

Abril 2019

¿QUIÉN ES QUIÉN?

**En los precios de galletas y
pan de caja integral**



FICHA TÉCNICA DEL SONDEO

Sondeo realizado el 1 de abril de 2019.

43 establecimientos visitados: 17 Súper Selectos, 10 Despensa de Don Juan, 9 Despensa Familiar, 4 Walmart y 3 MaxiDespensa.

Cobertura en tres regiones del país: región Central (San Salvador y La libertad) Occidente (Santa Ana y Ahuachapán) y Oriente (San Miguel y Usulután).

597 precios recolectados: 222 de pan de caja integral y 375 de galletas integrales.

16 marcas recolectadas: 8 de pan de caja integral (Aladino, Bimbo, Brohders, Dany, Lido, Monarca, Selectos y Sinaí) y 8 de galletas integrales (GranVita, Great Value, Nabisco, Pozuelo, Quaker, Sabemas, Taifeld's y Tosh).



Precios mínimos del pan de caja integral según marca, variedad, cadena de supermercado y región

Marca	Variedad	Contenido neto	Centro					Occidente				Oriente				
			DDJ	DF	MD	SS	W	DDJ	DF	MD	SS	DDJ	DF	SS	W	
Aladino	Integral	500 gr	-	-	-	-	\$2.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		740 gr	\$2.75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Artesano Integral	535 gr	\$2.05	-	\$1.92	\$1.57	\$2.05	\$2.09	-	-	\$2.15	-	-	-	-	
	Doble Fibra	250 gr	-	-	-	\$2.22	-	-	-	-	\$2.22	\$2.15	-	\$2.22	\$2.10	
Bimbo	Integral	550 gr	\$2.00	-	\$1.95	\$2.37	\$1.99	\$2.00	-	-	\$2.37	\$2.00	\$1.95	\$2.37	\$1.99	
		250 gr	-	-	-	\$2.22	-	-	-	-	\$2.22	\$2.09	-	\$2.22	\$2.07	
		530 gr	\$1.75	\$1.75	-	\$1.86	\$1.79	\$1.80	\$1.75	\$1.80	\$1.86	\$1.80	\$1.59	-	-	
	Linaza y Amapola	550 gr	\$1.90	\$1.95	-	\$2.37	\$1.99	-	\$1.95	\$1.95	\$2.15	\$2.00	-	\$2.37	\$1.99	
		700 gr	\$2.55	-	-	\$2.15	\$2.50	\$2.55	-	\$2.49	\$2.37	\$2.55	-	\$2.55	\$2.50	
		600 gr	-	-	-	\$2.62	\$2.50	-	-	-	\$2.62	-	-	-	-	
Multigrano	540 gr	\$2.00	-	\$1.95	\$2.15	\$1.99	\$2.00	-	\$1.95	\$2.15	\$2.00	-	-	-		
Brohders	Con Avena	770 gr	-	-	-	\$2.99	\$3.15	-	-	-	-	-	-	-		
	Integral con Semillas	770 gr	-	-	-	\$2.99	\$3.15	-	-	-	-	-	-	-		
Dany	Integral	600 gr	-	-	-	\$1.35	-	-	-	\$1.47	-	-	-	-		
Lido	Multigrano	600 gr	\$1.49	\$1.35	\$1.45	\$1.57	\$1.49	\$1.49	-	\$1.45	\$1.57	\$1.49	-	\$1.57	-	
		550 gr	-	-	-	\$2.40	-	-	-	-	-	-	-	\$2.40	-	
Monarca	Integral	600 gr	\$1.49	\$1.49	\$1.49	\$1.60	\$1.50	\$1.55	\$1.49	\$1.49	\$1.60	\$1.55	\$1.49	\$1.60	-	
Selectos	Integral	600 gr	-	-	-	\$1.35	-	-	-	-	-	-	\$1.35	-		
Sinaf	Integral	600 gr	\$1.35	\$1.35	-	-	\$1.39	-	-	\$1.35	-	\$1.40	\$1.35	-	-	

Notas: se ha considerado el precio regular del producto, no se incluyen ofertas.

