Revista del

Consumidor

QUÉ HACER SI
COMPRA VEHÍCULOS USADOS
SEGURO E INFORMADO

ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD ·

SOPAS INSTANTÁNEAS



TECNOLOGÍA DOMÉSTICA
HAZ TU MASA PARA TALLARINES
NO INSTANTÁNEA, LLENA DE AMOR

CONSUMO RESPONSABLE
CONSUMO Y PRODUCCIÓN RESPONSABLES
LOS RECURSOS DEL PLANETA NO SON INFINITOS

¡SOOPAS!

COCINA YUCATECA
PLATILLO SABIO

CARGADORES PARA TELÉFONOS INTELIGENTES
ESTUDIO DE LABORATORIO

CÁNCER DE MAMA
BRÚJULA DE COMPRA

OCT. 2021
536
ISSN 0185-8874

LA RECETA DE LA ABUELA



ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Alejandro Sánchez Velasco
Maricarmen Tovar Rodríguez
Roberto Paz Amaya
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial**.

EDITORIAL

En esta edición de la Revista del Consumidor te presentamos diversos temas de interés para que cuides tu salud, tus finanzas y tomes mejores decisiones de compra. Recuerda que todo comienza con tus hábitos de consumo, lo que llevas a tu mesa y a tu hogar.

La gastronomía mexicana ofrece una amplia variedad de flores comestibles, conoce algunas de ellas en la sección *Del Huerto* y en qué platillos pueden integrarse.

Si sueles comer sopas instantáneas, en esta ocasión uno de nuestros *Estudios de Calidad* es sobre estos alimentos procesados. No dejes de leerlo y entérate de los resultados. Como complemento encontrarás una opción de cómo hacer una rica sopa de pasta con verduras, y con nuestra *Tecnología Doméstica Profeco* aprenderás a elaborar masa para tallarines.

Si tienes pensado comprar un automóvil seminuevo, en *Qué Hacer Si* te presentamos información que te servirá, así que te sugerimos la leas para que cuando llegue el momento tomes la mejor decisión.

Octubre es el mes de sensibilización sobre el cáncer de mama; por ello, en *Brújula de Compra* encontrarás lo necesario sobre la importancia de la detección temprana de esta enfermedad.

Como siempre, esperamos que la información que presentamos te sea de utilidad para que realices un consumo razonado, informado y seguro.



Colaboradores

Alicia Virginia Vidal Martínez
Alma Meade Ruelas
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Filemón Villegas López
Jaime Gallardo Hernandez
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Rafael Castilla Hernández
Rafael Villa Ramiro
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO



De Temporada
4
CAÑA

Del Huerto
6
FLORES COMESTIBLES





Consultorio
8
HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

Tende
10
HAY



A Cuidarnos
12
LO INSTANTÁNEO PUEDE HACER DAÑO



Tecnología Doméstica Profeco
52
MASA PARA TALLARINES



Platillo Sabio Profeco
54
COCINA YUCATECA

Qué
80
COMP
SEGU



Consumo Responsable
84
CONSUMO Y PRODUCCIÓN RESPONSABLES



Brújula de Compra
86
CÁNCER DE MAMA DETECCIÓN TEMPRANA, TU MEJOR ARMA

Hazlo Tú Mismo
90
LAPICERA DE CARTÓN



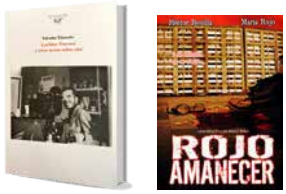
Nadie Afuera
92
DERECHOS DE LAS PERSONAS INDÍGENAS COMO CONSUMIDORAS



Gente Grande
94
DOLOR Y CUIDADOS PALIATIVOS

A Libro Abierto
96
CINE Y LITERATURA





En Nú
98
GAS

Estudios de Calidad PROFECO

encias

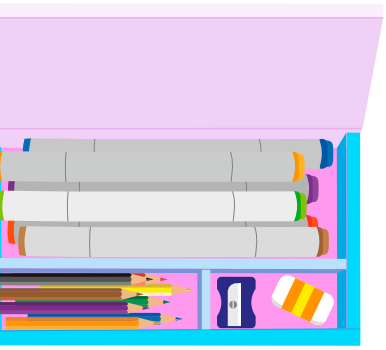
DE SOPAS A SOPAS



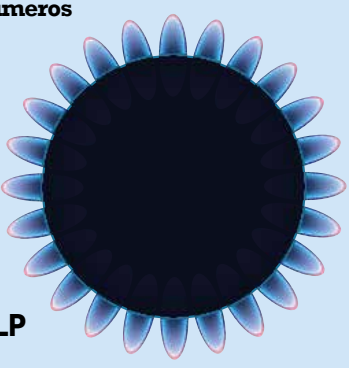
Hacer Si



PRA VEHÍCULOS USADOS
URO E INFORMADO



umeros



LP

14 SOPAS INSTANTÁNEAS

Te decimos qué contienen, tú decides si las consumes.



60 Cargadores para teléfonos inteligentes

Una mala elección te puede poner en riesgo.



...Consume... CAÑA esta temporada

Conoce más de esta planta de la cual se obtiene el azúcar.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La caña de azúcar (*saccharum officinarum*) es originaria de Nueva Guinea, de aquí fue llevada a India desde donde se extendió a China y a otras regiones de Oriente. Al llegar a nuestro continente su cultivo se expandió por todas las zonas cálidas. Desde su llegada a territorio nacional (desde la Colonia) su primera plantación tuvo lugar en el estado de Veracruz.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

Tiene un alto contenido de calorías y carbohidratos.	En menor cantidad contiene calcio, potasio, hierro, magnesio, vitaminas (A, B1, B2, B3, B6 y B9) y minerales (zinc, fósforo, sodio y selenio).
Es antioxidante, así que retrasa la oxidación de las células, favorece la circulación sanguínea y, por su agradable sabor se agrega a medicamentos para que puedan ingerirse.	Es una de las fuentes energéticas más económicas y uno de los cultivos con mayor capacidad para convertir la energía solar en biomasa.

Usos

- Se cultiva principalmente para la producción de azúcar.
- También se convierte en materia prima para la fabricación de papel, cemento, abonos y alimento animal, con ella se pueden producir bebidas alcohólicas destiladas.
- En nuestro país se come generalmente en época de posadas, donde se usa para llenar las piñatas o para preparar un rico ponche.



El mayor productor de caña de azúcar es Veracruz, seguido de Jalisco y San Luis Potosí.

Compra y conservación

- El tallo debe ser de color verde pálido o amarillo claro con marcas de color marrón-rojo, y la carne debe ser de color blanco lechoso y jugosa.
- El exterior de la caña no debe ser de color blanco, no debería tener grandes grietas o manchas negras, y la carne nunca debe ser oscura o seca.
- Revisa los extremos para ver si están secos o si la carne se oscurece, lo que haría que el sabor no sea tan bueno.
- Enjuaga la corteza exterior de la caña bajo el chorro de agua y sécala bien antes de guardarla.
- Envuelve cada extremo de la caña en plástico para evitar la pérdida de humedad.
- Guárdala en la parte inferior del refrigerador hasta por dos semanas.

VARIEDADES

Criolla

Llevada a España por los árabes en el siglo VIII, es la variedad que trajo Hernán Cortés, la más antigua y la que más se produce en México. Es jugosa y de las que contienen mayor riqueza en sacarosa.



Veteada

Resiste muy bien a los efectos del frío y se distingue de las otras por su agradable aspecto rayado de amarillo y rojo violeta.



Cristalina

Su nombre procede del aspecto de su tallo, cuyos canutos están cubiertos de una capa de vello blanquecino que le dan brillantes reflejos; el color de sus hojas es de un verde más oscuro que el de las otras variedades.



Violeta

Tiene los tallos con una coloración violeta y las hojas de un color verde intenso. Resiste mejor que otras las bajas de temperatura aunque tiende a secarse rápidamente y ser menos jugosa que sus congéneres.



Fuentes
- Atlas agroalimentario 2020, en https://www.inforural.com.mx/wp-content/uploads/2020/11/Atlas-Agroalimentario-2020.pdf. Consultado el 6 de septiembre del 2021.
- La caña de azúcar cultivo agrícola más importante, en https://www.gob.mx/agricultura/sanluispotosi/articulos/la-cana-de-azucar-cultivo-agricola-mas-importante?idiom=es. Consultado el 6 de septiembre del 2021.
- Forma de guardar primas Caña de Azúcar Tallos, en https://www.stguitars.com/9y2JRWryk/. Consultado el 6 de septiembre del 2021.
- Tipos de caña de azúcar, en http://cristianmauricioplaza.blogspot.com/. Consultado el 6 de septiembre del 2021.

LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

DEL HUERTO

FLORES COMESTIBLES

Lo que antes servía de ornato ahora es parte importante en la gastronomía.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Las flores no solo alegran muchos espacios del hogar, además, su aroma y textura enriquecen el sabor, dan colorido y belleza a sopas, platillos salados, ensaladas, cocteles, infusiones y postres. Aportan vitaminas A, B y C y minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio.

Boca de Dragón

Nativa del Mediterráneo, desde Marruecos, Portugal, el sur de Francia hasta el este de Turquía y Siria, esta flor, de sabor un poco semiamargo, luce precisamente como una boca. Puede combinarse con fruta, mantequillas o cremas.

Calabaza

Desde tiempos prehispánicos las flores y tallos tiernos de diferentes especies de calabaza son importantes en la gastronomía de nuestro país. Hay platillos tradicionales hechos con ellas, como la sopa de guías de Oaxaca y las quesadillas, que se comen en el centro de México, también puedes consumirlas en cremas, como relleno de algún chile, plato principal (flores de calabaza rellenas), guarnición o como el ingrediente principal de un aderezo.

Caléndula

Es un arbusto de aproximadamente 30 a 60 cm de altura, de hojas ovaladas y aserradas, sus flores son aromáticas, de color blanco, amarillo o rosado. Se prepara en tortitas con huevo, en sopa de verduras y ensaladas. Un dato curioso es que se utiliza como parte del alimento para pollos.

En la mayoría de los casos lo que puede comerse de las flores son los pétalos.



Cempasúchil

Del náhuatl *cempoalli* (veinte) y *xochitl* (flor), es una flor grande y muy aromática, de color naranja o amarillo, puede comerse cruda o hervida en ensaladas. De unos años para acá se ha utilizado para elaborar postres, guisados, cremas, salsas, sopas, nieves y helados.



Crisantemo

Esta flor puede ser grande o pequeña, en ambos casos sus pétalos se consumen crudos en ensaladas. Combinan con naranjas y también se preparan con algunas bebidas. En el caso de los crisantemos blancos se pueden preparar capeados en salsa de jitomate y en mermelada.

Dalia

Es la "flor nacional de México" y ha sido reconocida desde tiempos prehispánicos como comestible, medicinal y ornamental. De esta flor de olor delicado se dice que tiene un sabor dulce, pero con un sutil toque amargo. Puedes consumir sus pétalos crudos (enteros o troceados) o molidos en preparaciones saladas o dulces.

Si no estás informado y seguro de que una flor es comestible, no la consumas.



Jamaica

Originaria de África, es una flor color malva con cinco pétalos, de sabor ácido y color rojo oscuro cuando está seca. Deshidratada se utiliza para preparar una infusión con la que se elabora el agua de jamaica, una de las aguas frescas que más se consumen en el país, o la base del ponche. A la fecha han surgido nuevas formas de consumirla, ya sea en guisos (tacos) o dulces (mermeladas y ates).

Lavanda

Con sabor a especias y un toque mentolado esta flor puede aromatizar el azúcar o ser el ingrediente principal en la repostería, como pasteles, mermeladas, galletas, pan, jarabes, infusiones, helados, dulces o como condimento en platos salados como pollo, conejo o arroz. Elige lavandas con uso culinario para tus platillos.



Pensamiento

Ya sea grande o mini tiene un sabor ligeramente mentolado. Se usa en guarniciones, ensaladas de frutas o verdes, postres, *cupcakes*, sopas, confituras, helados, mermeladas, jarabes, quesos, pescados, carnes o vinagretas. Da un toque especial a bebidas como la conga, limonada o té helado, martinis, margaritas, caipiriñas o taproban.

Recomendaciones

- Para cultivar flores comestibles te sugerimos adquirir las plántulas con la certeza de que no se les han añadido agroquímicos.
- Puedes añadirles composta hecha en casa (consulta nuestra edición 531 y aprende cómo https://bit.ly/3zSGU3M).
- Lávalas con mucho cuidado y desinfecta los pétalos como cualquier otra verdura.
- Cuida las proporciones de los pétalos utilizados en cada preparación para que el sabor se mantenga presente y resalte entre los demás ingredientes.
- Las flores son muy frágiles y perecederas lo mejor es consumirlas minutos después de haberlas cortado.
- Si las quieres almacenar, colócalas con cuidado en papel, envuélvelas en plástico y refrigéralas.



Fuentes

- Larousse Cocina, en https://laroussecocina.mx/. Consultado el 2 de septiembre del 2021.
- Flores en la mesa y la cocina, en https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/flores-azucena. Consultado el 2 de septiembre del 2021.
- Las flores de calabaza, en https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/las-flores-de-la-calabaza. Consultado el 2 de septiembre del 2021.
- Flores comestibles, en https://www.florescomestibles.com.mx/index.html. Consultado el 2 de septiembre del 2021.
- Contenido nutricional, propiedades funcionales y conservación de flores comestibles, en https://www.alanrevista.org/ediciones/2013/3/art-2/#:~:text=Las%20flores%20comestibles%20contribuyen%20al,salud%20de%20quien%20las%20consume. Consultado el 2 de septiembre del 2021.

CONSULTORIO

HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

Conoce esta enfermedad que afecta a un alto porcentaje de personas con obesidad.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La enfermedad por hígado graso no alcohólico (EHGNA) es un padecimiento que surge de factores genéticos, ambientales y de comportamiento. Es una de las patologías hepáticas más comunes, en el mundo, para individuos en edad pediátrica y adulta. Se caracteriza por una excesiva acumulación de grasa en el hígado asociado a resistencia a la insulina.



Síntomas y Causas

Generalmente la EHGNA no presenta ni signos ni síntomas, pero cuando lo hace pueden incluir: fatiga, dolor o molestia en la parte superior derecha del abdomen.

Las causas están directamente relacionadas con la presencia de obesidad, hipertrigliceridemia (exceso de triglicéridos en la sangre) y diabetes mellitus tipo 2.

La adiposidad visceral y la grasa hepática propician un estado de inflamación sistémica, la cual predispone a los individuos con EHGNA a enfermedades extrahepáticas.



Cifras en México

México es el país con mayor nivel de obesidad en el mundo, por lo que se estima que la EHGNA está presente en el 96% de los pacientes con obesidad, con un promedio entre 40-50 años de edad y 63% de esos pacientes tienen diabetes



Actividad física

Programas de ejercicio físico de 2 a 3 veces por semana con periodos de 30 a 60 minutos por mes y medio o tres meses.

Tanto el ejercicio aeróbico como el entrenamiento de resistencia son efectivos en la reducción de la grasa hepática.

La elección del entrenamiento se debe basar en la tolerancia del paciente y en la posibilidad de realizarlo a largo plazo.



Complicaciones

Riesgo de progresión a cirrosis o hepatocarcinoma y enfermedad cardiovascular (causa más común de muerte en la EHGNA).

Un estudio publicado recientemente en *The Journal of Nutrition* relaciona el consumo de sopa instantánea con el riesgo a sufrir enfermedades cardíacas, especialmente en mujeres. En el estudio presentaron: obesidad, hipertensión, colesterol elevado e hiperglucemias, lo cual aumenta seriamente el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y diabetes.

Con la EHGNA hay riesgo de cirrosis o hepatocarcinoma (tumor primario del hígado).



Factores de riesgo

- Obesidad
- Adiposidad visceral
- Síndrome metabólico
- Diabetes mellitus tipo 2
- Niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre
- Hipotiroidismo
- Síndrome de ovario poliquístico
- Apnea del sueño
- Psoriasis

Otras recomendaciones



- Restringir el consumo de bebidas azucaradas.



- Consumir alimentos ricos en antioxidantes como el café (sin endulzar, sin lácteos ni crema) y chocolate amargo.



- Restringir el consumo de alcohol por debajo del consumo de riesgo (30 g hombres y 20 g mujeres).

Intervención nutricional

Se recomienda una pérdida del 7-10% del peso corporal basal con un mantenimiento a largo plazo mayor a 12 meses.

• Dieta Mediterránea
Comidas a base de vegetales con pequeñas cantidades de carne de res y pollo, más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres, alimentos que en forma natural contienen cantidades altas de fibra, mucho pescado, aceite de oliva como la fuente principal de grasa empleada para preparar los alimentos sin freír, alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos sazonadores.

•Dieta Cetogénica
O baja en carbohidratos a corto plazo, menor a 6 meses.



Este artículo fue escrito por Nancy Ortiz, Nutrióloga especialista en obesidad, diabetes y trastornos de la conducta alimentaria.

Fuentes
- David L. Katz. 2a edición. Nutrición en la práctica clínica: alimentación y enfermedades hepatobiliares.
- Corish C. Nutrition and liver disease. Nutr Rev.
- Velarde-Ruiz V, García-Jiménez ES, García-Zermeño KR, y cols. Complicaciones extrahepáticas de la enfermedad por hígado graso no alcohólico: impacto más allá del hígado. Revista de gastroenterología de México.

HAY DE SOPAS A SOPAS

Tú pones el límite, nosotros te damos la información para que puedas elegir.

Tiempo de lectura: 2:30 minutos.



Cuando consumes algo, un producto o servicio, debes hacerlo informado para que puedas hacer la mejor elección con base en tus necesidades y previa reflexión sobre ellas.

No se trata de consumir el producto de moda, se trata de conciencia, información, libertad y crítica frente a lo que llevas a tu mesa y a tu hogar. Se trata de detenerte a pensar si lo que estás consumiendo es lo mejor para ti, para tu bolsillo o para tu salud.

