uniforme garantiza su frescura.



Permite la circulación de aire

Almacena los camarones en recipientes con ventilación para que el aire circule y no acumulen humedad.



Quién es Quién
en los precios

qqp.profeco.gob.mx

Haz un consumo informado

Comparar precios te permitirá tomar mejores decisiones de compra.

Fuentes:

- Comisión de Pesca del Estado de Michoacán. "Noticias Compesca. Camarones: todo lo que necesitas saber". <https://compesca.com/camarones-todo-lo-que-necesitas-saber/>
- Comisión Nacional de Acuicultura y Pesca. 2024. *Anuario Estadístico de Acuicultura y Pesca*. https://nube.conapesca.gob.mx/sites/cona/dgpppe/2024/ANUARIO_ESTADISTICO_DE_ACUICULTURA_Y_PESCA_2024.pdf
- Ley General de Pesca y Acuicultura Sustentables. 2024. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGPAS.pdf>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. 2025. *Panorama Agroalimentario 2025*. https://nube.agricultura.gob.mx/panorama_dgsiap/2025.pdf

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