Revista del

Consumidor



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

QUESOS PANELA

QUÉ HACER SI

¿VIAJAS EN AVIÓN?

QUE LAS AEROLÍNEAS
NO SE PASEN DE ROSCA

FINANZAS PERSONALES

CUIDA LO QUE GANAS

QUE TUS INGRESOS NO
SE VAYAN VOLANDO

NO PIERDAS EL TINO

TERMINA BIEN EL AÑO

RECETAS PARA COMPARTIR

LO MEJOR DEL PLATILLO SABIO

GANA SALUD, NO PESO

MODERA TU CONSUMO DE CALORÍAS EN LAS FIESTAS

SANA SANA COLITA DE RANA

APRENDE A USAR LA ÁRNICA

DIC. 2021
538
ISSN 0185-8874

SANTA, EN APRIETOS



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

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Alejandro Sánchez Velasco
Maricarmen Tovar Rodríguez
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



El café ha sido parte del día a día de muchas personas quienes no conciben iniciar o terminar su jornada sin él, empezar charlas interminables y sentirse reconfortados por cada sorbo; y aunque no es originario de nuestro continente, tenemos la gran fortuna de vivir en un país de tierra muy fértil y agradecida. Tan es así que México es uno de los grandes productores de este delicioso y aromático grano.

En esta edición, en *De Temporada* hablaremos sobre el café, sus usos, beneficios y algunas variedades que puedes encontrar en el mercado. También encontrarás en qué aspectos debes prestar atención para comprarlo y conservarlo correctamente. Además, en la *Tecnología Doméstica* encontrarás la receta para hacer un jabón exfoliante de café, el cual podría ser un excelente regalo para las fiestas decembrinas.

Y ya que hablamos de regalos, las propuestas literarias de *A libro Abierto* pueden ser una buena opción para los más pequeños del hogar así como para algunos jóvenes.

En *Finanzas Personales* hallarás lo necesario para ahorrar, de esta manera los gastos que se avecinan no te tomarán desprevenida o desprevenido para iniciar el 2022.

Este año que está por cerrar es, como siempre, el momento idóneo para agasajar a las personas que quieres, y no hay mejor manera de hacerlo que con la compilación del *Platillo Sabio* que encontrarás en esta edición.

Consumidor, cada año agradecemos tu preferencia y presencia, sin ellas este trabajo no sería del todo posible. Las personas que hacemos la Revista del Consumidor te deseamos unas felices fiestas.

Ricardo Sheffield
Procurador

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
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Del Huerto
4
ÁRNICA



De Temporada
8
CAFÉ



Tecnología Doméstica Profeco
10
JABÓN EXFOLIANTE DE CAFÉ



Platill
12
LO ME

Brújula de Compra
62
VAMPIROS DE ENERGÍA



Finanzas Personales
66
AHORRO VS GASTOS DE FIN DE AÑO



Qué Hacer Si
68
VIAJA INFORMADO



Entorno Digital
74
QUE NO TE ESPÍEN



A Cuidarnos
78
GANA SALUD, NO CALORÍAS



Para Enterarse
80
VAPEADORES Y PRODUCTOS EMERGENTES DE TABACO



Hazlo Tú Mismo
82
COLOCA UNA REPISA FLOTANTE



Repor
84
QUIN NORT DE LO

Nadie Afuera
86
DISCRIMINACIÓN HACIA LAS PERSONAS MIGRANTES



Gente Grande
88
HIGIENE DE SUEÑO



A Libro Abierto
90
LIBROS PARA NAVIDAD Y DÍA DE REYES



En Nú
92
OBSO PSICO

Estudios de Calidad PROFECO

20 Queso panela

Entérate si el queso panela que compras realmente es queso.



44 LOSETAS VINÍLICAS para casa-habitación

Pusimos a prueba la calidad, resistencia y durabilidad que presentan distintas marcas.



lo Sabio Profeco



EJOR DEL PLATILLO SABIO 2021

Consumo Responsable

76



COMERCIO JUSTO

rte Especial

TA CUMBRE DE AMÉRICA DEL
TE SOBRE LA SEGURIDAD
OS PRODUCTOS DE CONSUMO

Cumbre de América del Norte
sobre la Seguridad de los Productos de Consumo

meros

OLESCENCIA
OLÓGICA



DEL HUERTO



Árnica

Las propiedades curativas de esta planta medicinal te sorprenderán.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Se trata de un arbusto robusto, que crece hasta un metro, con hojas alargadas y ovaladas que florece de enero a diciembre.

Sus flores son grandes, más largas que anchas, y amarillas. Su tallo es recto, ramificado, y cuando las ramas están tiernas las cubren pelillos que con el paso del tiempo se pierden.

Las hojas de árnica en maceración con alcohol son útiles para dolores musculares.

Existen dos especies:



Heteroteca inuloides o árnica mexicana



Árnica montana L. o árnica europea

Propiedades

Es conocida por sus propiedades desinflamatorias. Esta planta también activa células del sistema inmune incluidos los neutrófilos -células que atacan bacterias dañinas-.

Usos

Cuando su uso es externo, los compuestos bioactivos y antinflamatorios de esta planta penetran a través de la piel. Ambas especies son utilizadas para tratar:



- Contusiones.
- Dolor muscular.
- Dolor por golpes o torceduras.
- Esguinces.
- Hematomas.
- Problemas reumáticos.



Cuando se ingiere es en infusión, para ello se utiliza la flor de la especie mexicana y se emplea para afecciones como:



- Padecimientos de los riñones e irritación de la vejiga.
- Como agua de uso cuando se tiene vómito.
- Bronquitis, tos o pulmonía. Se toma junto con cuachalalate durante nueve días.
- Dolor de úlcera, de estómago, de pulmón, de pecho, de músculos, de riñón, de muelas y reumas.
- Úlceras del hígado, boca amarga, falta de apetito y congestión en la vesícula .
- Padecimientos cardiovasculares, úlceras en las varices, hemorroides y afecciones del corazón.



Otros usos

- En Costa Rica se está utilizando a nivel experimental para incrementar la producción de frijol en barbechos mejorados pues se considera que esta especie aporta nutrientes, en especial fósforo, para el desarrollo de dicha leguminosa.
- Para heridas se recomienda hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación.

Esta planta activa el sistema inmune.

Antes de ingerir o utilizar cualquier planta medicinal para tratar algún padecimiento, consulta primero con un médico.



DEL HUERTO

Té de Árnica

Ingredientes

- 2 l de agua purificada
- 1 cucharadita de árnica para té
- Azúcar o miel

Utensilios

- Pocillo con tapa
- Coladera
- Cuchara cafetera

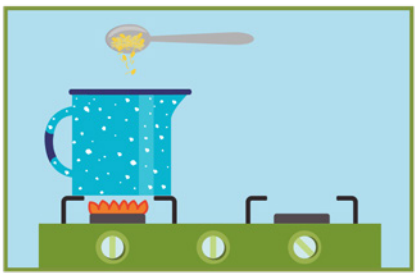


Tiempo de elaboración: 30 minutos.
Caducidad: 5 días en refrigeración.
Rendimiento: 10 porciones.
Costo promedio: $2

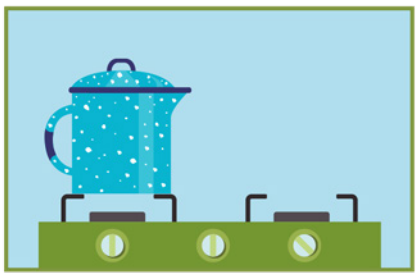
Procedimiento



1 En el pocillo pon a hervir el agua y tápala.



2 Cuando suelte el hervor agrega la árnica.



3 Apaga el fuego.



4 Deja reposar durante 10 minutos con la tapa puesta.



5 Cuela el té.



6 Endulza a tu gusto cuando vayas a tomarlo.

Consulta de información el 29 de noviembre del 2021 en la Ciudad de México y Área Metropolitana.

Macerado de Árnica

Ingredientes

- 1 l de alcohol del 96
- 30 g de árnica para té

Utensilios

- Frasco ámbar con capacidad de un litro
- Embudo



Tiempo de elaboración: 1 mes.
Costo promedio: $75

Procedimiento



1 Mete la árnica al frasco.



2 Con la ayuda del embudo vierte cuidadosamente el alcohol en el frasco.



3 Tápalo muy bien.



4 Manténlo en un lugar fresco, seco y lejos de la luz solar.



5 Agítalo de vez en cuando.



6 Al cabo de un mes puedes comenzar a utilizar el macerado.

Fuentes
- Guía ilustrada de plantas medicinales en el Valle de México, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/568378/guia-ilustrada-de-plantas-medicinales-valle-de-mexico-inpi.pdf. Consultado el 13 de octubre del 2021.
- Plantas medicinales, tradición ancestral, en https://www.gob.mx/inifap/articulos/plantas-medicinales-tradicion-ancestral. Consultado el 13 de octubre del 2021.
- Escamilla P. B. y Moreno C. P. (2015). Plantas Medicinales, en http://www.itto.int/files/itto_project_db_input/3000/Technical/Manual%20plantas%20medicinales.pdf. Consultado el 13 de octubre del 2021.

DE TEMPORADA

...Consume... CAFÉ esta temporada



Un grano del cual se obtiene más que una bebida.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Originario de Etiopía, se cree que el café se descubrió en el año 300 d. n. e., pero fue hasta el siglo XVI que se empezaron a tostar sus granos para prepararlos como infusión. La palabra café proviene del árabe *qahhwat al-bun* y significa "vino del grano".

Su llegada a lo que hoy es México fue en 1795 y su producción inició en Córdoba, Veracruz.

En el mercado se encuentra en grano, el cual debe molerse para consumirlo, o soluble, lo que facilita su consumo inmediato.

USOS

- Se utiliza para preparar el café que se bebe, en cocteles o postres.
- Sirve también como aromatizante, pigmento, repelente de insectos, tinte para muebles, tratamientos corporales y del cabello, o como quita manchas.
- Hay que añadir la elaboración de subproductos, como el té de hojas de cafeto (árbol de café).
- La madera del café es otro elemento que se aprovecha de la planta para la fabricación de muebles.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

- Contiene vitaminas B2 y B5, magnesio, potasio y niacina. Además, es la mayor fuente de antioxidantes.
- Favorece la concentración, la memoria, el ánimo, los niveles de energía, los tiempos de reacción o la función cognitiva en general.
- Estimula el sistema nervioso central.
- Tiene un efecto suave como diurético.



Los mayores productores son:

- **Chiapas**
- **Veracruz**
- **Puebla**

COMPRA Y CONSERVACIÓN

- El mejor café en grano indica claramente la fecha del tueste.
- Cómpralo tan pronto como puedas después de la fecha de tueste e intenta usarlo todo en menos de tres semanas. De esta manera lo disfrutarás al máximo.
- El momento ideal en cuanto a sabor se suele dar entre los días 7 y 14, lo cual será la norma para el mejor café en grano.
- Guárdalo en un lugar fresco y seco.

ALGUNAS VARIEDADES

Pluma

Es la variedad mexicana de mayor reconocimiento internacional, se identifica por su aroma penetrante y distinguido Su calidad en tierras mexicanas y las condiciones ecológicas permiten un cultivo óptimo, con sombra natural y mínima utilización de agroquímicos.



Robusta

Es un grano de sabor intenso por su alto contenido de cafeína, presenta una gran ventaja para su cultivo ya que se facilita más su cuidado y recolecta. Es el más empleado en bebidas solubles.



Arábica

En México se cultiva principalmente esta especie, además de ser el primer grano cultivado a nivel mundial, es de color verde intenso y contiene poca cafeína.



Café cereza

Es uno de los más producidos en México. Está recubierto de una cascarilla muy delgada que recibe el nombre de pergamino.



Fuentes

- Panorama Agroalimentario 2020, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2020/Atlas-Agroalimentario-2020. Consultado el 17 de septiembre del 2021.
- Conoce algunos tipos de granos de café, en https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/conoce-algunos-tipos-de-granos-de-cafe. Consultado el 17 de septiembre del 2021.
- Propiedades del café, en https://www.ecoagricultor.com/propiedades-cafe/
- El Café y la Salud, en https://cafesdemexico.com/el-cafe-y-la-salud/
- Usos alternativos del café, en https://online.fliphtml5.com/avszc/kvau/?utm_source=Interesados+Cursos&utm_campaign=18a03b14ab-EMAIL_CAMPAIGN_2018_04_24_COPY_09&utm_medium=email&utm_term=0_131954ce54-18a03b14ab-106130687#p=62. Consultado el 17 de septiembre del 2021.
- Mejor café en grano: ¿cuál y dónde comprar en 2021? (estos 5), en https://cafeterasexpress.net/mejor-cafe-en-grano/. Consultado el 17 de septiembre del 2021.

LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

Tecnología Doméstica PROFECO | Para tu casa o para emprender, te decimos cómo hacer:

Jabón Exfoliante de Café

Ingredientes:

- 500 g de base opaca para jabón
- 3 cdas. de café (en grano) molido*
- 4 gotas de esencia de vainilla
- 30 ml de alcohol
- 30 ml de aceite para bebé

*Puede ser el café que queda en la cafetera después de preparar café.

Utensilios:

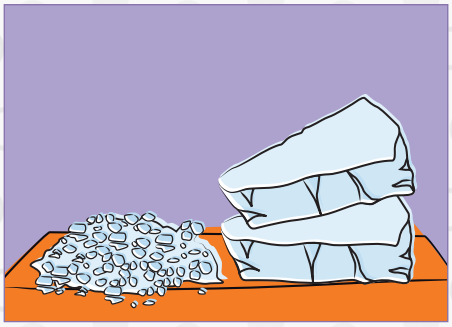
- Cacerola mediana
- Tazón de vidrio o taza medidora de 1 l y de vidrio
- Palita de madera
- Brocha de media pulgada
- Aspersor pequeño
- Moldes de plástico
- Plástico autoadherible para alimentos

Tiempo de elaboración: 30 minutos más 24 horas de reposo
Caducidad: 1 año
Rendimiento: 5 jabones
Costo promedio: $100

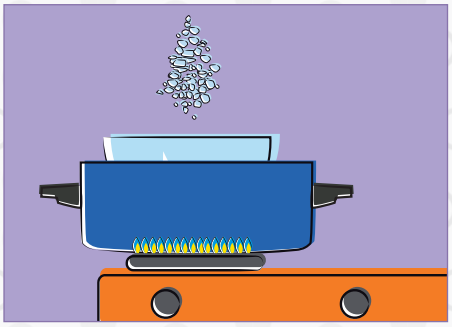


Consulta de información del 8 al 10 de noviembre del 2021 en la Ciudad de México y Área Metropolitana.

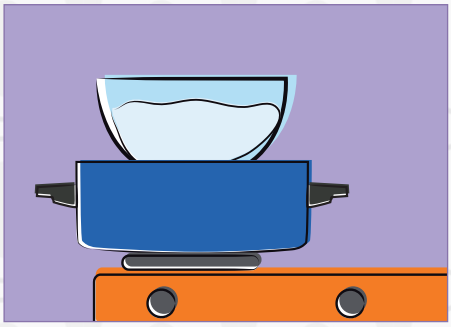
Procedimiento



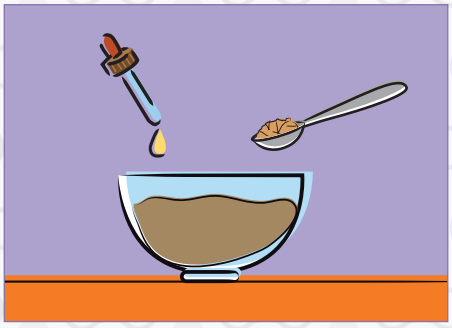
1 Corta la base para jabón en cubos pequeños.



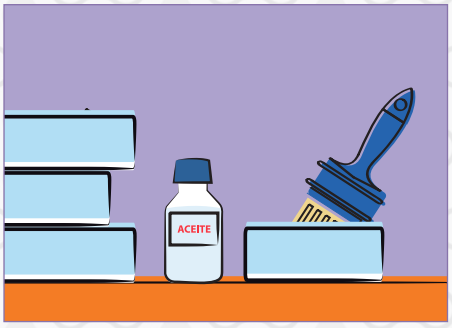
2 Prepara un baño María y derrite la base en el tazón.



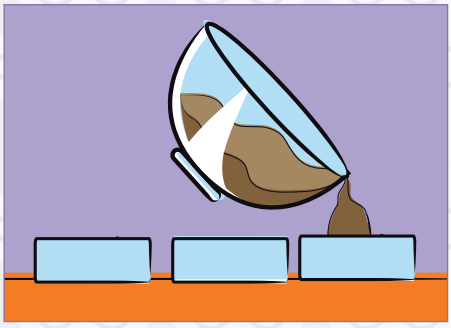
3 Apaga el fuego y retira el tazón de la cacerola.