DDJ: Despensa de Don Juan, MD: MaxiDespensa, SS: Súper Selectos, W: Walmart, DF: Despensa Familiar

Precio más barato entre establecimientos.

Fuente: Elaboración propia con base en sondeos de la Defensoría del Consumidor, 2019.



Precios máximos del pan de caja integral según marca, variedad, cadena de supermercado y región

Marca	Variedad	Contenido Neto	Centro					Occidente				Oriente			
			DDJ	DF	MD	SS	W	DDJ	DF	MD	SS	DDJ	DF	SS	W
Aladino	Integral	500 gr	-	-	-	-	\$2.10	-	-	-	-	-	-	-	-
		740 gr	\$2.75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bimbo	Artesano Integral	535 gr	\$2.05	-	\$1.92	\$2.15	\$2.05	\$2.09	-	-	\$2.15	-	-	-	-
	Doble Fibra	250 gr	-	-	-	\$2.22	-	-	-	-	\$2.22	\$2.15	-	\$2.22	\$2.10
		550 gr	\$2.25	-	\$1.95	\$2.37	\$2.20	\$2.00	-	-	\$2.37	\$2.00	\$1.95	\$2.37	\$1.99
	Integral	250 gr	-	-	-	\$2.22	-	-	-	-	\$2.22	\$2.09	-	\$2.22	\$2.07
		530 gr	\$1.80	\$1.75	-	\$1.86	\$1.79	\$1.80	\$1.75	\$1.80	\$1.86	\$1.90	\$1.59	-	-
		550 gr	\$2.09	\$1.95	-	\$2.37	\$1.99	-	\$1.95	\$1.95	\$2.37	\$2.00	-	\$2.37	\$1.99
	Linaza y Amapola	700 gr	\$2.55	-	-	\$2.55	\$2.50	\$2.55	-	\$2.49	\$2.55	\$2.55	-	\$2.55	\$2.50
		600 gr	-	-	-	\$2.62	\$2.50	-	-	-	\$2.62	-	-	-	-
Multigrano		540 gr	\$2.55	-	\$1.95	\$2.40	\$1.99	\$2.00	-	\$1.95	\$2.15	\$2.00	-	-	
Brohders	Con Avena	770 gr	-	-	-	\$2.99	\$3.15	-	-	-	-	-	-	-	
	Integral con Semillas	770 gr	-	-	-	\$2.99	\$3.15	-	-	-	-	-	-	-	
Dany	Integral	600 gr	-	-	-	\$1.47	-	-	-	\$1.47	-	-	-	-	
Lido	Integral	600 gr	\$1.55	\$1.35	\$1.45	\$1.57	\$1.49	\$1.49	-	\$1.45	\$1.57	\$1.49	-	\$1.57	
	Multigrano	550 gr	-	-	-	\$2.40	-	-	-	-	-	-	\$2.40	-	
Monarca	Integral	600 gr	\$1.55	\$1.49	\$1.49	\$1.60	\$1.50	\$1.55	\$1.49	\$1.49	\$1.60	\$1.55	\$1.49	\$1.60	
Selectos	Integral	600 gr	-	-	-	\$1.35	-	-	-	-	-	-	\$1.35	-	
Sinaí	Integral	600 gr	\$2.09	\$1.35	-	-	\$1.39	-	-	\$1.35	-	\$1.40	\$1.35	-	

Notas: se ha considerado el precio regular del producto, no se incluyen ofertas.

DDJ: Despensa de Don Juan, MD: MaxiDespensa, SS: Súper Selectos, W: Walmart, DF: Despensa Familiar

Precio más caro entre establecimientos.

Fuente: Elaboración propia con base en sondeos de la Defensoría del Consumidor, 2019.



Precios mínimos de las galletas integrales según marca, variedad, cadena de supermercado y región

Marca	Variedad	Contenido Neto	Centro					Occidente				Oriente			
			DDJ	DF	MD	SS	W	DDJ	DF	MD	SS	DDJ	DF	SS	W
GranVita	Almendra y Canela	112 gr	-	-	-	\$1.49	-	-	-	-	\$1.49	-	-	-	-
Great Value	Avena	510 gr	\$2.39	-	-	\$2.40	-	\$1.79	-	-	-	\$2.39	-	-	-
	Integral club Social	234 gr	\$1.15	\$1.10	\$1.15	\$1.25	\$1.19	-	\$1.15	\$1.15	\$1.32	\$1.30	-	\$1.32	\$1.19
Nabisco	Kraken Bran Salvado de Trigo	297 gr	\$1.75	-	\$1.69	\$1.92	\$1.70	\$1.75	-	\$1.69	\$1.92	\$1.75	-	\$1.92	-
	Multicereales club Social	216 gr	-	-	-	\$1.32	-	-	-	-	\$1.32	-	-	\$1.32	-
	Club extra Integral	225 gr	\$1.20	-	-	\$1.25	\$1.00	\$1.20	-	\$1.15	\$1.25	\$1.20	-	-	\$1.00
Pozuelo	Fibra y Miel	240 gr	\$1.10	-	\$1.30	\$1.20	\$1.35	\$1.40	-	\$1.30	-	\$1.40	-	-	\$1.35
	Granola	304 gr	-	-	-	\$2.80	-	-	-	-	\$2.80	-	-	\$2.80	-
	Linaza Y Miel Yumbo Fibra	174 gr	\$1.10	-	\$1.00	\$1.20	\$1.05	\$1.10	-	\$1.00	\$1.20	\$1.10	-	\$1.20	-
	Frutos Rojos	380 gr	\$4.30	-	-	\$3.95	\$4.25	-	-	-	-	\$4.30	-	\$4.35	-
	Granola	380 gr	\$4.30	-	-	\$4.35	-	-	-	-	-	\$4.30	-	-	-
Quaker	Manzana Canela	304 gr	\$3.20	-	-	\$3.95	\$3.15	\$3.20	-	-	-	\$3.20	-	\$4.35	\$3.15
		380 gr	\$4.30	-	-	\$4.35	-	-	-	-	-	\$4.30	-	-	-
	Pasas	380 gr	\$4.30	-	-	\$3.95	-	-	-	-	-	\$4.30	-	\$4.35	-
Sabemas	Fibra y Miel	180 gr	-	-	\$1.00	-	\$1.00	-	-	\$1.00	-	\$1.00	-	-	-
Taifeld's	Amaranto con Arándano	190 gr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	\$2.50	-	-	-
	Avena con Nuez	190 gr	\$2.80	-	-	-	-	-	-	\$2.65	-	\$2.80	-	-	-
	Ajonjolí	252 gr	\$1.99	-	-	\$2.05	\$1.90	\$1.99	-	-	\$2.05	\$1.99	-	\$2.05	\$1.90
	Albahaca, Tomate con Chía	256.5 gr	\$1.99	-	-	\$2.05	\$1.95	\$1.99	-	-	\$2.05	\$1.99	-	-	\$1.95
	Avena y Chocolate	156 gr	\$1.50	-	-	\$1.84	\$1.50	\$1.50	-	-	\$1.84	\$1.50	-	\$1.84	\$1.50
	Avena y Granola	156 gr	\$1.50	\$1.55	\$1.65	\$1.84	\$1.50	\$1.50	\$1.65	-	\$1.84	\$1.50	\$1.55	\$1.84	\$1.50
	Chocolate y Avellana	164.8 gr	\$2.35	-	-	\$2.50	\$2.15	\$2.35	-	\$2.35	\$2.50	\$2.35	-	\$2.50	\$2.15
Tosh	Coco y Almendra	202.5 gr	\$2.45	-	-	\$2.50	\$2.40	-	-	-	\$2.50	-	-	-	-
	Fusión de Cereales	171 gr	\$1.75	\$1.71	\$1.75	\$2.05	\$1.80	\$1.85	\$1.75	-	-	\$0.85	\$1.75	-	\$1.80
	Limón Con Té Verde	202.5 gr	\$4.00	-	-	\$2.59	\$3.99	-	-	-	\$2.59	-	-	\$2.59	-
	Miel	270 gr	\$1.95	-	\$1.89	\$2.05	\$1.90	\$1.95	-	\$1.89	\$2.05	\$1.95	-	\$2.05	\$1.90
	Semilla Andina y Arándano	156 gr	\$1.80	-	-	\$2.20	-	-	-	-	-	\$1.80	-	\$2.20	-
	Yogurt y Arándano	164.8 gr	\$2.45	-	\$2.35	\$2.15	\$2.40	\$2.45	-	\$2.35	\$2.15	\$2.45	-	\$2.55	\$2.40

Notas: se ha considerado el precio regular del producto, no se incluyen ofertas.

DDJ: Despensa de Don Juan, MD: MaxiDespensa, SS: Súper Selectos, W: Walmart, DF: Despensa Familiar

Precio más barato entre establecimientos.

Fuente: Elaboración propia con base en sondeos de la Defensoría del Consumidor, 2019.



Precios máximos de las galletas integrales según marca, variedad, cadena de supermercado y región

Marca	Variedad	Contenido Neto	Centro					Occidente				Oriente			
			DDJ	DF	MD	SS	W	DDJ	DF	MD	SS	DDJ	DF	SS	W
GranVita	Almendra y Canela	112 gr	-	-	-	\$1.49	-	-	-	-	\$1.49	-	-	-	-
Great Value	Avena	510 gr	\$2.40	-	-	\$2.40	-	\$1.79	-	-	-	\$2.39	-	-	-
Nabisco	Integral club Social	234 gr	\$1.30	\$1.15	\$1.15	\$1.32	\$1.19	-	\$1.15	\$1.15	\$1.32	\$1.30	-	\$1.32	\$1.19
	Kraken Bran Salvado de Trigo	297 gr	\$1.89	-	\$1.69	\$1.92	\$1.70	\$1.75	-	\$1.69	\$1.92	\$1.75	-	\$1.92	-
	Multicereales club Social	216 gr	-	-	-	\$1.82	-	-	-	-	\$1.32	-	-	\$1.32	-
Pozuelo	Club extra Integral	225 gr	\$1.20	-	-	\$1.25	\$1.00	\$1.20	-	\$1.15	\$1.25	\$1.20	-	-	\$1.00
	Fibra y Miel	240 gr	\$1.40	-	\$1.30	\$1.20	\$1.35	\$1.40	-	\$1.30	-	\$1.40	-	-	\$1.35
	Granola	304 gr	-	-	-	\$2.80	-	-	-	-	\$2.80	-	-	\$2.80	-
	Linaza y Miel Yumbo Fibra	174 gr	\$1.10	-	\$1.00	\$1.20	\$1.05	\$1.10	-	\$1.00	\$1.20	\$1.10	-	\$1.20	-
Quaker	Frutos Rojos	380 gr	\$4.30	-	-	\$4.35	\$4.25	-	-	-	-	\$4.30	-	\$4.35	-
	Granola	380 gr	\$4.30	-	-	\$4.35	-	-	-	-	-	\$4.30	-	-	-
	Manzana Canela	304 gr	\$4.30	-	-	\$3.95	\$3.15	\$3.20	-	-	-	\$3.20	-	\$4.35	\$3.15
		380 gr	\$4.30	-	-	\$4.35	-	-	-	-	-	\$4.30	-	-	-
	Pasas	380 gr	\$4.30	-	-	\$4.35	-	-	-	-	-	\$4.30	-	\$4.35	-
Sabemas	Fibra y Miel	180 gr	-	-	\$1.00	-	\$1.00	-	-	\$1.00	-	\$1.00	-	-	-
Taifeld's	Amaranto con Arándano	190 gr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	\$2.50	-	-	-
	Avena con Nuez	190 gr	\$2.80	-	-	-	-	-	-	\$2.65	-	\$2.80	-	-	-
Tosh	Ajonjolí	252 gr	\$1.99	-	-	\$2.05	\$1.95	\$1.99	-	-	\$2.05	\$1.99	-	\$2.05	\$1.90
	Albahaca, Tomate con Chía	256.5 gr	\$1.99	-	-	\$2.05	\$1.95	\$1.99	-	-	\$2.05	\$1.99	-	-	\$1.95
	Avena y Chocolate	156 gr	\$1.50	-	-	\$1.84	\$1.50	\$1.50	-	-	\$1.84	\$1.50	-	\$1.84	\$1.50
	Avena y Granola	156 gr	\$1.65	\$1.65	\$1.65	\$1.84	\$1.50	\$1.50	\$1.65	-	\$1.84	\$1.50	\$1.55	\$1.84	\$1.50
	Chocolate y Avellana	164.8 gr	\$2.35	-	-	\$2.55	\$2.15	\$2.35	-	\$2.35	\$2.50	\$2.35	-	\$2.50	\$2.15
	Coco y Almendra	202.5 gr	\$2.45	-	-	\$2.50	\$2.40	-	-	-	\$2.50	-	-	-	-
	Fusión de Cereales	171 gr	\$1.85	\$1.75	\$1.75	\$2.05	\$1.80	\$1.85	\$1.75	-	-	\$1.85	\$1.75	-	\$1.80
	Limón Con Té Verde	202.5 gr	\$4.00	-	-	\$2.59	\$3.99	-	-	-	\$2.59	-	-	\$2.59	-
	Miel	270 gr	\$1.95	-	\$1.89	\$2.05	\$1.95	\$1.95	-	\$1.89	\$2.05	\$1.95	-	\$2.05	\$1.90
	Semilla Andina y Arándano	156 gr	\$1.80	-	-	\$2.20	-	-	-	-	-	\$1.80	-	\$2.20	-
	Yogurt y Arándano	164.8 gr	\$2.45	-	\$2.35	\$2.55	\$2.40	\$2.45	-	\$2.35	\$2.55	\$2.45	-	\$2.55	\$2.40

Notas: se ha considerado el precio regular del producto, no se incluyen ofertas.

DDJ: Despensa de Don Juan, MD: MaxiDespensa, SS: Súper Selectos, W: Walmart, DF: Despensa Familiar

Precio más caro entre establecimientos.

Fuente: Elaboración propia con base en sondeos de la Defensoría del Consumidor, 2019.





Datos curiosos

1. Los estados miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025 (OMS, 2018).
2. La ingesta de azúcares debe ser inferior al 5% de la ingesta calórica total (OMS, 2015).
3. Las principales causas de enfermedades vasculares son el consumo de tabaco, la falta de actividad física y una alimentación poco saludable (OMS, s.f.)
4. A nivel mundial, unos 41 millones de niños menores de 5 años tienen sobrepeso (OMS, 2016).
5. Los auténticos alimentos integrales están elaborados con las tres partes del grano tal y como se recolectan de la naturaleza (germen, endospermo y salvado), sin adición de partidas extras de salvado (Revista de Salud y Bienestar, 2018).
6. En El Salvador, el 60% de los adultos tienen sobrepeso u obesidad. (EDH, 2014).
7. Entre los alimentos que más consumen los salvadoreños se encuentra el pan francés, el pan dulce, las sopas deshidratadas y gaseosas (MINSAL, 2017).



**ESCRÍBENOS AL
7860 9704**