



📌 COMUNICADO DE PRENSA: EL CONSUMETRO DE DEFCO REVELA ALIVIO EN CANASTA BÁSICA PESE A CRISIS GLOBAL 🛒📈

TEGUCIGALPA, M.D.C. – La Iniciativa Ciudadana por la Defensa de la Comida (DEFCO), bajo el liderazgo del defensor de los consumidores **Adalid Irías**, presenta hoy los resultados del monitoreo semanal de precios realizado entre el 18 y 20 de marzo de 2026.

En medio de una escalada alcista en los carburantes por el conflicto en Medio Oriente 🌍🔥, el **CONSUMETRO** detecta que los mercados populares están sirviendo como un "escudo" para el bolsillo del pueblo.

SONDEO DE PRECIOS
FERIA DEL ESTADIO

SONDEO DE PRECIOS
MERCADO ZONAL BELEN



 EL RESUMEN DE LA JORNADA: ¿SUBIERON O BAJARON?

MERCADO	ESTABILIDAD 	ALZAS 	BAJAS 	SALDO NETO 
Zonal Belén	85.23%	5 productos	8 productos	- L 6.00 (Ahorro)
Feria del Estadio	87.25%	8 productos	11 productos	- L 23.50 (Ahorro)

 MERCADO ZONAL BELÉN: "ESTABILIDAD BAJO PRESIÓN"

Aunque el **Aceite Vegetal**  subió **L 20.00** por el costo del flete, la buena noticia viene del campo:

- **¡Los que más bajaron!** : El **Perejil** y el **Zapallo** cayeron un impactante **-33.33%**.
- **Balance en Lempiras:** De cada lempira que varió, **54 centavos fueron rebajas** y 46 centavos aumentos. ¡Ganó el consumidor! 

MERCADO ZONAL BELEN SONDEO DE PRECIOS 20-21 de marzo de 2026		
MATRIZ COMPORTAMIENTO DE PRECIOS Y SUS VARIACIONES		
DESCRIPCION	MERCADO ZONAL BELEN	%
Total productos evaluados	88	100%
Productos estables	75	85.23%
Productos que variaron	13	14.77%
Productos al alza	5	5.68%
Productos a la baja	8	9.09%
Total movimientos globales (alzas +bajas)	L 78.00	100%
Alzas de productos (impacto monetario)	L 36.00	46.15%
Bajas de productos (Impacto monetario)	L 42.00	53.85%
Variación neta	L 6.00	7.69%



El bidón de aceite de 31 libras comenzó esta semana una escalada alcista al pasar de 580 a 600, con 20 un aumento de 20 lempiras.

SONDEO DE PRECIOS
MERCADO ZONAL BELEN



CONSUMETRO DEFCO					
TENDENCIA DE PRECIOS MERCADO ZONAL BELEN					
19-20 marzo de 2026					
PRODUCTOS QUE SUBEN DE PRECIO					
No	PRODUCTOS QUE SUBEN	Precio anterior 13-14 marzo	Precio Actual 19-20 marzo	VARIACION	% DE VARIAC.
1	Camote	L 15.00	L 20.00	L 5.00	33.33
2	Frijoles tiernos	L 20.00	L 25.00	L 5.00	25.00
3	Limón persa	L 4.00	L 5.00	L 1.00	25.00
4	Bidón de aceite	L 580.00	L 600.00	L 20.00	3.45
5	Cuajada (libra)	L 55.00	L 58.00	L 3.00	5.45

		CONSUMETRO DEFCO					
TENDENCIA DE PRECIOS MERCADO ZONAL BELEN							
19-20 de marzo de 2026							
PRODUCTOS QUE BAJAN DE PRECIO							
No	PRODUCTOS QUE BAJAN	Precio anterior 13-14 marzo		Precio Actual 19-20 marzo		VARIACION	% DE VARIAC
1	Perejil	L	15.00	L	10.00	-L 5.00	-33.33
2	Arveja	L	35.00	L	30.00	-L 5.00	-14.29
3	Ayote	L	50.00	L	40.00	-L 10.00	-20.00
4	Coliflor	L	50.00	L	40.00	-L 10.00	-20.00
5	Elote en bandeja	L	35.00	L	30.00	-L 5.00	-14.29
6	Zapallo	L	15.00	L	10.00	-L 5.00	-33.33
7	Naranja agria	L	6.66	L	5.00	-L 1.66	-24.92
8	Banano verde	L	3.30	L	3.00	-L 0.30	-9.09

FERIA DEL ESTADIO: "LA CAMPEONA DEL AHORRO"

Este mercado se portó mejor con los capitalinos esta semana:



- ¡Rebajas que alivian! 📉 La Coliflor y la Piña bajaron L 10.00 cada una.
- Alerta Lácteos 🧀 Ojo, el queso acumuló alzas, pero las verduras compensaron el gasto.
- Impacto Pedagógico: Por cada lempira que el mercado nos "quitó" en alzas, ¡nos devolvió L 2.23 en rebajas! 💰🌟



RESUMEN EJECUTIVO

El presente informe, elaborado por el CONSUMETRO, unidad de investigación de la Iniciativa Ciudadana por la Defensa de la Comida (DEFCO), analiza la volatilidad de precios en los dos principales centros de abastecimiento de la capital: el Mercado Zonal Belén y la Feria del Estadio.

En un contexto de presión internacional sobre los derivados del petróleo, el monitoreo semanal liderado por Adalid Irías revela que, pese a las alzas puntuales en productos sensibles (especialmente lácteos y grasas), la tendencia general de la última semana muestra un saldo neto favorable para el consumidor en ambos mercados, gracias a una estabilidad superior al 85% y una compensación monetaria vía rebajas en productos hortícolas.

MATRIZ DE COMPORTAMIENTO Y VARIACIONES (CONSOLIDADO)

DESCRIPCIÓN	MERCADO ZONAL BELÉN	FERIA DEL ESTADIO
Total productos evaluados	88	149
Estabilidad de precios	85.23% (75 prod.)	87.25% (130 prod.)
Productos con variación	14.77% (13 prod.)	12.75% (19 prod.)
Productos al alza	5.68% (5 prod.)	5.37% (8 prod.)
Productos a la baja	9.09% (8 prod.)	7.38% (11 prod.)
Impacto monetario ALZAS	L 36.00	L 19.00
Impacto monetario BAJAS	L 42.00	L 42.50
VARIACIÓN NETA (Ahorro)	- L 6.00 (7.69%)	- L 23.50 (38.21%)

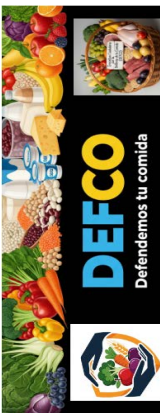
SONDEO DE PRECIOS

FERIA DEL ESTADIO





FERIA DEL ESTADIO SONDEO DE PRECIOS							
PRODUCTOS QUE SUBEN. Del 20-21 de marzo de 2026							
No	PRODUCTO	13-14 marzo		20-21 marzo		Variación	% variación
		PRECIO ANTERIOR		PRECIO ACTUAL		PRECIO (L)	
1	Chile de color	L	16.00	L	18.00	L 2.00	12.50
2	Pescado rojo	L	88.00	L	90.00	L 2.00	2.27
3	Pescado de curvina	L	88.00	L	90.00	L 2.00	2.27
4	Queso semiseco	L	86.00	L	88.00	L 2.00	2.33
5	Queso frijolero	L	86.00	L	88.00	L 2.00	2.33
6	Queso ahumado	L	98.00	L	100.00	L 2.00	2.04
7	Mango jade	L	27.00	L	30.00	L 3.00	11.11
8	Mango pespire	L	3.00	L	4.00	L 1.00	33.33



FERIA DEL ESTADIO: Dinámica de Lácteos y Variabilidad

Este mercado presenta una cobertura más amplia de productos evaluados (149), con una estabilidad del 87.25%

Productos al Alza (8 productos): Destaca el alza en el Mango Pespire (33.33%) y el Chile de Color. Es crítica la tendencia alcista en los lácteos, donde el Queso Semiseco y Frijolero alcanzaron los L 88.00, acumulando un incremento de L 16.00 desde inicio de año.

Productos a la Baja (11 productos): Importantes reducciones en la Coliflor y el Zapallo (-20.00%), así como en el Limón Indio y la Piña.

Impacto Monetario: Las bajas representaron un ahorro de L 42.50, mientras que las alzas sumaron L 19.00, dejando una variación neta positiva de L 23.50.

**SONDEO DE PRECIOS
FERIA DEL ESTADIO**



SONDEO DE PRECIOS FERIA DEL ESTADIO. Del 20-21 de marzo de 2026

PRODUCTOS QUE BAJAN DE PRECIO

No	PRODUCTO	13-14 marzo		20-21 marzo		Variación		% variación
		PRECIO ANTERIOR		PRECIO ACTUAL		PRECIO		
1	Camore anaranjado	L	18.00	L	17.00	-L	1.00	-5.56
2	Cebolla roja (mazo)	L	45.00	L	40.00	-L	5.00	-11.11
3	Coliflor	L	50.00	L	40.00	-L	10.00	-20.00
4	Culantro de castilla	L	10.00	L	8.00	-L	2.00	-20.00
5	Frijoles tiernos	L	30.00	L	25.00	-L	5.00	-16.67
6	Lechuga	L	25.00	L	22.00	-L	3.00	-12.00
7	Pepino	L	14.00	L	13.00	-L	1.00	-7.14
8	Zapallo	L	10.00	L	8.00	-L	2.00	-20.00
9	Elote en bandeja	L	35.00	L	32.00	-L	3.00	-8.57
10	Limón indio	L	3.00	L	2.50	-L	0.50	-16.67
11	Piña normal	L	60.00	L	50.00	-L	10.00	-16.67



💡 CONSEJOS DEL DEFENSOR ADALID IRÍAS PARA COMPRAS INTELIGENTES:

1. **Sustitución Estratégica:** Ante el alza de los lácteos 🥛, aproveche la baja en vegetales 🥬. ¡Coma más verde y ahorre más plata!
2. **Camine y Compare:** La Feria del Estadio devolvió casi **4 veces más dinero** en rebajas netas que el Zonal Belén esta semana.
3. **No a la Especulación:** Si ve precios abusivos, ¡denuncie! El CONSUMETRO está vigilando. 🚫👁️

📢 MENSAJE FINAL AL PUEBLO Y AL GOBIERNO:

"La guerra en el extranjero nos aprieta el zapato con el combustible ⛽, pero **esta crisis no nos va a doblegar**. Si compramos con inteligencia y el Gobierno mantiene el dedo en el renglón, ¡nuestra economía saldrá fortalecida! 🇧🇩. ¡Honduras es más fuerte que cualquier barril de petróleo!" — **Adalid Irías, DEFCO**.



CONTACTO PARA PRENSA: WHATS APP 32772025

📞 Unidad de Análisis CONSUMETRO / DEFCO

"¡Defendemos tu comida, protegemos tu familia!" 🛡️👤

Resiliencia Alimentaria: Monitoreo de Precios en Honduras (Marzo 2026)

HALLAZGOS CLAVE DEL SONDEO

85%

ESTABILIDAD DOMINANTE EN EL MERCADO



Resiliencia en el Mercado Zonal Belén

84.09%
Estabilidad

Mayor Variabilidad en la Feria del Estadio

149 Productos Evaluados
87.25%
Estabilidad

Alivio en el Sector Hortícola

↓
Vegetales:
Reducciones hasta 33.33%
(Zapallo, Coliflor)



RESUMEN COMPARATIVO DE VARIACIONES

MERCADO ZONAL BELÉN

8 productos **BAJARON**
(- L 42.00)
5 productos **SUBIERON**
(+ L 36.00)

VARIACIÓN NETA (AHORRO):
- L 6.00

FERIA DEL ESTADIO

11 productos **BAJARON**
(- L 42.50)
8 productos **SUBIERON**
(+ L 19.00)

VARIACIÓN NETA (AHORRO):
- L 23.50

ALERTAS Y TENDENCIAS CRÍTICAS



ALERTA ROJA EN LÁCTEOS



↑ + L 16.00 en el año
Alcanzando **L 88.00**
Queso Semiseco y Frijolero

IMPACTO DEL TRANSPORTE EN GRASAS



↑ Bidón de Aceite a **L 600.00**
Sensibilidad a costos de logística y transporte de larga distancia

LABOR DE VIGILANCIA DE DEFCO



Coordinado por Adalid Irías (CONSUMETRO)
Compromiso en proteger la economía familiar



RECOMENDACIONES ESTRATÉGICAS AL GOBIERNO

• Subsidios focalizados al transporte de carga
• Fortalecer reservas estratégicas de granos básicos



Inflación Controlada en Alimentos: A pesar del alza en los combustibles, el 85% promedio de los productos básicos se mantuvieron estables en uno de los mercados. La oferta interna de hortalizas está compensando, por ahora, el incremento en los costos de logística.



Balance de Bienestar: En ambos mercados, el impacto monetario de los productos que bajan es superior al de los que suben, lo que otorga un margen de maniobra temporal al consumidor.



Balance de Bienestar: En ambos mercados, el impacto monetario de los productos que bajan es superior al de los que suben, lo que otorga un margen de maniobra temporal al consumidor.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES FINALES

Impacto Real: El consumidor no tuvo pérdidas netas esta semana; al contrario, hubo un excedente de ahorro. Sin embargo, el "golpe" se siente en los productos de alto consumo como el aceite y el queso.

Reconocimiento: Es imperativo destacar el compromiso de Adalid Irías y el equipo de DEFCO. Su labor de vigilancia técnica es el único escudo que tiene el pueblo hondureño para identificar la especulación y educarse financieramente en tiempos de guerra.

Compras Inteligentes: Se recomienda a las familias realizar compras mixtas: granos en el Zonal Belén y perecederos/hortalizas en la Feria del Estadio para maximizar el presupuesto.

OPTIMISMO O PESIMISMO MODERADO. LA CALMA DEBE PREVALEECER.

La crisis en Medio Oriente es una realidad, pero no es una sentencia de quiebra para nuestro pueblo. Honduras tiene la capacidad de sortear estos obstáculos si mantenemos la disciplina fiscal y el monitoreo firme de nuestros mercados. Con el plan adaptativo del Gobierno y la vigilancia de organizaciones como DEFCO, protegeremos la mesa de cada hogar hondureño.

Todos los sectores de la honestidad fuera de todo color o sesgo político, debemos asumir nuestra cuota de sacrificio, en esta crisis que es importada, para adaptarnos y ganar la batalla por la economía popular, así lo demanda el país.