4 Agrega el café, la esencia de vainilla y mezcla.



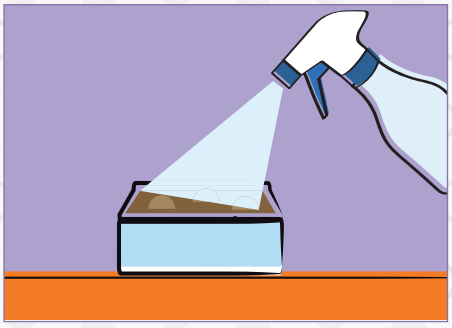
5 Barniza los moldes con el aceite.



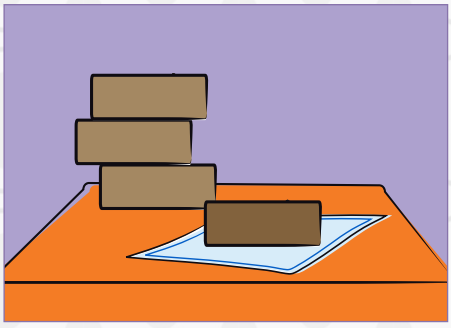
6 Llénalos.



7 Vacía el alcohol en el aspersor.



8 Quita las burbujas que se formen en la superficie asperjando un poco de alcohol.



9 Deja enfriar 24 horas, desmolda y envuelve en plástico autodherible para alimentos.

Platillo Sabio
PROFECO

Compartimos lo mejor

El *Platillo Sabio Profeco* es una aportación de la Revista del Consumidor en donde se utilizan ingredientes de temporada. El objetivo es proponer el uso de productos económicos y frescos que conservan mejor sus propiedades nutritivas.

En estas fiestas decembrinas te ofrecemos las mejores recetas del *Platillo Sabio* 2021 para que las compartas con tu familia y amigos. Empezamos recordando nuestra visita a la alcaldía Tlalpan, en la Ciudad de México, donde tuvimos el gusto de probar un Caldo Tlalpeño, de aquí partimos hacia los Sabores de Puebla y sus tradicionales Cemitas Poblanas y Pambazos bañados en mole poblano, por supuesto. De ahí regresamos a la capital de nuestro país para comer, ¿por qué no? una Sopa de Mariscos.

Continuamos con nuestro recorrido, pero ahora en el estado de Hidalgo y su tradicional Barbacoa, y para continuar el viaje gastronómico nos dirigimos a Tlaxcala donde probamos un rico Chileatole. Y para concluir lo haremos, con un representante de la cocina yucateca, un Mucbil pollo.

Caldo Tlalpeño

Ingredientes

- 6 muslos de pollo o 1 pechuga de un kilo, aproximadamente, partida a la mitad
- 3 l de agua
- 4 calabazas medianas, lavadas y picadas
- 4 zanahorias medianas, lavadas, peladas y picadas
- 2 chayotes lavados, pelados y picados
- 1 xoconostle lavado y pelado
- 2 tz de arroz cocido
- 1 tz de garbanzo cocido
- 6 ramas de epazote desinfectado
- 6 chiles chipotle adobados
- ¼ de queso Oaxaca deshebrado
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 2 ramas de cilantro desinfectado
- Cebolla y cilantro picados
- Aguacate
- Chile verde picado
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Enjuaga el pollo con agua potable y ponlo en agua con unas gotas de desinfectante para frutas y verduras.
2. En una olla pon a hervir el agua con la ½ cebolla, los dientes de ajo y la sal.
3. Cuando el agua suelte el hervor, agrega el pollo, escurrido, espera a que se cueza y sácalo del agua.
4. Agrega al agua de la cocción el chayote, el xoconostle, las zanahorias y espera 10 minutos.
5. Añade las calabazas, las 2 ramas de cilantro, espera 10 minutos y apaga.
6. En un plato agrega los ingredientes en el siguiente orden: caldo bien caliente, epazote al gusto, garbanzos cocidos, chipotle, pollo, arroz cocido, verduras, queso Oaxaca, cebolla y cilantro picados, aguacate y chile verde picado.

2855 KCAL.

$169

6 PORCIONES

1 HORA
15 MINUTOS

LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

Fotografía: José Luis Sandoval



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

Cemita Poblana

En nuestra visita a Puebla platicamos con Patricia Meza Hernández, descendiente de los dueños de Cemitas Las Poblanitas, quien nos contó qué es una cemita: "no es como una torta, es un pan que lleva ajonjolí. La cemita típica lleva queso blanco, aguacate, chipotles y pápalo". Ahora las puedes encontrar de pata y de milanesa con jamón y quesillo, que son las de mayor demanda.

Por supuesto que no puede faltar el pápalo, el ingrediente esencial en las cemitas –y que acompaña otros platillos de la región–. Nos platica Paty que mucha gente dice que "si no lleva pápalo, definitivamente no es cemita".

Visitar Puebla y no comer cemitas es casi un sacrilegio, así que la próxima vez que vayas no dudes en ir a *Cemitas Las Poblanitas*, en el mercado De El Carmen, y disfrutar de este platillo.

Lo mejor del PLATILLO SABIO

Fotografía: José Luis Sandoval

Lo mejor del PLATILLO SABIO



Fotografía: José Luis Sandoval

Pambazo

Los pambazos son un tipo de torta de la que existen algunas variedades en el relleno, dependiendo de la región donde se prepare. Normalmente se baña en salsa de chile guajillo, pero aquí está bañada con mole poblano, por supuesto.



Platillo Sabio
PROFECO

Sopa de Mariscos

Ingredientes

- 1 kg de jitomate
- 4 chiles guajillo
- 1 chile cuaresmeño
- ½ cebolla
- 2 chiles morita
- 3 cdas. de aceite
- 2 papas
- 1 ½ zanahorias
- 2 ramitas de apio
- 1 ramita de epazote
- 3 l de agua
- 150 g de polvo de camarón
- ½ kg de camarones grandes con cabeza
- ½ kg de almejas
- 6 jaibas en concha
- 300 g de pulpo cocido
- 6 rebanadas de pescado
- 18 mejillones

Procedimiento

1. Limpia los chiles guajillo y cuécelos junto con los jitomates en una cacerola con agua, deja enfriar, licúa y cuela.
2. Lava y enjuaga los mariscos y los trozos de pescado.
3. Pica la cebolla en cubos grandes y reserva.
4. Pela y pica la zanahoria, el apio y la papa en cubos medianos y reserva. Corta el chile cuaresmeño en rodajas.
5. En una cacerola con aceite acitrona la cebolla. Agrega las verduras restantes y los chiles morita. Mueve para evitar que se queme. Incorpora el polvo de camarón moviendo constantemente para que no se queme ni se amargue.
6. Añade la salsa de jitomate y guajillo. Deja que se cocine por 5 o 10 minutos o hasta que llegue a ebullición. Incorpora el agua.
7. Agrega las jaibas, los camarones, las almejas, el pulpo, los mejillones y el pescado.
8. Agrega una ramita de epazote y deja hervir de 25 a 35 minutos aproximadamente.



2838 KCAL. | $525 | 6 PORCIONES | 50 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Fotografía: José Luis Sandoval

Barbacoa

Para saborear una rica barbacoa con su consomé y un delicioso ximbó (pollo relleno de nopales y cueritos) hay que ir al origen, por eso en esta ocasión nos trasladamos al estado de Hidalgo. Muy temprano nos recibió Cresencio Castillo, quien desde hace cinco generaciones conserva las técnicas de elaboración de estos platillos. Pudimos ser partícipes de cómo preparaba el horno en la tierra con pencas de maguey –a decir de él, esencia de la barbacoa–, el borrego tiernito y el ximbó para cocerlos de 8 a 10 horas.

El horno donde cuecen la barbacoa y el ximbó continúa siendo un hoyo escarbado en la tierra, pero con tabique alrededor para que guarde mejor el calor. La lumbre se logra con leña, pencas de maguey deshidratadas y piedras para que caliente más. Con más pencas de maguey –pero frescas– se cubre el horno por dentro y con ellas se tapa el borrego.

Cresencio consigue todos los insumos en su región por lo que las comunidades que la conforman se ven beneficiadas. Reutiliza las pencas de maguey, pues sabe que son un recurso que debe cuidarse, ya que una planta tarda hasta 8 años en crecer. Es consciente de que todo lo que utiliza, al ser natural, puede terminarse y con ello se perdería la tradición que él continúa.

Para Cresencio su trabajo es más que eso, es un arte porque además de que se alimenta con ello, con sus deliciosos platillos hace felices a sus clientes y al turismo.

Cuando vayas a Actopan no dejes de visitar el mercado 8 de julio lunes y jueves, y el Arenal sábados y domingos para que pruebes unos tacos de barbacoa, consomé y ximbó como solo Cresencio sabe prepararlos.

Chileatole

Tuvimos la oportunidad de degustar con la familia Rodríguez un chileatole: atole salado hecho a base de maíz blanco, con una molienda colada de epazote, chile verde y guías de calabaza (punta de la hoja de la calabaza) que le da un hermoso y brillante color verde.

El secreto del chileatole está en la paciencia, ya que hay que esperar a que se cueza, además de no estarlo moviendo todo el tiempo para "no meterle frialdad", como le decía su abuela a Dalia a quien le gusta ponerle elotes enteros, en mitades, en cuartos y en granos. La sal se le agrega haciendo la señal de la cruz para bendecir lo que se va a comer y hacerlo rendir.



Fotografía: José Luis Sandoval

Lo mejor del PLATILLO SABIO



Fotografía: José Luis Sandoval

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.

Estudios DE Calidad PROFECO

Queso panela e Imitaciones

Entérate si el queso panela que compras realmente es queso.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

El queso panela es un producto fresco elaborado de forma artesanal o industrial; puede comerse asado, en ensaladas o guisos y se caracteriza por su sabor y consistencia suave y esponjosa, su alto contenido de humedad.



FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición del producto: del 19 de agosto al 14 de octubre del 2021.
Periodo del estudio: del 19 de agosto al 14 de octubre del 2021.
Marcas analizadas: 30.
Pruebas realizadas: 467.

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.
- **NOM-243-SSA1-2010**. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NMX-F-742-COFOCALEC-2012**. Sistema producto leche. Alimentos –Lácteos –Queso panela. Denominación, especificaciones y Métodos de prueba.
- **NOM-223-SCFI/SAGARPA-2018** Queso-Denominación, Especificaciones, Información Comercial y Métodos de prueba.



CARACTERÍSTICAS DEL QUESO PANELA

- Presenta un alto contenido de humedad.
- Se le pueden adicionar aditivos e ingredientes opcionales.
- No tienen corteza y si la tienen es muy fina.

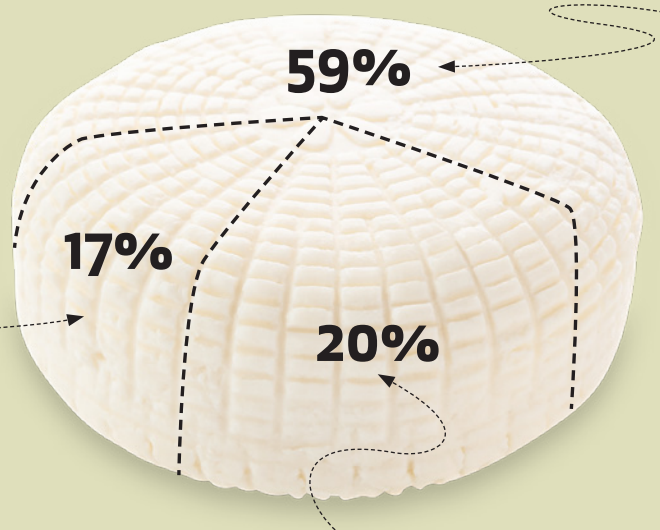


- Es propenso al desarrollo de microorganismos:

  Al ser un queso ligeramente fermentado, con un considerable contenido de agua, se pueden generar condiciones para el desarrollo de microorganismos, por este motivo, para garantizar su inocuidad, es imprescindible que la elaboración, manipulación y conservación de los quesos sean adecuadas.

- En la industria de los productos lácteos se suelen utilizar tratamientos térmicos para prolongar la duración y garantizar la inocuidad. La NOM-243-SSA1-2010 establece los requisitos sanitarios que deben cumplir.

- La NMX-F-742-COFOCALEC-2012, Sistema Producto Leche – Alimentos- lácteos - Queso panela - Denominación- Especificaciones y métodos de prueba[1], señala que este tipo de queso no puede contener grasa y proteínas de origen diferente al de la leche ni féculas (almidones), y debe cumplir con las siguientes especificaciones:



Proteína: 17% mínimo.

Humedad: 59% máximo (que puede incrementarse hasta 62% en los quesos reducidos en grasa).

Grasa butírica: 20% mínimo.

[1] Aunque no es una norma obligatoria, sirve de referencia para determinar la calidad de los productos.

CARACTERÍSTICAS DE LAS IMITACIONES

- Son elaboradas con ingredientes o procedimientos diversos a los usados en la elaboración del producto que imitan.

- Los productos imitación NO deben hacer uso de palabras tales como "tipo", "estilo" o algún otro término similar, en la denominación del producto preenvasado o dentro de la etiqueta.



- La NOM-051-SCFI/SSA1-2010 indica que la forma de ostentar la palabra **IMITACIÓN** debe ser:

  En la parte superior izquierda de la superficie principal de exhibición.

  - Al principio en mayúsculas.
  - En negrillas.
  - En fondo claro.
  - En un tamaño del doble al resto de la denominación.

- Para este estudio se encontraron, en el mercado, productos denominados **imitaciones**, los cuales se elaboran a partir de:

Leche descremada reconstituida pasteurizada

Grasas y/o aceites vegetales parcialmente hidrogenados

Algunos, además, adicionan concentrados de proteína (caseinatos) y otros aditivos. De esta manera se reduce el costo de producción y, por tanto, del producto final.



CASEÍNA

Es un tipo de proteína que contiene la leche. Cuando se elabora queso, lo que se precipita es la caseína.

La norma de queso NOM-223-SCFI/SAGARPA-2018 permite adicionar hasta un máximo de 2% de concentrados de proteína de leche con caseína o caseinatos en la elaboración de quesos

CONOCE EL ESTUDIO

Se sometieron a prueba 30 productos:

- **17** QUESOS PANELA
- **2** IMITACIONES QUESO PANELA
- **8** QUESOS PANELA REDUCIDOS EN GRASA
- **1** OTROS
- **2** QUESOS PANELA DESLACTOSADOS

En todos los productos se evaluó:

Etiquetado

Se verificó que las muestras cumplieran con los requisitos de la Norma Oficial Mexicana Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas (NOM-051-SCFI/SSA1-2010) y con lo que establece la norma específica de quesos: Norma Oficial Mexicana, Queso-Denominación, Especificaciones, Información Comercial y Métodos de Prueba (NOM-223-SCFI/SAGARPA-2018), en específico:

- Que la denominación comercial "queso" sea clara y visible al consumidor.
- Que si adicionan concentrados de proteína de leche con caseína o caseinatos se indique el contenido, el cual no debe ser mayor a 2%.
- Que no declararan la leyenda 100% leche cuando adicionan caseína o caseinatos.
- Que ostenten el porcentaje (%) mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.

En los casos de los productos imitación, que ostentaran claramente en la superficie principal de exhibición la palabra **IMITACIÓN** en mayúsculas, con negrillas en fondo claro y en un tamaño del doble al resto de la denominación.

Humedad
Dado los altos contenidos de agua en estos productos se determinó su presencia.

Proteína
Se determinó la cantidad de proteína por ser uno de los principales nutrientes.

Calidad sanitaria
La cantidad de agua y nutrientes en estos productos los hace susceptibles al deterioro cuando las condiciones de almacenamiento no son las adecuadas (se rompe la cadena de frío[2]). La presencia de hongos y levaduras son un indicador de ello, por lo que las normas sanitarias establecen límites máximos para estos.

Por ello, se precisó la presencia de microorganismos indicadores de deterioro y la ausencia de patógenos conforme a los que establece la NOM-243-SSA1-2010.

Aporte calórico
Se estimó el aporte calórico que aportan 100 gramos de producto.

Sodio
Se determinó la cantidad que contienen de este mineral en 100 gramos.

Grasa
Se determinó el tipo de grasa (que debe ser de la leche de origen) y cantidad por ser uno de los principales nutrientes y contribuir con el aporte energético.

Contenido neto
Se verificó que se cumpliera con el contenido que declaran en la etiqueta.

[2] Cadena de frío es la temperatura controlada dentro de un rango apropiado para que se garantice la calidad de un producto durante todo el proceso de manipulación, conservación, almacenaje, transporte, distribución y venta.

