



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

¿Quién es Quién?

en los precios de

verduras



Defensoría
del Consumidor

Introducción

La Defensoría del Consumidor mantiene un monitoreo y vigilancia permanente de aquellos productos esenciales en la alimentación de las familias salvadoreñas. Por ello, se presenta el "Quién es Quién en los Precios de verduras", componentes primordiales en el crecimiento y desarrollo del organismo; en el consumo y dieta saludable; y en la prevención de enfermedades crónicas tales como las cardiopatías, cáncer, diabetes u obesidad.

Ficha técnica:

14 Supermercados.

10 Productos de marcas y presentaciones diferentes.

96 Precios recolectados.

Fecha de sondeo: 24 de agosto de 2020.

Precios de verduras a nivel nacional

Producto	Unidad	Cantidad	Marca	Despensa de Don Juan	Despensa Familiar	Maxi Despensa	Súper Selectos	Walmart
Cebolla blanca	Libra	1	Sin Marca	\$1.05	\$0.85	\$0.85	\$0.89	\$0.75
Cebolla morada				\$1.15			\$1.15	
Papa lavada							\$1.29	\$1.25
Papa morena				\$0.85	\$0.75	\$0.75	\$0.79	\$0.79
Tomate de cocina						\$0.85	\$0.89	
Tomate de ensalada				\$1.00	\$0.90	\$0.90	\$0.99	\$1.00
Ajo	Unidades	3	Sin Marca		\$0.65	\$0.65	\$0.60	
Chile verde		1					\$0.36	
Güisquil criollo				\$0.40	\$0.39	\$0.39	\$0.45	\$0.48
Repollo verde					\$1.60	\$1.60	\$1.89	

Fuente: Sondeos realizados por la Defensoría del Consumidor.
*Precio encontrado con más frecuencia en las sucursales de cada cadena.

PRECIO MÁS BARATO POR CADENA

PRECIO MÁS CARO POR CADENA

Recomendaciones

1. La Organización Mundial de la Salud (OMS), como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sodio, recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud en general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles.

Recuerda, las frutas y verduras son una fuente rica de vitaminas y minerales.

2. Evita salir constantemente de casa y pongamos un alto a la propagación del COVID-19. Haz una lista de todos los productos e insumos que necesita en función de su presupuesto familiar y no olvides limpiar/lavar cada uno de los productos antes de ubicarlos en la refrigeradora u otro espacio de tu casa.

3. Tómate el tiempo de verificar el estado y apariencia de las verduras que deseas adquirir en el supermercado. Compra verduras sanas y de apariencia fresca. Evita adquirir aquellas verduras golpeadas, dañadas o con señales de mohos y/o daño causado por insectos. Los golpes y las cortaduras pueden permitir que entren patógenos en una verdura; además, se descomponen más rápidamente.

4. Mantén separadas las verduras de los alimentos cárnicos crudos como el pollo, la carne de res/cerdo y los mariscos, así como de los utensilios para prepararlos. Esto evitará la contaminación cruzada de unos alimentos a otros.

5. Contáctanos a través del teléfono amigo 910 y WhatsApp: 7860-9704 y juntos resolvamos tu controversia de consumo. Además, visita nuestro sitio web www.defensoria.gob.sv y conoce la programación de nuestros cursos virtuales y webinar y aprende más sobre tus derechos como persona consumidora. ¡Entra ya, regístrate y participa!