

Guía de Supervivencia

DE LA CENTRAL DE ABASTO CDMX

UNA GUÍA PRÁCTICA, SIN RODEOS, PARA MOVERTE CON CONFIANZA EN LA CENTRAL DE ABASTO CDMX. HECHA POR ALGUIEN QUE LA VIVE TODOS LOS DÍAS.

Por: Tío Central



Sobre el autor

Mi nombre es Javier Sánchez, aunque en redes sociales me conocen como Tío Central.

Soy comerciante en la Central de Abasto de la Ciudad de México desde hace más de 18 años, aunque mi historia con este lugar empezó desde niño, cuando mi papá me traía para enseñarme cómo se mueve este mundo.

Hace tres años empecé a crear contenido en redes sociales, primero como un hobby. Hoy, es una parte esencial de mi trabajo y una forma de compartir la Central con miles de personas que quieren conocerla, pero no saben por dónde empezar.

Hice esta guía porque todos los días me preguntan si es seguro venir, cómo se compra, dónde estacionarse o cómo encontrar buenos precios.

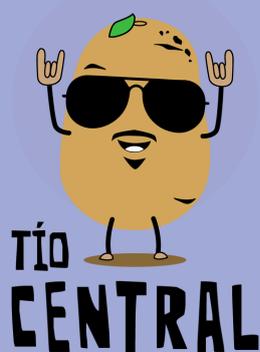
Mi objetivo es darte información clara, útil y directa para que ahorres tiempo y puedas moverte con confianza por este universo único.

Bienvenidxs a la Central de Abasto de la Ciudad de México.



Tío Central

TABLA DE CONTENIDO



- 01** HISTORIA DE LA CENTRAL DE ABASTO
- 02** ANTES DE VENIR
- 03** CÓMO LLEGAR A LA CENTRAL DE ABASTO
- 04** ESTACIONAMIENTOS EN LA CENTRAL
- 05** CÓMO UBICARSE ENTRE NAVES Y PASILLOS
- 06** ÁREAS DE OPERACION: QUÉ SE VENDE EN CADA ZONA

TABLA DE CONTENIDO



- 07** **LOS DIABLEROS : LOS QUE DE VERDAD MUEVEN LA CENTRAL**

- 08** **SEGURIDAD Y EMERGENCIAS EN LA CENTRAL DE ABASTO**

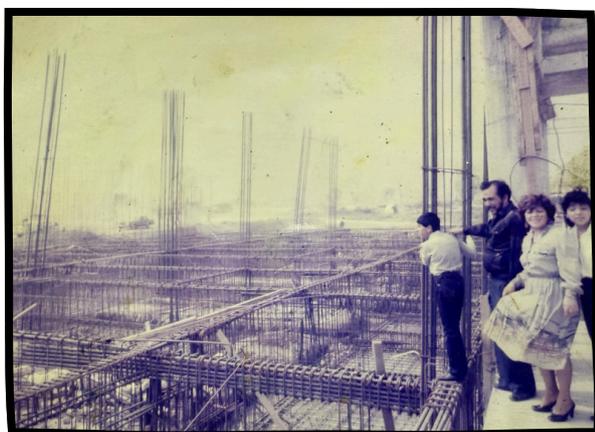
- 09** **BANCOS DENTRO DE LA CENTRAL DE ABASTO**

- 10** **Y AHORA QUE SIGUE**



Historia de la Central de Abasto

La Central de Abasto CDMX es el mercado mayorista más grande del mundo y el corazón del comercio de alimentos en México. Su historia está ligada al crecimiento y transformación de la capital, siendo un pilar clave en la distribución de productos frescos para millones de personas.

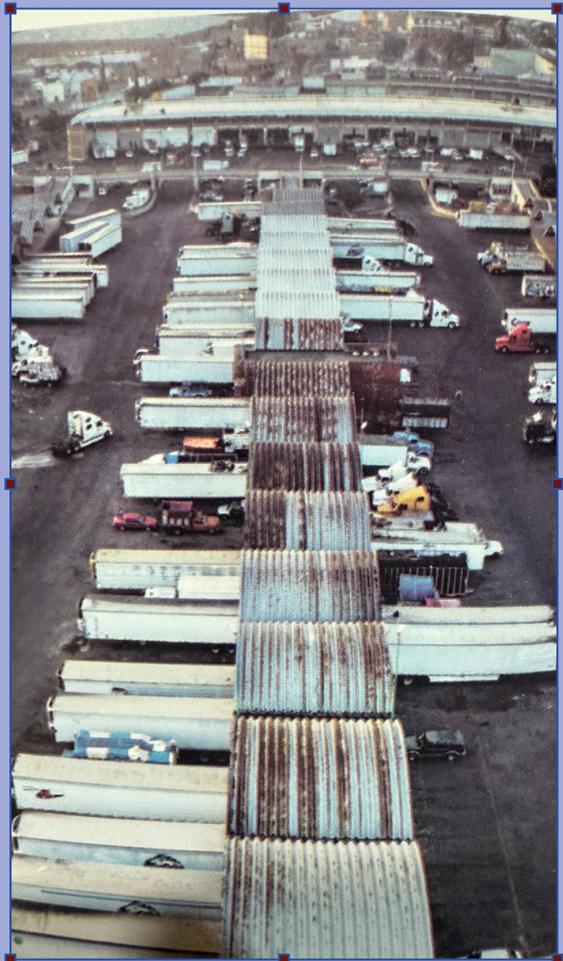


Antes de su creación, el comercio mayorista de alimentos se realizaba en el legendario Mercado de La Merced. Sin embargo, con el crecimiento de la ciudad y la necesidad de un espacio más amplio y eficiente, se diseñó un nuevo centro de distribución. Así, en 1982, nació la Central de Abasto en Iztapalapa, con una infraestructura moderna y capacidad para abastecer a todo el país.

Desde entonces, ha crecido exponencialmente, convirtiéndose en un punto clave no solo para el comercio nacional, sino también para la exportación de productos a otros países. Su importancia trasciende el abastecimiento, ya que es un espacio de cultura, tradición y trabajo incansable.

Hoy en día, la CEDA no solo es un sitio de comercio, sino un ecosistema que alberga miles de bodegas, locatarios y trabajadores que mueven toneladas de productos diariamente. Es un lugar de oportunidades, donde pequeños productores y grandes distribuidores convergen en un espacio dinámico y en constante evolución.

Con esta guía, queremos que descubras y entiendas el alma de este mercado, para que tu experiencia sea más sencilla, informada y eficiente.



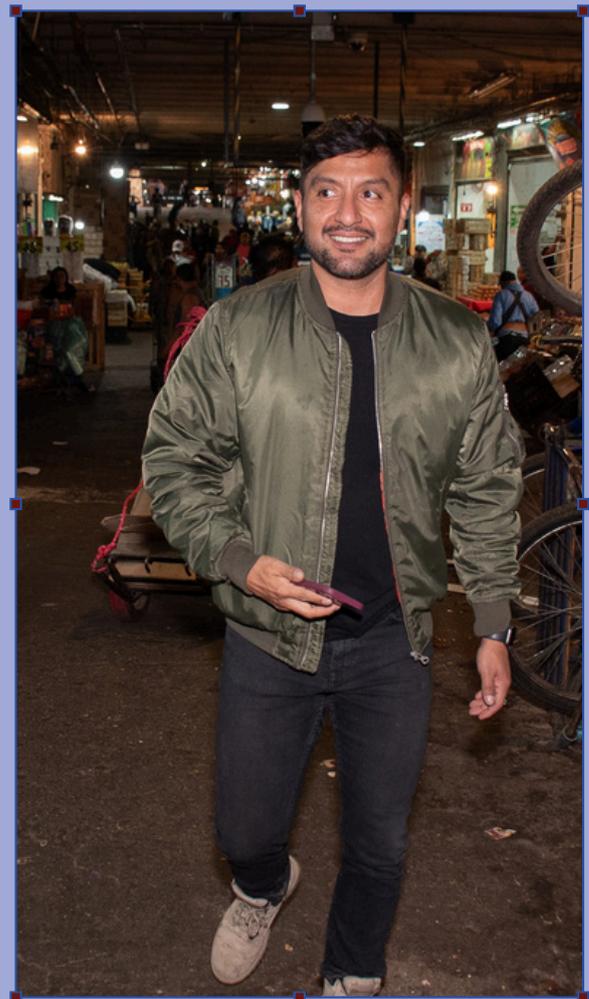
2. Viste de forma adecuada

La Central de Abasto puede ser fría, especialmente en la madrugada y en las primeras horas del día. Por eso es importante abrigarte bien si planeas llegar temprano. Usa ropa cómoda y resistente que te permita moverte sin problema. El calzado debe ser cerrado y antiderrapante, ya que el suelo puede estar mojado o tener restos de mercancía. Procura no cargar cosas innecesarias para facilitar tu recorrido. Y lo más importante: ven con precaución, pero sin miedo. La Central es un lugar de trabajo y comercio.

3. Se aceptan tarjetas y transferencias, pero el efectivo manda

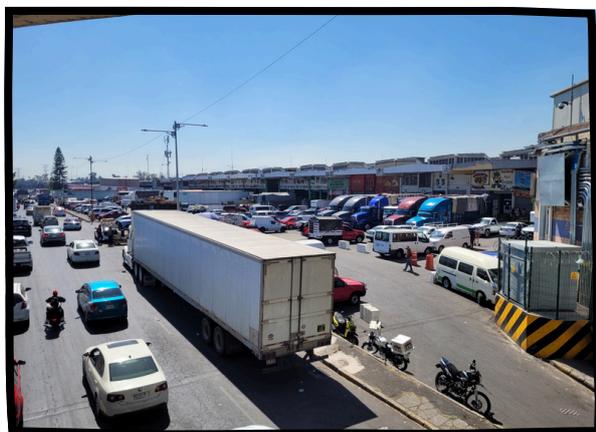
Aunque algunos locatarios ya aceptan pagos con tarjeta o transferencia, la mayoría sigue operando con efectivo.

Tip: Lleva cambio y billetes de baja denominación para agilizar tus compras. También hay cajeros automáticos dentro, pero pueden tener largas filas.



Cómo llegar a la Central de Abasto

La CEDA es el mercado mayorista más grande de América Latina. Llegar puede ser fácil si conoces las rutas correctas y tomas en cuenta los horarios y accesos vehiculares, especialmente si traes auto o camioneta.



El transporte público es una opción eficiente y económica si no vas a cargar grandes volúmenes de mercancía. Puedes usar la Línea 8 del Metro y descender en alguna de estas estaciones: Apatlaco o Aculco. Desde cualquiera de ellas puedes caminar hasta la Central, lo cual te tomará entre 15 y 20 minutos, o bien tomar un transporte directo que te deje justo en la entrada.

Transporte directo a la Central

Existen varias rutas que te llevan directo a la Central Park de Iztapalapa desde diferentes puntos de la ciudad. Puedes tomar el CEDA Bus desde las estaciones de metro

Si vienes en auto particular

La Central tiene cuatro entradas principales. Elegir la adecuada según la zona a la que vas puede ahorrarte tiempo y muchas vueltas innecesarias. El acceso principal está sobre Canal de Río Churubusco y es el más recomendable si es tu primera visita, ya que conecta con varias zonas centrales. También puedes entrar por Muro 5, ubicado sobre Eje 5 Sur, ideal si te diriges directo a frutas y verduras. Muro 6, sobre Eje 6 Sur, conecta con el área de carnes y aves. Otra opción es entrar por Eje 6 Sur, pasando el mercado de La Nueva Viga; esta entrada trasera es útil si vas a una zona de carga o buscas un acceso más discreto.

Horarios de operación y restricción vehicular

La Central está abierta las 24 horas del día, los 365 días del año. Sin embargo, eso no significa que puedas ingresar en vehículo a cualquier hora. Existe una ventana de restricción que debes considerar para evitar contratiempos. Todos los días, entre las 6:00 de la tarde y las 10:00 de la noche, está prohibido el ingreso de vehículos. Esta restricción aplica para autos particulares, camionetas tipo pick-up, motocicletas y unidades de carga. Durante ese horario no se permite el acceso motorizado, aunque puedes entrar caminando sin problema. Importante: sí está permitido salir con tu vehículo en ese lapso, siempre y cuando hayas ingresado antes de las 6:00 PM.

Orientación al entrar: Avenida Central y zonas principales

Si ingresas por el acceso principal de Canal de Río Churubusco, entrarás directamente a la Avenida Central de Abasto, una gran vialidad que atraviesa toda la Central Park de Iztapalapa de punta a punta. Esta avenida es tu columna vertebral: todo sucede a lo largo de ella.

Zona de administración (lado derecho al entrar)

Apenas cruzas el acceso, del lado derecho encontrarás la zona administrativa del FICEDA, que incluye:

- Administración General
- Gerencia de Protección Civil
- Departamento de Comunicación Social
- Helipuerto
- Hospital Central de Abasto
- Refugio de perros y gatos

Zonas de operación comercial

Avanzando por la misma avenida central, te encontrarás con las dos grandes zonas comerciales:

- Del lado derecho: Zona de Frutas y Verduras (Naves IJ a WX)
- Del lado izquierdo: Zona de Abarrotes y Víveres (Naves AB a GH)

Ambas zonas están conectadas por un puente peatonal elevado que atraviesa la Avenida Central de Abasto, facilitando el cruce entre sectores.

Zona de flores y hortalizas

Más adelante, siguiendo la avenida, del lado izquierdo llegarás a la zona de flores y hortalizas, una de las zonas más emblemáticas de La Central .

Estacionamientos en La Central

Estacionamientos aéreos: tu mejor aliado si vienes en coche

Los estacionamientos aéreos de la Central están ubicados sobre los techos de las bodegas. Desde ahí, puedes acceder directamente a las zonas comerciales a través de escaleras que conectan con las naves y pasillos del mercado. Esta opción es ideal para quienes visitan en automóvil particular o camioneta ligera y no planean mover grandes volúmenes de mercancía.

El ingreso se realiza a través de rampas o caracoles vehiculares colocados sobre la Avenida Central de Abasto, la vía principal que recorre todo el perímetro de la zona operativa.



Distribución por Zonas

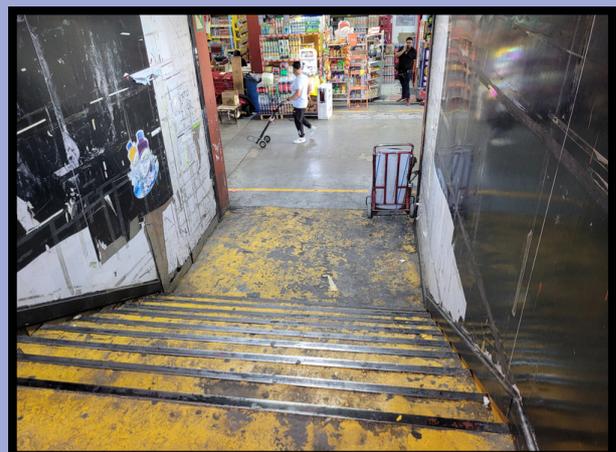
- Zona de Frutas y Verduras: cuenta con 5 accesos a estacionamientos aéreos, distribuidos estratégicamente entre las naves IJ hasta WX.
- Zona de Abarrotes y Víveres: tiene 3 accesos a estacionamientos aéreos, con conexiones directas a las naves AB hasta GH.

¿Qué tipo de vehículos pueden entrar?

Están pensados exclusivamente para:

- Autos particulares
- Camionetas ligeras tipo pick-up
- Motos

El costo es de \$7 pesos por hora, y se paga al momento de salir.



Estacionamiento para vehículos de carga pesada

Los vehículos pesados deben ingresar a los patios de maniobra, ubicados en la parte trasera de las bodegas. Estos espacios están diseñados específicamente para carga y descarga de mercancía en volumen.

¿Cómo funciona?

El acceso y uso de los patios de maniobra no es libre ni administrado por una sola entidad. Cada bodega gestiona sus propios espacios, por lo que en la mayoría de los casos es necesario:

- Solicitar permiso directamente al locatario o encargado de la bodega
- Negociar una cuota o "renta" para estacionarse y realizar maniobras
- Considerar que la disponibilidad es limitada, especialmente en horarios de alta operación

Se recomienda contactar previamente a la bodega con la que se tiene relación comercial, para confirmar si cuenta con espacio disponible y en qué condiciones puede ser utilizado.



Estacionamiento en cabeceras

En algunas cabeceras de pasillo también existen espacios donde es posible estacionar vehículos de carga mediana. Estos lugares no están regulados formalmente y suelen ser gestionados por personas que operan como franeleros. En estos casos, el uso del espacio está sujeto a una cuota que se negocia en el momento y al conocimiento que ellos tienen del flujo local. Es importante ejercer criterio y precaución.



Cómo ubicarte entre naves y pasillos.

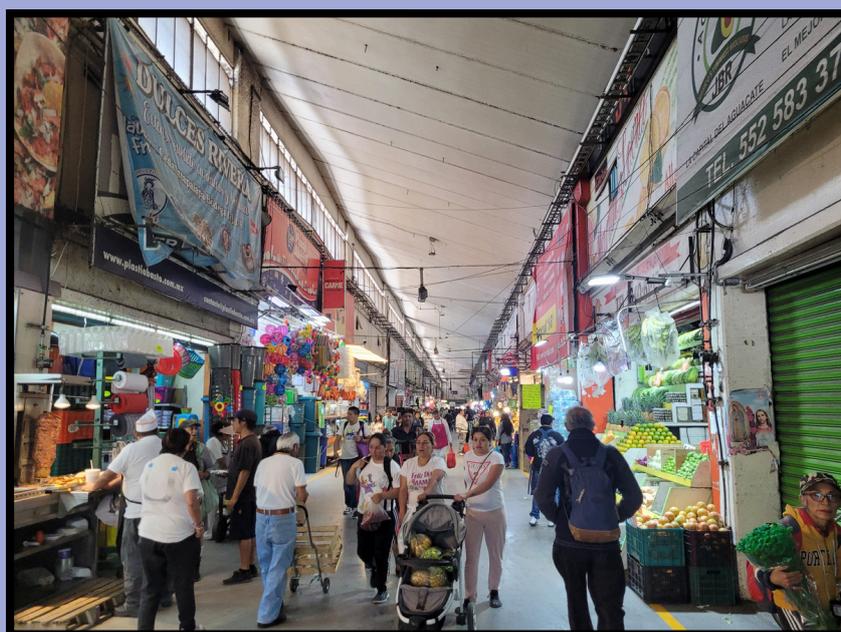
La Central está organizada como una gran ciudad industrial, con zonas, bloques, calles internas y miles de puntos de operación. Para moverte con facilidad y no perderte, es importante entender cómo funciona su sistema de naves, pasillos y números de bodega.

Naves: los bloques de operación

Las naves son los grandes bloques que agrupan las bodegas. Están identificadas por combinaciones de letras y organizadas por zonas:

- Zona de Abarrotes y Víveres: Naves AB, CD, EF y GH
- Zona de Frutas y Verduras: Naves IJ, KL, MN, OP, QR, ST, UV y WX

Cada nave tiene su propia lógica comercial y su “personalidad”. Algunas se especializan en productos secos y empaquetados, otras en productos frescos de temporada, otras más en carga a volumen. Piensa en ellas como barrios temáticos dentro de la Central.



Pasillos: las avenidas internas

Los pasillos son los corredores peatonales que atraviesan las naves de forma perpendicular. Están numerados y te ayudan a ubicarte dentro de cada zona:

- En la zona de abarrotes hay 3 pasillos: 1, 2 y 3
- En la zona de frutas y verduras hay 5 pasillos: del 1 al 5

El Pasillo 2: tu punto de referencia

El Pasillo 2 es la columna vertebral de la Central. Cruza todo el mercado, desde la zona de abarrotes hasta la zona de frutas y verduras. Si te desorientas, busca este pasillo:

- Es el único pasillo que conecta todas las naves
- Te permite desplazarte de un extremo a otro sin desviarte



¿Cómo se identifican las bodegas?

Cada bodega tiene una dirección única que combina tres elementos:

1. Letra de la nave
2. Número del pasillo
3. Número de bodega

Por ejemplo, la bodega del Tío Central está en la Nave QR, Pasillo 4, Bodega 121, lo cual se identifica como Q121.

Esto significa:

- "Q" viene de la nave QR
- "4" es el pasillo donde se encuentra
- "121" es el número interno de la bodega



Áreas de operación: Que se vende en cada zona

La Central está dividida por zonas temáticas y funcionales. Cada una de sus naves tiene un perfil comercial distinto, y aunque los productos pueden mezclarse, hay tendencias que te ayudarán a ubicar lo que necesitas.



Zona de Abarrotes – Naves A-B a G-H

Si buscas insumos secos, materias primas o productos no perecederos, esta zona es para ti. Las Naves A-B, C-D, E-F y G-H concentran lo más diverso del comercio de abarrotes.

Naves A-B – Especias, chiles secos y frutos deshidratados

- Especias y semillas
- Chiles secos
- Frutos deshidratados
- Dulces, chocolates y materias primas para repostería

Naves C-D – Surtido mixto y productos especializados

- Alimentos y accesorios para mascotas
- Artículos avícolas
- Dulcerías
- Abarrotes generales y materias primas
- Especias, chiles secos y productos para farmacia

Naves E-F – Farmacia, perfumería y más

- Productos farmacéuticos y de perfumería
- Higiene personal
- Dulcería, semillas, chiles secos y materias primas

Naves G-H – Lácteos, embutidos y vinos

- Embutidos y quesos
- Vinos, licores y conservas
- Especias, semillas y productos para mascotas



Zona de Frutas y Verduras

Esta es la zona más extensa, variada y visualmente impactante. Aquí se concentran toneladas de frutas y verduras nacionales e importadas.

Nave I-J: la vitrina de la Central

- Zona de menudeo
- Punto de entrada para compradores primerizos
- Venta desde las 6-7 am /

Nave K-L: cebolla, ajo y fruta importada

- Venta dominante de cebolla y ajo
- Frutas importadas: aguacates, manzanas, peras

Nave M-N: el “surtido rico”

- Frutas y verduras variadas
- Productos nacionales de consumo diario

Nave O-P: verduras y zona chilera

- Tomate, jitomate, calabaza, zanahoria
- Pasillo 3: zona chilera principal con habaneros, jalapeños, serranos

Nave Q-R: fruta fina y papas de calidad

- Frutas premium como uvas, melón y manzana
- Papas para freír (bodega Q-121: Tío Central)

Nave S-T: temporada, pulpas y frutos rojos

- Guayaba, tejocote, caña (según la temporada)
- Fresas, arándanos, zarzamoras y pulpas congeladas

Nave U-V: sandías, papayas y cítricos

- Sandías y papayas maradol
- Naranjas, toronjas, mandarinas

Nave W-X: el plátano es rey

- Alta concentración de bodegas de plátano nacional y de exportación



Zona de Flores y Hortalizas

Otra de las zonas más emblemáticas de la Central es la conocida como Flores y Hortalizas. Mucha gente también le llama 'la subasta', lo cual puede generar confusión. **Es importante aclarar que sí existe una zona llamada Subasta, pero es un espacio distinto donde se venden productos por camión en operaciones mayoristas sin destino fijo.** Para fines de esta guía, nos centraremos exclusivamente en la zona comercial de Flores y Hortalizas.

Esta área se distingue por su ambiente tipo tianguis: no hay bodegas cerradas ni muros, lo que le da un carácter más abierto y orgánico. Aunque cada comerciante tiene delimitado su espacio, no existe una numeración visible que facilite la ubicación exacta de los puestos. Por ello, es común escuchar: “pregunta por los michoacanos” o “ahí junto al de los nopales” como referencia.

Ubicación:

Se encuentra distribuida en las Naves 1, 2, 3, 4, Roja y Azul.



¿Qué se vende aquí?

- Hortalizas frescas y de temporada
- Legumbres y raíces
- Flores de ornato, plantas y follaje decorativo
- Productos regionales provenientes principalmente de Puebla, Ciudad de México, Hidalgo, Morelos y el Estado de México

Dimensiones:

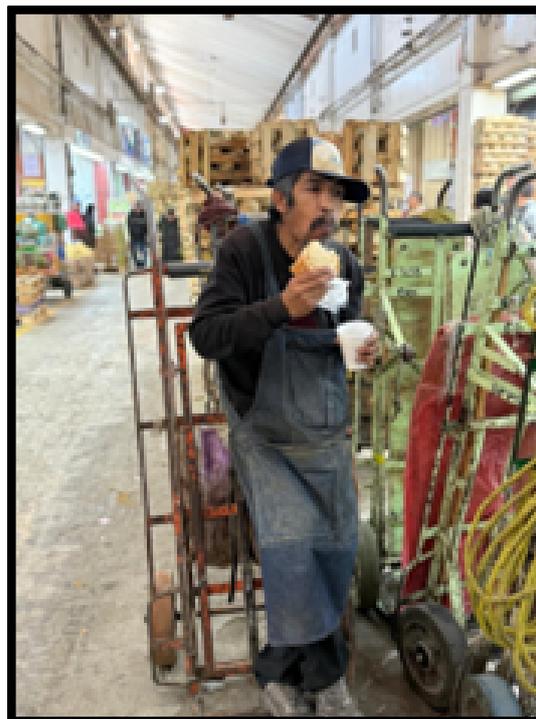
- Esta zona abarca alrededor de 19 hectáreas
- Cuenta con aproximadamente 3,360 espacios comerciales

En resumen, Flores y Hortalizas es un punto vibrante, lleno de color, aromas y movimiento. Ideal para quienes buscan variedad y precios accesibles, pero prepárate para caminar y preguntar si buscas algo en específico. La orientación aquí se gana con la experiencia (y con un poco de labia).



Los Diableros: los que de verdad mueven la Central.

En la Central de Abasto nada se mueve sin ellos. Los diableros son los cargadores que se encargan de trasladar la mercancía dentro del mercado. Con su diablito y su fuerza bruta, ayudan a mover toneladas todos los días. Son indispensables, pero como todo en la Central, hay que saber con quién tratar.



¿Quiénes son los diableros y cómo trabajan?

Los diableros no están empleados por ninguna bodega. Son trabajadores independientes que operan por su cuenta, aunque la mayoría ya tiene una zona fija donde 'hace base', esperando clientes encima de su diablito.

Hay especialización:

- Un diablero que transporta flores no trabaja igual que uno que mueve cajas de tomate.
- No es lo mismo cargar huevo que cargar bultos de papa.

Aun así, la mayoría le sabe a todo, porque los clientes suelen combinar productos y se necesita versatilidad.

¿Cómo contratar a un buen diablero?

- Ubica a los diableros frente a las bodegas.
- Haz contacto directo: “¿Cargas?” “¿Cuánto me cobras por esta carga?”
- Explica qué vas a mover y a dónde.
- Que tu diablero sea de confianza. Si es tu primera vez, **pregunta a los negocios donde compras tu mercancía.**
- Evita contratar al primer diablero que se te acerque si no sabes de dónde salió. Eso te expone a perder mercancía o pasar un mal rato.

¿Cuánto cobra un diablero?

No hay tarifas oficiales, pero el promedio es:

- Entre \$10 y \$15 pesos por producto transportado.

Ejemplos:

- Bulto de papa: \$15
- Caja de manzana: \$10
- Bulto de zanahoria: \$10

Se cobra por pieza hasta llenar el diablito, pero si tienes mucha mercancía o varias paradas, puedes negociar un precio global.

TIP CENTRAL: Acuerda el precio antes de que se mueva el diablo. Y si vas a distintas bodegas, díselo desde el inicio.



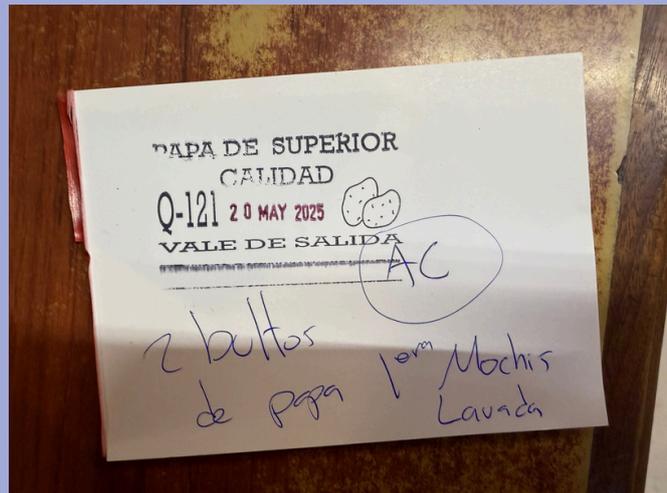
¿Qué es un “vale”?

Un vale es una hoja de papel membretada o sellada por cada bodega, que sirve para que el diablero recoja la mercancía en tu nombre.

Funciona así:

- Tú compras y pagas, luego pides: “¿Me das un vale?”
- Te entregan un papel con:
 - Número de la bodega
 - Cantidad de mercancía
 - Una marca: tus iniciales o apodo

Esa “marca” es como los bodegueros identifican a los clientes.



Cuidado con las recomendaciones de diableros

Muchos diableros te dirán:

- “Ahí en esa bodega está barato”
- “Yo te llevo con los buenos”
- “Conozco un lugar donde te dejan más barato”

Lo que no te dicen es que reciben comisión por llevar clientes a ciertos negocios. Y eso no siempre es sinónimo de calidad.

Consejo Tío Central: **Forma tu propio criterio.** Pregunta, compara, regresa a donde te tratan bien y la mercancía sale buena. No te vayas solo por la recomendación del diablero. Construye tu propia ruta.

Seguridad y Emergencias en la Central de Abasto

La Central de Abasto es un espacio de alta actividad comercial, con miles de personas circulando a diario. Aunque en general es un lugar seguro, moverte con conciencia y estar preparado para cualquier situación puede marcar la diferencia entre una buena visita... y un mal momento.



Tips de seguridad personal

- Viaja ligero. Lleva solo lo necesario: efectivo medido, identificación, y teléfono con batería.
- Usa ropa cómoda y discreta. Nada de cadenas, mochilas abiertas o accesorios ostentosos.
- Camina siempre por la derecha. Hay mucho tráfico peatonal y de diablos.
- No cuentes dinero en público. Hazlo dentro de una bodega de confianza si es necesario.
- No pierdas de vista a tu acompañante. Si vienes en grupo, acuerden un punto de reunión por si se separan.
- Si algo no se siente bien, retírate. Siempre confía en tu intuición.

Números de emergencia dentro de la Central

En caso de cualquier incidente, la Central de Abasto cuenta con una red de seguridad propia y acceso inmediato a servicios de emergencia:

- Gerencia de Seguridad C2: 55 5694 6236
- Protección Civil y Bomberos: 55 5600 2823
- Emergencias CDMX (911)
- Emergencias CEDA: 800 00 2332
- Estación de Bomberos CEDA: 55 5600 1723

TIP CENTRAL:

Si no tienes señal o datos, entra a una bodega y pide ayuda. Muchos locatarios tienen contacto directo con la seguridad de la Central.



Bancos dentro de La Central de Abasto.

Mover dinero dentro de la Central puede ser parte clave del recorrido. Ya sea para retirar efectivo, hacer depósitos o pagar cuentas, aquí tienes la lista completa de los bancos que operan dentro del mercado, con su ubicación específica por pasillo y letra.

Banamex

- Sucursal 1: Pasillo 2, letra A-B, locales 1 al 8
- Sucursal 2: Pasillo 3, letra Q-R, locales 168 y 169

BBVA Bancomer

- Pasillo 2, letra G-H, locales 132, 134 y 136

Banorte

- Pasillo 2, local 130

Santander

- Sucursal 1: Pasillo 2, letra E-F, local 87
- Sucursal 2: Pasillo 4, local 206

Banco del Bienestar

- Pasillo 3, local 130

Banco Afirme

- Pasillo 2, local 54B

HSBC

- Pasillo 4, letra O-P

Recomendaciones útiles

- *La mayoría de estos bancos funcionan en horario bancario tradicional: lunes a viernes de 9:00 AM a 4:00 PM*
- *Llega temprano si necesitas hacer trámites: algunos locales tienen alta demanda*
- *Si vas a retirar efectivo, hazlo con discreción y preferentemente acompañado.*

¿Y ahora qué sigue?

Si llegaste hasta aquí, ya llevas ventaja sobre muchísima gente. Esta guía no tiene el objetivo de decirte qué hacer, sino darte las herramientas para que tomes mejores decisiones dentro de la Central de Abasto.

La Central cambia cada semana, cada temporada, y cada pasillo cuenta una historia diferente. Si quieres estar al tanto de precios, productos, novedades, o simplemente seguir aprendiendo sobre cómo se mueve el mercado más grande de América Latina, yo te puedo acompañar en el camino.

¿Quieres saber cuánto cuestan las cosas?

Consulta mi Lista de Precios semanal, con más de 400 productos actualizados, directamente desde la CEDA. Encuentra frutas, verduras, cárnicos, lácteos, mariscos y mucho más.

Disponible en: www.tiocentral.mx

¿Dónde más puedes encontrarme?

- TikTok: @tio_central
- Instagram: @tio_central
- Facebook: fb.com/Tiocentraloficial

Gracias por usar esta guía. Si te fue útil, compártela con quien sabes que también se perdería en los pasillos o necesita entender cómo se mueve esto. Y si algún día te veo por aquí, ya sabes: nos saludamos entre cajas, bultos y diablitos.

Nos vemos en los pasillos.

- Tío Central