QUESO PANELA

AGUASCALIENTES

Queso Fresco Panela/ México/400 g



$99

EXCESO SODIO

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	52.3% ✔	21.2% ✔	21.4% ✔

Contenido energético (kcal)
285 kcal

Sodio (mg/100 g)
276 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

Conclusiones

- Tiende al deterioro por un mal manejo en la cadena de frío.

Alpura

QUESO PANELA/México/400 g



$69

EXCESO SODIO

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	51.6% ✔	19.9% ✔	23.2% ✔

Contenido energético (kcal)
297 kcal

Sodio (mg/100 g)
385 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

BAFAR

QUESO PANELA/México/A granel



$156

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	59% ✔	17.8% ✔	17.2% ✔

Contenido energético (kcal)
238 kcal

Sodio (mg/100 g)
485 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

Productos ordenados alfabéticamente.

$ Precio promedio por empaque.

Precios Promedios de Quesos Panela en la Ciudad de México y Zona Metropolitana,Puebla, San Luis Potosí y Tlaxcala, levantados del 25 al 29 de octubre del 2021.

BIONDA

QUESO PANELA QUE FUNDE/México/400 g



$79

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	59% ✔	17.5% ✔	19.7% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
254 kcal	219 mg/100 g	Característico grasa butírica

BOVÉ

QUESO PANELA/México/400 g



$90

EXCESO SODIO

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	53.4% ✔	18.4% ✔	21.2% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
280 kcal	378 mg/100 g	Característico grasa butírica

CARRANCO

QUESO PANELA/México/400 g



$70

EXCESO SODIO

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
No cumple con el contenido neto.	54.8% ✔	18.2% ✔	21.7% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
277 kcal	473 mg/100 g	Característico grasa butírica

Conclusiones

- No cumple con la NOM-002-SCFI-2011, ya que se encontró producto que contiene 9.9 % menos de lo declarado.

QUESO PANELA

COVADONGA

QUESO PANELA/México/400 g



$79

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	52% ✔	20.6% ✔	21.2% ✔

Contenido energético (kcal)
287 kcal

Sodio (mg/100 g)
315 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

ESMERALDA

QUESO PANELA/México/400 g



$52

EXCESO SODIO

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	58.9% ✔	18.1% ✔	19.7% ✔

Contenido energético (kcal)
254 kcal

Sodio (mg/100 g)
360 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

FLOR DE ALFALFA

QUESO PANELA/México/500 g



$78

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad. No cumple con el contenido de proteína que declara.	50.9% ✔	18.3% ✔	25.2% ✔

Contenido energético (kcal)
313 kcal

Sodio (mg/100 g)
158 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

Conclusiones

- No cumple con la NOM-223-SCFI/SAGARPA-2018, ya que no indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.
- No cumple con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 en cuanto a veracidad de información, ya que declara 22.2% de proteína y contiene 18.3%.

Productos ordenados alfabéticamente.

$ Precio promedio por empaque.

Precios Promedios de Quesos Panela en la Ciudad de México y Zona Metropolitana,Puebla, San Luis Potosí y Tlaxcala, levantados del 25 al 29 de octubre del 2021.

FUD

QUESO PANELA/México/200 g



$33

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	52.6% ✔	17.4% ✔	21.4% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
282 kcal	234 mg/100 g	Característico grasa butírica

Great Value

Queso Panela/México/400 g



$52

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO GRASAS TRANS

EXCESO SODIO

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	57.4% ✔	17.5% ✔	20.2% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
259 kcal	486 mg/100 g	Característico grasa butírica

La Villita

QUESO PANELA/México/300 g



$50

EXCESO SODIO

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	53.3% ✔	19.4% ✔	21.2% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
279 kcal	433 mg/100 g	Característico grasa butírica

QUESO PANELA

La Villita

Queso Panela Cremoso/México/400 g



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	53.2% ✔	17.8% ✔	22.7% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
288 kcal	490 mg/100 g	Característico grasa butírica

Lala

QUESO PANELA/México/200 g



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	57% ✔	17.2% ✔	19.7% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
258 kcal	321 mg/100 g	Característico grasa butírica

LOS VOLCANES

CREMERÍA CHALCO/Queso Panela/ México/400 g



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	56.9% ✔	17.1% ✔	19.7% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
259 kcal	249 mg/100 g	Característico grasa butírica

Productos ordenados alfabéticamente.

$ Precio promedio por empaque.

Precios Promedios de Quesos Panela en la Ciudad de México y Zona Metropolitana,Puebla, San Luis Potosí y Tlaxcala, levantados del 25 al 29 de octubre del 2021.

NocheBuena

QUESO PANELA ARTESANAL / México/ 400 g



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	54.4% ✔	17.6% ✔	21.0% ✔

Contenido energético (kcal)
274 kcal

Sodio (mg/100 g)
216 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

zwan PREMIUM

QUESO PANELA/México/200 g



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
No cumple con el contenido de proteína que declara.	58.9% ✔	14.6% ✔	19.7% ✔

Contenido energético (kcal)
250 kcal

Sodio (mg/100 g)
485 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

Conclusiones

- No cumple con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 en cuanto a veracidad de información, ya que declara 17% de proteína y contiene 14.6%.

QUESO PANELA
DESLACTOSADO

CAPERUCITA
QUESO PANELA DESLACTOSADO/
México/ 400 g



$87

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	58.5% ✔	17.1% ✔	20.4% ✔

Contenido energético (kcal)
257 kcal

Sodio (mg/100 g)
238 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

Noche Buena
QUESO PANELA DESLACTOSADO/
México/400 g



$77

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	59.5% ✔	18.5% ✔	15.2% ✔

Contenido energético (kcal)
224 kcal

Sodio (mg/100 g)
230 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

Productos ordenados alfabéticamente.

QUESO PANELA
REDUCIDO EN GRASA

Precios Promedios de Quesos Panela en la Ciudad de México y Zona Metropolitana,Puebla, San Luis Potosí y Tlaxcala, levantados del 25 al 29 de octubre del 2021.

$ Precio promedio por empaque.

CAPERUCITA

QUESO PANELA REDUCIDO EN GRASA/México/400 g

$77



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	57.7% ✔	20.0% ✔	15% ✔

Contenido energético (kcal)
232 kcal

Sodio (mg/100 g)
231 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

FUD Cuida-t+

Queso Panela Reducido en Grasa Rebanadas Cuadrada/México/300 g

$54



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	55.1% ✔	19.5% ✔	18.2% ✔

Contenido energético (kcal)
255 kcal

Sodio (mg/100 g)
231 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

QUESO PANELA
REDUCIDO EN GRASA

FUD
QUESO PANELA REDUCIDO EN GRASA/México/400 g

$70



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	58.8% ✔	18.2% ✔	15.2% ✔

Contenido energético (kcal)
225 kcal

Sodio (mg/100 g)
299 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

Great Value
QUESO PANELA LIGHT Reducido en grasa/México/400 g

$52



EXCESO SODIO

Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	62% ✔	17.1% ✔	14.7% ✔

Contenido energético (kcal)
214 kcal

Sodio (mg/100 g)
377 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

Conclusiones

- Tiende al deterioro por un mal manejo en la cadena de frío.

Lala
QUESO PANELA REDUCIDO EN GRASA/ México/200 g

$41



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	61.9% ✔	19.4% ✔	13.7% ✔

Contenido energético (kcal)
208 kcal

Sodio (mg/100 g)
338 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Característico grasa butírica

Productos ordenados alfabéticamente.

$ Precio promedio por empaque.

Precios Promedios de Quesos Panela en la Ciudad de México y Zona Metropolitana,Puebla, San Luis Potosí y Tlaxcala, levantados del 25 al 29 de octubre del 2021.

LOS VOLCANES

CREMERÍA CHALCO/Queso Panela Reducido en grasa/ México/ 400 g

$65



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	62% ✔	19.3% ✔	13.7% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
208 kcal	337 mg/100 g	Característico grasa butírica

NocheBuena

QUESO PANELA REDUCIDO EN GRASA/ México/ 400 g

$77



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
✔ Completa	59.8% ✔	18.1% ✔	15.2% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
222 kcal	223 mg/100 g	Característico grasa butírica

zwan PREMIUM

QUESO PANELA Reducido en grasa/ México/ 400 g

$68



Información al consumidor	Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
No cumple con el contenido neto.	60.9% ✔	17.2% ✔	12.7% ✔

Contenido energético (kcal)	Sodio (mg/100 g)	Composición de ácidos grasos
194 kcal	183 mg/100 g	Característico grasa butírica

Conclusiones

- No cumple con la NOM-002-SCFI-2011, ya que se encontró producto que contiene 4.4 % menos de lo declarado.

IMITACIONES
QUESO PANELA

Alpino
IMITACIÓN Queso Panela/México/
400 g



$49

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Información al consumidor
✔ Completa

Contenido energético (kcal)
257 kcal

Sodio (mg/100 g)
505 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Presenta grasa vegetal

Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
58.4%	15.5%	20.7%

Conclusiones
- A pesar de ser una imitación, resalta la palabra PANELA.

Los Pioneros de la V del Mu
IMITACIÓN QUESO PANELA/México/A granel



$90

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Información al consumidor
No cumple con el contenido de proteína que declara. Al momento del estudio se encontraron dos etiquetados, uno con la imagen de una vaca , lo cual confunde ya que es una imitación.

Contenido energético (kcal)
289 kcal

Sodio (mg/100 g)
513 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Presenta grasa vegetal

Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
57.5%	8.6%	25.7%

Conclusiones
- Se encontró producto con la imagen de una vaca, lo que puede confundir al consumidor respecto a las características del producto (Artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor).
- Su etiqueta no es veraz, ya que declara 17% de proteína y contiene 8.6%.
- Tiende al deterioro por un mal manejo en la cadena de frío.

Productos ordenados alfabéticamente.

$ Precio promedio por empaque.

Precios Promedios de Quesos Panela en la Ciudad de México y Zona Metropolitana,Puebla, San Luis Potosí y Tlaxcala, levantados del 25 al 29 de octubre del 2021.

OTROS

FRANJA

QUESO ESTILO PANELA/México/A granel

$148



Información al consumidor
✔ Completa

Contenido energético (kcal)
265 kcal

Sodio (mg/100 g)
498 mg/100 g

Composición de ácidos grasos
Presenta grasa vegetal

Humedad (%)	Proteína (%)	Grasa (%)
56.1%	17.5%	20.2%

Conclusiones

- Se ostenta como "Queso Estilo Panela", y resalta la palabra "PANELA", pero por sus ingredientes (leche descremada reconstituida pasteurizada, grasas y/o aceites vegetales parcialmente hidrogenados, caseinatos) no lo es.

CONCLUSIONES

NO CUMPLEN CON EL CONTENIDO NETO DECLARADO

Contienen menos producto del que declaran:



zwan PREMIUM
QUESO PANELA
Reducido en grasa/
México/400 g

Contiene 4.4 % menos de lo declarado.



CARRANCO
QUESO PANELA/
México/400 g

Contiene 9.9 % menos de lo declarado.

INDUCE AL ERROR

A pesar de ser una imitación, resalta la palabra PANELA:



Alpino
IMITACIÓN Queso Panela/
México/400 g

Los productos que no cumplen con las normas mexicanas u oficiales, pueden ser sujetos a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

PODRÍA CONFUNDIR AL CONSUMIDOR

Al momento de realizar este estudio se encontró producto que presentó la imagen de una vaca, lo que puede confundir al consumidor respecto a las características del producto (Artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor):





Los Pioneros de la V del Mu
IMITACIÓN QUESO PANELA/México/A granel



También se encontró producto cuya etiqueta no presenta la imagen de la vaca:

Los Pioneros de la V del Mu
IMITACIÓN QUESO PANELA/México/A granel

Los productos que no cumplen con las normas mexicanas u oficiales, pueden ser sujetos a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

CONCLUSIONES

NO ES QUESO



FRANJA
QUESO ESTILO PANELA/
México/A granel



Se comercializa a granel en

CHEDRAUI

donde se etiqueta como "QUESO PANELA" pero no lo es, ya que contiene leche descremada reconstituida pasteurizada, grasas y/o aceites vegetales parcialmente hidrogenados y caseinatos.

Los productos que no cumplen con las normas mexicanas u oficiales, pueden ser sujetos a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

ES UNA IMITACIÓN



FRANJA
IMITACIÓN
QUESO
PANELA/
México/2.2 kg

Al ser comercializado en

sam's club

si bien indica IMITACIÓN, destaca la palabra PANELA en la superficie principal de exhibición y puede confundir al consumidor.

Los productos que no cumplen con las normas mexicanas u oficiales, pueden ser sujetos a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

RECOMENDACIONES



Lee las etiquetas

Te ayudará a hacer la elección correcta. Recuerda que existen los quesos y las imitaciones. Revisa la fecha de caducidad.

Drena el suero

Hazlo una vez abierto, para no favorecer el crecimiento de hongos.

Debe estar refrigerado

Antes de comprarlo asegúrate de que en la tienda se encuentre debidamente refrigerado.



Mantenlo en refrigeración

Una vez adquirido mantenlo siempre en refrigeración y no lo consumas pasada su fecha de caducidad.

Fíjate en su apariencia

No lo consumas si se observan manchas rosas, desprende un olor desagradable o tiene apariencia babosa.

Estudios DE Calidad PROFECO

LOSETAS VINÍLICAS para casa-habitación

Pusimos a prueba la calidad, resistencia y durabilidad que presentan distintas marcas.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

Las losetas vinílicas diseñadas para instalarse en pisos de casa-habitación y oficinas son una opción si quieres cambiar la decoración del piso con un nuevo diseño y/o acabado a un precio accesible. Se trata de un producto cuya instalación sobre pisos uniformes, ya sea de concreto o sobre piso cerámico, es relativamente sencilla.





FICHA TÉCNICA
Realización del estudio: del 23 de agosto al 13 de octubre del 2021.
Adquisición de muestras: del 20 al 25 de septiembre del 2021.
Marcas / Modelos analizados: 8 / 8.
Pruebas realizadas: 64

NORMATIVIDAD
NOM-050-SCFI-2004. Información comercial-Etiquetado general de productos.
NOM-030-SCFI-2006. Información comercial – Declaración de cantidad en la etiqueta – Especificaciones.
NMX-C-034-1983. Industria de la construcción- Losetas vinílicas, vinílicas asbestadas y asfálticas- resistencia a la flexión- método de prueba.
NMX-C-035-1983. Industria de la construcción - Losetas vinílicas, vinílicas asbestadas y asfálticas.
NMX-C-217-1983. Industria de la construcción- losetas vinílicas, vinílicas asbestadas y asfálticas- escuadría- método de prueba.
NMX-C-334-1982. Industria de la construcción - losetas vinílicas, vinílicas asbestadas y asfálticas - espesor – determinación.
NMX-C-114-1982. Industria de la Construcción, losetas vinílicas, vinílicas asbestadas y asfálticas -Estabilidad Dimensional- determinación.


FANTASY
VINYL FLOOR
Vinyl Flooring Planks
RICHMOND
LUXURY VINYL
London Cooper
PISOS VINÍLICOS PREMIUM
URBANA
trafficMASTER
Piso vinílico autoadherible
durapiso
EXCELENCIA EN PISOS
CALIDAD DE EXPORTACIÓN EXPORT QUALITY
www.durapiso.com.mx

CONOCE EL ESTUDIO

Se incluyeron

8 modelos

de losetas vinílicas para piso de uso habitacional en interiores, correspondientes a

8 marcas



Información al consumidor

Se verificó que en el empaque del producto se indique en español:

- Nombre o denominación genérica del producto.
- Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal, incluyendo código postal, ciudad o estado del fabricante o responsable de la fabricación o del importador.
- País de origen.
- Cantidad.

Acabados

Mediante inspección visual se verificó si el color, terminado y textura de las losetas son iguales en todas las muestras del mismo modelo o línea de producto adquirido, los cuales normalmente se venden en cajas con múltiples piezas. En las losetas con acabado liso el color debe ser homogéneo en toda la superficie de desgaste. Para el caso de losetas con textura la profundidad del grabado no debe exceder la tercera parte de su espesor y el veteado o moteado debe estar distribuido en forma irregular a través del espesor de la loseta.

LAS PRUEBAS

Se aplicaron un total de 8 pruebas a cada uno de los modelos, la mayoría enfocadas a determinar su calidad y durabilidad.



Dimensiones y escuadría

Se midieron las dimensiones y se verificó si están de acuerdo con la tolerancia establecida en la norma NMX-C-035-1983. Adicionalmente, tomando en consideración varias muestras del mismo modelo (especímenes), se determinó si las losetas están cortadas de manera que sus esquinas presenten un ángulo de 90°, a lo cual se le denomina "escuadría". Para ello se promedian las mediciones realizadas, mismas que deben estar dentro de una tolerancia aceptable. Al promedio de las mediciones se le considera como la escuadría del modelo.