Si tomas decisiones de consumo inteligentes podrás gozar de una buena calidad de vida a largo plazo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad".

La vida sana se construye con las distintas decisiones que se toman cada día, decisiones en las que el consumo ocupa un lugar fundamental para obtener y preservar la buena salud.



Tómate un tiempo para analizar y comparar lo que le vas a dar a tu cuerpo.

Recuerda que tú tienes la capacidad de elegir, de decidir al momento de consumir.

La alimentación tiene consecuencias tangibles a corto, mediano y largo plazos, ya que los hábitos alimenticios de una persona influyen en gran medida en la salud y calidad de vida que tendrá en el futuro. Esto es tan cierto como que la mala alimentación ha provocado un incremento en uno de los mayores problemas de salud pública: la obesidad.

La información permite a los consumidores elegir productos y servicios de acuerdo con datos reales y no por impulso. Así, como consumidor tienes el poder de que tus decisiones de consumo se fundamenten en bases sólidas y racionales.

Y es que dentro de un mercado que constantemente reinventa las formas para acercarse a sus potenciales consumidores, la información, además de la conciencia del propio consumo, se convierte en un factor crucial para saber y poder distinguir entre lo que sea lo mejor para ti. Por esta razón, como consumidor tienes el derecho y la obligación de informarte.

Nosotros te damos la información, tú debes usarla a tu favor, tener conciencia de qué es lo mejor para ti y estar dispuesto a adquirir hábitos de consumo saludables.

¿Cómo define la OMS la salud?, en https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions. Consultado el 21 de septiembre del 2021.

LO INSTANTÁNEO PUEDE HACER DAÑO

Conoce lo que puede suceder por comer algunas sopas instantáneas en exceso.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El ritmo acelerado de vida le ha dado un lugar a la comida rápida y de fácil preparación en la mesa de muchas personas. Este tipo de alimentos procesados resulta ser práctico de adquirir, consumir y conservar, además de aportar saciedad.

El costo de cada vaso de sopa instantánea eventualmente puede derivar en una cuota muy alta para la salud de quienes las ingieren cotidianamente.



Su elaboración

Los ingredientes varían dependiendo de la marca, generalmente usan harinas, adicionan potenciadores de sabor, aceites vegetales y/o grasas animales, derivados de soya, extracto de levadura, azúcares (tales como azúcar, glucosa, fructosa o lactosa), sal, antioxidantes sintéticos (como TBHQ), conservadores y colorantes. Así, algunas llegan a tener más de 30 ingredientes.



Difíciles de digerir

De acuerdo con el Dr. Braden Kuo, del Hospital General de Massachusetts, la razón por la que se puede dificultar la digestión, en el caso de los fideos tipo ramen, es por la forma en que se procesa la harina (forma del fideo), así como por el contenido de humedad y grasa.[1]

[1] Joe Schwarcs. Instant Noodles, en https://www.mcgill.ca/oss/article/controversial-science-food-health-news-quackery/instant-noodles. Consultado el 10 de septiembre del 2021.

Sodio y demás aditivos

Las altas cantidades de sodio en las sopas instantáneas son un indicador de comida poco saludable. Además, del sodio proveniente de la sal adicionada, contiene otros ingredientes como el glutamato, inosinato y guanilato de sodio (potenciadores de sabor), cuya función es hacer que la lengua resulte más receptiva a los sabores salados y fuertes.

Consumirlas en exceso

Si se consume este tipo de alimentos de forma habitual es probable que derive en enfermedades crónico-degenerativas tales como diabetes, obesidad e hipertensión, por causa de una mala alimentación.



México es el segundo mayor consumidor en Latinoamérica de sopas instantáneas.



Este artículo fue escrito por Nancy Ortiz, Nutrióloga especialista en obesidad, diabetes y trastornos de la conducta alimentaria.

Fuentes

- American Diabetes Association. https://www.diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition
- Joe Schwarcs. Instant Noodles, en https://www.mcgill.ca/oss/article/controversial-science-food-health-news-quackery/instant-noodles. Consultado el 10 de septiembre del 2021.
- Laboratorio de Datos contra la Obesidad. https://labdo.org/
- Organización Mundial de la Salud. Enfermedades cardiovasculares, en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds). Consultado el 10 de septiembre del 2021.
- Revista de divulgación científica y tecnológica de la Universidad Veracruzana. ¡Alerta! TBHQ en alimentos con grasa, en https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol27num3/articulos/TBHQ.html. Consultado el 10 de septiembre del 2021.

Estudios DE Calidad PROFECO

SOPAS INSTANTÁN

Te decimos qué contienen, tú decides si las consumes.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

En muchas casas no puede faltar una rica sopa casera a la hora de la comida, preparada por uno mismo con vegetales, legumbres y otros ingredientes. El ritmo de vida ha provocado que, en algunas ocasiones por falta de tiempo o comodidad, se recurra a sopas instantáneas, pero ¿cuál es su aporte nutrimental? Descubre lo que encontramos en este Estudio de Calidad.



NORMATIVIDAD

- NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 21 al 24 de junio del 2021.
Periodo de adquisición del producto: del 8 de julio al 6 de agosto del 2021.
Marcas analizadas: 33.
Pruebas realizadas: 363.

EAS



¿DE QUÉ ESTÁN HECHAS?

Pueden contener los siguientes ingredientes:

- **Harina de trigo**
- **Sazonadores**
- **Salsas**
- **Verduras**
- **Extractos cárnicos**
- **Queso**
- **Tomate**

En el proceso de elaboración se someten a cocción.

YA PREPARADAS APORTAN:

- Agua
- Carbohidratos
- Proteína
- Grasa
- Sodio (proveniente de la sal adicionada y de otros ingredientes)

POTENCIADORES DE SABOR*

Contienen también potenciadores de sabor, cuya función es hacer que la lengua resulte más receptiva a los sabores salados y fuertes, como:

- Glutamato monosódico
- Inosinato
- Guanilato de sodio
- Extracto de levadura
- Proteína hidrolizada de soya

AZÚCARES

Algunas de estas sopas contienen también azúcares:

- Sacarosa (azúcar de mesa)
- Glucosa
- Fructosa
- Lactosa

GRASA

La mayoría de los fabricantes agregan aceites vegetales aunque también hay productos con grasa de leche, quesos y grasa de pollo.

* El uso de estos potenciadores está autorizado por la Secretaría de Salud (SS) en México, la Food and Drugs Administration (FDA) en Estados Unidos y el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA).

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron, de acuerdo a las instrucciones de preparación indicadas en la etiqueta,

33 sopas instantáneas



contenidas en vasito, tazón o sobre, así como sopas de pasta de preparación rápida en diferentes presentaciones:

- **Sopas en vasito o tazón**
- **Sopas en vasito o tazón** con queso o sabor a queso, con tomate o carne
- **Sopas de fideos**
- **Sopas tipo Ramen o fideos orientales**

En todos los productos se evaluó:

Información en la etiqueta

Se comprobó que todas las muestras presentaran en su etiqueta los datos estipulados por la norma: denominación del producto, lista de ingredientes, instrucciones de preparación, nombre y dirección del fabricante o comercializador, país de origen, número de lote, fecha de consumo preferente o caducidad y contenido neto del producto, además que toda su información fuera veraz.

Sellos de advertencia

Se comprobó que presentaran los sellos de advertencia de acuerdo al nuevo etiquetado frontal que establece la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Contenido de proteína

Se determinó la cantidad de proteína por 100 g de producto preparado.

Contenido de grasa

Se determinó la cantidad de grasa por 100 g de producto preparado.

Contenido de carbohidratos

Se determinó la cantidad de grasa por 100 g de producto preparado.

Contenido energético

Se determinó la cantidad de kcal (aporte calórico) por 100 g de producto preparado.

Contenido de sodio

Se determinó la cantidad de sodio por 100 g de producto preparado.

SOPAS EN VASITO O TAZÓN

J-BASKET

Pasta para sopa de Fideos instantáneos sabor Curry/ Corea/223 g

$84



EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

Para ser analizado fue preparado conforme a las instrucciones en inglés.

Proteína 2.25 g por 100g

Grasa 1.05 g por 100g

Carbohidratos 21.94 g por 100g

Contenido energético 106 kcal por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos grasa contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que sus instrucciones deben estar en español y están en en inglés.

Knorr POLLO

Pasta para preparar sopa instantánea sabor Pollo/ México/ 64 g

$15



EXCESO GRASAS SATURADAS

Proteína 2.01 g por 100g

Grasa 3.41 g por 100g

Carbohidratos 14.12 g por 100g

Contenido energético 95 kcal por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos sodio contiene por 100 g de producto preparado.
- No te confundas, declara sabor a pollo; es decir que no contiene pollo, sino saborizantes a dicho alimento.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

MARUCHAN Bowl

Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados con camarón y habanero/
Estados Unidos/ 94.3 g

$20



EXCESO GRASAS SATURADAS

5 g de vegetales (col, maíz, zanahoria, cebolla, ajo y cebollín).

Proteína 2.13 g por 100g

Grasa 4.15 g por 100g

Carbohidratos 15.71 g por 100g

Contenido energético 109 kcal por 100g

Conclusiones

- Declara contener vegetales, sin embargo son 5 g/100 g.

Maruchan Instant Lunch

Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo/
Estados Unidos/ 64 g

$11



EXCESO GRASAS SATURADAS

4 g de vegetales (zanahoria, maíz, chícharos, ajo, cebolla, tallo de apio, cebollín).

Proteína 1.71 g por 100g

Grasa 3.50 g por 100g

Carbohidratos 11.52 g por 100g

Contenido energético 84 kcal por 100g

Conclusiones

- Declara contener vegetales, sin embargo son 4 g/100 g.
- Su envase es de unicel lo cual representa un daño a tu salud si lo calientas en el microondas y un daño al ambiente ya que dicho material tarda muchísimos años en degradarse.

SOPAS EN VASITO O TAZÓN

Maruchan Yakisoba

Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados/ Estados Unidos/ 113.4 g



$15

Sodio **391 mg** por 100g

4 g de vegetales (col, maíz, zanahoria, cebolla, ajo).

Proteína **3.34 g** por 100g

Grasa **6.16 g** por 100g

Carbohidratos **25.56 g** por 100g

Contenido energético **171 kcal** por 100g

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS KCAL** y **CARBOHIDRATOS** contiene por 100 g de producto preparado.
- Declara contener vegetales, sin embargo son 4 g/100 g.

NISSIN CUP NOODLES

Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo y salsa picante. Hot sauce sabor a pollo/ México/ 64 g

$10



Sodio **227 mg** por 100g

2.55 g de vegetales (zanahoria, elote, cilantro).

Proteína **1.63 g** por 100g

Grasa **3.38 g** por 100g

Carbohidratos **9.55 g** por 100g

Contenido energético **75 kcal** por 100g

EXCESO GRASAS SATURADAS

Conclusiones

- Declara contener vegetales, sin embargo son 2.55 g/100 g.
- Su envase es de unicel lo cual representa un daño a tu salud si lo calientas en el microondas y un daño al ambiente ya que dicho material tarda muchísimos años en degradarse.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

NISSIN MAXI SOPA

NISSIN Cuchareable

Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo/ México/ 80 g



$14

Sodio **356 mg** por 100g

Proteína **1.87 g** por 100g

Grasa **4.50 g** por 100g

Carbohidratos **10.36 g** por 100g

Contenido energético **89 kcal** por 100g

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Conclusiones

- Declara pollo en polvo (0.58%), sazonador carne de pollo y sazonador caldo de pollo.

NISSIN PASTA U.F.O.

Pasta Precocida Sabor Res Teriyaki/ México/ 99 g

$19



Sodio **259 mg** por 100g

Proteína **3.76 g** por 100g

Grasa **8.94 g** por 100g

Carbohidratos **16.97 g** por 100g

Contenido energético **163 kcal** por 100g

EXCESO GRASAS SATURADAS

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que más proteína contiene por 100 g de producto preparado.

- Es el que **MÁS GRASA** contiene por 100 g de producto preparado.

SOPAS EN VASITO O TAZÓN

NONGSHIM

Pasta para sopa de fideos Instantáneos/
Estados Unidos/ 75 g

$38



Sodio **392 mg** por 100g

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO

Proteína **1.75 g** por 100g

Grasa **3.92 g** por 100g

Carbohidratos **15.15 g** por 100g

Contenido energético **103 kcal** por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados en este grupo es el que **MÁS SODIO** contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.

OTTOGI JIN RAMEN MILD

Sopa Instantanea Medio Picante/
Corea/ 65 g

$22



Sodio **220 mg** por 100g

EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO *

Proteína **1.02 g** por 100g

Grasa **2.44 g** por 100g

Carbohidratos **7.04 g** por 100g

Contenido energético **54 kcal** por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados en este grupo es el que **MENOS PROTEÍNA** contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que menos carbohidratos y kcal contiene por 100 g de producto preparado.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

UDON

Pasta para sopa de fideos instantáneos estilo Japonés/ Corea/ 114 g

$42



Sodio **328 mg** por 100g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

¿? Hojuelas vegetales (zanahoria, cebolla verde, alga) (no indica cantidad).

Proteína **1.74 g** por 100g

Grasa **4.60 g** por 100g

Carbohidratos **8.35 g** por 100g

Contenido energético **82 kcal** por 100g

Conclusiones

- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.
- Es el que **MÁS SELLOS** de advertencia presenta.



SOPAS EN VASITO O TAZÓN
CON QUESO O SABOR A QUESO, CON TOMATE O CARNE

Knorr PASTA LISTA

FUSILLI con salsa sabor a queso y un toque de hierbas. Pasta preparada con salsa sabor queso y hierbas/ Alemania/ 65.5 g



$30

Sodio **298 mg** por 100g

EXCESO GRASAS SATURADAS

Proteína **3.03 g** por 100g

Grasa **2.92 g** por 100g

Carbohidratos **16.53 g** por 100g

Contenido energético **105 kcal** por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MENOS PROTEÍNA** contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no expresa la declaración del contenido energético (kcal) por 100 g de producto, sino por porción.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que en sus ingredientes declara "jarabe de glucosa", pero no lo identifica como azúcares añadidos.

Knorr PASTA LISTA

FUSILLI TOMATE Y MOZZARELLA. Pasta Preparada con salsa de Tomate y Queso/ Alemania/ 72 g



$33

Sodio **301 mg** por 100g

Proteína **4.67 g** por 100g

Grasa **0.97 g** por 100g

Carbohidratos **22.99 g** por 100g

Contenido energético **119 kcal** por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que más proteína contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que menos grasa contiene por 100 g de producto preparado.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

Knorr PASTA LISTA

SPAGHETTI BOLOGNESA/ Pasta preparada con salsa de tomate y carne de res/ Alemania/ 68 g



$33

Sodio **232 mg** por 100g

Proteína **3.90 g** por 100g

Grasa **2.05 g** por 100g

Carbohidratos **18.36 g** por 100g

Contenido energético **107 kcal** por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos sodio contiene por 100 g de producto preparado.

KRAFT

Pasta con salsa sabor queso/ Estados Unidos/ 58 g



$21

Sodio **256 mg** por 100g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO SODIO *

Proteína **4.14 g** por 100g

Grasa **1.81 g** por 100g

Carbohidratos **24.62 g** por 100g

Contenido energético **131 kcal** por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS CARBOHIDRATOS** contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.

SOPAS EN VASITO O TAZÓN

CON QUESO O SABOR A QUESO, CON TOMATE O CARNE

LA MODERNA Ya!

Macarrones con queso Pasta para preparar con queso cheddar/ México/ 63 g

$20



Sodio **281 mg** por 100g

Proteína **3.89 g** por 100g

Grasa **1.68 g** por 100g

Carbohidratos **22.25 g** por 100g

Contenido energético **120 kcal** por 100g

Maruchan Ottima

Pasta sabor a quesos. Pasta de Harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a quesos/ Estados Unidos/ 87.5 g

$30



Sodio **341 mg** por 100g

Proteína **3.40 g** por 100g

Grasa **6.59 g** por 100g

Carbohidratos **21.18 g** por 100g

Contenido energético **158 kcal** por 100g

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO *

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS GRASA** contiene por 100 g de producto preparado.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

SOPAS DE FIDEOS

Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

Great Value

Sopa de pasta fideo. Pasta de sémola de trigo preparada para sopa de fideo/ México/ 95 g



$12

Sodio 336 mg por 100g

Proteína 1.01 g por 100g

Grasa 0.22 g por 100g

Carbohidratos 6.80 g por 100g

Contenido energético 33 kcal por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS SODIO** contiene por 100 g de producto preparado.

Great Value

Sopa de pasta. Pasta de sémola de trigo preparada para sopa de fideo con sabor a pollo/ México/ 95 g



$9

Sodio 223 mg por 100g

Proteína 1.03 g por 100g

Grasa 0.31 g por 100g

Carbohidratos 5.08 g por 100g

Contenido energético 27 kcal por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos carbohidratos y kcal (junto con LA MODERNA/ Sopa fideo con tomate y pollo, solo en las kcal) contiene por 100 g de producto preparado.
- No te confundas, declara sabor a pollo; es decir que no contiene pollo, sino saborizantes a dicho alimento.

SOPAS DE FIDEOS

Knorr

Sopa fideos con pollo. Sopa de Pasta preparada/ México/ 95 g

$11



Sodio 254 mg por 100g

Proteína 1.09 g por 100g

Grasa 0.22 g por 100g

Carbohidratos 7.13 g por 100g

Contenido energético 35 kcal por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que más proteína contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que **MÁS KCAL** contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que **MÁS CARBOHIDRATOS** contiene por 100 g de producto preparado.

Knorr

Sopa fideos con chile y limón. Sopa preparada sabor chile y limón/ México/ 95 g

$12



Sodio 241 mg por 100g

Proteína 0.94 g por 100g

Grasa 0.30 g por 100g

Carbohidratos 6.83 g por 100g

Contenido energético 34 kcal por 100g

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

LA MODERNA

Sopa fideo con tomate y pollo.
Sopa de pasta con tomate y pollo/
México/ 82 g



Proteína 0.90 g por 100g

Grasa 0.19 g por 100g

Carbohidratos 5.50 g por 100g

Contenido energético 27 kcal por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos grasa y kcal (junto con Great Value/ Sopa de pasta, solo en las kcal) contiene por 100 g de producto preparado.

Maggi

Sopa casera de fideos con pollo y vegetales/
Guatemala/ 92 g



3.8 g
de vegetales (zanahoria deshidratada, cebolla, tomate y perejil)

Proteína 0.91 g por 100g

Grasa 0.46 g por 100g

Carbohidratos 6.20 g por 100g

Contenido energético 33 kcal por 100g

Conclusiones

- Declara contener vegetales, sin embargo son 3.8 g/100 g.

SOPAS DE FIDEOS

Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

Selecto BRAND

Sopa de fideos. Pasta de sémola de trigo precocida para preparar sopa/ México/ 95 g



Proteína 0.96 g por 100g

Grasa 0.49 g por 100g

Carbohidratos 5.37 g por 100g

Contenido energético 30 kcal por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS GRASA** contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no indica la declaración del contenido energético (kcal) en el total del envase, únicamente por 100 g de producto.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.



Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

SOPAS TIPO RAMEN O FIDEOS ORIENTALES

Buldak Cheese

Samyang Ramyon Sopa instantánea de pollo sabor queso picante/ Corea del Sur/ 140 g



EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Proteína 4.22 g por 100g

Grasa 6.68 g por 100g

Carbohidratos 27.58 g por 100g

Contenido energético 187 kcal por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que más proteína contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que **MÁS GRASA, CARBOHIDRATOS** y **KCAL** contiene por 100 g de producto preparado.
- Presenta un personaje (caricatura) alusivo a un pollo que no debiera, ya que presenta los sellos **EXCESO GRASAS SATURADAS** y **EXCESO SODIO.**
- Se denomina como "sopa de pollo" sabor queso picante; sin embargo, en ingredientes indica contener "polvo sabor artificial de pollo" y "sabor artificial de pollo".

CHIKARA UDON

Pasta de Trigo Estilo Oriental/ Estados Unidos/ 198 g



EXCESO SODIO

Proteína 1.80 g por 100g

Grasa 0.45 g por 100g

Carbohidratos 10.86 g por 100g

Contenido energético 55 kcal por 100g

Conclusiones

- No cumple con la norma de etiquetado, ya que sus instrucciones deben estar en español y están en en inglés.

Para ser analizado fue preparado conforme a las instrucciones en inglés.

SOPAS TIPO RAMEN O FIDEOS ORIENTALES

Maruchan Ramen

Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo/
Estados Unidos/ 85 g

$5



EXCESO GRASAS SATURADAS

0.01 g de vegetales deshidratados (ajo, cebolla y cebollín).

Proteína **1.50 g** por 100g

Grasa **2.64 g** por 100g

Carbohidratos **11.16 g** por 100g

Contenido energético **74 kcal** por 100g

Conclusiones

- Declara contener vegetales, sin embargo son 0.01 g/100 g.
- No te confundas, declara sabor a pollo; es decir que no contiene pollo, sino saborizantes a dicho alimento.

MYOJO

Pasta para sopa de Fideos Instantáneos/
Estados Unidos/ 205 g

$27



EXCESO SODIO

Proteína **1.92 g** por 100g

Grasa **0.22 g** por 100g

Carbohidratos **9.79 g** por 100g

Contenido energético **49 kcal** por 100g

Conclusiones

- No cumple con la norma de etiquetado, ya que indica la declaración del contenido energético (kcal) en el total del envase, únicamente por 100 g de producto.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

MYOJO

Pasta para sopa de Fideos Instantáneos/
Japón/ 95 g

$64



Sodio **225 mg** por 100g

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO *

Proteína **1.16 g** por 100g

Grasa **0.95 g** por 100g

Carbohidratos **6.46 g** por 100g

Contenido energético **39 kcal** por 100g

Conclusiones

- No indica la declaración del contenido energético (kcal) en el total del envase, únicamente por 100 g de producto.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.

NISSIN

Pasta de trigo para preparar sopa instantánea
Sopa Nissin Ramen Sabor a pollo/
Estados Unidos/ 85 g

$5



SODIO **181 mg**

EXCESO GRASAS SATURADAS

Proteína **1.67 g** por 100g

Grasa **2.58 g** por 100g

Carbohidratos **11.01 g** por 100g

Contenido energético **74 kcal** por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos sodio contiene por 100 g de producto preparado.
- No te confundas, declara sabor a pollo; es decir que no contiene pollo, sino saborizantes a dicho alimento.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.

SOPAS TIPO RAMEN O FIDEOS ORIENTALES

OTTOGI RAMYON

Tallarines Instantáneos sabor pollo/
Corea del Sur/ 120 g

$17



EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO *

¿?
Vegetales secos: cebolla y col china (no indica cantidad).

Proteína 1.56 g por 100g
Grasa 3.03 g por 100g
Carbohidratos 18.36 g por 100g
Contenido energético 107 kcal por 100g

Conclusiones

- La imagen que presenta en el empaque induce a pensar que contiene zanahoria, cuando no es así.

SAPPORO

Pasta para sopa de fideos instantáneos/ Estados Unidos/ 100 g

$34



EXCESO CALORÍAS · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO *

Proteína 1.63 g por 100g
Grasa 3.56 g por 100g
Carbohidratos 7.07 g por 100g
Contenido energético 67 kcal por 100g

Conclusiones

- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

SAPPORO

Pasta para sopa de fideos instantáneos/ Estados Unidos/ 100 g

$19



Sodio **398 mg** por 100g

Proteína **1.72 g** por 100g

Grasa **4.09g** por 100g

Carbohidratos **8.17 g** por 100g

Contenido energético **76 kcal** por 100g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS SODIO** contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.



CONCLUSIONES

NO PRESENTAN INSTRUCCIONES EN ESPAÑOL

No cumple con la norma de etiquetado, ya que sus instrucciones deben estar en español y están en inglés:



J-BASKET
Pasta para sopa de Fideos instantáneos sabor Curry/ Corea/223 g



CHIKARA UDON
Pasta de Trigo Estilo Oriental/ Estados Unidos/ 198 g

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.

NO CONTIENE POLLO

Se denomina como "sopa de pollo" sabor queso picante; sin embargo, en ingredientes indica contener "polvo sabor artificial de pollo" y "sabor artificial de pollo".



Buldak Cheese
Samyang Ramyon
Sopa Instantánea de Pollo sabor queso picante. Sopa instantánea de pollo sabor queso picante/
Corea del Sur/140 g

USAN SABORIZANTES

Es importante que como consumidor leas las etiquetas, ya que puede que algunos productos digan "Sabor a pollo", lo que significa que utilizan saborizantes, que no es lo mismo que contengan dicho alimento que es lo que les dé el sabor.

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.

CONCLUSIONES

¿AGREGAN VEGETALES?

Aunque pueden contener vegetales es en cantidades mínimas:

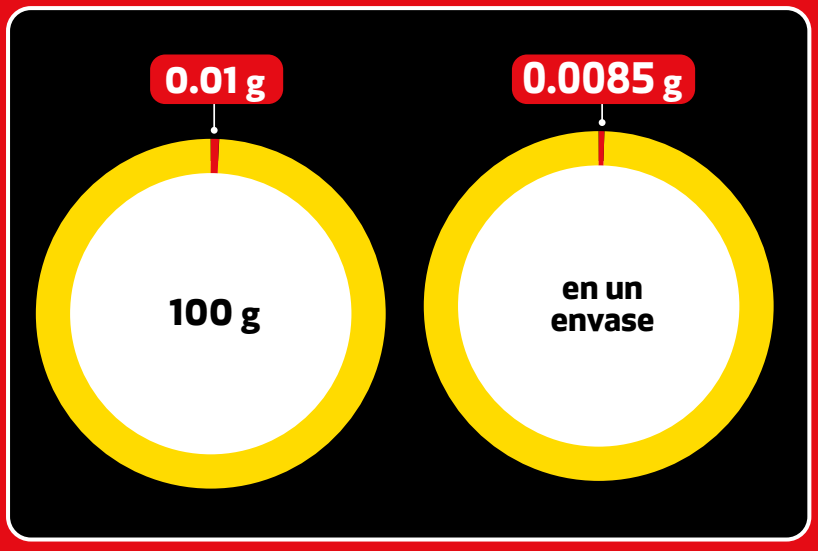
Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Agregan vegetales (g/100g)	Agregan vegetales (g/envase)
 **NISSIN CUP NOODLES** Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo y salsa picante. Hot sauce sabor a pollo/México/64 g	**2.55 g** (zanahoria, elote y cilantro)	**1.6 g** (zanahoria, elote y cilantro)
 **Maruchan Instant Lunch** Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo/Estados Unidos/64 g	**4 g** (zanahoria, maíz, chícharos, ajo, cebolla, tallo de apio y cebollín)	**2.6 g** (zanahoria, maíz, chícharos, ajo, cebolla, tallo de apio y cebollín)
 **Maruchan Yakisoba** Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados/Estados Unidos/113.4 g	**4 g** (col, maíz, zanahoria, cebolla y ajo)	**4.5 g** (col, maíz, zanahoria, cebolla y ajo)
 **MARUCHAN Bowl** Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados con camarón y habanero/ Estados Unidos/94.3 g	**5 g** (col, maíz, zanahoria, cebolla, ajo, cebollín), mezcla de chiles (chile en polvo y habanero 0.02 g)	**4.7 g** (col, maíz, zanahoria, cebolla, ajo, cebollín), mezcla de chiles (chile en polvo y habanero 0.02 g)
 **Maggi** Sopa casera de fideos con pollo y vegetales/Guatemala/92 g	**3.8 g** (zanahoria deshidratada, cebolla, tomate y perejil)	**3.5 g** (zanahoria deshidratada, cebolla, tomate y perejil)
 **Maruchan Ramen** Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo/Estados Unidos/85 g	**0.01 g** vegetales deshidratados (ajo, cebolla y cebollín)	**0.0085 g** vegetales deshidratados (ajo, cebolla y cebollín)
 **OTTOGI RAMYON** Tallarines Instantáneos sabor pollo/ Corea del Sur/ 120 g	**¿?** vegetales secos: cebolla y col china (no indica cantidad)	**¿?** vegetales secos: cebolla y col china (no indica cantidad)
 **UDON** Pasta para sopa de fideos instantáneos estilo Japonés/ Corea/ 114 g	**¿?** hojuelas vegetales (zanahoria, cebolla verde, alga) (no indica cantidad)	**¿?** hojuelas vegetales (zanahoria, cebolla verde, alga) (no indica cantidad)

VEGETALES EN CANTIDADES MÍNIMAS

Algunas contienen vegetales como ingredientes en cantidades mínimas, por ejemplo:



Maruchan Ramen declara 0.01% de vegetales deshidratados, es decir por 0.01 g por 100 g, lo que equivale a 0.0085 g en un envase.



CONCLUSIONES

CUMPLEN EN CONTENIDO NETO

Todos los productos cumplieron con el contenido neto que declaran en la etiqueta.



CONTIENE AZÚCARES QUE NO DECLARA COMO AZÚCARES AÑADIDOS

En sus ingredientes declara "jarabe de glucosa", pero no lo identifica como azúcares añadidos:



Knorr PASTA LISTA
FUSILLI con salsa sabor a queso y un toque de hierbas. Pasta preparada con salsa sabor queso y hierbas/
Alemania/ 65.5 g

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.

CONSUME INFORMADO

En el grupo de sopas en vasito o tazón:

La sopa que contienen más sellos de advertencia es:



UDON

Pasta para sopa de fideos instantáneos estilo Japonés/ Corea/ 114 g

EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCARES
EXCESO GRASAS SATURADAS
EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

La sopa que no contiene sellos y contiene más proteína y menos grasa es:



Knorr PASTA LISTA

FUSILLI TOMATE Y MOZZARELLA. Pasta Preparada con salsa de Tomate y Queso/ Alemania/ 72 g

CONCLUSIONES

NO EXPRESAN KCAL COMO ESTABLECE LA NORMA

La norma de etiquetado establece que se debe declarar el contenido nutrimental (incluido el aporte energético) por envase y por 100 g de producto.

No expresa la declaración del contenido energético (kcal) por 100 g de producto, sino por porción:



Knorr PASTA LISTA
FUSILLI con salsa sabor a queso y un toque de hierbas. Pasta preparada con salsa sabor queso y hierbas/
Alemania/ 65.5 g

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.

No indican la declaración del contenido energético (kcal) en el total del envase, únicamente por 100 g de producto:



MYOJO
Pasta para sopa de Fideos Instantáneos/ Japón/ 95 g



Selecto BRAND
Sopa de fideos. Pasta de sémola de trigo precocida para preparar sopa/ México/ 95 g

CONCLUSIONES

NO DECLARAN LA INFORMACIÓN NUTRIMENTAL SOBRE EL PRODUCTO PREPARADO

En los productos destinados a ser reconstituidos o que requieran preparación antes de ser consumidos, la declaración nutrimental debe realizarse de acuerdo con las instrucciones para el uso indicadas en la etiqueta:



J-BASKET
Pasta para sopa de Fideos instantáneos sabor Curry/ Corea/ 223 g



KRAFT
Pasta con salsa sabor queso/ Estados Unidos/ 58 g



MYOJO
Pasta para sopa de Fideos Instantáneos/ Estados Unidos/ 205 g



MYOJO
Pasta para sopa de Fideos Instantáneos/ Japón/ 95 g

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.



NONGSHIM
Pasta para sopa de fideos Instantáneos/ Estados Unidos/ 75 g



UDON
Pasta para sopa de fideos instantáneos estilo Japonés/ Corea/ 114 g



SAPPORO
Pasta para sopa de fideos instantáneos/ Estados Unidos/ 100 g



SAPPORO
Pasta para sopa de fideos instantáneos/ Estados Unidos/ 100 g

CONCLUSIONES

ESTÁN ENVASADAS EN UNICEL

Este tipo de empaques no son ecológicos y tardan muchísimos años en degradarse.





Maruchan Instant Lunch
Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo/
Estados Unidos/ 64 g



NISSIN CUP NOODLES
Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo y salsa picante. Hot sauce sabor a pollo/
México/ 64 g

Al calentar estos productos en el microondas liberan dioxinas que se combinan con los alimentos y son nocivas para la salud. Sigue las instrucciones de preparación.

¿Cuánto tarda en degradarse el cartón?



1 año

¿Cuánto tarda en degradarse el unicel?



de 500 a 800 años

https://www.ecologiaverde.com/cuanto-tarda-en-degradarse-el-unicel-2833.html
https://www.ecologiaverde.com/cuanto-tarda-en-degradarse-el-papel-2395.html

CONTIENEN FRUCTOSA

Ya sea que declaren Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF) o Fructosa, son parte de sus ingredientes:



NONGSHIM
Pasta para sopa de fideos Instantáneos/ Estados Unidos/ 75 g



LA MODERNA Ya!
Macarrones con queso Pasta para preparar con queso cheddar/ México/ 63 g

El **JMAF** es un edulcorante poco nutritivo que proviene de una mezcla altamente purificada de la fécula de maíz. Su consumo en exceso fomenta la producción de la hormona ghrelina, lo cual te hace sentir que nunca estás satisfecho y quieras seguir comiendo, provocando el incremento en personas con obesidad y diabetes.

Para más información consulta nuestra edición 513 https://bit.ly/3ulAbhu.



EL DETECTOR DE SODIO

Recuerda que de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, los alimentos o bebidas procesados cuyo contenido de sodio sea igual o mayor a 350 mg por 100 g de producto deberán ostentar el sello EXCESO SODIO.

Sopas en vasito o tazón. 100 g





NONGSHIM 392 mg

Maruchan Yakisoba 391 mg



OTTOGI JIN RAMEN MILD 378 mg

NISSIN MAXI SOPA NISSIN Cuchareable 356 mg



UDON 328 mg



J-BASKET 332 mg

Maruchan Instant Lunch 290 mg



MARUCHAN Bowl 287 mg



NISSIN PASTA U.F.O. 259 mg



NISSIN CUP NOODLES 227 mg



Knorr POLLO 185 mg

Sopas en vasito o tazón con queso o sabor a queso, con tomate o carne. 100 g







Maruchan Ottima 341 mg



Knorr PASTA LISTA FUSILLI TOMATE Y MOZZARELLA 301 mg

Knorr PASTA LISTA FUSILLI con salsa sabor a queso y un toque de hierbas 298 mg



LA MODERNA Ya! 281 mg



KRAFT 256 mg

232 mg



Knorr PASTA LISTA SPAGHETTI BOLOGNESA

Sopas tipo Ramen o fideos orientales. 100 g





SAPPORO **398 mg**

CHIKARA UDON **388 mg**



Buldak Cheese **378 mg**



MYOJO / 205 g **351 mg**



SAPPORO **349 mg**



OTTOGI RAMYON **315 mg**



Maruchan Ramen **250 mg**



MYOJO / 95g **225 mg**



NISSIN **181 mg**



Sopas de fideos. 100 g



Great Value
Sopa de pasta fideo **336 mg**





Maggi **259 mg**

Knorr
Sopa de fideos con pollo **254 mg**





LA MODERNA **251mg**

Knorr
Sopa de fideos con chile y limón **241mg**



Great Value
Sopa de pasta **223 mg**



190 mg

Selecto
BRAND

CONSIDERACIONES

Lee la etiqueta
Sigue las instrucciones de preparación, hay productos que no recomiendan el uso de microondas.

No las consumas en exceso
Dado el contenido de sodio que presentan, ingiérelas en cantidades razonables.

Checa el estado del envase
No las consumas si el envase está dañado o roto.

Considera las porciones
Aunque en este estudio se reporta el contenido nutrimental por 100 gramos, el aporte de energía y nutrientes se llega a multiplicar, dependiendo de la presentación.



SOPA DE PASTA Y VERDURAS



Recuerda que lo natural siempre es mejor.

✦ INGREDIENTES ✦

- 1 zanahoria lavada, pelada y cortada en cubitos
- 75 g de espinacas lavadas, cocidas y picadas finamente
- 2 jitomates pequeños lavados, asados y pelados
- 60 g de fideos cocidos
- 1 tz. de caldo de pollo
- 2 cdtas. de aceite
- 1 diente pequeño de ajo
- 1 trozo pequeño de cebolla
- Sal

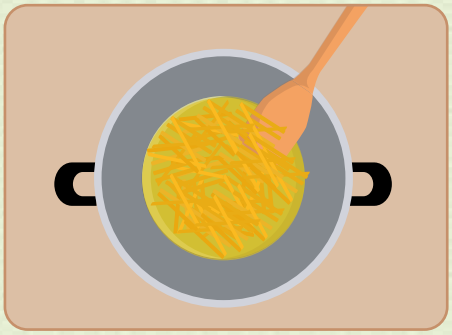
✦ UTENSILIOS ✦

- Cacerola
- Pala de madera

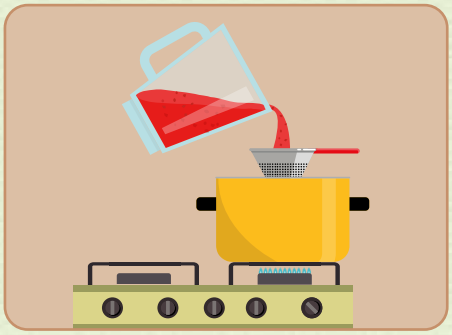
Tiempo de elaboración: 30 minutos.
Caducidad: 5 días en refrigeración.
Porciones: 4
kcal: 223
Costo promedio: $18



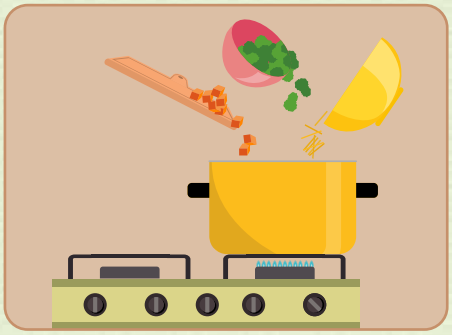
1 Muele el jitomate con el diente de ajo y el trozo de cebolla.



2 Fríe en poco aceite el fideo y escúrrele la grasa.

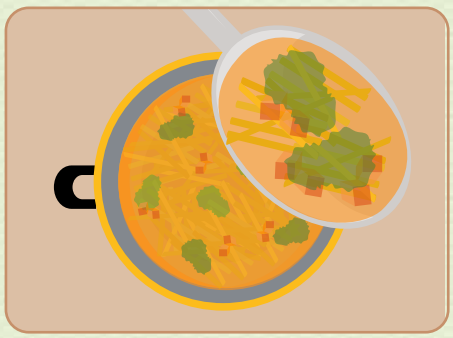


3 Pon a calentar un poco de aceite a fuego medio, agrega el caldillo de jitomate, el caldo de pollo y sal al gusto.



4 Deja que dé un hervor y agrega el fideo, la zanahoria y las espinacas. Baja el fuego.

Contenido de verduras en 1 porción de 240 ml: 12.5 g - 50 g en el total. Basado en porciones del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes por aporte nutrimental. Información proporcionada por Nancy Ortiz, Nutrióloga especialista en obesidad, diabetes y trastornos de la conducta alimentaria.



5 Deja que la sopa se cueza sin que las verduras o la pasta se ablanden demasiado.



Haz tu propia SOPA

(no instantánea, llena de amor)

Masa para Tallarines

✦INGREDIENTES✦

- 3 tazas de harina de trigo (medir las tazas con la harina previamente cernida)
- 3/4 de taza de agua purificada
- 1 cucharadita de sal

✦UTENSILIOS✦

- Rodillo
- Cuchillo
- Tazón

Tiempo de elaboración: 1 hora
Caducidad: 3 semanas en refrigeración en un recipiente cerrado
Rendimiento: 700 g aproximadamente
Porciones: 12-15
kcal: 1617
Costo promedio: $6

PROCEDIMIENTO



1. Sobre una superficie limpia y desinfectada coloca la harina, forma una especie de fuente con ella y agrega la sal y el agua.



2. Comienza a mezclarla utilizando un tenedor hasta que la masa se torne pegajosa y sea difícil de manejar.



3 Ahora amasa con las manos por 5 minutos y azótala esporádicamente para que adquiera una buena consistencia (forma un rollo con la masa y tómala por un extremo, azota el otro como si se tratara de un trapo, enrolla de nueva cuenta y repite).



5 Transcurrido este tiempo amásala de nuevo por 5 minutos más.



7 Estira la masa con el rodillo al grosor que desees. Dóblala en tres partes (a lo largo) y estírala de nuevo. Repite este proceso una vez más.



4 Cuando puedas estirar la masa 10 centímetros sin que se rompa, déjala reposar en un tazón cubierto con plástico para alimentos por 10 minutos.



6 Divide la masa en cuatro porciones iguales y resérvalas en el tazón cubierto con plástico.



8 Finalmente, estira y corta la masa al grosor y ancho que desees los tallarines. Espolvoréalos con harina y enróllalos alrededor de los dedos índice y medio (para formar un nido).

Platillo Sabio
PROFECO

Cocina Tradicional Yucateca

Coox Hanal, que puede traducirse como vamos a comer, es el nombre del restaurante que visitamos en esta ocasión -ubicado en el Centro Histórico de la Ciudad de México-, para conocer la comida yucateca. Nos recibió Rafael Castilla Hernández, encargado desde hace 21 años de dicho establecimiento, y nos platicó cómo elaboran algunos de los platillos más emblemáticos de Yucatán.

La cocina yucateca, nos cuenta Rafael, tiene un distintivo al ser producto del mestizaje tanto de la cocina originaria como de la cocina europea, no únicamente de España, que llegaba a la península de Yucatán o a Veracruz. Todos los ingredientes que trajeron fueron los que enriquecieron a la cocina yucateca e hicieron que la gastronomía creciera mucho más. Por ejemplo, la cochinita pibil la hacían con venado o con un tipo de cerdo salvaje o jabalí, pues antes de la llegada de los españoles no había cerdos en este continente.

Para Rafael uno de los ingredientes fundamentales de la cocina yucateca es el achiote, esa particularidad que tiene es que solamente se da ese tipo de árboles en la península, de ahí se saca la semilla, una semilla roja que es la que se muele para poder conseguir esa pasta. El habanero es otro de esos ingredientes que son particulares de la zona, se puede plantar habanero en otros lados, pero no tiene ese sabor, no tiene ese picor que le da la tierra característica de la península.

A Yucatán lo caracteriza el hecho de ser una región muy rica, tiene cenotes, manglares y playas, todo eso hace que este estado sea muy rico tanto gastronómicamente como en cuestión de climas. Geográficamente tiene muchas características que lo hacen único.

ANTOJITOS YUCATECOS
COOX HANAL®

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO TV

Cocina Yucateca



Fotografía: José Luis Sandoval

Relleno Negro

Está hecho a base de una pasta, un recado, que se hace con tortillas quemadas, chiles y algunas otras especias, todo esto se tuesta y se hace una masa negra utilizando un molino. Después se disuelve con caldo o consomé (que resulta a l cocer carne de pavo, de pollo, de res y de puerco), es más ligero que un mole, no es tan espeso.

Se acompaña con un albondigón, en Yucatán le llaman *But*, que es carne molida preparada con jitomate, pimiento morrón, cebolla, epazote, clara de huevo (para que quede firme) y trozos de huevo cocido. El albondigón se cuece en el consomé para que no se desbarate. Para finalizar, se sirve una pieza de cada carne junto con la mitad de un albondigón.

Cocina Yucateca



Mucbil pollo

Se prepara el 2 de noviembre, para Día de Muertos. Es un tamal muy grande preparado con masa de maíz mezclada con achiote –para que tome un tono rojo–.

En un molde se pone manteca, hoja de plátano y se empieza a dar forma, haciendo una base de masa de maíz con achiote. Dentro se le pone carne de pavo, de pollo y de cerdo deshebradas, después pimiento morrón, jitomate rebanado, cebolla y epazote, se rellena con jitomate molido. Cuando está lleno se tapa con la misma masa de maíz con achiote, se sella con hoja de plátano, se envuelve y se mete al horno durante una hora y media o dos, aproximadamente.

Ya que está horneado se saca del horno, se coloca en un plato o una charola y se parte en trozos, se sirve bañándolo con una salsa de jitomate y cebolla en escabeche, esto lo hace un poco más suave, así no queda tan duro ya que el horno reseca la masa.

Papadzul

Es un platillo muy típico y muy conocido. Es un taco de huevo cocido bañado con pepita verde molida. Esta pepita se prepara con una pasta, el recado de papadzul. Se tuesta la semilla de calabaza hasta que se le quite ese tono verde que tiene y se torna un poco más café, se mezcla en la licuadora con la pasta de papadzul y una infusión preparada con jitomate y epazote, después se vierte a una charola con un poco de aceite de oliva, esto para darle cuerpo y sabor. Una vez listo se hace un taco de huevo cocido y se baña con la preparación del papadzul, se le pone una salsa de jitomate y se adorna con unos cuadritos de huevo cocido.



Fotografía: José Luis Sandoval

Platillo Sabio
PROFECO



Salbut

Este platillo se prepara con una tortilla de maíz recién hecha, después se fríe y se infla. A esa tortilla se le pone lechuga, pavo deshebrado, aguacate, jitomate y pepino, así es como se sirve. Es un platillo típico de las cenadurías yucatecas y que únicamente se come por la noche.

Cocina Yucateca

Panucho

Es una tortilla rellena con frijol. Se abre la tortilla para ponerle el frijol en medio, se fríe y se sirve con cebolla en escabeche, cochinita pibil y una salsa de tomate. Al igual que los salbutes se come por la noche y es típico de las cenadurías yucatecas.



Fotografía: José Luis Sandoval

Estudios DE Calidad PROFECO

Cargadores para teléfonos inteligentes



Una mala elección te puede poner en riesgo.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

Algunos teléfonos inteligentes de gama alta se venden sin el cargador, o puede ser que necesites adquirir uno extra o de repuesto. Te decimos lo que encontramos en algunos modelos que analizamos.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 16 de junio al 13 de agosto del 2021.
Adquisición de muestras: del 16 al 21 de junio del 2021.
Marcas / Modelos analizados: 12 / 18.
Pruebas realizadas: 180.

NORMATIVIDAD

NOM-001-SCFI-2018, Aparatos electrónicos - Requisitos de seguridad y métodos de prueba.
NOM-008-SCFI-2002, Sistema General de Unidades de Medida.
NOM-024-SCFI-2013, Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NMX-I-60950-1NYCE-2015, Equipos de tecnologías de la información - Seguridad - Requisitos generales.


Steren
Cargador USB para casa
STEREN
ARGADOR USB DOBLE
ouble USB charger
Original Accessory Licensed by LG
Home Charger
USB Type
2,000mA
for LG Mobile
Mobifree
PUREGEAR
duplimax
rgador de pared
n 1 puerto USB
rga rápida, 1A
cargador + cable 1A
MODELO AU12
glob
green leaf
CARGADOR DOBLE
USB PARA PARED
GRATIS
2.1A
BWOO
20W
OUTPUT
MODELBBO-CCDA67
MOBO
CARGA RÁPIDA
CARGADOR
DE PARED
ULTRA
36w
2.1A SALIDA
Mantén cargado tu dispositivo
YORIYOI
Cargador de Pared
y Cable MicroUSB
Alta resistencia
Mayor velocidad
belkin
iPhone
iPad
iPhone 8 Plus
iPhone 8
iPhone 7 Plus
iPhone 7
40%
12W
2.4AMP
BOOST↑UP
HOME CHARGER
CHARGEUR POUR LA MAISON
CARGADOR DE CASA
$2,500
Cargador de Pared Doble
salida USB
2.1A
1A
Carga Rápida
CU-SP

Cargador

Gran parte de los dispositivos electrónicos portátiles –y algunos otros equipos– se alimentan eléctricamente a través de un cargador (conocidos también como eliminadores de baterías). Gracias a ellos es posible conectar la batería interna del dispositivo a la red eléctrica, convirtiendo la tensión eléctrica (comúnmente conocida como 'voltaje') y la corriente eléctrica de esta última en una energía adecuada para el dispositivo.



Teléfonos inteligentes y cargadores

Los teléfonos inteligentes tienen la capacidad de controlar la cantidad de potencia eléctrica[1] que requieren del cargador evitando así las sobrecargas. Lo que cambia es la velocidad con la que el teléfono inteligente se recargará, una velocidad que también depende de la potencia de los cargadores, entre otros factores.



[1] La potencia eléctrica se refiere a la cantidad de energía eléctrica (tensión y corriente) que es suministrada en un tiempo determinado y se mide en Watts. Para más información puedes consultar la siguiente liga: https://es.wikipedia.org/wiki/Potencia_eléctrica

Tipos de cargadores

Existen en el mercado varios tipos de cargadores; sin embargo, a grandes rasgos, podemos clasificarlos en:

De carga estándar
Son los que tienen una potencia de salida no mayor a los 10 Watts, ya que se utilizan para aquellos teléfonos inteligentes de gama baja o media-baja.

De carga rápida
Son aquellos que nos suministran una potencia de 15 Watts o más, adecuados para teléfonos inteligentes de gama alta (los de mayor desempeño y características).

Casi todos los nuevos teléfonos inteligentes ofrecen la posibilidad de carga rápida. Para lograr esto es necesario compartir protocolos de carga rápida entre el cargador y el teléfono; sin embargo, no todos los cargadores universales (genéricos) son capaces de aprovechar el máximo potencial del teléfono como lo hace el cargador original de la marca.



Velocidad de recarga de una batería

El avance de la tecnología ha permitido que los cargadores sean más potentes, lo que se refleja en un tiempo menor de recarga de una batería. Claro que se deben tener en cuenta varios factores que pueden afectar esta característica, la principal de ellas es la potencia de salida que proporciona el cargador. Esta potencia está determinada por la corriente eléctrica que es capaz de suministrar y la tensión eléctrica a su salida (la cual normalmente es de cinco volts).



CONOCE EL ESTUDIO

Analizamos 18 modelos de 12 distintas marcas de cargadores, divididos en las siguientes categorías según la salida de corriente indicada[2]:

5 modelos que otorgan un ampere de salida

10 modelos con una salida de 2 a 2.5 amperes de salida.

3 con una salida de 3 amperes.

[2] A mayor corriente de salida, mayor es la potencia que entrega el cargador para facilitar la carga rápida.

LAS PRUEBAS

Se aplicaron un total de 10 pruebas a cada uno de los modelos analizados. La mayoría de ellas están enfocadas a la seguridad que proporcionan estos dispositivos.

Información al consumidor

Todos los modelos ofrecen instructivo de uso y de acuerdo con lo establecido en las normas indican: la marca, el modelo, características eléctricas de alimentación, representante de la marca, duración de la garantía (aplica solo cuando se ofrece), precauciones, entre otros.

Eficiencia

Como el uso que se espera de ellos es la de recargar una batería, en esta prueba se midió el tiempo necesario que requiere el cargador USB para cargar por completo una batería portátil de 10000 mAh. Esto dependerá del comportamiento que presente cada dispositivo que se tenga conectado.

Atributos

Mencionamos las características principales que presentan.

Pruebas de seguridad mecánicas

Analizamos que la construcción de los cargadores presenten un nivel de protección adecuado para los consumidores. Las pruebas para determinar esta protección fueron:



Desprendimiento de las navajas

Se verificó que las navajas de los cargadores, por acción de un esfuerzo considerable al momento de desconectarlos de los tomacorrientes de pared, no se desprendan del cuerpo del cargador. Esta acción, de presentarse, sería un riesgo de daño al consumidor.

Esta prueba se llevó a cabo con un juego de pesas y un dispositivo de posicionamiento para los cargadores.



Caída

Se sometieron los cargadores a tres caídas desde una altura de un metro, con esto se constató que, posterior a las caídas, no presentaron daños y continúan operando normalmente.



Compresión

Complementando la prueba anterior, se comprobó que las navajas de los cargadores no presenten daños por acción de un peso al que pudieran ser sometidas, como puede ser que se aflojen del cuerpo del cargador y que conduzcan a un riesgo de corto circuito o incendio.

Esta prueba se llevó a cabo con un juego de pesas y un dispositivo de posicionamiento para los cargadores.

Pruebas de seguridad eléctrica

Se examinó el nivel de seguridad que ofrecen en cuanto a su funcionamiento eléctrico mediante las siguientes pruebas:

Corriente de entrada

Se midió la corriente eléctrica a la entrada del cargador durante un uso continuo con carga normal, simulando que se le ha conectado un teléfono inteligente.

La tensión de prueba fue equivalente a la de la línea doméstica y con una salida similar a la corriente asignada por el fabricante del cargador de acuerdo con su marcado (carga normal). Todos los modelos analizados están dentro de los límites establecidos en las normas de referencia, así que este resultado no lo verás en las tablas.

Choque eléctrico

Se determinó si la corriente que pudiera circular por el exterior del cargador no es excesiva. También se verificó que el aislamiento que ofrecen sea el adecuado para impedir que, por alguna falla interna en la circuitería del mismo, pudiera causar daños por defectos de dicho aislamiento.

Para esta prueba se utilizó un multímetro digital, un circuito que simula la resistencia del cuerpo humano y un equipo probador de alta tensión.

Calentamiento máximo

En la evaluación de seguridad se analizó el máximo incremento de temperatura en las partes accesibles de los cargadores mientras se operan en funcionamiento de carga normal. La condición de la prueba fue la misma que la prueba anterior.

Los equipos utilizados en esta prueba fueron un multímetro y un registrador de temperatura.

Corto circuito (a la salida)

En esta prueba se simula que el cargador, ante una falla por corto circuito en la salida, no presente un riesgo de incendio, así como que no se presente deformación de su envolvente, emisión de metal fundido o humo. Esto pudiera presentarse en algún caso mientras el dispositivo esté conectado y recargando su batería, presentando una falla y generando un corto circuito en el cargador.

CARGADORES para TELÉFONOS INTELIGENTES

E

Steren / ELI-705
/ Garantía 1 año / 1 A



$103

Pruebas de seguridad eléctrica	Información al Consumidor	Completa
	Calentamiento máximo	Bajo
	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
Pruebas de seguridad mecánica	Desprendimiento de navajas	No
	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia (1)	8 horas 5 minutos	
Atributos	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	41.8 34.18 22.34
	Peso (g)	23.3
	Número de salidas	1
	Incluye cable USB	No

MB

Duplimax / 304070
/ Garantía 1 año / 1 A



Pruebas de seguridad eléctrica

Pruebas de seguridad mecánica

Eficiencia (1)

Atributos

B

Yoriyoi / 303090
/ Garantía (*No presenta*) / 1 A



$81

Pruebas de seguridad eléctrica	Información al Consumidor	Completa
	Calentamiento máximo	Bajo
	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
Pruebas de seguridad mecánica	Desprendimiento de navajas	Sí **No cumple**
	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia (1)	8 horas 54 minutos	
Atributos	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	16.96 40.09 20.94
	Peso (g)	25.3
	Número de salidas	1
	Incluye cable USB	Sí. USB-A a microUSB

S

MOBO / 842799532306
/ Garantía (*No presenta*) / 1 A



Pruebas de seguridad eléctrica

Pruebas de seguridad mecánica

Eficiencia (1)

Atributos

Cargadores de 1 ampere de salida

Cuadro Comparativo de Precios Promedios de Cargadores para Smartphone en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Veracruz y Villahermosa, levantados del 9 al 16 de agosto del 2021.

$55

Información al Consumidor	Completa
Calentamiento máximo	Moderado
Choque eléctrico	Sin riesgo
Corto circuito	Sin riesgo
Desprendimiento de navajas	No
Compresión	Sin daño
Caída	Sin daño
8 horas 51 minutos	
Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	28.46 27.15 26.68
Peso (g)	17.2
Número de salidas	1
Incluye cable USB	No

MB

glob Electronics

/ AU12 / Garantía (*No presenta*) / 1 A



$198

Pruebas de seguridad eléctrica	Información al Consumidor	Completa
	Calentamiento máximo	Moderado
	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
Pruebas de seguridad mecánica	Desprendimiento de navajas	No
	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia [1]	7 horas 47 minutos	
Atributos	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	39.15 34.05 21.34
	Peso (g)	22.9
	Número de salidas	1
	Incluye cable USB	Sí. USB-A a Lightning

$122

Información al Consumidor	Completa
Calentamiento máximo	Moderado
Choque eléctrico	Sin riesgo
Corto circuito	Sin riesgo
Desprendimiento de navajas	Sí **No cumple**
Compresión	Sin daño
Caída	Sin daño
8 horas 42 minutos	
Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	41.76 31.26 22.37
Peso (g)	21.1
Número de salidas	1
Incluye cable USB	No

Simbología:

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Precios:

$ Precio promedio

Notas:

- [1] Tiempo que tardó en recargar una batería de 10000 mAh, equivalente a recargar aproximadamente tres *smartphones* de gama alta.

- Todos los productos son de China

CARGADORES para TELÉFONOS INTELIGENTES

E

for LG Mobile

/ FLM-HCQ20-E
/ Garantía (*No presenta*) / 2 A

$269



Pruebas de seguridad eléctrica	Información al Consumidor	Completa
	Calentamiento máximo	Bajo
	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
Pruebas de seguridad mecánica	Desprendimiento de navajas	No
	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia [1]	6 horas 31 minutos	
Atributos	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	56.65 43.03 27.15
	Peso (g)	36.2
	Número de salidas	1
	Incluye cable USB	No

E

Mobifree / MB-917438 /

Garantía 1 año / 2.1 A



Pruebas de seguridad eléctrica
Pruebas de seguridad mecánica
Eficiencia [1]
Atributos

MB

Duplimax / 304152

/ Garantía 1 año / 2.1 A

$99



Pruebas de seguridad eléctrica	Información al Consumidor	Completa
	Calentamiento máximo	Moderado
	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
Pruebas de seguridad mecánica	Desprendimiento de navajas	No
	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia [1]	6 horas 36 minutos	
Atributos	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	44.93 39.87 26.16
	Peso (g)	30
	Número de salidas	1
	Incluye cable USB	Sí. USB-A a Lightning

MB

Green leaf / IP-6005BL

/ Garantía 3 meses / 2.1 A



Pruebas de seguridad eléctrica
Pruebas de seguridad mecánica
Eficiencia [1]
Atributos

Cargadores de 2 a 2.5 amperes de salida

Cuadro Comparativo de Precios Promedios de Cargadores para Smartphone en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Veracruz y Villahermosa, levantados del 9 al 16 de agosto del 2021.

$129

Información al Consumidor	Completa
Calentamiento máximo	Bajo
Choque eléctrico	Sin riesgo
Corto circuito	Sin riesgo
Desprendimiento de navajas	No
Compresión	Sin daño
Caída	Sin daño
7 horas 8 minutos	
Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	52.75 51.41 28.61
Peso (g)	40
Número de salidas	2
Incluye cable USB	Sí. USB-A/ USB-C a microUSB

$99

Información al Consumidor	Completa
Calentamiento máximo	Moderado
Choque eléctrico	Sin riesgo
Corto circuito	Sin riesgo
Desprendimiento de navajas	No
Compresión	Sin daño
Caída	Sin daño
6 horas 51 minutos	
Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	36.5 30.64 29.44
Peso (g)	27
Número de salidas	2
Incluye cable USB	Sí

E

Steren / ELI-722 / Garantía 1 año / 2 A



$273

Pruebas de seguridad eléctrica	Información al Consumidor	Completa [2]
	Calentamiento máximo	Bajo
	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
Pruebas de seguridad mecánica	Desprendimiento de navajas	No
	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia [1]	Mayor de 9 horas	
Atributos	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	47.2 47.78 28.2
	Peso (g)	50.04
	Número de salidas	1
	Incluye cable USB	No

Simbología:

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Precios:

$ Precio promedio

Notas:

- [1] Tiempo que tardó en recargar una batería de 10000 mAh, equivalente a recargar aproximadamente tres *smartphones* de gama alta.
- [2] El marcado eléctrico en el producto indica una salida de 2 A. Durante las pruebas se confirmó que su salida es de 2 amperes.

- Todos los productos son de China

CARGADORES para TELÉFONOS INTELIGENTES

MB

Steren / ELI-713 / Garantía 1 año / 2 A

$173



Pruebas de seguridad eléctrica	Información al Consumidor	Completa
	Calentamiento máximo	Moderado
	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
Pruebas de seguridad mecánica	Desprendimiento de navajas	No
	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia [1]	8 horas 6 minutos	
Atributos	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	34.92 30.89 29.6
	Peso (g)	26.9
	Número de salidas	2
	Incluye cable USB	No

MB

MOBO / 842797062188 / Garantía 1 año / 2 A



Pruebas de seguridad eléctrica	
Pruebas de seguridad mecánica	
Eficiencia [1]	
Atributos	

B

Belkin / FBJ040ttblk / Garantía 1 año / 2.5 A

$389



Pruebas de seguridad eléctrica	Información al Consumidor	Completa
	Calentamiento máximo	Alto
	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
Pruebas de seguridad mecánica	Desprendimiento de navajas	No
	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia [1]	8 horas 9 minutos	
Atributos	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	27.86 54.91 29.94
	Peso (g)	38
	Número de salidas	1
	Incluye cable USB	No

S

Select Power / CU-SP / Garantía 5 años / 2.1 A



Pruebas de seguridad eléctrica	
Pruebas de seguridad mecánica	
Eficiencia [1]	
Atributos	

Cargadores de 2 a 2.5 amperes de salida

Cuadro Comparativo de Precios Promedios de Cargadores para Smartphone en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Veracruz y Villahermosa, levantados del 9 al 16 de agosto del 2021.

$176

Información al Consumidor	Completa
Calentamiento máximo	Moderado
Choque eléctrico	Sin riesgo
Corto circuito	Sin riesgo
Desprendimiento de navajas	No
Compresión	Sin daño
Caída	Sin daño
7 horas 5 minutos	
Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	52.08 34.78 23.56
Peso (g)	30.8
Número de salidas	1
Incluye cable USB	No

B

MOBO / 842797058020 / Garantía 1 año / 2.1 A



$199

Pruebas de seguridad eléctrica	Información al Consumidor	Completa
	Calentamiento máximo	Alto
	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
Pruebas de seguridad mecánica	Desprendimiento de navajas	No
	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia [1]	6 horas 16 minutos	
Atributos	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	53.79 43.98 25.94
	Peso (g)	40.5
	Número de salidas	1
	Incluye cable USB	No

$110

Información al Consumidor	Completa
Calentamiento máximo	Alto
Choque eléctrico	Sin riesgo
Corto circuito	Sin riesgo
Desprendimiento de navajas	Sí **No cumple**
Compresión	Sin daño
Caída	Sin daño
Mayor de 9 horas	
Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	47.63 36.17 26.4
Peso (g)	33.3
Número de salidas	2
Incluye cable USB	No

Simbología:

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Precios:

$ Precio promedio $ Precio proporcionado por el Laboratorio de la Profeco.

Notas:

- [1] Tiempo que tardó en recargar una batería de 10000 mAh, equivalente a recargar aproximadamente tres *smartphones* de gama alta.

- Todos los productos son de China

CARGADORES para TELÉFONOS INTELIGENTES

E

Pure Gear / 08501SCP / Garantía (Indica de por vida) / 3 A



$479

Pruebas de seguridad eléctrica	Información al Consumidor	Completa
	Calentamiento máximo	Bajo
	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
Pruebas de seguridad mecánica	Desprendimiento de navajas	No
	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia [1]	6 horas 34 miutos	
Atributos	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	50.1 44.65 25.49
	Peso (g)	53
	Número de salidas	1
	Incluye cable USB	No

MB

MOBO / CPM01 / Garantía 1 año / 3 A



Pruebas de seguridad eléctrica
Pruebas de seguridad mecánica
Eficiencia [1]
Atributos



Cargadores de 3 amperes de salida

Cuadro Comparativo de Precios Promedios de Cargadores para Smartphone en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Veracruz y Villahermosa, levantados del 9 al 16 de agosto del 2021.

BWOO / BO-CDA67 / Garantía (*No presenta*) / 3 A

$399 | MB | $349



	Información al Consumidor	Completa
	Calentamiento máximo	Moderado
Pruebas de seguridad eléctrica	Choque eléctrico	Sin riesgo
	Corto circuito	Sin riesgo
	Desprendimiento de navajas	No
Pruebas de seguridad mecánica	Compresión	Sin daño
	Caída	Sin daño
Eficiencia [1]	6 horas	Mayor de 9 horas
	Dimensiones (largo x ancho x espesor) mm	57.12 49.02 28.02
	Peso (g)	67.4
Atributos	Número de salidas	2
	Incluye cable USB	No



Simbología:

E Excelente | MB Muy Bueno | B Bueno | S Suficiente

Precios:

$ Precio promedio

Notas:

- [1] Tiempo que tardó en recargar una batería de 10000 mAh, equivalente a recargar aproximadamente tres *smartphones* de gama alta.
- Todos los productos son de China

CONCLUSIONES

CUMPLEN EN SEGURIDAD ELÉCTRICA

Todos los cargadores analizados cumplen con los requerimientos de la norma que regula las pruebas de seguridad eléctrica.

SUS NAVAJAS SE DESPRENDEN

En las pruebas de seguridad mecánica, al aplicar un peso presentaron desprendimiento de una o ambas navajas:



***Mobo**
/ 842799532306 / China



Yoriyoi
/ 303090 / China



***Select Power**
/ CU-SP / China

SON UN RIESGO

***Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda. La marca Yoriyoi se encuentra en el mismo proceso.**

TIEMPO DE CARGA

De acuerdo con nuestras pruebas los cargadores llevan a cabo la carga de una batería de 10000 mAh de acuerdo a su capacidad de corriente a su salida:

6 horas para los de **3 amperes** de salida.

8 horas para los de **2 a 2.4 amperes** de salida.

10 o más horas para los de **un ampere** de salida.

Este dato es en promedio e informativo y debe considerarse solo como una referencia ya que el tiempo de carga depende de las características del dispositivo móvil en particular.

SE CALIENTAN AL CARGAR

En la prueba de Calentamiento superan los 40°C; sin embargo, están dentro del requisito de la norma. El que rebasen dicha temperatura significa que se sentirán calientes al tacto. Esto puede ser molesto pero no provoca daños:



Mobo
/ 84279705802 / China



Select Power
/ CU-SP / China



Belkin
/ FBJ040ttblk / China

RECOMENDACIONES

De compra



CONSIDERA SI INCLUYE CABLE

Al momento de adquirir tu cargador toma en cuenta si incluye cable o no. Si no lo incluye verifica que la capacidad de corriente que se indica en el empaque de tu cable sea el mismo que el indicado para la salida de tu cargador, esta característica te permitirá tener una mayor eficiencia al momento de recargar tus dispositivos.



ADQUIÉRELO EN EL COMERCIO FORMAL

Siempre adquiérelos en establecimientos reconocidos, ya que en ellos podrás hacer válida la garantía, así como el soporte que pudieras llegar a requerir, sin mencionar que tendrás la seguridad de que tu cargador no presente algún riesgo de los que te mencionamos en los resultados de las pruebas del presente estudio.



REVISA QUE TENGA SUS ACCESORIOS

Verifica que tu cargador incluya todo lo que indica en su empaque, como cable, adaptadores, entre otros.



QUE TE SELLEN LA GARANTÍA

Recuerda sellar tu garantía para que tengas todo el soporte en caso de requerir hacerla válida.



TEN EN CUENTA EL COSTO Y LA CAPACIDAD

De acuerdo a los dispositivos que tengas en mente recargar elige la capacidad del cargador, ya que entre mayor sea esta capacidad también se incrementará el costo del mismo.

De uso



LEE LOS INSTRUCTIVOS

Como ya lo mencionamos, existen distintas capacidades de cargadores para teléfono inteligente, así que revisa las especificaciones en los instructivos de tus dispositivos para que adquieras el que mejor se adecúe a tus necesidades.



ASEGÚRATE DE USARLO CORRECTAMENTE

Algunos de los cargadores analizados cuentan con dos salidas y dan la posibilidad de recargar dos dispositivos. Sin embargo, revisa las especificaciones de los dispositivos que pretendes conectar, de tal forma que no excedas la capacidad de tu cargador y pueda sufrir daño.

CONÉCTALO Y DESCONÉCTALO CON CUIDADO

Cuando conectes un cargador a la toma de corriente de pared asegúrate de no ejercer una fuerza excesiva. Al desconectarlo siempre hazlo del cuerpo del mismo para no jalar el cable y se dañe.

Como lo comentamos anteriormente, los cargadores tienen cierta capacidad a su salida. Los dispositivos móviles (como los teléfonos inteligentes) de gama baja o con cierto tiempo de antigüedad se cargan bien con los cargadores con capacidad de hasta 2 o 2.1 amperes, no así los de gama alta o los más recientes que requieren, en su mayoría, de los casos de cargas de 3 amperes. Nuevamente, revisa las especificaciones de tu dispositivo para que adquieras el más adecuado.

No todos los cargadores incluyen cable para conectar tu dispositivo. Ten en cuenta este dato ya que si el cargador que adquieres no lo incluye deberás comprarlo aparte, o si tu dispositivo tiene un cable de interconexión revisa que sea compatible con el cargador que desees adquirir.

Sustentabilidad

El cargador puede darte un buen servicio durante todo el tiempo que lo mantengas en buenas condiciones. Cuando llegue el momento de desecharlo no lo tires a la basura, ya que contienen materiales o componentes que podrían recuperarse para ser reutilizados. Puedes llevarlo a las ferias de reciclaje de electrónicos.



PROTEGEMOS A LOS CONSUMIDORES

En noviembre de 2019 el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC), de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), recibió el Premio al Servicio Meritorio 2019 por su trabajo conjunto sobre seguridad de cargadores tipo AC para *laptops* y cargadores tipo USB para teléfonos inteligentes.

Derivado de ello se logró adecuar la norma para integrar un apéndice en la **Norma Oficial Mexicana NOM-001-SCFI-2018** que aplica para aparatos electrónicos de audio y video y sus derivados, el cual entró en vigor el 14 de agosto del 2020.



De izquierda a derecha los ingenieros Bernardo Mateos Ceballos, Carlos Cárdenas Ocampo y Arturo Anaya Vera.



Los cargadores sustitutos de originales no eran seguros para los consumidores debido a que no existía una norma que exigiera métodos de pruebas en ellos.

¿Cuál era el problema?

Los cargadores no tenían normas que los regularan.

¿Qué pasaba?

Los incidentes eléctricos, como quemaduras o choques, iban en aumento.

¿Qué hizo la Profeco?

Participó en una investigación junto con Canadá y Estados Unidos de América donde se realizaron 600 pruebas.

¿Qué se logró?

Mayor protección a los consumidores, ya que se integró el apéndice "I" de pruebas de la Norma.

NOM



Para más información consulta nuestra edición 517.
https://bit.ly/3idlB6U

COMPRA VEHÍCULOS USADOS SEGURO E INFORMADO

Si te interesa comprar un auto de segunda mano debes conocer lo siguiente.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

La compraventa de vehículos usados conlleva beneficios y riesgos adicionales para los consumidores, por ejemplo, el costo de los vehículos es menor comparado con el de uno nuevo, pero tienen mayor probabilidad de contar con fallas en su funcionamiento derivado del uso del dueño anterior.

Requisitos de los proveedores

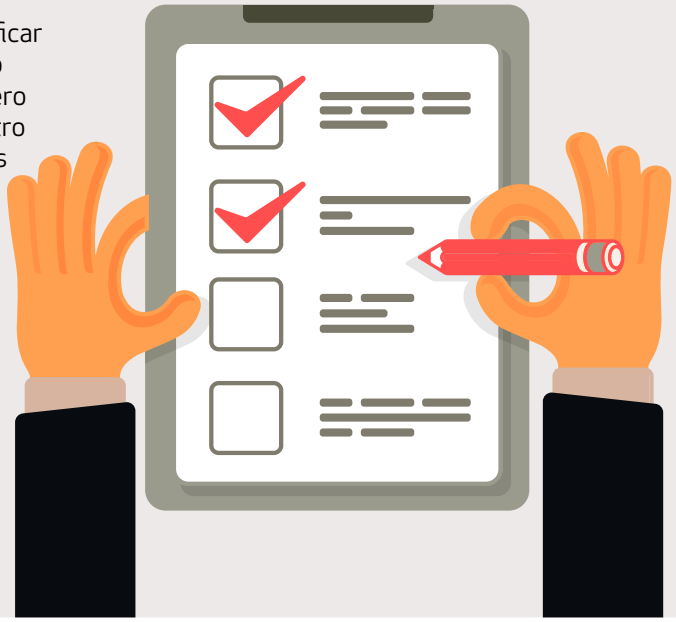
La NOM-122-SCFI-2010, Prácticas comerciales-Elementos normativos para la comercialización y/o consignación de vehículos usados, establece en su numeral 5 los requisitos que deben cumplir los proveedores en la elaboración de los contratos de adhesión que pretendan utilizar en la comercialización de autos usados.

Dichos contratos deben ser revisados por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) para verificar si salvaguardan los derechos de los consumidores y, en su caso, autorizar su utilización a través de la inscripción en el Registro Público de Contratos de Adhesión (RPCA).



CHECA ESTOS PUNTOS ANTES DE FIRMAR TU CONTRATO

- Debe contener las especificaciones, características, condiciones y términos aplicables al auto que se ofrece.
- El procedimiento para que, en su caso, dentro de los cinco días hábiles contados a partir de la entrega del bien puedas revocar tu consentimiento sin responsabilidad para ti.
- Condiciones de pago y facturación.
- Información para identificar al proveedor, tales como nombre, dirección, número telefónico o cualquier otro medio con el cual puedas contactarlo.
- Mecanismos para presentar dudas, reclamaciones o aclaraciones, así como el plazo para que el proveedor brinde una respuesta.
- Mecanismos de cancelación y reembolso del monto pagado.
- Mecanismos para garantizar la protección y confidencialidad de tus datos personales.
- Si el vehículo se vende con garantía o no, en cuyo caso deberá establecer la vigencia de la misma.



Verifica al proveedor

La Profeco pone a disposición el RPCA, donde puedes verificar que el proveedor cuente con su contrato inscrito y, por lo tanto, proteja los derechos de los consumidores contemplados en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) y la NOM mencionada. Dicho registro puede ser consultado por los consumidores a través de la página https://rpca.profeco.gob.mx/.

Si el proveedor con quien quieres adquirir el automóvil no cuenta con registro de contrato de adhesión, ¡no contrates! pues tal omisión es un incumplimiento al marco normativo.

Alternativas confiables

Existen empresas mexicanas que cuentan con infraestructura tecnológica, con procesos eficaces de compraventa y financiamiento de autos usados que ofrecen servicios de intermediación para proporcionar una garantía mecánica y legal, y brindando mayor seguridad jurídica a los consumidores para evitar posibles fraudes.

Ellas garantizan, mediante el uso de avances tecnológicos, que la compra de un vehículo usado tenga un precio competitivo en el mercado y cuenten con una revisión exhaustiva mecánica y legal.

Cabe señalar que existen proveedores que cuentan con aplicaciones que permiten predecir la capacidad de pago de los clientes, en función de los ingresos con los que disponen, lo que refleja su avance tecnológico.

Reduce riesgos de fraudes

Antes de comprar un automóvil usado con el amigo de un amigo, elige empresas formales y reduce los riesgos de fraudes, robo y otros delitos. De esta manera se elimina el trato directo con terceros o desconocidos que pueden no cumplir con la LFPC y la NOM referida.

La tecnología avanza a gran velocidad brindando mayor seguridad en las transacciones del mercado de compraventa de automóviles usados. Por ello, empresas como Kavak o la Asociación Nacional de Comerciantes en Automóviles y Camiones Nuevos y Usados, A.C. (ANCA) se han dedicado a su comercialización como proveedores formales para responder en caso de alguna reclamación o aclaración interpuesta por los consumidores.

SI COMPRAS CON UN PARTICULAR

Si decides adquirir un automóvil con un particular fíjate muy bien en los siguientes aspectos, así sacarás el mejor provecho del gasto que estás por hacer:

Aléjate de los coyotes

Es común encontrarlos en tianguis de autos, tratarán de vender a toda costa pasando por alto los desperfectos que pudiera tener el vehículo.

Las llantas también cuentan

Considera que si no están en buen estado probablemente tengas que cambiarlas pronto, lo que significaría un gasto extra. De igual manera revisa los rines por dentro.

Que la documentación esté en regla

Todos los papeles deben estar resueltos y actualizados: verificación vehicular, refrendo de placas, adeudos de multas, si tiene reporte de robo o estuvo involucrado en algún delito. Ayúdate con el Registro Público Vehicular en http://www2.repuve.gob.mx:8080/ciudadania/consulta/

Solicita un diagnóstico

Te servirá para conocer el estado mecánico del automóvil. Puede ser en una agencia.

Revisa las condiciones físicas del automóvil

Esto incluye la pintura, que las puertas no se vean descuadradas, los acabados que puedas detectar (originales o reparados), estado de las vestiduras, olor o manchas de humedad al interior e incluso en la cajuela.

Checa todos los interruptores

Todos deberían funcionar, los limpiaparabrisas, los que encienden las luces, seguros de las puertas, elevadores de los vidrios o del quemacocos.



Coteja el número de serie

Debe aparecer tanto en el vehículo (en el tablero del lado del conductor, en la orilla de la puerta o en el poste B del chasis) como en la tarjeta de circulación.

De ser posible, manéjalo

De esta manera sentirás cómo funciona la máquina y notarás cosas como cascabeleo o vibraciones que pudieran alertar alguna falla.

Cambio de propietario

Una vez que hayas adquirido tu automóvil deberás realizar el cambio de propietario ante la oficina de tránsito correspondiente. Es importante que este trámite lo hagas a la brevedad, para ello necesitarás la factura endosada a tu nombre.

Consulta el manual de servicio

Si te es posible revisa el manual de servicio que pudiera tener el automóvil en caso de haber recibido servicio en agencia.



Negocia el precio de venta

Si tienes duda sobre el precio en el que ofrecen un auto usado hay opciones para saber el valor del vehículo, entre ellas acudir a una agencia o con un tasador profesional. Ten en cuenta los diversos factores que se ven reflejados en dicho precio.

Compara varias opciones

Haz una compra informada, el gasto que harás debe valer la pena, no te dejes llevar por la prisa. Busca el vehículo que mejor se adapte a tus posibilidades y cumpla con lo que necesitas.

Piensa bien tu presupuesto, podrías tener gastos inmediatos en tu auto después de adquirirlo.

Fuentes
- 10 tips para comprar un auto usado, en https://www.motorpasion.com.mx/otros/10-tips-para-comprar-un-auto-usado. Consultado el 3 de septiembre de 2021.
- Cómo saber el valor de un auto usado, en https://www.autofact.com.mx/blog/comprar-carro/mercado/como-saber-valor. Consultado el 3 de septiembre de 2021.

CONSUMO Y PRODUCCIÓN RESPONSABLES

Los recursos del planeta no son infinitos, es necesario gestionarlos eficientemente.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Muchas de las acciones del ser humano dependen de los recursos naturales, por lo que, inevitablemente, impactan en el ambiente del que depende nuestro desarrollo futuro.



Objetivo de Desarrollo Sostenible 12

Forma parte de la Agenda de Desarrollo Sostenible 2030 y propone revisar los patrones de consumo y producción responsables en aras de contribuir a la reducción de la pobreza y el hambre, y mejorar la calidad ambiental del planeta.

Una advertencia

La alteración a los ecosistemas es una alerta para darnos cuenta que los daños que ocasionamos en el planeta repercuten en nuestra salud. Para ello es importante que comprendamos la fragilidad de los ecosistemas y la relación de las acciones humanas con la naturaleza.

Una oportunidad

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 12 es una oportunidad para cambiar los hábitos de consumo por otros que incrementen la calidad de vida y se ajusten a las necesidades de las personas y del planeta, con el mínimo impacto ambiental y los máximos beneficios sociales posibles.

Hacer más con menos

El consumo y la producción sostenibles significan hacer más y mejor con menos. Se trata de acciones encaminadas a separar el crecimiento económico de la degradación medioambiental, aumentar la eficiencia de recursos y promover estilos de vida sostenibles.



Algunos hechos y cifras



Cada año se estima que un tercio de toda la comida producida (el equivalente a 1300 millones de toneladas) acaba pudriéndose en los cubos de basura de los consumidores y minoristas, o estropeándose debido a un transporte y unas prácticas de recolección deficientes.

Si todo el mundo cambiara sus focos por unos energéticamente eficientes, se ahorrarían 120, 000 millones de dólares estadounidenses al año.

En caso de que la población mundial alcance los 9600 millones de personas en 2050, se podría necesitar el equivalente a casi tres planetas para proporcionar los recursos naturales necesarios para mantener los estilos de vida actuales.

A través de nuestros hábitos de consumo podemos lograr cambios.

¿Qué hacer?

Primero debes ser consciente de una herramienta que tienes: el consumo. Como consumidor posees el poder de utilizar tu criterio de decisión de acuerdo a tus convicciones y, a través de tus hábitos de consumo dentro y fuera de casa, lograr cambios.



Agua
No desperdicies el agua cuando te bañes, laves los platos o te laves los dientes. Aprovecha las cargas de la lavadora al máximo y si te es posible recolecta y reutiliza el agua de cada lavada en otras labores y espacios del hogar.

Energía
No dejes los focos, televisión o radio encendidos cuando no los utilices. Opta por focos y electrodomésticos de bajo consumo de energía.

Alimentos
Si bien los impactos ambientales más graves en los alimentos se producen en la fase de producción (agricultura y procesamiento de alimentos), los hogares influyen a través de sus hábitos y elecciones dietéticas.

Consume local, de temporada, reduce el desperdicio de comida. Ten en cuenta todo el sistema alimentario cuando compres comida.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Conoce más del Objetivo de Desarrollo Sostenible 12 y la Agenda 2030 en **https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/**

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

Fuente
- 12 Consumo y Producción Responsables, en https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/. Consultado el 3 de septiembre del 2021.

CÁNCER DE MAMA

DETECCIÓN TEMPRANA, TU MEJOR ARMA

Conoce más sobre esta enfermedad y los estudios para su diagnóstico.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer de mama es el tipo de cáncer más mortífero entre las mujeres. Tan solo en el 2020 se diagnosticaron más de 2.2 millones de casos.

Más allá de las estadísticas

Este cáncer afecta a las mujeres de cualquier edad después de la pubertad, pero las tasas aumentan en su vida adulta y el factor de riesgo dependerá de características particulares.

Tipos de riesgos

No modificables: ser mujer, la edad, antecedentes familiares, menstruación a edad temprana, mutaciones genéticas, menopausia a una edad tardía, embarazo y lactancia, entre otros.

Modificables: sobrepeso, alimentación poco saludable, consumo de alcohol, entre otros.





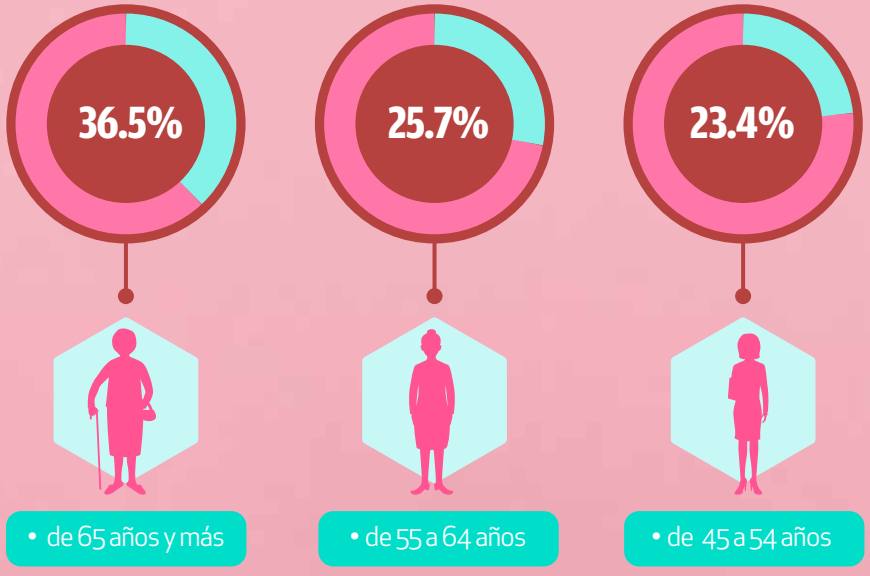
685,000 muertes en 2020

En 2020, a nivel mundial, fallecieron 685,000 mujeres por causa de esta enfermedad. A finales del mismo año, 7.8 millones de mujeres a las que en los anteriores cinco años se les había diagnosticado cáncer de mama seguían con vida, lo que hace que este cáncer sea el de mayor prevalencia en el mundo.

La tercera causa de muerte en México

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en nuestro país los tumores malignos en mujeres, entre ellos el cáncer de mama, fueron la tercera causa de muertes en el 2019.

De las 7,580 defunciones registradas por cáncer de mama, 53 casos correspondieron a hombres. En el caso de las mujeres (7,527) tres grupos de edad concentraron el mayor número de muerte:



La detección salva vidas

La OMS indica que la detección temprana es fundamental para el control de este tipo de cáncer, pues mejora el pronóstico y la supervivencia si se recibe tratamiento a tiempo.

La Norma Oficial Mexicana 041-SSA2-2011, Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama, establece tres herramientas básicas para la detección:

Estudio	Descripción	Edad recomendada para su realización
Autoexploración	Esta técnica aumenta la posibilidad de detectar a tiempo algún signo de enfermedad en las mamas. Se debe realizar una vez al mes. Al palparte tus senos cada mes aprenderás a conocer su consistencia, forma, textura y desarrollarás mayor sensibilidad en tus manos, lo que te permitirá identificar cualquier cambio.	A partir de los **20 años de edad.**
Ultrasonido mamario	Es un estudio complementario a la mastografía, utiliza ondas de sonido para visualizar el interior de alguna parte del cuerpo. Brinda información adicional sobre la dureza y la vascularidad de los tejidos del seno.	**Mujeres menores de 35 años** o cuando se considere complemento de la mastografía.
Mastografía o mamografía	Es una radiografía que sirve para detectar nódulos (masa de células redonda, abultada y dura de tejido) o quistes a veces muy pequeños, imposibles de detectar con el examen manual. Existen dos tipos de mastografía: • **De detección:** en mujeres aparentemente sanas. • **De diagnóstico:** cuando en la exploración clínica o en el resultado de la mastografía de detección se presenta alguna lesión sospechosa.	La mastografía de detección se recomienda cada dos años en **mujeres de 40 a 69 años de edad.**

Fuente: NOM-041-SSA2-2011.
Nota: Para mujeres con alto riesgo de sufrir cáncer de mama se recomienda realizar una resonancia magnética.

Si bien el médico tratante del cáncer es un oncólogo especializado en cáncer de seno, es conveniente buscar atención en un centro especializado en cáncer, toda vez que cuentan con un equipo multidisciplinario de profesionales.

Compara precios

La Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGEC) de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) recabó precios de mastografías y ultrasonidos de mamas en laboratorios ubicados en la Ciudad de México, Jalisco y Veracruz los días 20 y 22 de julio del 2021.

La radióloga o radiólogo, especialista en imagenología mamaria, es la persona encargada de la realización de los estudios, los analizará y determinará si estos son normales o anormales comparando el estudio anterior (si lo hay), y enviará un informe firmado a tu médico tratante quien te compartirá los resultados.

Para mayor información sobre precios, descuentos, citas (en la mayoría es necesario agendar), promociones, entrega de resultados, horarios especiales, indicaciones y servicios adicionales, te recomendamos acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.



Estado	Establecimiento	Ultrasonido de mamas	Mastografía	Paquete
CDMX	**Salud Digna**	$295	$245	$515*
	Laboratorio Clínico Jenner*	$399	$301	$669
	Laboratorios Clínicos Azteca	$423	$349	$758
	Olab Diagnósticos Médicos*	$521	$396	$799
	Laboratorio Médico Polanco*	$599	$499	$999
	Laboratorio Médico del Chopo	$752.25	$459	$1,211.25
Jalisco	**Central Diagnóstica California**	$870	$500	
	Grupo RIO Laboratorio Clínico	$990	$1,490	$2,190
	Clínica de Mama Hospital San Javier	$2,023	$1,850	$1,850
Veracruz	**IMADIMED Imagen Diagnóstica Médica**	$800	$900	$1,150
	Radiografía e Imagen Lizárraga	$800	$1,500**	$1,500
	Vidaimagen Radiología Integral	$800	$950	$1,150
	Centro de Imagen Millenium	$955	$1,193	$1,450

*Precios de promoción. Consulta con el proveedor las vigencias y paquetes de promociones.
** El precio de la mastografía incluye ultrasonido, no se ofrece solo.
La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria.
Fuente: Información recabada directamente de los laboratorios el 20 y 22 de julio del 2021, por lo que la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.



- Habla con tu médico acerca de cuándo comenzar los exámenes y los análisis de detección del cáncer de mama.



- Solicita informes en los centros de atención a clientes de cada laboratorio sobre ubicación de sucursales, precios, promociones y descuentos.



- Si cuentas con seguro social ve al hospital que te corresponde; en caso contrario puedes acudir a Hospitales Generales, Centros de Salud o con tu médico particular.



- Compara precios por lo menos en tres laboratorios.



- Por lo regular los laboratorios privados ofrecen promociones y descuentos, aprovéchalos.



- Verifica tus datos personales al momento del etiquetado de tus pruebas.

Recomendaciones

- Acude con tu médico para una **revisión periódica**.
- Haz de la **autoexploración** de senos un hábito. Realízala siete días después del inicio de tu menstruación o un día fijo del mes.
- No dejes de realizarte tus **estudios radiológicos** de acuerdo a tu grupo de edad o lo que indique tu médico.

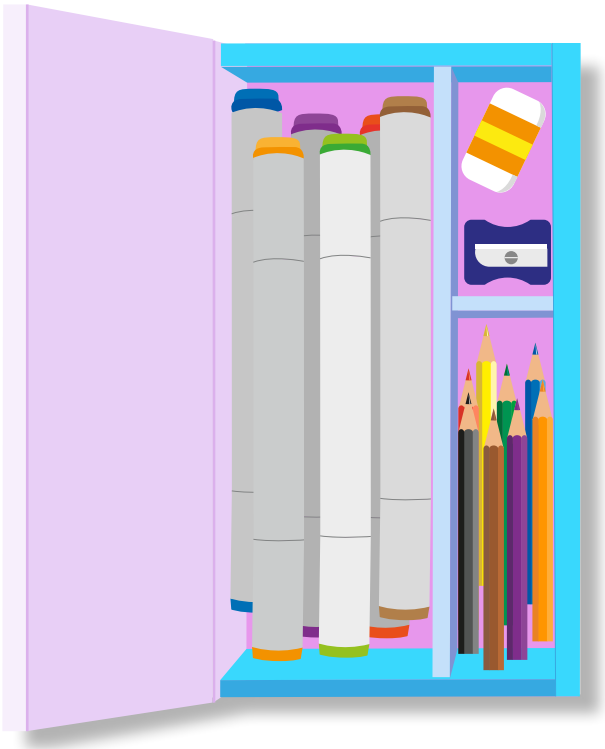


- Lo ideal es **no esperar a tener síntomas**, y si los tienes acude al médico.
- Atiende los **factores de riesgo** modificables: procura tener un buen estado nutricional, realizar actividad física, controlar el consumo de alcohol, controlar el sobrepeso, evitar el tabaco y cuidar o atender tu salud emocional, entre otros.

Fuentes
- Organización Mundial de la Salud. Cáncer de mama. Consultado el 19 de julio de 2020 en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer
- Clínica Mayo. Cáncer de mama. Consultado el 19 de julio de 2020 en: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470
- Organización Mundial de la Salud. Cáncer de mama. Hojas informativas. Consultado el 19 de julio de 2020 en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11242:breast-cancer-summaries-health-professionals&Itemid=41581&lang=es
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Características de las defunciones registradas en México 2019. Consultado el 20 de julio del 2021, en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2019.pdf
- Secretaría de salud. Sabes qué es la autoexploración de mamas. Consultado en 21 de julio 2021, en: https://www.gob.mx/salud/articulos/sabes-que-es-la-autoexploracion-de-mamas
- Norma Oficial Mexicana 041-SSA2-2011 para la prevención diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama.

HAZLO TÚ MISMO

Lapicera de cartón



Aprende a elaborar un estuche y ten siempre ordenados tus plumas y lápices.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

MATERIALES:

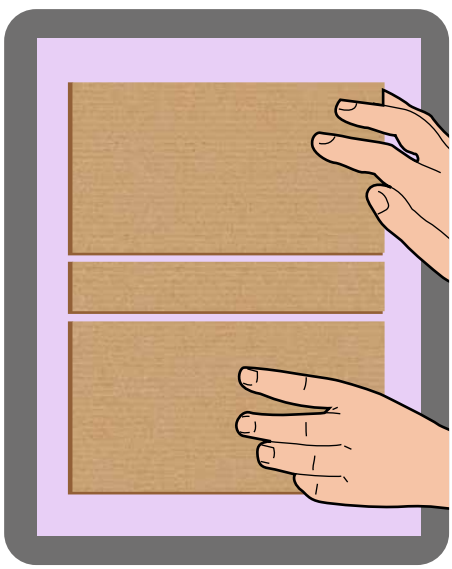
- Cartón
- Pegamento blanco
- Brocha de 2 pulgadas de ancho
- Papel para decorar a tu gusto

HERRAMIENTAS:

- Regla
- Cutter
- Lápiz
- Brocha de 2 pulgadas
- Pincel

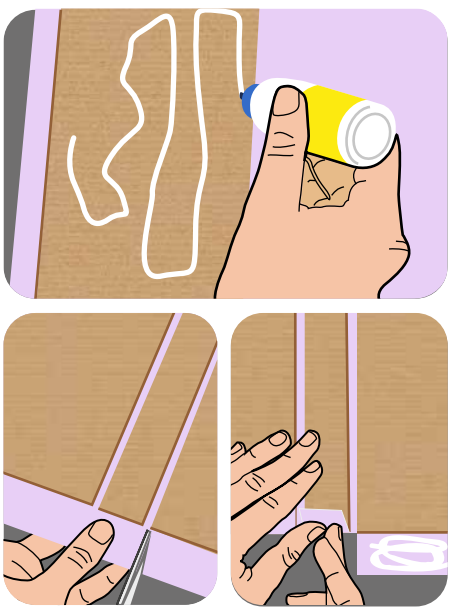
1 Recorta la base

Para empezar necesitarás 2 piezas de cartón de 20.5 X 11.5 cm y una de 20.5cm X 3 cm. Corta una pieza de papel de 27 X 32 cm y pon las piezas de cartón sobre ella, deja 4 mm de distancia entre cada una.



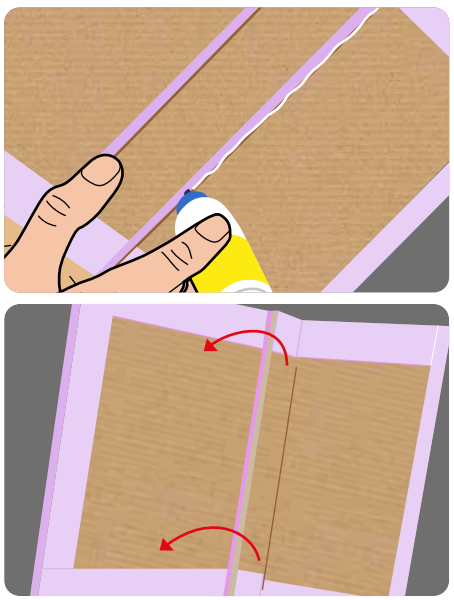
2 Forra la base

Aplica y esparce el pegamento con la brocha. Haz los cortes necesarios en las esquinas para doblar y pegar los sobrantes hacia dentro.



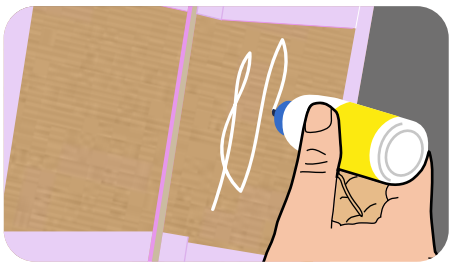
3 Fija la base

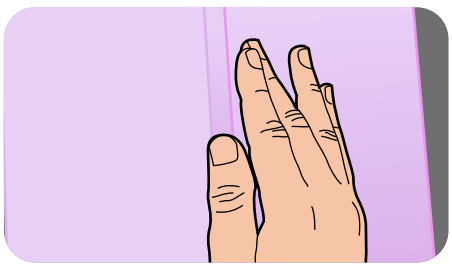
Con la ayuda del pincel esparce el pegamento en el borde de la pieza más angosta y pégala sobre la base que da hacia el lado derecho.



4 Forra el interior

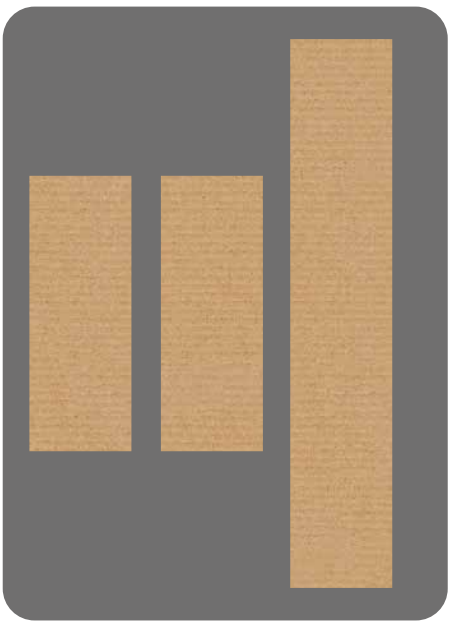
Corta una pieza de papel de 26 X 10.5 cm y forra la lapicera por dentro. Aplica y esparce el pegamento con la brocha. Considera que debes comenzar 5 mm hacia dentro del borde.





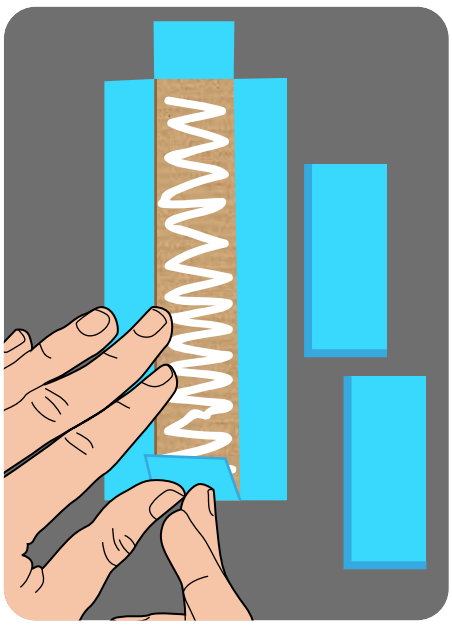
5 Corta las paredes

Corta 2 piezas de cartón de 9.5 X 3 cm y otra de 19.5 X 3 cm.



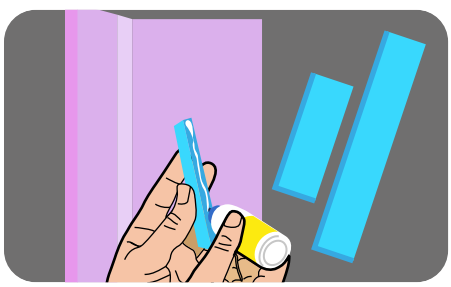
6 Forra las paredes

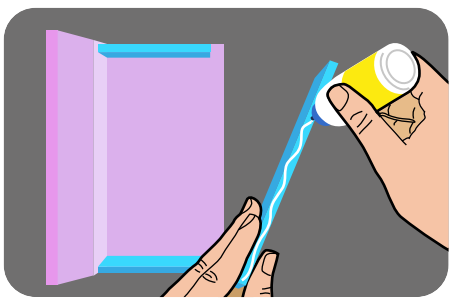
Con el papel cubre completamente las piezas de cartón que acabas de cortar.



7 Pega las paredes

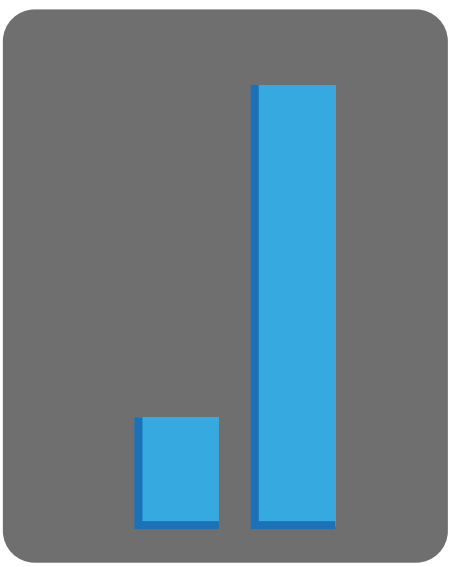
Comienza con las piezas pequeñas, 5 mm hacia dentro del borde y del lado de la pieza que quedó fija en el paso 3, de este lado las piezas deben quedar justo al borde.





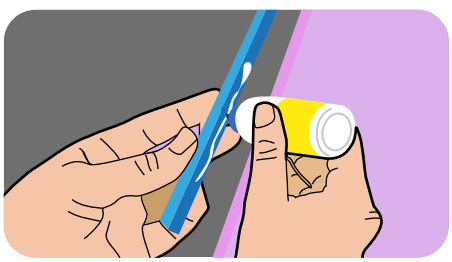
8 Recorta las separaciones

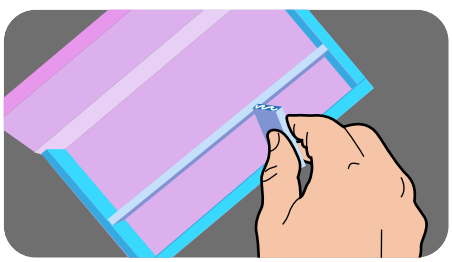
Una de las piezas debe ajustarse dentro de las paredes, a lo largo. La otra pieza debe ser de 3 X 3 cm.



9 Forra y pega las separaciones

Con el papel cubre completamente las piezas de cartón que acabas de cortar. Aplica pegamento en los bordes de las separaciones que quedarán sobre la base y las paredes y pégalas.





Fuentes
• How to make a cardboard pencil box, en https://www.youtube.com/watch?v=YGnuxbHrIXc. Consultado el 1 de septiembre del 2021.

NADIE AFUERA

DERECHOS DE LAS PERSONAS INDÍGENAS COMO CONSUMIDORAS

Conoce algunas dificultades que no les permiten su pleno ejercicio.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con:

GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

CONAPRED
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN



Todos los días consumimos distintos productos y servicios en nuestras comunidades. Alimentos, ropa, medicamentos, artículos de papelería y mercería, así como seguros particulares de todo tipo que nos hacen la vida más sencilla, pero también pueden representar riesgos para nosotras y nosotros como consumidores.

Productos en mal estado, falta de información, ofertas engañosas o negación de servicios son violaciones a nuestros derechos como personas consumidoras.



Lenguas indígenas y Consumo

Las personas que se identifican como indígenas o que hablan lenguas indígenas tienen exactamente los mismos derechos en materia de consumo. No obstante, en sus comunidades o en su interacción con quienes no son indígenas pueden experimentar algunas dificultades particulares.



La Interculturalidad

Hay que señalar que la gran herramienta para corregir estas y otras situaciones que pueden afectar los derechos de las personas indígenas como consumidoras es la interculturalidad. Esta es el proceso que promueve y favorece la comunicación y la interacción entre personas de distintas culturas, respetando la lengua, los usos y costumbres, las dinámicas familiares y comunitarias, así como las creencias y cosmovisiones que configuran su lugar en el mundo. Por medio de la interculturalidad es posible hacer que los espacios, informaciones y comunicaciones relacionadas con el consumo de bienes y servicios sean igualmente accesibles a personas que se identifican o que hablan lenguas indígenas.

Dificultades Particulares

Te mostramos algunas de las más frecuentes:

• Las explicaciones sobre las características de los productos o servicios no se ofrecen en lenguas indígenas o las personas que los proveen no les explican con claridad los términos del consumo, en caso de que ellas no sepan leer o escribir en español. Con esto se limita su derecho a la información.

• En las comunidades indígenas no se ofrecen las opciones de información y educación para que quienes allí viven puedan ir cambiando sus hábitos de consumo hacia formas más adecuadas a sus ingresos o las necesidades de las familias en materia de salud, educación, vivienda o vestido. De esta manera se vulnera su derecho a la educación como consumidoras y consumidores.

• No cuentan con artículos que se corresponden con sus usos y costumbres, por ejemplo, en materia de alimentación o vestido, sobre todo cuando han migrado a otros lugares distintos de donde han nacido. Esto dificulta el ejercicio de su derecho a la elección libre en materia de consumo.

• Muchas veces, quienes venden productos u ofrecen servicios lo hacen conscientes de que estos no tienen la calidad suficiente o no son útiles para las personas de distintas comunidades; por ejemplo, materiales de construcción que no corresponden con el clima de la región o productos agrícolas que alteran el ecosistema de la comunidad, entre otros casos. Con ello se limita su derecho a la seguridad y calidad.

• También, por su apariencia, su vestimenta, la lengua que hablan, su estructura familiar o sus dinámicas comunitarias, entre otras características, las personas indígenas pueden ser impedidas de acceder a ciertos establecimientos comerciales, se les puede negar la atención o se les pueden dar tratos contrarios a su dignidad y el respeto como usuarias de bienes y servicios. Así vulneran su derecho a la no discriminación.

• Por el desconocimiento de sus derechos como consumidoras y consumidores, en ocasiones pueden no exigirlos, con lo que pierden la oportunidad de reclamar cuando les venden productos o servicios deficientes o les dan tratos discriminatorios. Con ello se impide el ejercicio de sus derechos a la compensación y la protección.

La obligación de autoridades, productores, proveedores y de la sociedad en general es respetar y garantizar los derechos de las personas indígenas como consumidoras.

DOLOR Y CUIDADOS PALIATIVOS

Aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

El aumento de la esperanza de vida conlleva retos en la población que vive en condiciones de vulnerabilidad, como es el caso de las personas que viven con enfermedades en situación avanzada o terminal.



Cuidados paliativos

Es la rama de la medicina encargada de prevenir y aliviar el sufrimiento, así como de brindar una mejor calidad de vida posible a las personas que padecen una enfermedad grave o terminal. Constituyen una respuesta justa y digna basada en la evidencia científica que garantiza la calidad de vida a las personas con dolor crónico y síntomas asociados a una enfermedad incurable, progresiva, avanzada o terminal.



40 millones
de personas necesitan cuidados paliativos



78%
de ellas viven en países de ingreso bajo e ingreso mediano.



14%
de las personas que necesitan asistencia paliativa la reciben a nivel mundial.

Algunos propósitos de los cuidados paliativos

- Aliviar el dolor y otros síntomas angustiantes.
- Afirmar la vida y considerar la muerte como un proceso normal. No intentan acelerar ni retrasar la muerte.
- Integrar los aspectos psicológicos y espirituales del cuidado de una persona con un padecimiento terminal.
- Ofrecer un sistema de apoyo utilizando un enfoque de equipo para las personas que presenten un padecimiento terminal, así como de quienes les rodean, incluido el apoyo emocional en el duelo cuando esté indicado.
- Mejorar la calidad de vida. Pueden también influir positivamente en el curso de la enfermedad.

Dolor

El dolor es uno de los síntomas más frecuentes y graves experimentados por quienes necesitan cuidados paliativos. Afortunadamente existen muchas alternativas que pueden utilizarse de manera particular, o en conjunto, para el control de este síntoma. Normalmente se considera que los medicamentos son las únicas opciones con las que se cuenta para el control del dolor, sin embargo te mostramos otras alternativas:



Analgésicos opiáceos

Estos medicamentos imitan la actividad de las endorfinas, sustancias que produce el cuerpo para controlar el dolor. Se estima que el 80% de los pacientes con sida o cáncer, y el 67% de los pacientes con enfermedades cardiovasculares o enfermedades pulmonares obstructivas experimentarán dolor entre moderado e intenso al final de sus vidas. Por esto, los opiáceos son esenciales para el tratamiento del dolor vinculado con muchos padecimientos progresivos.



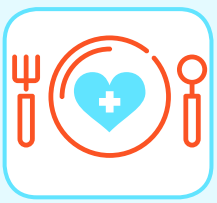
Psicoterapia

Existen algunas intervenciones psicológicas para los desafíos físicos, como el dolor, a través de intervenciones cognitivas basadas en el comportamiento. En estas debe incluirse la escucha activa y atenta para lograr un mejor diálogo y vínculo empático; la escucha y orientación a la familia o entorno próximo, esto favorece el sostenimiento de una esperanza realista, así como la legitimación de las emociones "difíciles" (tristeza, miedo, ira) que habitualmente son propias del proceso adaptativo y en sí mismas no implican un estado psicopatológico.



Musicoterapia

Es el "uso sistemático de la música dentro de una relación terapéutica que tiene como objetivo restaurar, mantener y promover la salud emocional, física y mental". Es un tratamiento eficaz con una baja tasa de abandono para la promoción de la relación y el bienestar en personas sometidas a cuidados paliativos.



Soporte nutricional

Se debe brindar asesoría nutricional y evaluación de hábitos alimenticios, intolerancias, preferencias, alteraciones de la percepción de los sabores cuando existe una pérdida de peso asociada a una disminución del apetito por efecto de la misma enfermedad. Para ello se seleccionan los alimentos mejor tolerados y aceptados, de manera fraccionada, en pequeñas cantidades y en tomas frecuentes, las cuales pueden ser complementadas con suplementos nutricionales, según la necesidad.



Los cuidados paliativos ayudan a mitigar el dolor que sufren personas con enfermedades avanzadas.

El objetivo de los cuidados paliativos en México es atender a las personas que transitan los desafíos de una enfermedad avanzada, progresiva y limitante, esto requiere coordinar los recursos humanos, físicos y económicos disponibles para garantizar la continuidad de dichos cuidados.

Fuentes
- Cuidados paliativos en pacientes adultos. Guía de Evidencias y Recomendaciones: Guía de Práctica Clínica. México, CENETEC; 2017.
- http://www.calidad.salud.gob.mx/site/calidad/cuidados_paliativos.html
- https://salud.edomex.gob.mx/isem/cuidados_paliativos
- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft: Definition. www.musiktherapie.de (last accessed on 20 April 2015).
- Von Blanckenburg, P., & Leppin, N. (2018). Psychological interventions in palliative care. Current Opinion in Psychiatry, 31(5), 389-395.
- De Lima, L. (2015). Palliative care and pain treatment in the global health agenda. PAIN, 156, S115-S118.

CINE Y LITERATURA

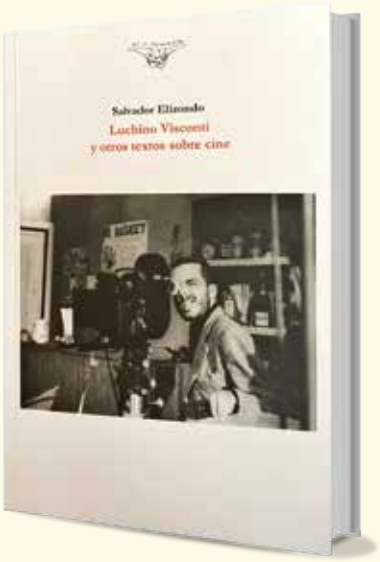
Títulos que muestran con claridad una conexión entre estas dos bellas artes.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Por Antonio Hernández Estrella

En esta oportunidad hacemos un repaso de los hitos de la cinematografía con un libro de Salvador Elizondo, y presentamos un ejemplo muy afortunado de adaptación cinematográfica de una gran novela de espionaje con un libro de James Grady.

En colaboración con el:
FONDO DE CULTURA ECONÓMICA



Características
244 páginas; 14 x 21 cm.

Dirección General de Publicaciones, Secretaría de Cultura
Ai Trani Ediciones

ISBN 978-607-745-735-0

Precio de Venta: **$250.00**
Precio Pasión por la Lectura: **$125.00**

LUCHINO VISCONTI Y OTROS TEXTOS SOBRE CINE
Salvador Elizondo

Salvador Elizondo (1932-2006), cuya vasta obra está publicada en el Fondo de Cultura Económica, escribió ensayos sobre la otra pasión de su vida: el arte cinematográfico. Narrador, poeta, dramaturgo, ensayista, incursionó en las artes plásticas y el cine (existe un cortometraje realizado por él mismo titulado *Apocalypse* 1900), pero se decantó finalmente por la palabra impresa.

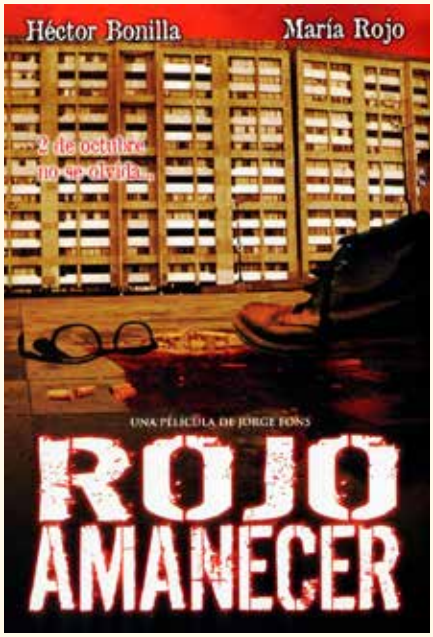
En coedición con Ai Trani Editores, la Secretaría de Cultura publicó en 2017, a manera de póstumo, la obra ***Luchino Visconti y otros textos sobre cine***, un recuento de los escritos elizondianos acerca de los cineastas que lo impresionaron.



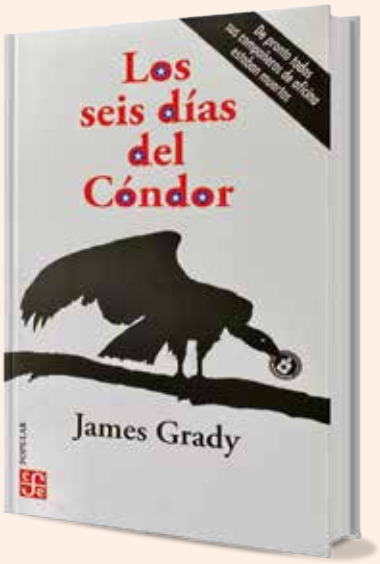
A Sergei Eisenstein le reconoce el desarrollo del montaje, el cual transforma la historia del cine con obras como ***Iván el Terrible, El Acorazado Potemkin*** y ***¡Qué viva México!*** A Fernando de Fuentes le atribuye el despertar del cine mexicano con filmes trascendentales como ***Vámonos con Pancho Villa***; mientras

que a Julio Bracho lo marca como el otro gran cineasta nacional con películas como ***Distinto Amanecer*** y ***Crepúsculo***. A Luis Buñuel lo coloca como el director subversivo con ***Un Perro Andaluz*** (pieza clave del surrealismo) y ***Azorín***.

Elizondo también se ocupa del cine experimental, sin descuidar a dos creadores que produjeron películas que fueron parteaguas de la gran pantalla mexicana, como ***Rojo Amanecer*** de Jorge Fons y ***Solo con tu pareja*** con el guión de Carlos Cuarón. Revisa, de igual manera, toda la obra de Visconti, pero concentra su atención en dos joyas: ***Senso,*** y ***Rocco y sus hermanos***.







Características
244 páginas, tamaño 17 x 11 cm, rústico.

Colección Popular
Fondo de Cultura Económica, primera edición 2020.

ISBN 978-607-166-739-7

Precio de Venta: **$90.00**

LOS SEIS DÍAS DEL CÓNDOR
James Grady

Se trata de una espléndida novela norteamericana sobre espionaje, que se llevó al cine bajo la dirección de Sydney Pollack y la brillante actuación de Robert Redford, con una variante en el título, ***Los tres días del Cóndor***.

El *thriller* fue escrito por James Grady, narrador y periodista estadounidense y autor referente de la novela policiaca, quien recibió el *Premio Grand Prix du Romain*. Recientemente tomó mayor relevancia con la serie televisiva llamada ***Cóndor***, que consta hasta esta fecha de 2 temporadas y 20 capítulos, con las actuaciones de Max Irons y William Hurt.

Ronald Malcolm (Cóndor), despreocupado analista de la CIA y voraz lector de novelas de espionaje, acude a su oficina y encuentra los cuerpos brutalmente asesinados de su grupo de inteligencia. A partir de allí se cuestiona las razones del ataque y trata de encontrar las motivaciones para esta matanza. En esa búsqueda se alía con Wendy Ross, quien a la postre también resulta asesinada. Lejos de apartar al Cóndor del caso, él comenzará una odisea de intriga y aventuras para encontrar respuestas en un peligroso Washington D.C., lugar de agentes encubiertos dispuestos a eliminarlo.

Esta ópera prima de Grady es una historia de intriga, acción y suspenso, en la que el instinto de supervivencia transforma a la presa en cazador. Esta novela es considerada una de las mejores novelas policiacas jamás escritas.



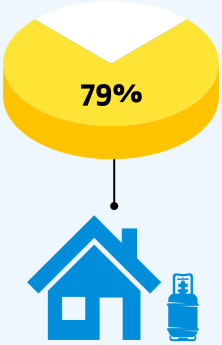
EN NÚMEROS

GAS LP

Conoce algunos datos sobre este combustible utilizado en muchos hogares.

1 El gas LP es un derivado del petróleo compuesto por gases de propano y butano. Para facilitar su manejo se convierte al estado líquido a través de compresión y enfriamiento, de donde toma el nombre de gas licuado de petróleo o gas LP.

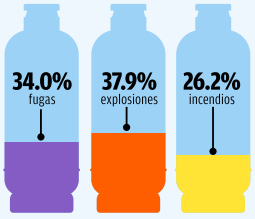
2 La distribución de gas LP puede realizarse mediante ductos desde una ubicación determinada hacia uno o varios destinos para su expendio al público o consumo final, o bien a través de las plantas de distribución mediante auto-tanques (entrega a domicilio en tanques estacionarios de usuarios finales) recipientes transportables y/o recipientes portátiles.



3 El sector residencial es el mayor consumidor de gas LP con una participación del 79% del total de la demanda, ya que se utiliza principalmente para la cocción de alimentos y calentamiento de agua.



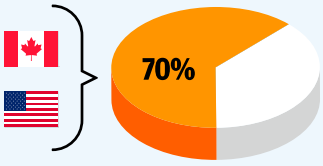
8 El 31 de agosto del 2021, el gobierno de la República anunció el arranque de la empresa Gas Bienestar, cuyo objetivo es distribuir cilindros de gas LP de 20 y 30 kilos entre las familias más necesitadas, garantizándoles seguridad, calidad, volumen y precios justos.



4 Los tanques donde se almacena el gas y las instalaciones deben estar en buenas condiciones. Del total de accidentes industriales y urbanos, en México, relacionados con gas LP, 34% corresponde a fugas, 37.9% a explosiones y 26.2% a incendios.



5 El poder calorífico del gas LP es 2.5 veces más alto que el gas natural, además de tener una alta portabilidad y relativa eficiencia ambiental pues sus emisiones contaminantes son menores comparadas con otros combustibles, como el queroseno y la leña.



6 Para satisfacer al mercado nacional de gas LP, México compra alrededor del 70% de su demanda principalmente a Estados Unidos y Canadá.

7 Desde 2019 la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) pone a disposición del consumidor el programa **Quién es Quién en los Combustibles** (QQC), con el fin de brindar información actualizada sobre el precio promedio diario del gas LP estacionario y cilindro, además de los permisionarios con los precios más altos y más bajos. Para más información consulta https://combustibles.profeco.gob.mx/.

Fuentes
• Cenapred. Gas LP. Manejo seguro, en http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/290-INFOGRAFAGASLP.PDF. Consultado el 9 de septiembre del 2021.
• Sener. Encuesta Nacional sobre Consumo de Energéticos en Viviendas Particulares, en https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/encevi/2018/doc/encevi2018_presentacion_resultados.pdf. Consultado el 9 de septiembre del 2021.
• Cofece. Transición hacia mercados competitivos de energía: Gas LP, en https://www.cofece.mx/wp-content/uploads/2018/06/libro-gaslp_web.pdf. Consultado el 9 de septiembre del 2021.
Asociación Iberoamericana de Gas Líquido de Petróleo. México: el 70% del GLP que consume es importado y proviene principalmente de los Estados Unidos, en https://aiglp.org/es/mexico-el-70-del-glp-que-consume-es-importado-y-proviene-principalmente-de-los-estados-unidos/. Consultado el 9 de septiembre del 2021.
• Sener. Prospectiva del Gas LP. 2017-2031, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/284341/Prospectiva_de_Gas_LP_2017.pdf. Consultado el 9 de septiembre del 2021.
• Cenapred. Gas LP. Evita accidentes. en http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/364-INFOGRAFAGASLP-EVITAACCIDENTES.PDF. Consultado el 9 de septiembre del 2021.
• Profeco. Quién es Quién en los Combustible, en https://combustibles.profeco.gob.mx/. Consultado el 9 de septiembre del 2021.
Presidencia de la República. Versión estenográfica. Conferencia de prensa del presidente Andrés Manuel López Obrador del 31 de agosto de 2021, en https://www.gob.mx/presidencia/articulos/version-estenografica-conferencia-de-prensa-del-presidente-andres-manuel-lopez-obrador-del-31-de-agosto-de-2021?idiom=es. Consultado el 9 de septiembre del 2021.

ALERTAS

PRODUCTO:
VEHÍCULOS DE LA MARCA MAZDA 3 AÑOS MODELO 2004 A 2007.



Alerta No. 59/2021

CANTIDAD:
3,191 unidades.

EMPRESA:
MAZDA MOTOR DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
En algunos vehículos de la marca MAZDA 3 años modelo 2004 A 2007, el logotipo de plástico en el módulo de la bolsa de aire del volante puede hacerse más frágil con el paso del tiempo, por lo que durante el despliegue de la bolsa de aire en el caso de un accidente vehicular podría romperse en pedazos.

SOLUCIÓN:
MAZDA MOTOR DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. informa que el personal de los Distribuidores Autorizados Mazda reemplazará el módulo de cobertura de la bolsa de aire para evitar esta posible condición, sin costo alguno para el consumidor.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS DE LA MARCA MODELO SENTRA 2020.



Alerta No. 63/2021

CANTIDAD:
2,806 unidades.

EMPRESA:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
Debido a un problema de fabricación del proveedor, es posible que el conjunto de control de la transmisión manual no cumpla con las especificaciones de diseño en algunos de los vehículos involucrados. Debido a esta condición, es posible que el cliente no pueda cambiar la Transmisión Manual a marcha deseada.

SOLUCIÓN:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V. indica que la contramedida que se aplicará será reemplazar el conjunto de control de la transmisión, sin costo para los clientes.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS DE LA MARCA MODELO URVAN 2013 A 2019.



Alerta No. 64/2021

CANTIDAD:
41,225 unidades.

EMPRESA:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
A causa de la tensión que provoca la banda que conecta con el alternador, el soporte de la dirección asistida podría romperse. Esta tensión puede ir en aumento debido a que el clutch del alternador se comienza a amarrar. Lo que podría provocar que se pierda la dirección asistida, volviéndose más dura cuando el vehículo está en movimiento.

SOLUCIÓN:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V. indica que la contramedida que se aplicará será cambiar la banda y el alternador e inspeccionar el clutch del alternador, si este último está amarrado se cambiará la bomba de dirección, sin costo para los clientes.

El Mejor Verificador es El Consumidor

Si los proveedores de servicios
NO te dan cantidades exactas o NO respetan tus derechos
¡Denúncialos con nosotros!

1 Envíanos un correo, según sea el caso a:

GAS LP
denunciasgaslp@profeco.gob.mx

GASOLINA
denunciasgasolina@profeco.gob.mx

PRODUCTOS O SERVICIOS
denunciasprofeco@profeco.gob.mx

2 Con la siguiente información:

- **Nombre del proveedor**
- **Dirección completa del proveedor**
  - Calle
  - Número
  - Colonia
  - Alcaldía/mpo.
  - Estado
  - Código postal
- **Número económico de camión**
  (en el caso de proveedores de gas LP)

Contáctanos

WhatsApp
55 6868 2589

App Litro X Litro
disponible en GooglePlay y AppStore
¡Descárgala!

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco