



GOBIERNO DE  
EL SALVADOR

Octubre 2020

# ¿Quién es quién en los precios de frutas y 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 frutas y 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

166 establecimientos monitoreados.

Cantidad de productos analizados

### Frutas

8 variedades (guineo de seda, guineo importado, melón, naranja, papaya, piña, plátano y sandía).

### Verduras

14 variedades (ajo, brócoli, cebolla blanca, cebolla morada, chile verde, tomate de cocina, tomate de ensalada, güisquil, repollo, papa lavada, papa morena, remolacha, lechuga y zanahoria).

Cantidad de precios analizados  
2,903 precios

Fecha de sondeo  
5 de octubre de 2020

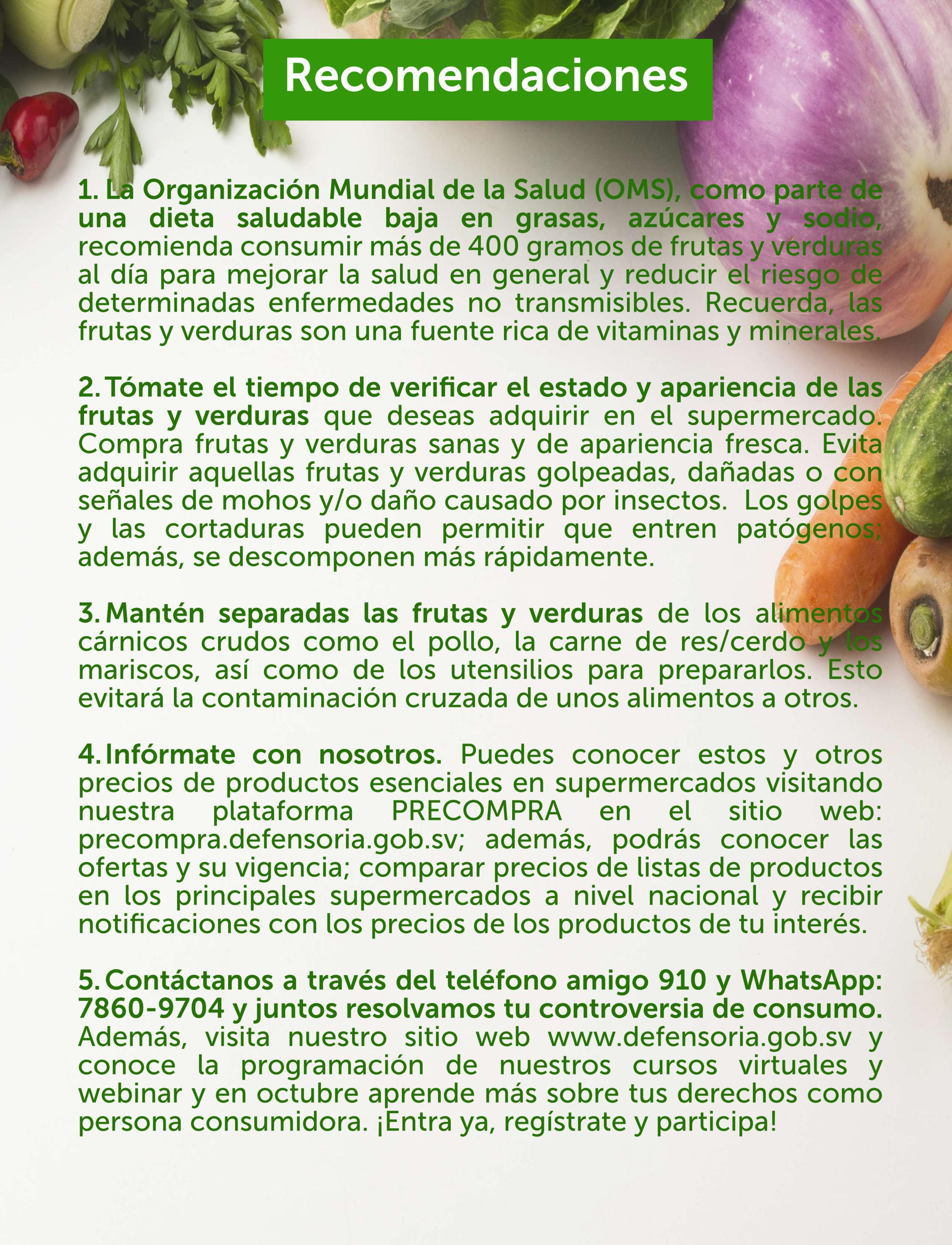


# Precios de frutas y verduras

| Categoría      | Producto           | Contenido neto | Despensa de Don Juan | Despensa Familiar | Maxi Despensa | Súper Selectos | Walmart |
|----------------|--------------------|----------------|----------------------|-------------------|---------------|----------------|---------|
| Frutas         | Guineo importado   | Libra          | \$0.37               | \$0.35            | \$0.35        | \$0.38         | \$0.36  |
|                | Guineo de seda     |                | \$0.65               |                   |               |                |         |
|                | Plátano corriente  |                | \$0.45               | \$0.43            | \$0.43        | \$0.45         | \$0.44  |
|                | Sandía redonda     |                | \$2.35               |                   |               | \$2.65         | \$2.30  |
|                | Melón              |                |                      |                   |               | \$1.90         |         |
|                | Naranja de jugo    | Unidad         | \$0.22               | \$0.22            | \$0.22        | \$0.20         | \$0.22  |
|                | Papaya tainung     |                | \$1.45               |                   |               |                |         |
| Piña hawaiana  |                    | \$1.85         |                      |                   | \$1.85        | \$1.80         |         |
| Verduras       | Brócoli            |                |                      |                   | \$0.96        | \$0.89         |         |
|                | Cebolla blanca     |                | \$1.05               | \$0.89            | \$0.89        | \$0.95         | \$1.00  |
|                | Cebolla morada     |                | \$1.15               | \$1.05            | \$1.05        | \$1.15         | \$1.10  |
|                | Lechuga repollada  |                | \$0.79               | \$0.79            | \$0.79        | \$0.79         | \$0.79  |
|                | Papa lavada        |                | \$1.30               |                   |               | \$1.19         | \$1.25  |
|                | Papa morena        | Libra          | \$0.75               | \$0.55            | \$0.55        | \$1.00         | \$0.70  |
|                | Remolacha cruda    |                |                      |                   |               | \$0.75         |         |
|                | Tomate de cocina   |                | \$0.75               | \$0.73            | \$0.73        | \$0.75         | \$0.74  |
|                | Tomate de ensalada |                |                      |                   | \$0.95        | \$1.19         |         |
|                | Zanahoria          |                | \$0.75               | \$0.65            |               | \$0.59         | \$0.70  |
|                | Chile verde        |                |                      | \$0.30            | \$0.30        | \$0.35         | \$0.35  |
|                | Güisquil criollo   | Unidad         | \$0.48               | \$0.39            | \$0.39        | \$0.40         | \$0.48  |
|                | Repollo verde      |                | \$1.85               | \$1.60            | \$1.60        | \$1.95         | \$1.80  |
| Ajo (red de 3) | 3 unidades         | \$0.70         | \$0.65               | \$0.65            |               | \$0.69         |         |

Consulta los precios de estos y otros productos en el portal PRECOMPRA <https://precompra.defensoria.gob.sv/>

Nota: Precio encontrado con mayor frecuencia en las sucursales de cada 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. Tómate el tiempo de verificar el estado y apariencia de las frutas y verduras que deseas adquirir en el supermercado. Compra frutas y verduras sanas y de apariencia fresca. Evita adquirir aquellas frutas y verduras golpeadas, dañadas o con señales de mohos y/o daño causado por insectos. Los golpes y las cortaduras pueden permitir que entren patógenos; además, se descomponen más rápidamente.**

**3. Mantén separadas las frutas y 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.**

**4. Infórmate con nosotros.** Puedes conocer estos y otros precios de productos esenciales en supermercados visitando nuestra plataforma PRECOMPRA en el sitio web: [precompra.defensoria.gob.sv](http://precompra.defensoria.gob.sv); además, podrás conocer las ofertas y su vigencia; comparar precios de listas de productos en los principales supermercados a nivel nacional y recibir notificaciones con los precios de los productos de tu interés.

**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](http://www.defensoria.gob.sv) y conoce la programación de nuestros cursos virtuales y webinar y en octubre aprende más sobre tus derechos como persona consumidora. ¡Entra ya, regístrate y participa!