Resistencia a la abrasión (durabilidad)

Para determinar su durabilidad se probaron tres muestras de cada modelo en un equipo denominado 'abrasímetro', mediante el cual se sometió cada objeto de prueba (de 10 cm x 10 cm) al paso de una rueda abrasiva tipo H-18 con un peso de 500 g durante un total de 500 ciclos (este equipo cuenta con una plataforma giratoria donde se coloca cada muestra y completa un ciclo con cada vuelta sobre su mismo eje).

Al finalizar la prueba se determinó la pérdida de masa (material) de cada muestra como una medida de su desgaste: a menor pérdida de material, más resistente a la abrasión, por ende, más durable.



Espesor

Dado que el espesor de las losetas debe ser uniforme para que una vez colocado y adherido al piso este no presente variaciones notables en su superficie, se midió su espesor, el cual debe estar comprendido entre 1.0 mm y 4.0 mm, permitiéndose una tolerancia de ± 0.13 mm.



Resistencia a la flexión

Con objeto de determinar si ante una flexión la loseta sufre daño o se rompe (importante para conocer su comportamiento previo a ser instalado en el piso), se sometió a una fuerza de flexión sobre un dispositivo denominado 'mandril cilíndrico', el cual actúa como una barra de carga de 59 g para provocar una fisura en el material de la loseta.

De cada loseta se cortaron un par de muestras para probarse, la primera con la dimensión más larga, paralela al grano o veteado de la loseta, y la segunda con el sentido perpendicular a la primera; cada muestra se utilizó para un solo ensayo. Posteriormente se examinó cada una de ellas para determinar si tuvo alguna fisura, agrietamiento o cualquier otro daño ocasionado por la flexión.



Resistencia al impacto

La prueba consistió en dejar caer una masa (cilindro) de aproximadamente 1.78 kg de peso, con un largo de 14.8 cm y 4.5 cm de diámetro sobre un dispositivo de impacto con punta redondeada de 1.5 cm de diámetro, y a su vez sobre la superficie de desgaste de una sección de loseta vinílica desde diferentes alturas hasta identificar la presencia de fisuras en la zona de impacto. Con la anterior información se calculó la fuerza máxima que soporta antes de dañarse.



Estabilidad dimensional

Con el fin de establecer si las losetas sufren o no una deformación (cambio en sus dimensiones) ante la posibilidad de estar instaladas en casas ubicadas en zonas geográficas donde se alcancen altas temperaturas, de cada modelo de loseta se obtuvieron tres muestras de 10 cm x 10 cm, las cuales fueron sometidas a una temperatura ambiente de 82°C dentro de un horno durante un periodo de 30 minutos para luego dejarlas enfriar y medir sus dimensiones finales.

LOSETAS VINÍLICAS para casa habitación

Precio por metro²
$330

Precio Promedio
$1,638

HARD & CO.
/ Toscana REC-1336 (LZL5018-31)
/ China / Garantía 10 años

E



Descripción del acabado (forma)	Información al consumidor	Acabados	Dimensiones y escuadría	Espesor	Resistencia al impacto
Textura imitación madera gris oscura (rectangular)	Completa	Sin defectos	Cumple	Cumple	E

Resistencia a la abrasión (durabilidad)	Resistencia a la flexión	Estabilidad dimensional	Material de fabricación (indicado)	Dimensiones (ancho x largo x espesor en cm)	Área por caja (número de piezas)
E	Cumple	Cumple	PVC y Caliza	18.41 x 121.92 x 0.20	4.49 m² (20 piezas)

Conclusiones

- Obtuvo la mejor calificación, junto con RICHMOND, en resistencia a la abrasión.

Simbología:

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Precios Promedios de Losetas Vinílicas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana,Guadalajara, Querétaro, Toluca, Veracruz y Villahermosa, levantados del 25 al 29 de octubre del 2021.

AVENUE / AV8152D

/ China / Garantía No ofrece

MB



Precio por metro² $191

Precio Promedio $698

Descripción del acabado (forma)	Información al consumidor	Acabados	Dimensiones y escuadría	Espesor	Resistencia al impacto
Textura imitación madera gris (cuadrada)	Completa	Presentó manchas	Cumple	Cumple	MB

Resistencia a la abrasión (durabilidad)	Resistencia a la flexión	Estabilidad dimensional	Material de fabricación (indicado)	Dimensiones (ancho x largo x espesor en cm)	Área por caja (número de piezas)
MB	Cumple	Cumple	100 % Vinilo	30.48 x 30.48 x 0.12	4.18 m² (45 piezas)

Conclusiones

- Presentó defectos, como manchas.

$ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco al momento de adquirir los productos.

LOSETAS VINÍLICAS para casa habitación

Precio por metro²
$310

Precio Promedio
$1,080



FANTASY
/ W912 (15.07.2019)
/ No indica / Garantía No ofrece

MB

Descripción del acabado (forma)	Información al consumidor	Acabados	Dimensiones y escuadría	Espesor	Resistencia al impacto
Textura imitación madera (rectangular)	Incompleta	Sin defectos	Cumple	Cumple	MB

Resistencia a la abrasión (durabilidad)	Resistencia a la flexión	Estabilidad dimensional	Material de fabricación (indicado)	Dimensiones (ancho x largo x espesor en cm)	Área por caja (número de piezas)
MB	Cumple	Cumple	Vinil	15.24 x 91.44 x 0.20	3.48 m² (25 piezas)

Conclusiones

- No indica país de origen.
- No cumple con la norma, ya que no informa el país de origen ni razón social del fabricante.

Simbología:

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Precios Promedios de Losetas Vinílicas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana,Guadalajara, Querétaro, Toluca, Veracruz y Villahermosa, levantados del 25 al 29 de octubre del 2021.

RICHMOND
/ Forest CL8604

/ China / Garantía 5 años



Precio por metro² $260

Precio Promedio $946

MB

Descripción del acabado (forma)	Información al consumidor	Acabados	Dimensiones y escuadría	Espesor	Resistencia al impacto
Textura ligera imitación madera (rectangular)	Completa	Color no uniforme en una pieza	Cumple	Cumple	B

Resistencia a la abrasión (durabilidad)	Resistencia a la flexión	Estabilidad dimensional	Material de fabricación (indicado)	Dimensiones (ancho x largo x espesor en cm)	Área por caja (número de piezas)
E	Cumple	Cumple	No indica	15.24 x 91.44 x 0.15	4.18 m² (30 piezas)

Conclusiones

- Su color no es uniforme.
- Obtuvo la mejor calificación, junto con HARD & CO., en resistencia a la abrasión.

$ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco al momento de adquirir los productos.

LOSETAS VINÍLICAS para casa habitación



Precio por metro²
$325

Precio Promedio
$1,649

LONDON COOPER (TEKNOSTEP)
/ Urbana (LC-LVT3-DW2221)

/ Corea del Sur / Garantía 5 años

MB

Descripción del acabado (forma)	Información al consumidor	Acabados	Dimensiones y escuadría	Espesor	Resistencia al impacto
Textura imitación madera clara (rectangular)	Completa	Sin defectos	Cumple	Cumple	E

Resistencia a la abrasión (durabilidad)	Resistencia a la flexión	Estabilidad dimensional	Material de fabricación (indicado)	Dimensiones (ancho x largo x espesor en cm)	Área por caja (número de piezas)
B	Cumple	Cumple	100 % PVC Virgen	18.40 x 95.00 x 0.20	4.89 m² (28 piezas)

Simbología:

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Precios Promedios de Losetas Vinílicas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana,Guadalajara, Querétaro, Toluca, Veracruz y Villahermosa, levantados del 25 al 29 de octubre del 2021.

NUVOW
/ Amsterdam (URBANA)

/ China / Garantía No ofrece

MB



Descripción del acabado (forma)	Información al consumidor	Acabados	Dimensiones y escuadría	Espesor	Resistencia al impacto
Lisa imitación madera clara (rectangular)	Completa	Sin defectos	Cumple	Cumple	E

Resistencia a la abrasión (durabilidad)	Resistencia a la flexión	Estabilidad dimensional	Material de fabricación (indicado)	Dimensiones (ancho x largo x espesor en cm)	Área por caja (número de piezas)
B	Cumple	Cumple	PVC	15.24 x 91.44 x 0.20	5.02 m² (36 piezas)

$ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco al momento de adquirir los productos.

LOSETAS VINÍLICAS para casa habitación

TRAFFIC MASTER
/ Dark Oak (PA8205)
/ China / Garantía De por vida

B



Precio por metro2
$180

Precio Promedio
$875

Descripción del acabado (forma)	Información al consumidor	Acabados	Dimensiones y escuadría	Espesor	Resistencia al impacto
Lisa imitación madera (cuadrada)	Completa	Presentó manchas	Cumple	Cumple	B

Resistencia a la abrasión (durabilidad)	Resistencia a la flexión	Estabilidad dimensional	Material de fabricación (indicado)	Dimensiones (ancho x largo x espesor en cm)	Área por caja (número de piezas)
B	Cumple	Cumple	Vinilo (autoadherible)	30.48 x 30.48 x 0.15	4.18 m² (45 piezas)

Conclusiones

- Presentó defectos, como manchas.
- Con esta marca no será necesario que adquieras el pegamento por separado, ya que sus piezas son autoadheribles

Simbología:

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Precios Promedios de Losetas Vinílicas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara, Querétaro, Toluca, Veracruz y Villahermosa, levantados del 25 al 29 de octubre del 2021.

DURAPISO

/ (418) 110312

/ México / Garantía No ofrece



Precio por metro² $73.50

Precio Promedio $953

S

Descripción del acabado (forma)	Información al consumidor	Acabados	Dimensiones y escuadría	Espesor	Resistencia al impacto
Lisa imitación madera (cuadrada)	Completa	Presentó manchas y 3 piezas con roturas de esquinas	Cumple	Cumple	S

Resistencia a la abrasión (durabilidad)	Resistencia a la flexión	Estabilidad dimensional	Material de fabricación (indicado)	Dimensiones (ancho x largo x espesor en cm)	Área por caja (número de piezas)
S	Cumple	Cumple	No indica	30.48 x 30.48 x 0.13	10.03 m² (108 piezas)

Conclusiones

- Presentó defectos, como manchas y 3 piezas con roturas de esquinas.
- Obtuvo la calificación más baja en la prueba de resistencia a la abrasión

$ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco al momento de adquirir los productos.

CONCLUSIONES



A MAYOR CALIDAD MAYOR PRECIO

La relación costo-calidad es un factor importante en estos productos.

LA GARANTÍA NO ES OBLIGATORIA

Aunque la garantía no es obligatoria en estos productos, la mitad de los modelos evaluados la ofrecen. Checa las tablas de resultados.

NO INFORMA PAÍS DE ORIGEN

No cumple con la norma, ya que no informa el país de origen ni razón social del fabricante.



FANTASY
/ W912 (15.07.2019)
/ No indica / No ofrece

Los productos que no cumplen con las normas mexicanas u oficiales, pueden ser sujetos a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

PRESENTARON DEFECTOS

Tuvieron desperfectos, como manchas o mala uniformidad del color en alguna de las piezas:



AVENUE
/ AV8152D
/ China / No ofrece



RICHMOND
/ Forest CL8604
/ China / 5 años



TRAFFIC MASTER
/ Dark Oak (PA8205)
/ China / De por vida



DURAPISO
/ (418) 110312
/ México / No ofrece

Los productos que no cumplen con las normas mexicanas u oficiales, pueden ser sujetos a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

CONCLUSIONES

TODOS CUMPLEN EN DIMENSIONES, ESCUADRÍA Y ESPESOR

En estas tres pruebas todos los modelos cumplieron.

TODAS CUMPLEN EN FLEXIÓN

En esta prueba todos los modelos cumplen.

RESISTEN MEJOR A LA ABRASIÓN

En la prueba con mayor peso en la calificación del producto (resistencia a la abrasión o durabilidad), 2 modelos lograron la mejor calificación:



HARD & CO.
/ Toscana REC-1336(LZL5018-31)
/ China / 10 años



RICHMOND
/ Forest CL8604
/ China / 5 años

Los productos que no cumplen con las normas mexicanas u oficiales, pueden ser sujetos a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

RESISTEN MEJOR AL IMPACTO

Los que mejor calificaron en resistencia al impacto son:



HARD & CO.
/ Toscana REC-1336(LZL5018-31)
/ China / 10 años



LONDON COOPER (TEKNOSTEP)
/ Urbana (LC-LVT3-DW2221)
/ Corea del Sur / 5 años



NUVOW
/ Amsterdam (URBANA)
/ China / No ofrece

RESISTE MENOS LA ABRASIÓN

Obtuvo una baja calificación, apenas Suficiente, en esta prueba:



DURAPISO
/ (418) 110312 /
México / No ofrece

ES AUTOADHERIBLE

Con esta marca no será necesario que adquieras el pegamento por separado, ya que sus piezas son autoadheribles:

TRAFFIC MASTER
/ Dark Oak (PA8205)
/ China / De por vida



Los productos que no cumplen con las normas mexicanas u oficiales, pueden ser sujetos a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

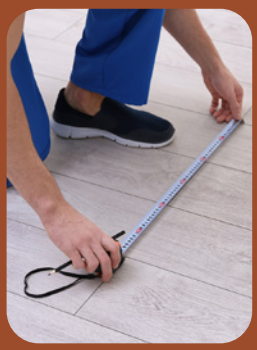
RECOMENDACIONES

De Compra



ASEGÚRATE QUE SEAN LO QUE QUIERES

Se trata de un producto cuya apariencia debe ser agradable a tus gustos, por lo que antes de adquirir un modelo en particular pide que te muestren su acabado para que tengas la certeza de que te gusta. Normalmente las tiendas que comercializan este producto cuentan con muestrarios que te ayudarán en tu decisión de compra.



COMPRA LAS SUFICIENTES

Es importante que calcules la cantidad de losetas que requerirás para cubrir los metros cuadrados de piso que requieres y un poco más, ya que es posible que necesites de algún excedente por si tienes que desechar algunas piezas que hayan tenido que ser cortadas para cubrir las esquinas, curvas o rincones de la habitación.



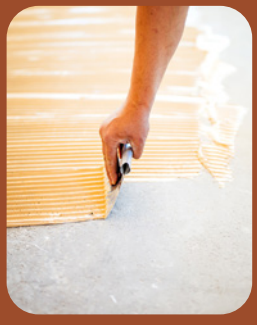
CONSIDERA EL REEMPLAZO DE PIEZAS

Te recomendamos que adquieras una cantidad adicional, guárdala por si en el futuro alguna pieza ya colocada se llega a maltratar o a romper por el uso y sea necesario su reemplazo. Si no cuentas con estas piezas adicionales es posible que al paso de los años no encuentres losetas con el mismo color y/o acabado.



REVÍSALAS ANTES DE COMPRARLAS

La venta de losetas suele ser en cajas, por lo que es conveniente revisar físicamente cada una de ellas para corroborar que no tengan un daño o mal acabado.



CONSIDERA EL PEGAMENTO

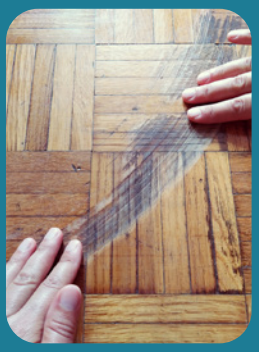
Tendrás que adquirir un pegamento especial (a base de agua) para que las losetas se adhieran al piso cuando las instalen, por ello es bueno que consideres la recomendación del fabricante o comercializador en este rubro. El piso debe estar limpio, liso y libre de polvo antes de aplicar el pegamento.

De Uso



MANTENLAS LIMPIAS

Con esto les asegurarás una vida útil mayor. Puedes usar limpiadores de piso no abrasivos e incluso cera líquida que se puede distribuir con un trapeador. No utilices agua o limpiador líquido de pisos en exceso, ya que como el pegamento en su base está fabricado a base de agua podrías provocar su reblandecimiento y desprendimiento.



EVITA ARRASTRAR MUEBLES SOBRE ELLAS

Considera que son menos resistentes que los pisos cerámicos.



AL REEMPLAZARLAS RETIRA TODO EL PEGAMENTO

Cada vez que tengas que reemplazar una loseta asegúrate de retirar el pegamento anterior y limpiar perfectamente el piso para que el polvo no impida su correcta adherencia.

Sustentabilidad



Como se trata de un producto que no es posible reutilizar, y para lograr un impacto menor al medioambiente, lo mejor es mantenerlo en buen estado para que dure varios años, dándole un mantenimiento conforme a las recomendaciones de uso que ya te informamos .

VAMPIROS DE ENERGÍA
QUE NO CHUPEN TU BOLSILLO

Dejar conectados tus aparatos eléctricos cuando no los necesites puede salirte caro.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.



Si un aparato electrónico o electrodoméstico no se desconecta mientras no se está ocupando, provoca el consumo de pequeñas cantidades de electricidad aumentando la cuenta del recibo de luz.

Evita conectarlos todo el día

De acuerdo con la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (CONUEE), algunos equipos que permanecen conectados las 24 horas del día llegan a consumir más energía o desperdiciarla que cuando están en uso efectivo. Además, en un hogar puede haber hasta 10 o más "vampiros" con un consumo continuo, acumulativo y sin utilidad, lo que equivale a tener encendido un foco de 60 watts todos los días.

Identifica cuándo gastan energía

fide
FIDEICOMISO PARA EL AHORRO DE ENERGÍA ELÉCTRICA

De acuerdo con el Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE), un aparato consume energía mientras está conectado si:

- El equipo utiliza un dispositivo de control remoto.
- Cuenta con una fuente de poder o unidad externa de suministro de energía.
- Funciona con baterías recargables.
- Tiene pantalla digital.
- Se calienta el cable cerca del contacto cuando el aparato está apagado.
- El equipo no cuenta con interruptor de apagado.

Desconéctalos cuando no los uses

De acuerdo con la Secretaría del Medio Ambiente (SEMA) solo con evitar el consumo vampiro de los electrodomésticos se pueden ahorrar hasta mil pesos al año. Te decimos el consumo anual de diferentes equipos:

Equipo	Consumo anual en kilowatt-hora (kwh) (equipo en espera)	Gasto con Tarifa básica I (0.875) kh anual
 Cargador para celular	2.3	$2
 Calefactor	36.9	$32
 Aire acondicionado	7.9	$7
 Reproductor de DVD	13.6	$12
 Sistema de audio	14.5	$13
 Pantalla	26.8	$23
 Horno de microondas	27.0	$24
 Computadora	24.9	$22
Total anual	**154**	**$135**

Fuente: Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE) $/kWh, Tarifa 1 ($0.875), noviembre 2021 Comisión Federal de Electricidad

Desconéctalos cuando no los uses

Lo primero que debes hacer es desconectarlos cuando no los estés utilizando. No obstante, existen otras acciones que puedes implementar en tu hogar para disminuir tu consumo de energía y la factura. Y no solo eso, también contribuyes a la disminución de gases de efecto invernadero, toda vez que una gran parte de la energía que se produce en México se genera cuando se quema el combustible (gas natural o carbón) que hace funcionar a las centrales termoeléctricas.

Si no es necesario no dejes tus aparatos conectados, verás cómo ahorras.



Ahorra energía

Acciones para el ahorro de energía

Iluminación	• Sustituye en la medida de lo posible tus focos por lámparas LED. • Pinta los interiores de tu hogar de colores claros para mayor refracción de luz. • Apaga las luces que no ocupes y, en la medida de lo posible, aprovecha la luz natural.
Refrigerador	• Adquiere equipos con el Sello FIDE, garantía de eficiencia energética. • Colócalo en un lugar fresco y ventilado. • Sepáralo hasta 10 centímetros de la pared para evitar que el motor se fuerce. • Comprueba que la puerta cierre perfectamente y ábrelo lo menos posible. De lo contario puede consumir hasta tres veces más de lo normal. • No introduzcas alimentos calientes. • Limpia el polvo que cubre el serpentín del condensador dos veces al año; éste se encuentra atrás del aparato.
Lavado de ropa	• Llena tu lavadora al 70% de su capacidad, para mejor desempeño. Consulta el manual. • Utiliza solo el detergente necesario porque demasiada espuma fuerza el motor. • Utiliza programas fríos para lavar la ropa. Queda igual de limpia y además sufre menos. Al centrifugar utiliza las velocidades más altas. A mayor velocidad menor consumo eléctrico. • Si tienes que comprar una lavadora infórmate sobre los modelos de bajo consumo de agua y energía que existen en el mercado.
Planchado	• La plancha es uno de los electrodomésticos que más energía eléctrica consumen, por ello plancha la mayor cantidad posible de ropa en cada ocasión. • Revisa que la superficie de la plancha esté siempre limpia y lisa, así transmitirá el calor de manera más uniforme. • Desconecta la plancha cuando no la utilices. • Desconéctala unos minutos antes de terminar para aprovechar el calor acumulado.
Aire acondicionado y calefacción	• Adquiere equipos con el Sello FIDE, garantía de eficiencia energética. • Asegúrate de que el equipo sea el más adecuado a tus necesidades. • Mantén la habitación cerrada mientras esté funcionando. • Dale mantenimiento: limpia los ductos y cambia los filtros de forma regular. • Para el invierno es su suficiente ponerlo en 19°C y en verano a 24°C.
Instalación eléctrica	•Comprueba que tu instalación eléctrica se mantenga en buenas condiciones, esto incluye a los contactos (tomacorrientes), cables, etc. los cuales no deben presentar sobrecalentamiento o flamazos. Lo anterior lo puedes constatar desconectando temporalmente todos tus aparatos electrónicos, cargadores, modems y aparatos eléctricos (incluso el refrigerador) y apagando todas tus lámparas. Una vez hecho esto, verifica que tu medidor no presente movimiento en el disco o variación en la medición de la carátula (pantalla) si se trata de un medidor digital. Si no sucede lo anterior, entonces tu instalación no tiene fugas (pérdidas), de lo contrario te recomendamos que un técnico electricista realice una inspección de tu instalación eléctrica para corregirla.

Fuente: Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE).

Recomendaciones



✓Reduce el tiempo de uso.



✓Cada vez que acabes de usarlos desconéctalos de la red eléctrica.



✓Si te resulta incómodo desconectarlos a diario, adquiere un interruptor manual o un multicontacto desde el cual se puede cortar la corriente de suministro.



✓No enchufes un multicontacto a otro porque puede haber riesgo de sobrecarga.



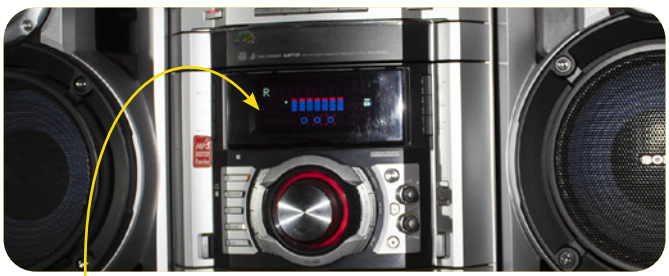
✓Al comprar aparatos electrodomésticos revisa la etiqueta amarilla que contiene la información de las características generales del aparato y del consumo de energía.



✓Revisa también que cuente con el Sello FIDE que es garantía de eficiencia energética.



✓Realiza un mantenimiento de los aparatos para alargar su vida de uso y disminuir su consumo energético.



Aun cuando el aparato esté en modo reposo, sigue consumiendo energía.

Fuentes
• Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE). Consultado el 7 de octubre de 2021 en: https://www.fide.org.mx/
• Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (CONUEE). Consultado el 7 de octubre de 2021 en: https://www.gob.mx/conuee
• Secretaría de Medio Ambiente (SEMA) de Coahuila. Ahorro de energía. Consultado el 13 de octubre de 2021, en: http://www.sma.gob.mx/SRN/DESCARGABLES_CULTURA/LIBRITO_ENERGIA_SINDICATOS_%20MEDIA_CARTA.pdf.

AHORRO VS GASTOS DE FIN DE AÑO

Aprende a distribuir eficazmente tus ingresos para sacarles el mejor provecho en estas fechas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Te brindamos algunas recomendaciones para que evites gastar todos tus ingresos extra de fin de año (aguinaldo, fondo de ahorro, caja de ahorro, entre otros), ahorres y no te endeudes.

AHORRO

Conoce tu patrón de consumo

Mediante un presupuesto determina tus gastos e ingresos y tus posibilidades reales de ahorro.

Dale un sentido a tu ahorro

Fíjate metas específicas (una contingencia, la compra de un bien y/o servicio que necesites o tu retiro).

Define dónde ahorrar

Puedes abrir una cuenta de ahorro en una institución bancaria, en las Sociedades Financieras Populares (Sofipo) y las Sociedades Cooperativas de Ahorro y Préstamo (Socap).

Siempre planea

¿De dónde saldrá la cantidad que ahorrarás?, puede ser un porcentaje de tus ingresos, las monedas de $10, los billetes de $20 que llegan a tus manos, entre otros.

En casa, fomenta el ahorro

No solo de dinero, sino de electricidad, agua y gas. Solo por mencionar algunos ejemplos: sustituye salidas al cine por una noche de películas, prepara comida para reducir salidas a restaurantes y lleva comida al trabajo.

Si tienes alguna inconformidad Profeco te respalda, solo llama al **55 5568 8722** para la Ciudad de México y área metropolitana, al **800 962 8000** (lada sin costo) para el interior de la República o envía un correo electrónico a: **asesoria@profeco.gob.mx.**

Este fin de año cuida tus finanzas, ahorra y no gastes de más.



GASTOS

Infórmate de tus gastos
En tu presupuesto podrás saber cuánto dinero gastas en tus necesidades básicas y otras cosas.

Sé precavido con tu tarjeta de crédito
Recuerda la fecha de corte y la fecha límite de pago. La tarjeta de crédito no es una extensión de tus ingresos. Es dinero prestado que tendrás que pagar.

Planea tus compras
No compres por la emoción de las fechas sin pensar cómo vas a pagar y siempre compara precios.

Guarda los recibos y comprobantes
Te servirá para el control de tus finanzas y para cualquier duda o aclaración.

Haz un presupuesto
Cuando salgas de compras lleva solamente el dinero que necesites.

Prevé los gastos de enero
No olvides que deberás cubrir otros servicios, como el impuesto predial, además de los gastos fijos.

En caso de problemas con tus cuentas de ahorro o tarjetas de crédito acércate a tu entidad financiera o, en su caso, llama al Centro de Atención Telefónica (CAT) de la Condusef al **5553 400 999** o envía un correo a: **asesoria@condusef.gob.mx.**

Fuentes
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). "Crédito. Úsalo responsablemente". Consultado el 13 de octubre de 2020, en: https://www.condusef.gob.mx/documentos/299134_Cr_dito-2018.pdf-.
- Ricardo G. Mayer. Sanando tus finanzas personales con el Doqtor ahorro. Banco Nacional de México. S. A.
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). "Crédito. Úsalo responsablemente". Consultado el 13 de octubre de 2020, en: https://www.condusef.gob.mx/documentos/275536_AHORRO.PDF

QUÉ HACER SI...

VIAJA INFORMADO

Te decimos lo que debes saber si vas a tomar un avión.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Información y publicidad
Tienes derecho a un trato digno y a contar con un alto nivel de información por parte de la aerolínea.

Tarifas y precio
La aerolínea te debe dar a conocer de forma clara los términos y condiciones aplicables al momento de comprar el boleto.

Servicios adicionales
La aerolínea no podrá realizar cargos que condicionen la compra del boleto o la contratación obligatoria de servicios adicionales.





Devolución del precio del boleto

Si decides no realizar el viaje puedes solicitar a la aerolínea la devolución del precio del boleto, en el lapso de 24 horas siguientes a la hora de su compra.

Acceso a comunicaciones

En retrasos, demoras y cancelaciones atribuibles a la aerolínea debes tener acceso, como mínimo y sin cargo, a llamadas telefónicas y correos electrónicos.

Denegación del embarque (sobreventa)

Cuando te nieguen el abordaje a causa de la sobreventa tienes la opción de elegir los beneficios que aplican para el supuesto de cancelación.

Viajes redondos o vuelos con conexión

Puedes utilizar cualquier segmento de tu viaje, siempre y cuando informes a la aerolínea en el lapso de 24 horas a partir de la hora programada para el segmento no utilizado, que harás uso de los subsecuentes.

Retraso o demora

Si el retraso o demora es atribuible a la aerolínea, esta te debe compensar, como mínimo, de acuerdo con lo siguiente:

a) Superior a 1 e inferior a 4 horas: proporcionar como mínimo descuentos para vuelos posteriores hacia el mismo destino y/o alimentos y bebidas.

b) Mayor a 2 pero menor a 4 horas: en caso de descuento, el mismo no debe ser menor al 7.5% del precio del boleto.



Demora mayor a 4 horas o cancelación

Si la aerolínea es responsable, tienes la opción de elegir:

a) El reintegro del precio del boleto o la parte no realizada del viaje más una indemnización no inferior al 25 % del precio del boleto o de la parte no realizada del viaje; o,

b) A transporte sustituto en el primer vuelo disponible, alimentos y, en su caso, alojamiento y transporte terrestre desde y hacia el aeropuerto; o,

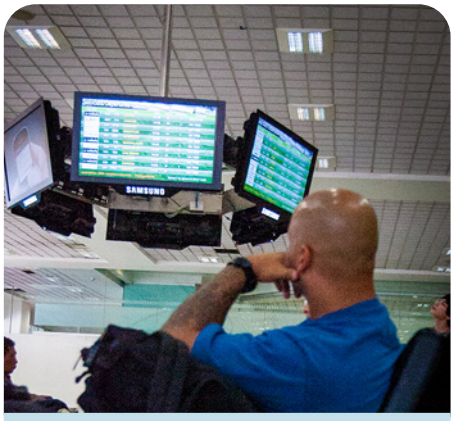
c) A transporte en fecha posterior al mismo destino y una indemnización no inferior al 25% del precio del boleto o de la parte no realizada del viaje.





Personas con discapacidad

Puedes transportar de manera gratuita cualquier instrumento inherente a tu discapacidad, siempre que se haga uso personal del mismo.



Cambio de itinerario

La aerolínea te debe informar a través de llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes de texto o cualquier otro medio electrónico, con al menos 24 horas de anticipación a la salida del vuelo, cualquier cambio en tu itinerario.



Pago de compensaciones e indemnizaciones

Deben cubrirse en un periodo máximo de 10 días naturales posteriores a la reclamación, excepto alimentos, bebidas y hospedaje, los cuales deben cubrirse cuando ocurra el retraso, demora o cancelación.

Transporte de animales domésticos

Cuando la aerolínea transporte animales domésticos, estos deben ser tratados de forma humanitaria. Consulta el Reglamento de la Ley de Aviación Civil para verificar los requisitos que debes cumplir para el transporte de animales domésticos, disponible en:
http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LAC_290620.pdf

Infantes

Puedes llevar contigo a un menor de dos años, sin pago de tarifa alguna y con una carriola. Para el caso de vuelos internacionales se aplicará lo dispuesto en los tratados internacionales y en la Ley de Aviación Civil.

Transporte al lugar distinto

Si se aterriza en un lugar distinto tienes derecho a ser trasladado por los medios de transporte más rápidos disponibles al destino contratado.

Equipaje

Puedes transportar como mínimo y sin cargo alguno 15 o 25 kg de equipaje; en caso de que decidas viajar sin equipaje, la línea aérea puede ofrecerte tarifas preferenciales.

Asimismo, puedes transportar hasta dos piezas de equipaje de mano que en conjunto no excedan los 10 kg y cuyas dimensiones no sean mayores a 55 cm de largo, 40 cm de ancho y 25 cm de alto, siempre que su naturaleza o dimensiones no afecten la seguridad y la comodidad de los pasajeros.

Pérdida o avería de equipaje

Por destrucción o avería del equipaje de mano debes ser indemnizado con un monto de hasta 80 UMA y por pérdida o avería de equipaje facturado con un monto de 150 UMA*.



Conoce tus obligaciones como pasajero



- Consultar los términos y condiciones del servicio de transporte aéreo adquirido.
- Llegar oportunamente y cumplir las normas de operación y seguridad aeroportuarias aplicables.
- Proporcionar a la aerolínea información y datos personales veraces.
- Exhibir documentos oficiales de identificación a solicitud de la aerolínea o personal autorizado por autoridad competente.
- Ocupar el asiento asignado a menos que personal de la aerolínea autorice o solicite justificadamente usar uno distinto.

* Puedes verificar el valor de la UMA, a través de la liga: https://www.inegi.org.mx/temas/uma/

La Profeco trabaja para ti

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) se encuentra en constante vigilancia del cumplimiento del marco jurídico de protección a los consumidores, por lo cual se realizó una revisión de las tarifas de los proveedores Aeroméxico, Volaris y Viva Aerobús, constatando que todas comercializaban vuelos sin derecho a transportar equipaje de mano. Por lo cual se les requirió para que cesaran dicha práctica abusiva obteniendo los siguientes resultados:



AEROMEXICO®

Modificó sus tarifas, por lo que ya contemplan el derecho a transportar equipaje de mano y está permitiendo que todos los consumidores (aun aquellos que adquirieron vuelos sin dicho derecho) transporten el equipaje referido.



volaris

Se encuentra realizando los cambios en su página web para que todos sus vuelos contemplen equipaje de mano y en la venta en sitio ya proporciona dicho derecho a los consumidores.



viva aerobus

Ha hecho caso omiso, por lo que la Profeco está llevando a cabo las acciones legales correspondientes para detener la práctica abusiva del proveedor.



¿Qué hacer si tu proveedor incumplió?

Si al contratar un servicio aéreo de transporte de pasajeros el proveedor incumplió con la prestación del servicio y se negó a la solución correspondiente, puedes presentar tu queja ante la Profeco, tienes un año para hacerlo. Consulta si el proveedor participa en:

Conciliaexprés
(http://telefonodelconsumidor.gob.mx/jsp/requerimientos-llamada.jsp)
o
Concilianet
(https://concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet/proveedores_que_concilian.jsp)

Ahí puedes presentar y dar seguimiento a tu queja sin necesidad de acudir a alguna oficina de Profeco.

Si el proveedor no participa en dichos mecanismos, localiza la Oficina de Profeco más cercana a tu domicilio, solo ingresa a:
https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais.

Teléfono del consumidor

Para mayor información o asesoría comunícate al:

Teléfono del Consumidor, 55 5568 8722 y 800 468 8722 (lada sin costo) de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

http://telefonodelconsumidor.gob.mx/

WhatsApp: 55 8078 0485, 55 8078 0488 y 55 8078 0344.

Twitter: @Profeco, @AtencionProfeco

Facebook/Profeco Oficial

QUE NO TE ESPÍEN

Conoce el *software* usado por los acosadores para robar tu información.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

¿Has tenido esa sensación de que alguien ve todo lo que contiene tu dispositivo, o te han robado la información de tu celular? La información que generas, tales como fotos, videos, conversaciones, documentos laborales y personales puede originar cierta curiosidad a desconocidos, quienes pudieran estar espiándote o acechándote; sin embargo, esta actividad ha evolucionado a tal grado que puede ser utilizada para fines no deseados.



¿Cómo pueden espiarte?

Existen herramientas o aplicaciones conocidas como *stalkerware* que permiten, a quienes las utilizan, espiar lo que guardas en tus dispositivos pues es un tipo de *software* malicioso (*malware*) que envía a un tercero la información.

Posiblemente este tipo de aplicaciones o herramientas pudieran ser instaladas con buenas intenciones, sin buscar perjudicar o hacer un mal, pero si dicho *malware* cae en manos equivocadas puede logar una violación a la privacidad de las personas.

¿Cómo detectar si te espían?

Normalmente en tus dispositivos advertirás algunos de estos cambios:

- Lentitud.
- Descarga de la batería demasiado rápido.
- Notificaciones imprevistas.
- Incremento en el uso de datos.

Se trata de un *software* que espía y que puede llegar a tus dispositivos.

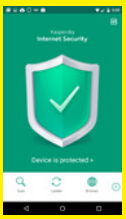
¿Cómo evitar que te espíen?



Es necesario acceder físicamente al dispositivo, por lo cual debes tener cuidado con su uso y fijarte a quién se lo prestas o en dónde lo dejas. Asimismo, no accedas a correos electrónicos que no reconozcas, ya que estos pueden ejecutarse remotamente a tu teléfono celular.

¿Cómo eliminar el *stalkware*?

La forma más rápida y segura es reestablecer de fábrica los dispositivos, toma en cuenta que se perderá la información que tengas almacenada, por lo que previamente debes de realizar una copia de seguridad de la información de tu interés.



Existen herramientas que pueden ayudarte a eliminar los mismos, si cuentas con sistema operativo Android puedes utilizar la aplicación *Kaspersky Internet Security for Android*, la cual es gratuita, o bien, si cuentas con sistema operativo IOS puedes utilizar la aplicación *Kaspersky Security Cloud & VPN*.

RECOMENDACIONES



Restringe los privilegios de administrador en tus dispositivos.



Evita utilizar redes Wi-Fi no seguras, en caso de utilizarlas usa una red privada virtual.



Comprueba el historial del navegador.



Mantén el sistema operativo actualizado.



Utiliza antivirus y antimalware.



Elimina las aplicaciones que no utilices.



Establece el bloqueo del dispositivo en determinado tiempo de inactividad.



Bloquea el dispositivo con una contraseña segura:

- Huella dactilar
- PIN
- Código
- Patrón
- Reconocimiento facial

Recuerda que...

El *spyware* se descarga de manera accidental al estar navegando por Internet mientras que el *stalkerware* es instalado intencionalmente en los dispositivos.

Fuentes
- Coalition Against Stalkerware. (s.f.) Detección, eliminación y prevención del Stalkerware. Consultado el 12 de octubre de 2021 de: https://stopstalkerware.org/es/informacion-para-supervivientes/
- AO Kaspesrky Lab (2021). ¿Cómo detectar el spyware para proteger tu privacidad? Consultado el 12 de octubre de 2021 de: https://www.kaspersky.es/resource-center/threats/how-to-detect-spyware
- AO Kaspesrky Lab (2020) Cómo detectar aplicaciones espía en tu teléfono. Consultado el 14 de octubre de 2021 de: https://www.kaspersky.es/blog/tinycheck-detects-spyware-stalkerware/24403/
- AO Kaspersky Lab (2018) Kaspersky Security Cloud: La seguridad que es tuya de verdad. Consultado el 14 de octubre de 2021 de: https://latam.kaspersky.com/blog/ksc-adaptive-security/13197/
- Coalition Against Stalkerware y Kaspersky (marzo 2020) La situación del stalkerware en 2020. P. 7. Recuperado de: https://media.kasperskycontenthub.com/wp-content/uploads/sites/100/2020/03/25175209/ES_The-State-of-Stalkerware-2020.pdf

COMERCIO JUSTO

Conoce en qué consiste y los principios que lo rigen.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La Organización Mundial del Comercio Justo (WTO por sus siglas en inglés) define el Comercio Justo como "un sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional prestando especial atención a criterios sociales y medioambientales".



Principios del Comercio Justo

1 Creación de oportunidades para productores con desventajas económicas

La reducción de la pobreza mediante el comercio constituye una parte fundamental apoyando a los pequeños productores marginados, ya sean empresas familiares independientes o agrupados en asociaciones o cooperativas.

2 Transparencia y responsabilidad

Busca los medios apropiados y participativos para involucrar a los empleados, miembros y productores en sus procesos de toma de decisiones.

3 Prácticas comerciales justas

Reconoce, promueve y protege la identidad cultural y las habilidades tradicionales de los pequeños productores como lo reflejan en sus diseños artesanales, productos alimentarios y otros servicios relacionados.

Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales.



7 Asegurar buenas condiciones de trabajo
Proporciona un entorno de trabajo seguro y saludable para los empleados y/o miembros. Cumple, como mínimo, con las leyes nacionales y locales y convenios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre salud y seguridad, así como con las horas de trabajo y las condiciones para los empleados.

8 Facilitar el desarrollo de capacidades
Desarrolla las habilidades y capacidades de sus propios empleados o miembros para ayudarles a mejorar sus habilidades de gestión, capacidades de producción y el acceso a los mercados locales, regionales o internacionales de Comercio Justo.

5 Asegurar ausencia de trabajo infantil y trabajo forzoso
Quienes compran productos de Comercio Justo de los grupos de productores, directamente o a través de intermediarios deben asegurarse de que no se utiliza el trabajo forzoso o infantil.

9 Promoción del Comercio Justo
Se crea conciencia sobre su objetivo y la necesidad de una mayor justicia en el comercio mundial a través de él. Informa sobre los productos que comercializa y las organizaciones de productores o socios que elaboran o cosechan los productos.

4 Pago de un precio justo
Aquel que ha sido establecido de mutuo acuerdo por todos a través del diálogo y la participación, que proporciona un pago justo a los productores, que puede ser sostenido por el mercado y que tenga en cuenta la igualdad de pago entre mujeres y hombres.

6 Compromiso con la no discriminación, equidad de género y libertad de asociación (sindical)
No discrimina en la contratación, remuneración, acceso a la capacitación, promoción, terminación o jubilación por motivos de raza, casta, origen nacional, religión, discapacidad, género, orientación sexual, afiliación sindical, afiliación política, VIH/Sida, estatus o edad.

10 Respeto por el medio ambiente
Maximiza el uso de materias primas de fuentes gestionadas en forma sustentable y comprando a nivel local cuando es posible. Los productores agrícolas minimizan sus impactos ambientales mediante el uso (o bajo uso) de plaguicidas orgánicos y en la medida de lo posible utilizan materiales reciclados o fácilmente biodegradables para el embalaje.

Fuentes
• Comercio justo, en https://www.wfto-la.org/comerciojusto/. Consultado el 13 de octubre del 2021.
• Qué es el comercio justo, en https://comerciojusto.org/que-es-el-comercio-justo-2/. Consultado el 13 de octubre del 2021.

EN ESTAS FECHAS GANA SALUD, NO CALORÍAS

Conoce el costo de excederte al consumirlas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.



Las calorías son energía que el cuerpo adquiere mediante los alimentos, que le permiten funcionar y que se convierten en "combustible" para realizar ejercicio físico, que puede ser desde un movimiento pequeño o hasta correr. También se desperdician como calor o se almacenan y se convierten en reserva como grasa.

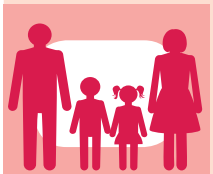
Las kilocalorías

Seguramente has visto en las etiquetas de alimentos o bebidas procesados que en la tabla de información nutrimental se indica el aporte calórico en kilocalorías (kcal). Una kcal es una unidad de energía equivalente a 1000 calorías.

El cuerpo utiliza las calorías de los alimentos para funcionar.

¿Cuál debe ser la ingesta calórica?

La cantidad de energía que necesita una persona depende de:



La edad



El sexo



El estado fisiológico



La actividad física

Esta última se clasifica en ligera, moderada e intensa. Las personas que tienen una actividad física ligera o sedentaria gastan menos energía que las que desarrollan una actividad física fuerte o muy fuerte.

En el siguiente enlace podrás darte una idea sobre tu requerimiento de calorías:

http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-calorias

Desequilibrio entre la ingesta y el gasto calórico



Consumir calorías más allá de las necesidades lleva al aumento de peso. La alteración del equilibrio puede originar el desarrollo de procesos patológicos crónicos como la obesidad.

Restringir las calorías a menos de las que se requieren produce pérdida de peso a corto plazo y una deficiencia nutricional.

Cuando el gasto es por actividad física mayor al requerimiento, la composición corporal de masa magra (músculo) se ve afectada llegando a un desequilibrio en la composición corporal.

El costo de excederse

Si en estas fiestas llegas a cenar:



Estarías consumiendo 2219 kcal y para "quemarlas" requerirías de 4 horas 30 minutos de trote a velocidad constante.

No se trata de que comas en exceso y después te ejercites en exceso, se trata de tener un equilibrio entre lo que consumes y lo que gasta tu cuerpo.



Calorías y aumento de peso

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social, "con motivo de las festividades de la época, que dan inicio el 16 de diciembre y continúan hasta el 6 de enero con la rosca de reyes, es común acudir a diversas reuniones familiares y de trabajo, lo cual hace posible que una persona aumente su peso de tres a cinco kilos en promedio."

Recomendaciones

- Consume las calorías que requieres de acuerdo a tus necesidades.
- Lleva una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.
- Mantén un Índice de Masa Corporal (IMC) dentro del rango Normal (>18.5, pero <25 kg/m^2).

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

Fuentes
- David L. Katz. La caloría, Nutrición Médica 3a edición.
- FAO-Necesidades nutrimentales.PDF
- Pérez Lizanur, A., Palacios González, B., Castro Becerra, A. y Flores Galicia, I. (2014). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.* México: Ogali.
- NutriSrategy. (2015). *Calories Burned During Exercise, Activities, Sports and Work.* https://nutristrategy.com/caloriesburned.htm. Consultado el 5 de noviembre del 2021.
- Calcular las calorías: volver a los conceptos básicos del adelgazamiento, en https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/calories/art-20048065. Consultado el 5 de noviembre del 2021.
- Recomendable mantener alimentación equilibrada para evitar ganancia de kilos en festividades decembrinas, en http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201912/575. Consultado el 5 de noviembre del 2021.

PARA ENTERARSE

VAPEADORES Y PRODUCTOS emergentes de tabaco

Emiten alerta sanitaria para estos productos pues ocasionan graves daños a la salud.

En colaboración con:

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

SALUD Secretaría de Salud | COFEPRIS Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios | CONADIC Comisión Nacional contra las Adicciones

La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) y la Comisión Nacional contra las Adicciones (Conadic) advirtieron, en una alerta sanitaria, sobre los riesgos de consumir estos productos, destacando que:



Un cartucho que contiene 5% de sal de nicotina es equivalente a entre uno y tres paquetes de cigarrillos.

Estas altas concentraciones de nicotina tienen efectos adversos a largo plazo en el desarrollo del cerebro de niños, niñas, adolescentes y fetos en formación.



Nombres con los que se les conoce

Estos productos son distinguidos popularmente en dos categorías:

- Cigarros electrónicos (*E-cig*) o vaporizadores.
- Productos de tabaco calentado.

También pueden ser identificados como:

- Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN).
- Sistemas Similares Sin Nicotina (SSSN).
- Sistemas Alternativos de Consumo de Nicotina (SACN).

Son nocivos

El impacto nocivo del uso de este tipo de productos en la salud pulmonar es alarmante, ya que contienen compuestos carcinógenos, sustancias tóxicas, emisiones en forma de aerosol que disminuyen la capacidad de las personas en su respuesta inmunológica a infecciones respiratorias, así como niveles importantes de metales como cadmio, níquel, plomo, entre otros.



No se cuenta con evidencia que compruebe su eficacia como alternativa para dejar de fumar.



Principales daños

Las autoridades sanitarias señalan tres principales daños a la salud asociados con estos productos:

- **Daños respiratorios por la inflamación del tejido pulmonar** que causan padecimientos como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma y cáncer.
- **Daños cardiovasculares** por los cambios en la circulación sanguínea, los cuales pueden causar arterioesclerosis e infartos al corazón.
- **Daños mutagénicos** que aumentan el riesgo de cáncer y alteraciones a nivel reproductivo, como disfunción eréctil.

No cuentan con autorización

Ningún vapeador o calentador de tabaco cuenta con autorización sanitaria por parte de Cofepris ni reconocimiento por parte de la Secretaría de Salud como productos de riesgo reducido o alternativo.



No acaban con el tabaquismo

Conadic alerta sobre el efecto negativo de estos dispositivos frente al control de la epidemia de tabaquismo; esto debido a que perpetúa la adicción a la nicotina y al mismo tiempo desincentiva el abandono del consumo de tabaco y también puede ocasionar el uso simultáneo de dispositivos electrónicos y cigarros.

No adquieras estos productos

Cofepris y Conadic recomiendan no adquirir ni consumir este tipo de productos, ya que representan un riesgo para la salud individual y de terceros.

Atención psicológica y médica a tu disposición

Cofepris y Conadic ponen a disposición personal especializado en psicología y medicina a través de los Centros de Atención Primaria a las Adicciones, Centros de Integración Juvenil A.C., Centros de Salud Mental Comunitarios, Centros Integrales de Salud Mental y llamando a la Línea de la Vida al **800 911 2000**.

TU DENUNCIA ES IMPORTANTE

Se invita a la población a realizar denuncias sanitarias en caso de detectar la comercialización irregular de cualquiera de estos productos, para lo cual Cofepris pone a disposición su página **www.gob.mx/cofepris**.

HAZLO TÚ MISMO

Coloca una Repisa Flotante



Dale un nuevo aire a tu estancia o recámara con este estante decorativo y funcional.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

MATERIALES:

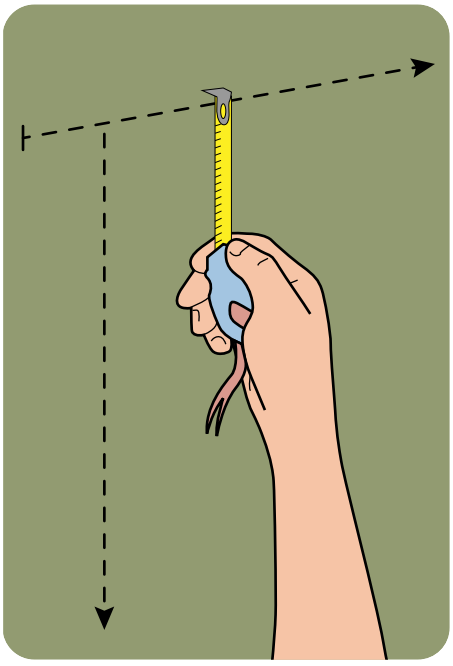
- 1 tabla del tamaño y material elegido, mínimo de una pulgada de grosor

HERRAMIENTAS:

- 1 lápiz o pluma
- 1 flexómetro
- 1 nivel
- 1 martillo de goma
- 1 taladro
- 1 desarmador (con punta de acuerdo a la cabeza del tornillo)
- 4 tornillos de 120 mm de largo
- 4 taquetes del diámetro de los tornillos
- 1 broca para concreto y una para madera del diámetro de los tornillos
- 1 segueta

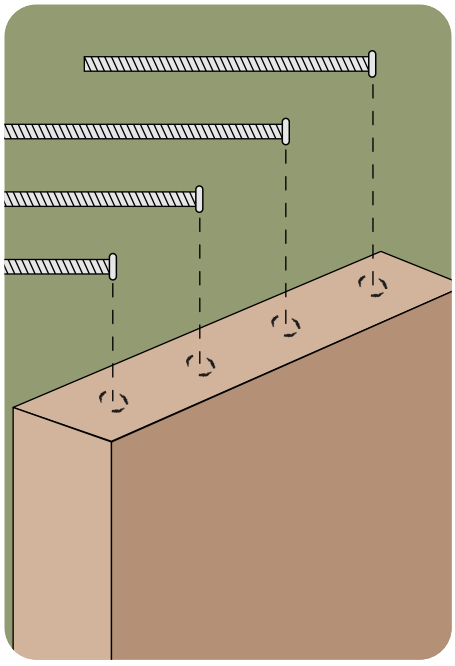
1 Marca la pared

Con ayuda del flexómetro y el nivel, marca en la pared el lugar donde colocarás la repisa.



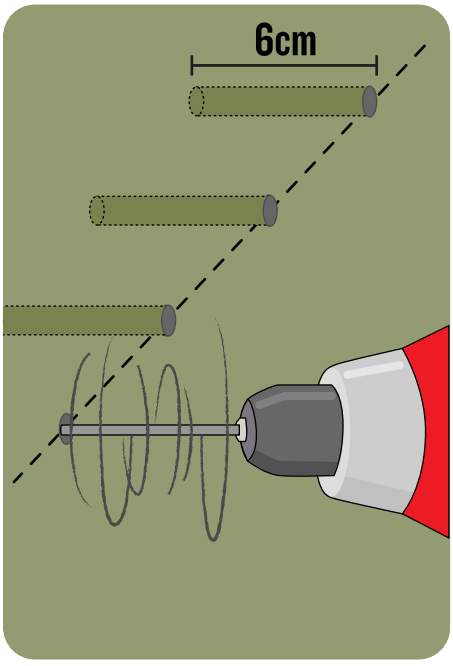
2 Ubica los tornillos

Distribúyelos a lo largo de la repisa, los de los extremos no deben quedar cerca de las orillas.



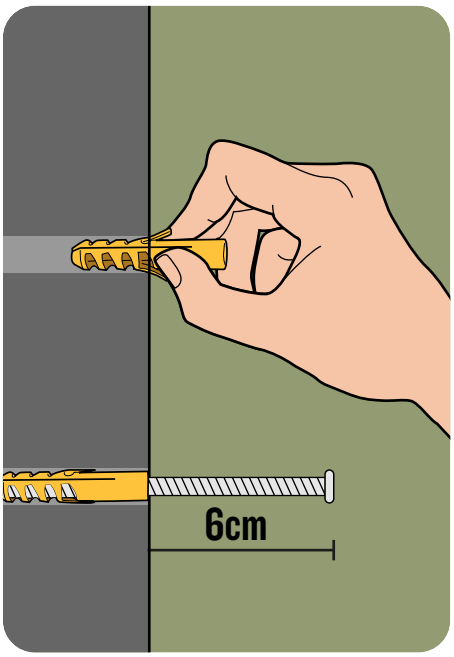
3 Perfora la pared

Con la broca para concreto haz agujeros de 6 cm de profundidad en la pared.



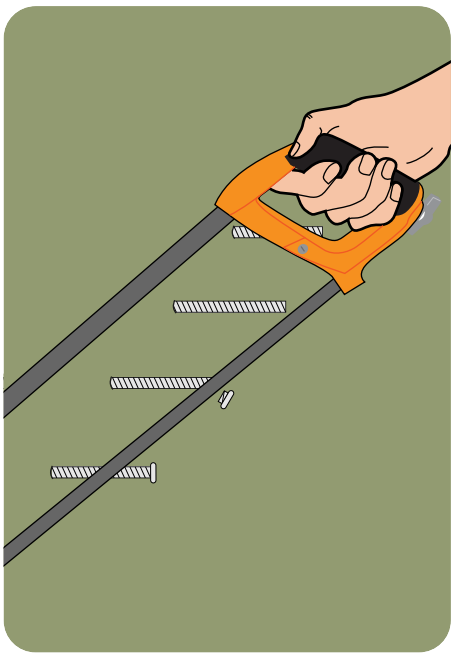
4 Mete los taquetes y tornillos

Coloca los taquetes en su lugar e introduce los tornillos hasta los 6 cm.



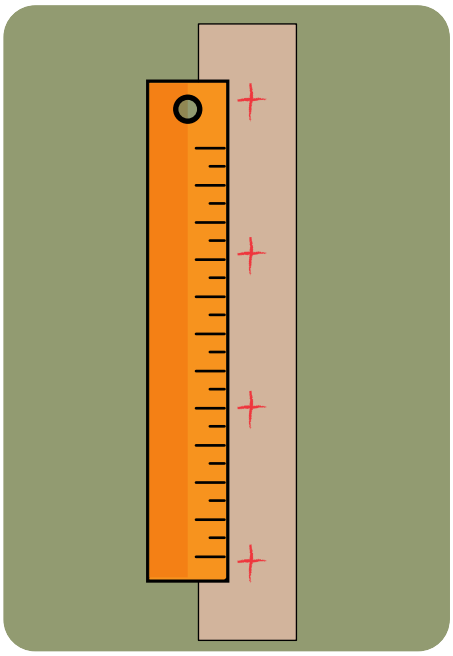
5 Corta los tornillos

Con la segueta corta solamente la cabeza de los tornillos.



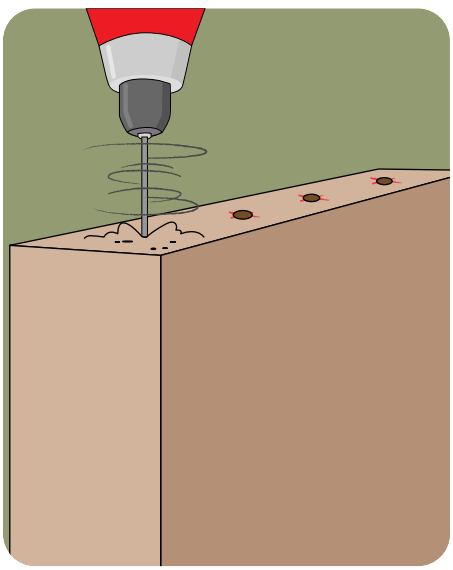
6 Marca la repisa

Señala en el canto de la repisa los puntos que corresponden a los tornillos en la pared.



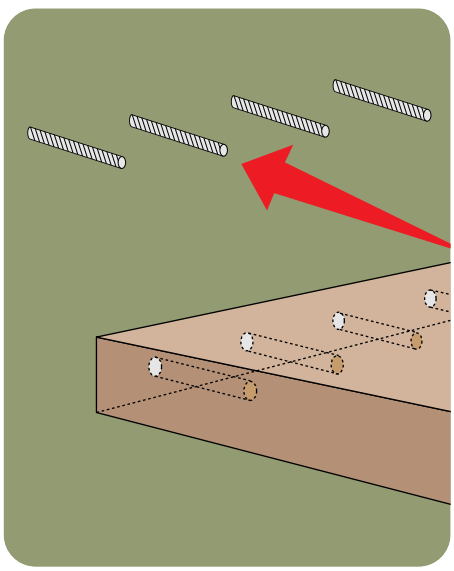
7 Perfora la madera

Con la broca para madera haz perforaciones en medio del canto, estas deben tener 6 cm de profundidad.



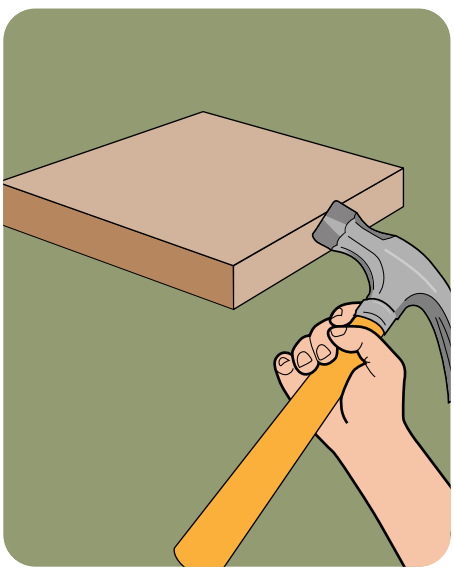
8 Coloca la repisa

Mete los tornillos en los hoyos de la repisa.



9 Asegura la repisa

Con la ayuda del martillo empújala hasta el fondo y asegúrate de que haya quedado bien fija.



Fuentes
- Luis Lovon. Cómo hacer repisas flotantes (muy fácil de hacer), en https://www.youtube.com/watch?v=NAOlG9XThus. Consultado el 22 de octubre del 2021.
- The Home Depot México. Cómo instalar repisas flotantes, en https://www.youtube.com/watch?v=UwBw4xQhy_E. Consultado el 22 de octubre del 2021.
- Cheapst house on the block. Cómo hacer repisas flotantes, en https://cheapesthouseontheblock.com/espanol/como-hacer-repisas-flotantes/. Consultado el 22 de octubre del 2021.

REPORTE ESPECIAL

QUINTA CUMBRE DE AMÉRICA DEL NORTE SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS PRODUCTOS DE CONSUMO



La Profeco participó, te informamos de qué trató.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Los días 20, 22 y 23 de septiembre de este año, *Health Canada* organizó la Quinta Cumbre de Seguridad de Productos de Consumo de América del Norte que se celebró de forma virtual.

¿Qué es la Seguridad de Productos de Consumo?

Es un derecho de los consumidores. La expectativa de que los productos que compren sean seguros, tanto en uso normal como en un mal uso razonablemente normal o previsible.

¿De qué trató?

Se hizo un balance del trabajo conjunto y los logros alcanzados a la fecha, para seguir desarrollando una agenda conjunta de compromiso y colaboración trilateral.

Las agencias también escucharon a expertos y a otras partes interesadas en relación con varios temas de interés como son el comercio electrónico, el Internet de las cosas (IoT), la seguridad de las personas adultas mayores y el diseño inherentemente seguro.

Su importancia

Desde la Cumbre inaugural organizada por la CPSC en 2011, y a su vez por cada una de las tres agencias cada dos o tres años, estos eventos han sido fundamentales para apoyar el trabajo de colaboración entre nuestros respectivos programas de Seguridad de los Productos para reducir los riesgos para la salud y la seguridad que plantean los productos de consumo potencialmente peligrosos en Norteamérica.

¿Quiénes participaron en la Cumbre?

- *Health Canada* de Canadá.
- La Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (CPSC por sus siglas en inglés) de Estados Unidos.
- La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) de México.

Santé Canada
Health Canada
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
UNITED STATES OF AMERICA CONSUMER PRODUCT SAFETY COMMISSION

¿Qué se espera de la Cumbre?

Se discutió el posible trabajo trilateral futuro en las siguientes áreas:
- Difusión a la industria y los consumidores
- Cooperación entre los laboratorios
- Mecanismos de aplicación de las leyes y normas
- Alineación regulatoria

Todo lo anterior se centraría en temas de interés común, como son:
- El comercio electrónico
- La cooperación trilateral en materia de retiros del mercado
- Otras áreas específicas acordadas conjuntamente



Robert S. Adler, Presidente en Funciones en la fecha del evento, Comisión de Seguridad de Productos de Consumo.



Isabella Chan, Subministra Adjunta del Departamento de Ambientes Saludables y Seguridad del Consumidor, *Health Canada / Santé Canada*.



Ricardo Sheffield Padilla, Procurador Federal del Consumidor.

Antecedentes

2011

Primera Cumbre de Seguridad de Productos de Consumo de América del Norte.

2015

Se diseñó el primer proyecto de la Iniciativa de Consulta Anticipada (ECI por sus siglas en inglés), que se estableció como un esfuerzo trilateral entre *Health Canada*, la CPSC y la Profeco para mejorar la consulta y la alineación en temas relacionados con los peligros de los productos.

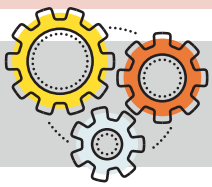
2018

Las tres agencias firmaron, en febrero de ese año, un Memorando de Entendimiento (MoU) trilateral para reafirmar la cooperación y servir de marco para futuras actividades conjuntas. El MoU describe 10 áreas prioritarias de cooperación, incluyendo:

- Actividades para fomentar la difusión a los consumidores y de la industria.
- Desarrollar la capacidad conjunta y la cooperación en la seguridad transfronteriza de los productos.
- Promover la colaboración en diferentes áreas técnicas, incluyendo las ciencias de laboratorio, la identificación de riesgos y el cumplimiento de las leyes y normas.

2019

En este año se completó el primer proyecto de ECI sobre la seguridad de los cargadores alimentados por corriente alterna (AC por sus siglas en inglés), lo que dio como resultado una recomendación conjunta de que se actualicen los requisitos de seguridad para incluir nuevas pruebas. En reconocimiento a su importante contribución a las normas, el equipo del proyecto conjunto recibió en 2019 el Premio al Servicio Meritorio del Instituto Nacional de Estándares Estadounidense (ANSI por sus siglas en inglés).



Las tres organizaciones están deseosas por fortalecer la colaboración y acelerar el progreso en beneficio de los consumidores de América del Norte protegiendo su salud y seguridad.

Los logotipos de la Comisión de Seguridad para los Productos de Consumo de EE. UU. y de *Health Canada* que aparecen en este artículo, únicamente representan su participación junto con la Profeco en la Cumbre de Seguridad de los Productos de Consumo de Norteamérica. Los logotipos no representan puntos de vista o posiciones con respecto al contenido de esta revista.

NADIE AFUERA

DISCRIMINACIÓN
HACIA LAS PERSONAS MIGRANTES

Recordemos las difíciles circunstancias que viven y la necesidad de proteger sus derechos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con:

GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

CONAPRED
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN



Por su situación geográfica y estratégica, México es un país de origen, tránsito, destino y retorno de personas migrantes. Ellas salen de sus comunidades o países para buscar mejores oportunidades de empleo, reunirse con sus familias en otros lugares e incluso impulsadas por la inseguridad.

Razones para migrar

Cada persona que migra porta consigo esperanzas por tener un futuro favorable, deseos de contribuir a la economía familiar y la disposición a integrarse a las comunidades que las reciben; también, cada migrante representa a una familia que se queda en casa, preocupada por los riesgos que él o ella enfrentará en el camino.

México y migrantes

En nuestro país las y los migrantes más discriminados son quienes transitan por nuestro territorio sin la documentación necesaria para llegar a Estados Unidos, procedentes de Centroamérica y, a últimas fechas, también del Caribe y África. Luego están quienes han sido retornadas o retornados en contra de su voluntad por no haber acreditado su estancia legal en el vecino país del norte. En ambos casos, las niñas, niños y adolescentes no acompañados tienen una posición todavía más vulnerable.

¿Por qué se les discrimina?

Erróneamente a las personas migrantes se les percibe como una amenaza para las poblaciones por las que transitan, por lo que no se puede convivir con ellas en condiciones de igualdad y seguridad.

Se dice que las y los migrantes son delincuentes, que quitan los empleos y otras oportunidades a las personas nacionales, incluso, y como ha ocurrido durante la pandemia de Covid-19, que transmiten enfermedades.

Día Internacional de la Persona Migrante

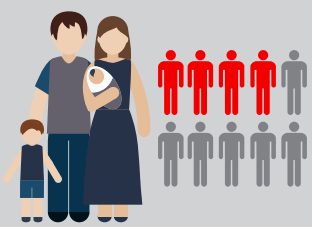
DIC 18

La Asamblea General de Naciones Unidas declaró el 18 de diciembre como Día Internacional de la Persona Migrante, como un recordatorio de las difíciles circunstancias que viven y como una llamada a la acción para proteger sus derechos.



Algunas percepciones sobre ellas

La Encuesta Nacional de Discriminación (ENADIS) 2017 recoge algunas percepciones, como que:



4 de cada 10
personas en México no compartirían casa con una persona migrante.



Casi la mitad
de la población no votaría por alguien nacido en el extranjero, aunque tuviera un padre o una madre mexicana.

¿Quiénes las descriminan?

Desafortunadamente pueden ser algunas funcionarias y funcionarios de todos los niveles de gobierno, quienes les detienen arbitrariamente, les niegan servicios básicos como salud o educación por falta de documentos de identidad o les impiden acceder a la justicia cuando son víctimas de algún delito.

La población en general es otro sector que, por temor o desconocimiento de sus características, les agraden, les niegan la estancia en sus comunidades o les hacen sentir de manera permanente que no son bienvenidas.



Los derechos humanos son para todos y todas

Desde su surgimiento en el siglo XVIII, los derechos humanos fueron reservados para las personas nacidas en el país y que compartían la lengua, religión y costumbres, y se excluyó a quienes no tenían el mismo origen. El día de hoy tenemos que ser conscientes de que todas las personas, independientemente de su lugar de origen o el lugar donde se encuentren, son titulares de esas protecciones y corresponde a la autoridad garantizarlas sin discriminación.

GENTE GRANDE

HIGIENE DE SUEÑO

Qué es, por qué es importante y algunas recomendaciones para dormir bien.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.



En colaboración con el:

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

El sueño es un proceso fisiológico que permite restablecer las funciones físicas y mentales para mantener un adecuado estado de salud y adaptación a las diversas situaciones que se presentan cada día. Durante él se producen las hormonas responsables de regular los patrones que intervienen con el hambre, la saciedad, el bienestar, el crecimiento y la reproducción.

El sueño en la tercera edad

El sueño ha recibido una atención creciente dentro del contexto de la investigación geriátrica, basado en un aumento de la evidencia que vincula el sueño deficiente con muchos resultados adversos para la salud, especialmente la disminución de la cognición en las personas adultas mayores. Junto con muchas otras alteraciones fisiológicas en el envejecimiento normal, los patrones de sueño cambian con el envejecimiento, independientemente de otros factores, incluidos la comorbilidad médica y los medicamentos.

Una cuestión de educación

La educación sobre la higiene del sueño está destinada a proporcionar información sobre el estilo de vida (dieta, ejercicio y uso de sustancias) y los factores ambientales (luz, ruido y temperatura) que pueden interferir o promover un mejor sueño. También podría incluir recomendaciones generales para facilitar el sueño, como permitir suficiente tiempo para relajarse antes de acostarse, evitar mirar el reloj y mantener un horario de sueño regular.



Para tener una buena higiene de sueño

- Evita los estimulantes (como la cafeína y nicotina) horas antes de acostarte.
- Evita el consumo de alcohol antes de acostarte porque fragmenta el sueño.
- Haz ejercicio regularmente.
- Antes de acostarte permítete, al menos, un periodo de una hora de relajación.
- Mantén el ambiente de tu dormitorio tranquilo, oscuro y cómodo.
- Mantén un horario de sueño regular.
- Retira los dispositivos electrónicos de la habitación.

Es necesario que las personas adultas mayores tengan información básica sobre el sueño normal, las diferencias individuales en la necesidad de dormir y los cambios en la fisiología del sueño con el envejecimiento.

Durante el proceso de envejecimiento el patrón del sueño sufre cambios que lo vuelven frágil e inestable, se presenta un incremento en el sueño ligero y una disminución significativa y progresiva del sueño profundo.

Importancia de distinguir los trastornos del sueño

Si bien en el envejecimiento suceden estos cambios, no se debe pensar que los problemas para dormir son normales en esta etapa de la vida. Esto es útil para ayudar a distinguir el insomnio clínico de los trastornos del sueño normales (relacionados con la edad).

Fuentes
- D´Hyver C., Alteraciones del sueño en personas adultas mayores. Rev. Fac. Med. UNAM. [Internet], 2018. [Consultado 21 enero 2020]; 61(1), en http://www.revistafacmed.com/index.php?option=com_phocadownload&view=file&id=986:alteraciones-del-sueo-en-personas-adultas&Itemid=1
- Sleep in Normal Aging. Li, Junxin et al. Sleep Medicine Clinics, Volume 13, Issue 1, 1-11.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. Guía de Referencia Rápida Diagnóstico y Tratamiento del Insomnio en ancianos. [Internet]. México, 2011; [Consultado 21 enero 2020], en http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/492GRR.pdf
- Charles M. Morin; Judith R. Davidson; Simon Beaulieu-Bonneau (2017). *Cognitive Behavior Therapies for Insomnia I: Approaches and Efficacy.* Kryger, Meir H., Roth, T., (Sixth edition). *Principles and Practices of Sleep Medicine* (804-813). Philadelphia, Elsevier Saunders.

A LIBRO ABIERTO

LIBROS PARA NAVIDAD Y DÍA DE REYES

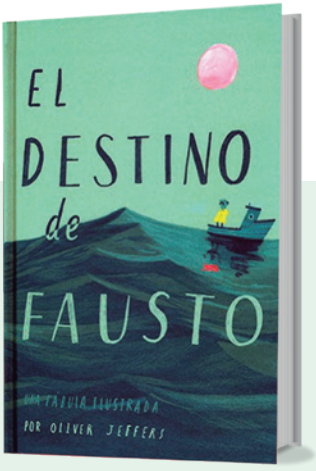
Obras ilustradas por los creadores más reconocidos del libro infantil contemporáneo.

En colaboración con el: FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Por Antonio Hernández Estrella

En esta ocasión presentamos algunos títulos que pueden ser un buen regalo para los más pequeños de la familia.



EL DESTINO DE FAUSTO. UNA FÁBULA ILUSTRADA

Fausto cree que todo le pertenece. Frente a una flor, una montaña y un bosque, afirma: "Eres mío", y cuando se le contradice, patea el piso y cierra los puños enfurecidos.

En este libro Oliver Jeffers crea una conmovedora fábula moderna acerca del avasallador deseo de posesión de los bosques, playas, montañas, ríos y lagos por parte de los humanos, e invita al lector a evaluar la relación entre nosotros y el mundo.

Características
96 páginas, tamaño 18 x 25 cm, pasta dura.

Colección Los Especiales de A la Orilla del Viento
Fondo de Cultura Económica
Primera edición 2021

ISBN 978-607-167-036-6

Precio de Venta:
$220.00



NUESTRA NIÑA

La familia es uno de los conceptos que tenemos más presente en edades tempranas; es por eso que Anthony Browne ha creado una serie de libros dirigidos a cada uno de sus integrantes.

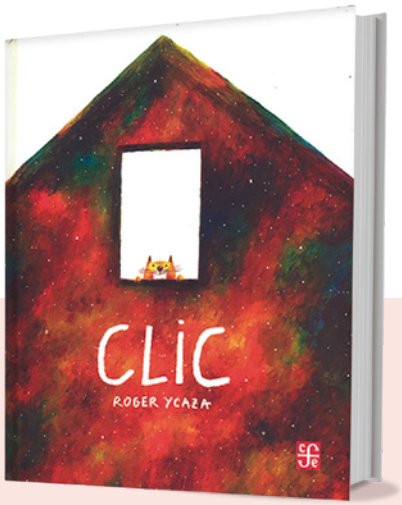
Esa serie se completa ahora con ***Nuestra niña,*** que acompaña a los clásicos ***Mi mamá, Mi papá*** y ***Mi hermano***. Este libro es una historia que rompe con los estereotipos en los que la sociedad ubicaba a las niñas hasta hace algunos años, pero es también un grito de felicidad por saber que ellas habitan en nuestras casas.

Características
32 páginas, tamaño 23 x 28 cm, pasta dura.

Colección Los Especiales de A la Orilla del Viento
Fondo de Cultura Económica
Primera edición 2021

ISBN 978-607-167-010-6

Precio de Venta:
$185.00



CLIC

Un libro que narra únicamente con bellas imágenes la historia de un padre y su hija. Solos en casa y lejanos a todo, encuentran una manera de cambiar la rutina por medio de la imaginación y la recreación de historias.

La aventura comienza en una lejana selva con criaturas amigables y extrañas, y después nos transporta al mar en un barco navegante para continuar el viaje imaginario y flotar en el espacio exterior.

De la mano de su amigo peludo, el padre y la hija se adentran en un viaje extraordinario en el que no se mide el tiempo ni el espacio; se dejan guiar solo por la alegría de estar vivos y juntos.

Al final, la pequeña, exhausta por el recorrido, se va a dormir. Su padre entonces apaga la luz para irse a soñar también y pensar en qué nuevo juego, viaje o historia podrá inventar al siguiente día, con el único objeto de compartir y convivir con su hija.

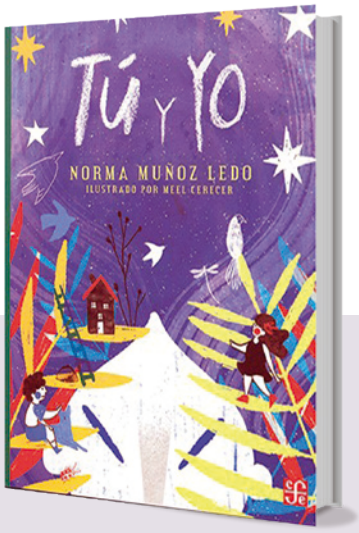
Características
52 páginas, tamaño 20 x 22 cm, pasta dura.

Colección Los Especiales de A la Orilla del Viento
Fondo de Cultura Económica
Primera edición 2021

ISBN 978-607-167-052-6

Precio de Venta:
$135.00

Precio de Venta en libro electrónico:
$95.00



TÚ Y YO

Cuando la autora Norma Muñoz Ledo escuchó a los niños preguntar si el temblor de 2017 en México había ocurrido porque la Tierra estaba enojada, no encontró la respuesta. Sin embargo, la incógnita le dio la oportunidad para preguntar a los niños: Si pudieras dialogar con la Tierra, ¿qué le preguntarías?

Ante tal cuestionamiento, decenas de niñas y niños hablaron sobre sus inquietudes y preocupaciones. Con estos testimonios se realizó este compendio y los relatos se tradujeron con un lenguaje literario y poético.

La curiosidad de ellos se concentró en conocer los secretos, el origen y el destino de nuestro planeta. Y la Tierra, con respuestas francas y directas, pero sobre todo esperanzadoras, respondió a todas de manera contundente: "¿Quién eres? … Soy los rebaños, las manadas, las parvadas, tus borregos y su esponjosa lana. Soy las colinas, las dunas, las montañas, las cumbres nevadas. Los girasoles y cardos que cubren los campos, el pasto, el sabino, el matorral y el pirul…"

Características
72 páginas, tamaño 15 x 19 cm, rústico.

Colección A la Orilla del Viento
Fondo de Cultura Económica
Primera edición 2021

ISBN 978-607-167-054-0

Precio de Venta:
$55.00

EN NÚMEROS

OBSOLESCENCIA PSICOLÓGICA

Consumir para estar a la moda

1



A finales del 2021 se desecharán 57.4 millones de toneladas métricas de aparatos electrónicos y eléctricos equivalentes a 7.6 kg por persona.

2



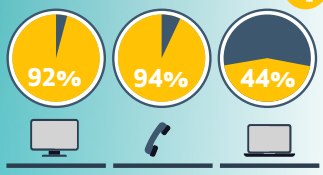
En México 71% de las personas han cambiado su teléfono celular en los últimos 18 meses, esto los convierte en los dispositivos electrónicos que se cambian con mayor frecuencia.



3

En México existen 153 empresas dedicadas al procesamiento de los residuos electrónicos

4



De los hogares en México, 92% cuentan con televisor, 94% con teléfono alámbrico o inalámbrico y 44% con computadora.

5



En la Ciudad de México se generan más de 117,500 toneladas de residuos eléctricos y electrónicos que representa el 11% a nivel nacional.



6

En México, a finales del 2020 se contabilizaron más 115 millones de *smartphones* que son fabricados con más de 60 elementos naturales no renovables.

Fuentes
- Forti, V., Baldé, C. P., Kuehr, R., & Bel, G. (2020). The Global E-waste Monitor 2020: Quantities, flows, and the circular economy potential. Bonn/Geneva/Rotterdam: United Nations University (UNU)/United Nations Institute for Training and Research. (UNITAR) – co-hosted SCYCLE Programme, International Telecommunication Union (ITU) & International Solid Waste Association (ISWA). Obtenido de: http://ewastemonitor.info/download-2020/
- Deloitte. (2019). Estudio: Hábitos de los consumidores móviles en México, 2019, México: Deloitte Development LLC. Pag. 10. Obtenido de: https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/technology/Global-Mobile-Consumer-Survey.pdf
- ANATEL (2021) Lista de centros de acopio. Consultado el 15 de octubre de 2021 de: http://anatel.org.mx/centros-de-acopio.php
- ONU. (15 de julio de 2021). PNUD pilotea programa para reciclar basura electrónica en México. Recuperado de: https://www.onu.org.mx/pnud-pilotea-programa-para-reciclar-basura-electronica-en-mexico/
- INEGI. (2021) Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2020. Hogares con equipamiento de tecnología de información y comunicaciones, según tipo de equipo. Tabulado consultado el 15 de octubre de 2021 de: https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/2020/#Tabulados
- ONU. (15 de julio de 2021). PNUD pilotea programa para reciclar basura electrónica en México. Recuperado de: https://www.onu.org.mx/pnud-pilotea-programa-para-reciclar-basura-electronica-en-mexico/
- The CIU. (2021). Mercado de smartphones en México. 2020: Una vista por fabricante de Equipos. Recuperado de: https://www.theciu.com/publicaciones-2/2021/4/5/mercado-de-smartphones-en-mxico-2020-una-vista-por-fabricante-de-equipos
- Jardim E. (2017). De inteligente a sinsentido: El impacto global de diez años de smartphones. (M. E. Matteo, Editor, & Greenpeace, Productor). Recuperado de: http://archivo-es.greenpeace.org/espana/es/Informes-2017/Febrero/De-inteligente-a-sinsentido/

ALERTAS

MITSUBISHI MOTORS

PRODUCTO:
VEHÍCULOS DE LA MARCA MITSUBISHI; MODELO MONTERO, AÑOS 2008, 2009, 2010, 2013, 2014, 2015, 2016 Y 2017, Y MARCA MITSUBISHI MODELO LANCER AÑOS 2005 Y 2006.



Alerta No. 74/2021

CANTIDAD:
7,380 unidades.

EMPRESA:
MITSUBISHI MOTORS DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
Un tipo específico de inflador de bolsas de aire para el Montero y Lancer, ya que diversos vehículos pudieron ser equipados y ensamblados con un propulsor inadecuado.

SOLUCIÓN:
La empresa contactará a los consumidores, propietarios de los vehículos, para informarles sobre el llamado a revisión.

El consumidor deberá ingresar el número de serie o VIN de su vehículo en el portal "Acciones Preventivas de Servicio"; o bien en el siguiente link: www.mitsubishi-motors.mx/ para verificar si aparece número de serie o VIN de su vehículo en el listado.

En caso de que aparezca en el listado se sugiere al cliente contacte al Distribuidor Autorizado que corresponda para agendar una cita de revisión sin costo. En esta revisión se determinará si es necesario llevar a cabo una reparación o reemplazo que, igualmente, será sin costo.

INFINITI.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS DE LA MARCA INFINITI MODELO QX60 HÍBRIDA 2015 A 2020.



Alerta No. 79/2021

CANTIDAD:
999 unidades.

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

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
El módulo de control del tren de potencia híbrido en dichos vehículos puede contener software que puede causar que el motor se detenga bajo ciertas condiciones. En caso de daño en los cojinetes, el módulo de control del tren de potencia híbrido detecta la condición de sobrecalentamiento e inicia el modo a prueba de fallas que corta la transmisión de potencia, tanto al motor de combustión como al motor eléctrico. Sin la transmisión de potencia el cliente puede experimentar una detención del motor mientras conduce.

SOLUCIÓN:
La empresa contactará a los consumidores, propietarios de los vehículos, para informarles sobre el llamado a revisión.

En caso de requerirlo se reprogramará el módulo de control del tren de potencia híbrido con un software actualizado, el cual permitirá el funcionamiento del motor eléctrico en caso de activación del modo a prueba de fallas. Este procedimiento será sin costo.

Audi

PRODUCTO:
VEHÍCULOS AUDI A4, A6, A8 Y TT AÑO 2000 Y A4 Y S6 AÑO 2001.



Alerta No. 80/2021

CANTIDAD:
1,350 unidades.

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
La posibilidad que en caso de accidente la bolsa de aire (airbag) fabricada por el proveedor Takata y ubicada del lado del conductor, no brinde la protección adecuada al ocupante del vehículo debido a que esta podría activarse con retraso o, en su caso, el generador de gas no la cargue con el aire suficiente.

SOLUCIÓN:
La empresa indica que hizo del conocimiento de sus Distribuidores Autorizados, así como de los consumidores que adquirieron dichos vehículos, la información necesaria para la ejecución del llamado a revisión.

Se revisarán los vehículos y, si es el caso, sustituir el generador de gas correspondiente a la bolsa de aire (airbag) ubicada en el lado del conductor. Este procedimiento será sin costo.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco