

Revista del **Consumidor**



DE SAL **NO TE COMAS UN TACO**

**PARRILLAS
ELÉCTRICAS**

ESTUDIO DE LABORATORIO

**PLÁSTICOS DE
UN SOLO USO**

FINANZAS PERSONALES

**ECONOMÍA
CIRCULAR**

ENTORNO DIGITAL

JUN. 2023

556

ISSN 0185-8874

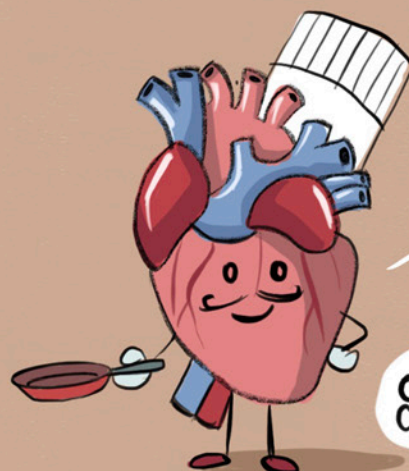
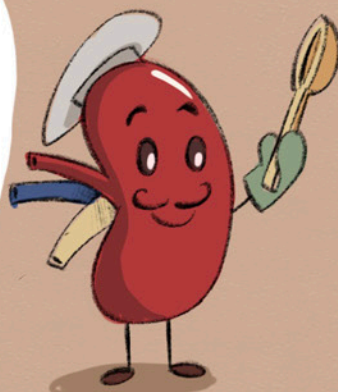
Cómo se ve un taco de
chilorio de lata...



Cómo es en realidad...



Mejor,
prepara tu
propio
chilorio



¡En
casa!

QU
CHO.

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

J. Esteban Muñiz Hernández
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Alma Laurence Contreras Garibay
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Victor Hugo López Aranda
José de Jesús Montaña Barragán
Maricela Juárez Herrera
Carlos Manuel Orozco Ruiz
Rubén de Jesús Cervantes González
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

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

Fotografía de portada José Rodríguez Magos y Eduardo Rodríguez Nospango.

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



¿Alguna vez has realizado una compra y te han entregado un producto con características distintas a las ofrecidas? Averigua qué hacer en nuestra sección *Qué Hacer Si*.

El Chilorio, la Cochinita Pibil y el Chicharrón en salsa son platillos que forman parte de nuestra identidad y costumbres. Cocinarlos puede ser algo elaborado, pero a pesar de que se venden envasados y listos para servir, quizá no sean buenos para tu salud por su alto contenido de sodio. Por ello, el laboratorio de la Profeco realizó el *Estudio de Calidad* en el que conocerás el aporte nutrimental de algunas marcas. Y como nos gusta consentirte, traemos para ti una deliciosa receta para preparar Chilorio en nuestra *Tecnología Doméstica*.

preparar Chilorio en nuestra *Tecnología Doméstica*.

Continuando con la comida, los fogones y la cocina, en esta edición también encontrarás el *Estudio de Calidad* de algunas Parrillas de Inducción, una alternativa a las estufas de gas que hay en el mercado para brindarte información sobre su desempeño, por si estás pensando en comprar una.

La Profeco, en su labor de empoderar a los consumidores les proporciona datos que les permiten tomar decisiones de consumo informado, razonado, sustentable, saludable y seguro.

Procurador Federal del Consumidor

Ricardo Sheffield

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Alba Orozco Gómez
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Edgar Araza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango

Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Jesús Hernández Hernández
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María Guadalupe Velasco Rodríguez

Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Susi Bentzulul
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Platillo Sabio

4

ESTOFADO
CREMOSO
DE POLLO



Tecnología Doméstica

33

CHILORIO



Finanzas Personales

52

PLÁSTICOS DE
UN SOLO USO



Brújula de Compra

54

ARTÍCULOS DE
CUIDADO
PERSONAL PARA
HOMBRES



Qué Hacer Si

58

QUE NO TE DEN
GATO POR
LIEBRE



Entorno Digital

62

ECONOMÍA
CIRCULAR
EL FUTURO NO
ES DESECHABLE



Nadie Afuera

64

PERSONAS
USUARIAS DE
PERROS GUÍA



Para Saber

66

EL DENGUE EN MÉXICO
PRECAUCIONES ANTE
ESTA ENFERMEDAD



A Libro Abierto

68

ENTREVISTA A
SUSI BENTZULUL
TENBILAL ANTSETIK
MUJERES
OLVIDADAS



8 COCHINITA PIBIL CHILORIO CHICHARRÓN EN SALSA

Listos para servirlos, pero
¿cuánto sodio contienen?



34 PARRILLAS ELÉCTRICAS DE INDUCCIÓN

Su eficiencia térmica es más alta que
la de las parrillas que utilizan gas.



Platillo Sabio

PROFECO

Estofado **Cremoso** de Pollo



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

Si te gusta el pollo y las aceitunas, entonces este platillo es para ti.

Atleta Invitado:
Jesús Hernández
Nadador Paralímpico

Ingredientes:

- 1 pechuga grande de pollo deshuesada y sin piel cortada en 6 porciones
- 840 g de papitas cambray, precocidas y sin cáscara
- ½ kg de jitomate, molido y colado
- 3 zanahorias sin cáscara, precocidas y en rodajas
- 1 chile morrón verde en julianas
- ½ cebolla finamente picada
- 50 g de aceitunas sin hueso
- 50 g de pasitas
- 2 dientes de ajo triturados
- ½ tz de crema agria
- 4 cdas. de aceite
- 3 cdas. de mantequilla
- 2 clavos de olor
- 2 pimientas gordas
- 2 tz de caldo de pollo
- Sal al gusto

Preparación:

1. En una cacerola, a fuego medio, derrite la mantequilla junto con dos cucharadas de aceite, agrega el pollo, salpimenta, espera a que selle y retira.
2. En la misma sartén agrega dos cucharadas de aceite y acitrón la cebolla y el ajo.
3. Incorpora el jitomate molido y cuando cambie de color agrega el pollo, el clavo, la pimienta y el caldo de pollo. Tapa y deja cocer por 20 minutos.
4. Pasado este tiempo añade las zanahorias, las papas, las aceitunas, las pasitas y, si es necesario, agrega sal e integra todos los ingredientes. Tapa y continúa cociendo por 10 minutos.
5. Al final, agrega el chile morrón y la crema, vuelve a integrar todos los ingredientes, verifica la sazón y deja al fuego hasta que las papas estén cocidas.



**408 KCAL
POR PORCIÓN**



\$183



6 PORCIONES



1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 8 al 12 de mayo del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram
#PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.

Jesús Hernández

Campeón paralímpico que puso el nombre de México en alto en Tokio 2020.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Ver más allá de las dificultades de la vida ha hecho de Jesús Hernández un campeón mundial. Este nadador paralímpico nos contó que literalmente empezó brincando obstáculos y banquetas, tratando de moverse en el transporte público e ingeniárselas para “adaptarse al mundo”; desarrollando toda clase de habilidades para alcanzar su autonomía debido a la poca accesibilidad de las ciudades. “Toqué puertas, rogué a los entrenadores para que me dejaran entrenar y luchar por un lugar en la selección”.

Hoy Jesús puede decir con orgullo que es parte fundamental de la selección, representa a un estado, lo cual significa muchísimo para él. “Antes soñaba con portar el uniforme, ahora voy a unos juegos paralímpicos, y ganar una medalla es magnífico”.

La disciplina que le inculcaron sus padres fue fundamental. Su viaje al mundo del deporte comenzó en el basketbol y posteriormente pasó a la natación adaptada, esta última en parte como terapia física, pero después la alberca lo conquistó. Todo el proceso que ha llevado a cabo para llegar hasta donde está es una forma de demostrar que todo se puede lograr, y como él nos dice: “La vida es como el deporte, triunfas y fracasas, pero tú decides en qué momento renunciar.”





Jesús Hernández ha participado en el Mundial de Paranatación Madeira (Portugal) 2022 donde obtuvo tres medallas de oro, dos de plata y una de bronce. En Lignano (Italia) 2022 ganó la medalla de plata y en Tijuana (México) 2022, la preseña de oro. Obtuvo el oro y dos bronce en los Juegos Paralímpicos Tokio 2020, donde cumplió su sueño dorado. "Competir con otros países, llevar tu bandera a lo más alto es algo increíble."

Mirar a atletas como Juan Ignacio Reyes o a María del Rosario Espinoza luchar por lo que quieren y verlos triunfar marcó la carrera de Jesús. Ahora Jesús Hernández es una inspiración para otros atletas. "Cada vez que triunfo hay personas que se motivan y piensan, si él pudo yo también puedo."

Jesús considera que México necesita un plan de desarrollo deportivo desde la escuela, ya que integrarlo desde ahí permitiría tener más y mejores deportistas y paradeportistas.

“Invito a todos los consumidores a que tengan una alimentación sana, que practiquen deporte y vivan una vida saludable”.

Fotografía: José Rodríguez Magos

COCHINITA PIBIL CHILORIO CHICHARRÓN EN SALSA

Listos para servirlos, pero ¿cuánto sodio contienen?

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

Los alimentos preparados se elaboran con diversos ingredientes. Entre ellos, la sal, condimentos y pueden tener o no aditivos.

Consumir alimentos altos en sodio no es recomendable para tu salud, ya que puede llevarte a enfermedades que arriesgan tu bienestar y economía. Por ello, es importante no exceder la cantidad de este mineral recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) al día, es decir, 2000 miligramos.

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".

FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición del producto: del 27 al 28 de febrero del 2023.

Periodo del estudio: del 1 de marzo al 10 de abril del 2023.

Marcas analizadas: 18.

Pruebas realizadas: 162.





TU SALUD Y EL SODIO

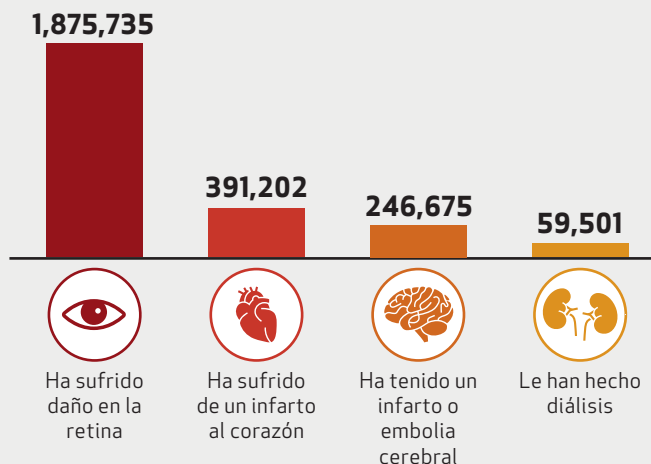
Ingerir sodio en exceso puede traer riesgos como:

- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedades cardiovasculares
- Disminución de la cantidad de calcio en el organismo
- Función inadecuada de los riñones

Lo anterior incrementa el número de personas que presentan enfermedades degenerativas como hipertensión, padecimiento que además se registra a edades cada vez más tempranas.



Población de más de 20 años con problemas causados por la hipertensión



Fuente: ENSANUT, 2018

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no consumir más de

2

gramos* de sodio al día, lo que equivale a

5

gramos de sal.

*2000 miligramos

ALIMENTOS PREPARADOS ENVASADOS

En este estudio analizamos los siguientes alimentos preparados:



Chilorio

Platillo de la cocina sinaloense que se prepara con carne de cerdo deshebrada finamente, una salsa de chiles, vinagre de manzana, sal y manteca. Hay otras variedades que se preparan con pavo o res, incluso en la actualidad se puede utilizar pollo o soya como ingrediente principal y con otros estilos culinarios.



Cochinita Pibil

Es de origen yucateco y se elabora con carne de cerdo adobada en un condimento llamado "achiote". Se envuelve en hojas de plátano y se cocina en un hoyo en el suelo sobre piedras calientes. De aquí viene parte de su nombre, ya que "pibil" tiene su origen en la palabra maya *pib*, que significa enterrado.

Fotografía: <https://www.gob.mx/sector>



Chicharrón en salsa

El chicharrón es la piel del cerdo frita en manteca. Este platillo crujiente y esponjoso se come como botana o se prepara en diversos platillos, principalmente con salsas.

CONOCE EL ESTUDIO

SE ANALIZARON 18 PRODUCTOS:

5 Cochinitas pibil

4 Chicharrones en salsa

9 Chilorios

4 de cerdo 2 de soya

2 de pavo 1 de pollo

LAS PRUEBAS

Información al consumidor

Se verificó que todas las muestras presentaran en su etiqueta los datos obligatorios y que la información fuera veraz de acuerdo con lo establecido en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Marca

Tipo o denominación comercial

Número de lote

Tabla nutrimental del producto

Ingredientes

Fecha de caducidad o de Consumo preferente

Sistema de etiquetado frontal

Contenido neto

Instrucciones de uso

Leyenda de conservación

Nombre o razón social y domicilio del responsable del producto

País de origen



LAS PRUEBAS

Contenido neto

Se verificó que el contenido que se declara en la etiqueta fuera correcto.

Aporte nutrimental por 100 g de producto, corroborando:

Contenido
de carbohidratos

Contenido energético

Contenido
de proteína

Contenido
de grasa

Contenido de
sodio



CHILORIO DE CERDO



Precios promedio de alimentos preparados envasados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Campeche y Tijuana, precios levantados del 8 al 12 de mayo del 2023.

\$ Precio por envase.

CHATA

Chilorio El original/ México/ 215 g



\$59

Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
2.5 g/100 g

Contenido energético
330 kcal/100 g

Proteína
19.7 g
/100 g

Grasa
27.7 g
/100 g

Sodio
586 mg
/100 g

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

EL GALLO GIRO

CHILORIO/ México/ 220 g



\$59

Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
3.4 g/100 g

Contenido energético
195 kcal/100 g

Proteína
14.8 g
/100 g

Grasa
14.5 g
/100 g

Sodio
397 mg
/100 g

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

CHILORIO DE CERDO

GREAT VALUE

CHILORIO DE CERDO/ México/ 215 g


\$53

 EXCESO
GRASAS
SATURADAS

 EXCESO
SODIO

Información al consumidor



Contenido neto


 Carbohidratos
4.2 g/100 g

 Contenido energético
273 kcal/100 g

 Proteína
20.1 g
/100 g

 Grasa
21.2 g
/100 g

 Sodio
724 mg
/100 g

SINALOA

 Carne de cerdo con especias, Chilorio/
México/ 215 g

\$58

 EXCESO
GRASAS
SATURADAS

 EXCESO
SODIO

Información al consumidor



Contenido neto


 Carbohidratos
5.5 g/100 g

 Contenido energético
191 kcal/100 g

 Proteína
16.2 g
/100 g

 Grasa
13.1 g
/100 g

 Sodio
509 mg
/100 g

CHILORIO DE PAVO



Precios promedio de alimentos preparados envasados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Campeche y Tijuana, precios levantados del 8 al 12 de mayo del 2023.

\$ Precio por envase.

CHATA

Chilorio 100% carne de Pavo/
México/ 215 g



\$62

Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
3.9 g/100 g

Contenido energético
187 kcal/100 g

Proteína
18.9 g
/100 g

Grasa
12.1 g
/100 g

Sodio
474 mg
/100 g



GREAT VALUE

CHILORIO DE PAVO/ México/ 215 g



\$55

Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
3.3 g/100 g

Contenido energético
218 kcal/100 g

Proteína
18.6 g
/100 g

Grasa
15.5 g
/100 g

Sodio
520 mg
/100 g



CHILORIO DE SOYA

CHATA

Chilorio de Soya/ México/ 215 g



\$56

Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
5.8 g/100 g

Contenido energético
117 kcal/100 g

Proteína
11.1 g/100 g

Grasa
6.5 g/100 g

Sodio
320 mg/100 g

SINALOA

Soya con especias, Chilorio/
México/ 250 g



\$47

Información al consumidor

Presenta frases sin comprobar

Contenido neto



Carbohidratos
22.5 g/100 g

Contenido energético
168 kcal/100 g

Proteína
14.4 g/100 g

Grasa
6.5 g/100 g

Sodio
1189 mg/100 g

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice "Sano y delicioso sustituto de carne" y no lo comprobó.

CHILORIO DE POLLO



Precios promedio de alimentos preparados envasados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Campeche y Tijuana, precios levantados del 8 al 12 de mayo del 2023.

\$ Precio por envase.

CHATA

Chilorio 100% carne de Pollo/
México/ 215 g



\$56

Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
2.1g/100 g

Contenido energético
196 kcal/100 g

Proteína
20.0 g
/100 g

Grasa
12.6 g
/100 g

Sodio
503 mg
/100 g

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

COCHINITA PIBIL

AMERICAN BEEF

COCHINITA PIBIL/ México/ 227 g



\$62

Información al consumidor



Contenido
neto

Carbohidratos
4.2g/100 g

Contenido energético
184 kcal/100 g

Proteína
24.3 g
/100 g

Grasa
8.8 g
/100 g

Sodio
449 mg
/100 g

EXCESO
SODIO

NO ES VERAZ

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Declara 227 g de contenido neto, pero contiene 215.6 g.

COCHINITA PIBIL

CHATA

COCHINITA PIBIL (PIERNA DE CERDO CONDIMENTADA)/México/215 g



\$61



Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
1.4 g/100 g

Contenido energético
154 kcal/100 g

Proteína
17.9 g/100 g

Grasa
8.9 g/100 g

Sodio
600 mg/100 g

EL GALLO GIRO

COCHINITA/México/220 g



\$69



Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
2.5 g/100 g

Contenido energético
105 kcal/100 g

Proteína
14.8 g/100 g

Grasa
4.5 g/100 g

Sodio
496 mg/100 g



Precios promedio de alimentos preparados envasados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Campeche y Tijuana, precios levantados del 8 al 12 de mayo del 2023.

\$ Precio por envase.

LA SIERRA

COCHINITA PIBIL/ México/ 250 g



\$59

Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
12.6 g/100 g

Contenido energético
123 kcal/100 g

Proteína
12.3 g
/100 g

Grasa
2.6 g
/100 g

Sodio
576 mg
/100 g

SINALOA

Cochinita Pibil 100% CARNE DE CERDO/
México/ 250 g



\$63



Información al consumidor



Contenido neto

Carbohidratos
0.4 g/100 g

Contenido energético
148 kcal/100 g

Proteína
16.7 g
/100 g

Grasa
8.8 g
/100 g

Sodio
520 mg
/100 g

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- No declara contenido energético por envase.

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Declara 250 g de contenido neto, pero contiene 231.6 g.

EXCESO SODIO

CHICHARRÓN EN SALSA

COCINA DE PIEDRA

CHICHARRÓN DE PANCITA/
México/250 g



EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

\$36



Información al
consumidor

Contenido neto



Carbohidratos
3.8 g/100 g

Contenido energético
252 kcal/100 g

Proteína
20.1 g
/100 g

Grasa
17.3 g
/100 g

Sodio
308 mg
/100 g

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice que el chicharrón es su primer ingrediente y no lo es.
- Dice ser "100% carne de cerdo" y es chicharrón.
- No indica que sus imágenes son ilustrativas.

CHATA

CHICHARRÓN EN SALSA VERDE/
México/215 g



EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

\$58

Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
4.4 g/100 g

Contenido energético
198 kcal/100 g

Proteína
15.3 g
/100 g

Grasa
13.7 g
/100 g

Sodio
656 mg
/100 g



Precios promedio de alimentos preparados envasados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Campeche y Tijuana, precios levantados del 8 al 12 de mayo del 2023.

\$ Precio por envase.

EL GALLO GIRO

CHICHARRÓN EN SALSA VERDE/
México/ 220 g



\$60

Información al consumidor



Contenido neto



Carbohidratos
4.0 g/100 g

Contenido energético
215 kcal/100 g

Proteína
**17.1 g
/100 g**

Grasa
**15.2 g
/100 g**

Sodio
**287 mg
/100 g**

LA SIERRA

Chicharrón de cerdo con salsa verde/
México/ 330 g*



\$58

Información al consumidor

**Presenta frases sin
comprobar**

Contenido neto



Carbohidratos
13.8 g/100 g

Contenido energético
149 kcal/100 g

Proteína
**11.3 g
/100 g**

Grasa
**6.0 g
/100 g**

Sodio
**629 mg
/100 g**

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice "El sabor y la calidad hechos botana. Elaboramos el Mejor Chicharrón de Cerdo..." y no lo comprobó.

EXCESO
SODIO

* Deberás combinar la salsa con el chicharrón y cocinarlo para comerlo.

LO QUE ENCONTRAMOS

DICE SER 100% DE CARNE DE CERDO Y QUE EL CHICHARRÓN ES SU PRIMER INGREDIENTE Y NO ES ASÍ

La siguiente marca coloca al chicharrón de pancita como primer ingrediente cuando no lo es.

También dice ser 100% carne de cerdo, pero el chicharrón es piel de cerdo y no carne.



COCINA DE PIEDRA



Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

PRESENTAN FRASES QUE NO DEMOSTRARON



"Sano y delicioso sustituto de carne"



"El sabor y la calidad hechos botana. Elaboramos el Mejor Chicharrón de Cerdo..."



SINALOA



LA SIERRA

La NOM-051-SCFI/SSA1-2010 establece que ningún alimento deberá describirse o presentarse en forma falsa, equívoca o engañosa, o que pueda crear en el consumidor una impresión errónea, de tal manera que no deben usarse declaraciones:

- Que no pueden comprobarse.
- Que carecen de sentido (incluidos los comparativos y superlativos incompletos).
- De propiedades respecto a prácticas correctas de higiene, como: "sano", "saludable", entre otras.

LO QUE ENCONTRAMOS

TIENEN MENOS DEL CONTENIDO NETO DECLARADO

Los siguientes productos ofrecen menos producto del que declaran:



AMERICAN BEEF



SINALOA

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

DETECTOR DE SODIO

La OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.

Alimentación Sana, en <https://www.who.int/es/news-room/>

Chilorio de cerdo



GREAT
VALUE
215 g

724 mg/100 g



CHATA
215 g

586 mg/100 g



SINALOA
215 g

509 mg/100 g



EL GALLO GIRO
220 g

397 mg/100 g

Chilorio de pavo



GREAT
VALUE
215 g

520 mg/100 g



CHATA
215 g

474 mg/100 g

DETECTOR DE SODIO

26

Junio 2023 Revista del CONSUMIDOR

Chilorio de soya



SINALOA
250 g

1189 mg/100 g



CHATA
215 g

320 mg/100 g

Chilorio de pollo



CHATA
215 g

503 mg/100 g

Cochinita pibil



Chicharrón en salsa



DETECTOR DE GRASA

Chilorio de cerdo



Chilorio de pavo



Chilorio de soya



Chilorio de pollo



La OMS recomienda, en una dieta de 2000 kcal al día, no superar los 67 g de grasa diarios.

Alimentación Sana, en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Cochinita pibil



Chicharrón en salsa



EL SODIO

El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en algunos alimentos como:



Leche



Carne



Crustáceos

En la elaboración de alimentos industrializados se adiciona a través de ingredientes, como:

- Sal
- Potenciadores de sabor
- Condimentos
- Conservadores

Algunos de los alimentos procesados que contienen sodio en grandes cantidades son:

- Sopas instantáneas
- Botanas
- Galletas
- Quesos
- Embutidos



ETIQUETADO FRONTAL

El nuevo etiquetado frontal, implementado en octubre del 2020, indica que cuando un producto excede la cantidad de 350 miligramos de sodio por 100 gramos de producto deberá presentar el sello:



RECOMENDACIONES



Prefiere los alimentos frescos.



Evita el uso de sazónadores artificiales.



Prueba el punto de sal hasta el final de la preparación de tus alimentos.



Sazona con especias y hierbas aromáticas tus platillos.



No agregues sal antes de haber probado la comida.



No pongas el salero en la mesa.



CONSIDERACIONES

DE COMPRA



Revisa el envase

Si está abombado, no consumas el producto.



Lee la etiqueta

Estos productos añaden una cantidad considerable de sal y en algunos casos presentan el sello



Revisa también si agregan aceite o manteca y modera su consumo.



DE USO



Sigue las instrucciones

Si el envase permite calentar el alimento en el microondas, es necesario que lo abras antes.



Chilorio

Ingredientes

- 2 kg de pulpa de carne de puerco
- Agua, la necesaria
- 2 dientes de ajo
- 3 hojas pequeñas de laurel
- 1 cda. de sal

Para el adobo

- 100 g de chiles anchos desvenados y sin semillas
- 2 cdas. de aceite
- ½ cda. de pimienta negra molida
- 1 cda. de comino entero
- 1½ cdtas. de orégano seco
- 2 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- ¼ de tz de vinagre de manzana
- ½ tz de agua
- 1½ cdas. de manteca de cerdo
- Sal



- Porciones:** 12
- Tiempo de elaboración:** 1 hora
- kcal por porción:** 251
- Costo promedio:** \$223



Consulta de información del 8 al 12 de mayo del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Procedimiento

- 1** En una cacerola coloca los trozos de la pulpa de cerdo y cúbrelos con agua, agrega los dientes de ajo, las hojas de laurel y sal. Tapa, lleva a la estufa y deja que hierva a fuego medio alto hasta que se consuma toda el agua. De vez en cuando retira la espuma que se forme.
- 2** Mientras la carne se cocina, en una sartén a fuego bajo y con un chorrito de aceite dora ligeramente los chiles anchos.
- 3** Una vez dorados licúalos junto con la pimienta, el comino, el orégano, los ajos, la cebolla, el vinagre, media taza de agua y reserva. Debe tener una consistencia espesa.
- 4** Revisa la carne y desmenúzala con ayuda de una pala de madera mientras termina de consumirse el agua. Retira las hojas de laurel.
- 5** Una vez que se consuma el agua, y solo si la carne que utilizaste no tiene mucha grasa, agrégale la manteca de cerdo y deja dorar ligeramente por 5 minutos.
- 6** Incorpora el adobo a la carne, añade un poco de agua en el vaso de la licuadora donde estaba el adobo y échalo en la carne. Agrega sal al gusto. Baja la flama y deja cocinar por 5 minutos moviendo constantemente para que el adobo se incorpore y no se queme el chilorio.



PARRILLAS ELÉCTRICAS DE INDUCCIÓN

Su eficiencia térmica es más alta que la de las parrillas que utilizan gas.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

Las parrillas de inducción tienen una superficie de vidrio o cerámica resistente al calor. Su uso puede representar un ahorro en el gasto familiar, además de que tienen una alta eficiencia para cocinar los alimentos, aunque debe ser en utensilios de hierro colado o acero inoxidable.



Crédito de foto: Freepik

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 27 de febrero al 14 de abril del 2023.

Adquisición de muestras: del 15 al 23 de marzo del 2023.

Marcas / Modelos analizados: 6 / 8.

Pruebas realizadas: 72.

NORMATIVIDAD

- **NOM-003-SCFI-2014.** Productos eléctricos – Especificaciones de Seguridad.
- **NOM-024-SCFI-2013.** Información comercial para empaques. Instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NOM-008-SCFI-2002.** Sistema General de Unidades de Medida.
- **NMX-J-521/1-ANCE-2012.** Aparatos electrodomésticos y similares – Seguridad-Parte 1: Requisitos generales.
- **NMX-J-521-2-6-ANCE-2017.** Aparatos Electrodomésticos y similares – Seguridad – Parte 2-6: Requisitos particulares para aparatos estacionarios de cocimiento como parrillas de cocción, hornos y aparatos similares.
- Metodologías desarrolladas por la Dirección General del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.



► ¿CÓMO FUNCIONAN?

Este tipo de parrillas cuenta con una superficie de vitrocerámica que por sí sola no genera calor. Debajo de dicha superficie se encuentra una bobina de cobre a través de la cual pasa la corriente eléctrica que se activa cuando se coloca una olla o sartén de hierro o acero. Así, se genera un campo electromagnético que, al entrar en contacto con el utensilio, libera energía en forma de calor que calienta el contenido del recipiente.

CAMPO ELECTROMAGNÉTICO

BOBINA DE COBRE

RECIPIENTE CONDUCTIVO

► REPRESENTAN UN AHORRO

Su eficiencia es muy alta en comparación con las parrillas a gas, ya que del total de la energía que se utiliza para cocinar los alimentos es más del 65%, mientras que las parrillas a gas solo aprovechan del 40% al 45%.

► VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS PARRILLAS DE INDUCCIÓN



CRISTAL VITROCERÁMICO

VENTAJAS



Son seguras, ya que no inician su funcionamiento sino hasta que entran en contacto con el recipiente a calentar, el cual debe ser de material ferroso.



La cocción de los alimentos es más rápida debido a la eficiencia con la que los calientan.



Su limpieza es muy sencilla y rápida.



Al ser eléctricas, el riesgo por alguna fuga de gas es nulo.

DESVENTAJAS



En caso de tener cortes de electricidad no se podrá cocinar, ya que la parrilla de inducción funciona con luz.



El costo inicial para instalar una parrilla de inducción puede ser alto.



Si el consumo eléctrico de tu hogar es considerable, el uso de la parrilla puede llegar a hacer el cambio en el tipo de tarifa que sueles pagar (pasar de la básica a la intermedia).

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

8
modelos

de

6
marcas

El estudio se dividió en 2 categorías de acuerdo a sus características eléctricas:

- **Uso de electricidad hasta los 127 V~ (tensión monofásica)**

En esta categoría se dividieron por número de quemadores:

- 1
- 2
- 4

- **De 220 V~ (tensión bifásica o trifásica)**

En esta categoría se dividieron en 2 y 4 quemadores.

Las pruebas



INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que el etiquetado cumpla con lo solicitado en las normas de referencia vigentes:

- Identificación de la alimentación eléctrica
- Potencia o corriente eléctrica
- Nombre del fabricante o importador
- Marca
- Modelo
- País de origen
- Instrucciones de uso
- Garantía





POTENCIA DE ENTRADA Y CORRIENTE

Se midió la potencia eléctrica consumida por las parrillas bajo las condiciones de uso que indicaba el instructivo y de acuerdo a lo indicado en la norma.



CALENTAMIENTO

Se midió el calentamiento que se genera en las partes accesibles de las parrillas con un registrador de temperatura, este no debe ser excesivo.



CALIBRE DEL CABLE DE ALIMENTACIÓN

Como se dividió el estudio en dos categorías, y de acuerdo a los valores de alimentación eléctrica, las parrillas que se conectan a la tensión eléctrica de 127 V~ (tensión monofásica) tienen un cable que debe cumplir con lo establecido en las normas NMX-J-521/1-ANCE-2012 y NMX-J-521-2-6-ANCE-2017.



EFICIENCIA TÉRMICA

Esta prueba se llevó a cabo calentando agua desde una temperatura de 15°C hasta obtener una diferencia de 70°C. Se realizó el cálculo para determinar la energía absorbida por el agua, con este dato y el del consumo de energía eléctrica en kWh (kilo Watt hora) se obtuvo la eficiencia de cada modelo analizado.



CONSUMO DE ENERGÍA ELÉCTRICA

En conjunto con la prueba de Eficiencia Térmica se midió el consumo de energía eléctrica requerida para elevar la temperatura del agua, desde 15°C hasta tener un incremento de 70°C.



RESISTENCIA MECÁNICA

Se verificó la resistencia que ofrecen a golpes que pudieran ocurrir en el uso cotidiano.



FACILIDAD DE USO (CONTROLES DE TOQUE)

Se verificó que las parrillas incluyan al menos dos funciones manuales para encender un elemento de parrilla de cocción (quemador) y solo una función para apagarlo.



ATRIBUTOS

Se mencionan los más importantes de cada modelo.

PARRILLAS ELÉCTRICAS DE INDUCCIÓN

PARRILLAS DE INDUCCIÓN QUE OPERAN HASTA 127 VOLTS



SUPRA

4Q-IN

1 año / China 🇨🇳

Evaluación
General

MB

Número de quemadores	4
Potencia total	5000 W
Alimentación eléctrica	110 - 127 V~

Seguridad eléctrica

E

Eficiencia térmica
promedio

E 70.9%



Peso

7.98 kg



Dimensiones
(largo x ancho)

58.9 x 52 cm



Colocación
de uso

Empotrar

Consumo de energía
eléctrica promedio (Wh)¹

MB 231.46 Wh

ATRIBUTOS

Potencia declarada
en cada quemador

1500 / 1000 W

Diámetro medido
de los quemadores

20(x2), 17.5(x2) cm

Niveles de potencia
declarados

9

Conexión a la
alimentación eléctrica

Clavija (127 V~)

Indicador de superficie caliente

Luminoso

Notas:

- Todos los modelos analizados cumplen con la Información al Consumidor, en Resistencia mecánica y su Facilidad de uso es sencilla.
- Todos los modelos analizados cuentan con temporizador.
- Todos los modelos analizados cuentan con función de bloqueo.
- ¹Wh significa Watts hora.



Precios Promedio de Parrillas de Inducción en la Ciudad de Querétaro, Ciudad de México y Zona Metropolitana, levantados del 8 al 16 de mayo del 2023.



AVERA

PIV1

2 años / China

Evaluación General

MB

Número de quemadores	1
Potencia total	1500 W
Alimentación eléctrica	120 V~

Seguridad eléctrica

E

Eficiencia térmica promedio

MB 67.1%



Peso

2.42 kg



Dimensiones
(largo x ancho)

36 x 19 cm



Colocación de uso

Semifija

Consumo de energía eléctrica promedio (Wh)¹

E

216.09 Wh

ATRIBUTOS

Potencia declarada en cada quemador

1500 W

Diámetro medido de los quemadores

19 cm

Niveles de potencia declarados

10

Conexión a la alimentación eléctrica

Clavija (127 V~)

Indicador de superficie caliente

Impreso

Resaltamos

- Indicador de grados °C. La superficie correspondiente a los controles es más susceptible a sufrir daños por golpes.

Simbología:

E

Excelente

MB

Muy Bueno

B

Bueno

S

Suficiente

Precios:

\$

Precio Promedio

\$

Precio obtenido por Internet el 16 de mayo del 2023.

PARRILLAS ELÉCTRICAS DE INDUCCIÓN

PARRILLAS DE INDUCCIÓN QUE OPERAN HASTA 127 VOLTS



AVERA

PIV2

2 años / China



Peso

6.6 kg



Dimensiones
(largo x ancho)

67.9 x 38 cm



Colocación
de uso

Semifija

ATRIBUTOS

Potencia declarada
en cada quemador

1000 / 1000 W

Diámetro medido
de los quemadores

20.6(x2) cm

Niveles de potencia
declarados

8

Conexión a la
alimentación eléctrica

Clavija (127 V~)

Indicador de superficie caliente

Impreso / luminoso

Evaluación
General

B

Número de quemadores	2
Potencia total	2000 W
Alimentación eléctrica	120 V~

Seguridad eléctrica

E

Eficiencia térmica
promedio

MB 67.8%

Consumo de energía
eléctrica promedio (Wh)¹

MB 241.41 Wh

Resaltamos

- Indicador de grados °C. La superficie correspondiente a los controles es más susceptible a sufrir daños por golpes.

Notas:

- Todos los modelos analizados cumplen con la Información al Consumidor, en Resistencia mecánica y su Facilidad de uso es sencilla.
- Todos los modelos analizados cuentan con temporizador.
- Todos los modelos analizados cuentan con función de bloqueo.
- ¹Wh significa Watts hora.



Precios Promedio de Parrillas de Inducción en la Ciudad de Querétaro, Ciudad de México y Zona Metropolitana, levantados del 8 al 16 de mayo del 2023.



\$1,345

Evaluación General

B

Número de quemadores	1
Potencia total	713 W
Alimentación eléctrica	120 V~

Seguridad eléctrica

E

Eficiencia térmica promedio

MB 67.1%

ADIR

1307

1 año / China



Peso

2.18 kg



Dimensiones
(largo x ancho)

36 x 18 cm



Colocación
de uso

Semifija

Consumo de energía
eléctrica promedio (Wh)¹

MB 242.66 Wh

ATRIBUTOS

Potencia declarada
en cada quemador

1000 W

Diámetro medido
de los quemadores

18.9cm

Niveles de potencia
declarados

8

Conexión a la
alimentación eléctrica

Clavija (127 V~)

Indicador de superficie caliente

Impreso

Simbología:

E

Excelente

MB

Muy Bueno

B

Bueno

S

Suficiente

Precios:

\$

Precio Promedio

\$

Precio obtenido por Internet el 16 de mayo del 2023.

PARRILLAS ELÉCTRICAS DE INDUCCIÓN

PARRILLAS DE INDUCCIÓN QUE OPERAN HASTA 127 VOLTS



SUPRA

2Q-IN

1 año / China 

Evaluación
General

B

Número de quemadores	2
Potencia total	1800 W
Alimentación eléctrica	110 - 127 V~

Seguridad eléctrica

E

Eficiencia térmica
promedio

MB 66.6%



Peso

4.62 kg



Dimensiones
(largo x ancho)

60 x 37.5 cm



Colocación
de uso

Semifija

Consumo de energía
eléctrica promedio (Wh)¹

MB 243.01 Wh

ATRIBUTOS

Potencia declarada
en cada quemador

1000 / 800 W

Diámetro medido
de los quemadores

21, 21 cm

Niveles de potencia
declarados

9

Conexión a la
alimentación eléctrica

Clavija (127 V~)

Indicador de superficie caliente

Luminoso

Notas:

- Todos los modelos analizados cumplen con la Información al Consumidor, en Resistencia mecánica y su Facilidad de uso es sencilla.
- Todos los modelos analizados cuentan con temporizador.
- Todos los modelos analizados cuentan con función de bloqueo.
- ¹Wh significa Watts hora.



Precios Promedio de Parrillas de Inducción en la Ciudad de Querétaro, Ciudad de México y Zona Metropolitana, levantados del 8 al 16 de mayo del 2023.

PARRILLAS DE INDUCCIÓN QUE OPERAN HASTA 220 VOLTS



TEKA
IZC 64010 MSS BK
1 año / Italia

\$14,772

Evaluación General

E

Número de quemadores	4
Potencia total	7200 W
Alimentación eléctrica	220 - 240 V~

Seguridad eléctrica

E

Eficiencia térmica promedio

E 75.9%



Peso

9.9 kg



Dimensiones (largo x ancho)

60 x 51 cm



Colocación de uso

Empotrar

Consumo de energía eléctrica promedio (Wh)¹

E 216.14 Wh

ATRIBUTOS

Potencia declarada en cada quemador

1500 / 2100 W

Diámetro medido de los quemadores

15.1(x2), 18.5(x2) cm

Niveles de potencia declarados

9

Conexión a la alimentación eléctrica

Directa (220 V~)

Indicador de superficie caliente

Luminoso

Resaltamos

- Función silenciosa.

Lo que encontramos

- El cable de alimentación carece de clavija, este se debe conectar directamente a la instalación eléctrica.

Simbología:

E

Excelente

MB

Muy Bueno

B

Bueno

S

Suficiente

Precios:

\$

Precio Promedio

\$

Precio obtenido por Internet el 16 de mayo del 2023.

PARRILLAS ELÉCTRICAS DE INDUCCIÓN

PARRILLAS DE INDUCCIÓN QUE OPERAN HASTA 220 VOLTS



\$12,424

TEKA
EFX 32300 IH
1 año / Italia

Evaluación General **E**

Número de quemadores	2
Potencia total	3600 W
Alimentación eléctrica	220 V~

Seguridad eléctrica
E

Eficiencia térmica promedio
E 75.9%

Peso
4.46 kg

Dimensiones (largo x ancho)
50.7 x 30.3 cm

Colocación de uso
Empotrar

Consumo de energía eléctrica promedio (Wh)¹
E 217.38 Wh

ATRIBUTOS

Potencia declarada en cada quemador
2000 / 1600 W

Diámetro medido de los quemadores
21, 14.5 cm

Niveles de potencia declarados
9

Conexión a la alimentación eléctrica
Directa (220 V~)

Indicador de superficie caliente
Luminoso

Resaltamos
• Función silenciosa. Los controles son poco sensibles al tacto.

Lo que encontramos
• El cable de alimentación carece de clavija, este se debe conectar directamente a la instalación eléctrica.

Notas:
• Todos los modelos analizados cumplen con la Información al Consumidor, en Resistencia mecánica y su Facilidad de uso es sencilla.
• Todos los modelos analizados cuentan con temporizador.
• Todos los modelos analizados cuentan con función de bloqueo.
• ¹Wh significa Watts hora.



Precios Promedio de Parrillas de Inducción en la Ciudad de Querétaro, Ciudad de México y Zona Metropolitana, levantados del 8 al 16 de mayo del 2023.



\$22,999

Evaluación General

MB

Número de quemadores	4
Potencia total	7200 W
Alimentación eléctrica	220 V~

Seguridad eléctrica

E

Eficiencia térmica promedio

E 70%

WHIRLPOOL

ACM708NE

1 año / Italia



Peso

11.1 kg



Dimensiones
(largo x ancho)

77 x 51 cm



Colocación
de uso

Empotrar

Consumo de energía
eléctrica promedio (Wh)¹

MB 229.68 Wh

ATRIBUTOS

Potencia declarada
en cada quemador

No indica

Diámetro medido
de los quemadores

21.3, 15,
20x18.5(x2) cm

Niveles de potencia
declarados

18

Conexión a la
alimentación eléctrica

Directa (220 V~)

Indicador de superficie caliente

Luminoso

Resaltamos

- Función para combinar dos zonas de cocción y utilizar la misma potencia para colocar una olla grande.
- Función silenciosa.

Lo que encontramos

- El cable de alimentación carece de clavija, este se debe conectar directamente a la instalación eléctrica.

Simbología:

E

Excelente

MB

Muy Bueno

B

Bueno

S

Suficiente

Precios:

\$

Precio Promedio

\$

Precio obtenido por Internet el 16 de mayo del 2023.

LO QUE ENCONTRAMOS

TODAS CUMPLEN LA PRUEBA DE SEGURIDAD ELÉCTRICA

Las parrillas analizadas cumplieron satisfactoriamente en:

- Potencia de entrada y corriente
- Calentamiento
- Calibre del cable de alimentación

TODAS CUMPLEN EN RESISTENCIA MECÁNICA

Las parrillas analizadas otorgan un buen grado de resistencia sin que presenten daños que comprometan la seguridad al consumidor en condiciones normales de uso.

LA SENSIBILIDAD DE SUS CONTROLES NO ES TAN PRECISA

Aunque el uso de los controles de las parrillas de inducción es táctil (de toque suave), algunos modelos tienen una sensibilidad menos precisa en sus controles, sin que esto conlleve a un riesgo de seguridad, tal es el caso del siguiente modelo:



TEKA

SON LAS QUE MENOS ELECTRICIDAD CONSUMEN

Las siguientes parrillas tienen una eficiencia térmica del 75%, lo que permite un mejor uso de la energía para la cocción de alimentos, además de que son las que menos electricidad consumen:



AVERA



TEKA



TEKA

LO MÁS CARO NO SIEMPRE ES LO MEJOR

Hay productos que tienen una calidad similar a un precio más económico, por ejemplo:

TEKA vs WHIRLPOOL



ITALIA



E

\$14,772



ITALIA



MB

\$22,999

UN CONSUMIDOR SABIO CONSUME RAZONADAMENTE.
CUIDA TU ECONOMÍA.

RECOMENDACIONES

De compra



CÓMPRALAS EN TIENDAS ESPECIALIZADAS

Como en tiendas departamentales, grandes almacenes o en los sitios de Internet oficiales de cada marca.



CHECA LAS CARACTERÍSTICAS ELÉCTRICAS DE ALIMENTACIÓN

Hay parrillas que requieren una tensión eléctrica de 127 V~ (la tensión eléctrica más común en nuestro país) y otras con una tensión de 220 V~, la cual requerirá de una instalación eléctrica especial y adecuada para el consumo de corriente eléctrica (dato que aparece en el instructivo).



QUE TE SELLEN LA GARANTÍA

En caso de que tenga algún desperfecto podrás hacerla válida con el fabricante.



REVISA QUE ESTÉ COMPLETA

Hazlo al momento de comprarla para que te asegures de que vienen todas las piezas para su instalación.



CONSIDERA EL GASTO ADICIONAL EN UTENSILIOS DE COCINA

Este tipo de parrillas solo funciona con utensilios de un material ferroso, como hierro colado o acero inoxidable, por lo que si no cuentas con ellos tendrías que adquirir algunos.

SUSTENTABILIDAD

Cuando termine la vida útil de tu parrilla la puedes llevar a un centro de reciclaje gratuito, incluso algunos distribuidores recuperan los aparatos viejos sin costo. Investiga con el distribuidor del producto.

Los aparatos eléctricos contienen materias primas valiosas y a veces raras, como cobre, aluminio, oro o neodimio, las cuales pueden ser reutilizadas para otros usos o en otros aparatos eléctricos. De esta manera se protegen los recursos naturales y el medioambiente.

Pregunta en tu localidad sobre los programas que tengan para reciclar este tipo de productos, como el Recicladrón organizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Otra opción es visitar la página <https://reciclaelectronicos.com/>, empresa 100% mexicana que se dedica a reciclar productos electrónicos y obsoletos.



De uso



UTILIZA LOS UTENSILIOS COMPATIBLES

Este tipo de parrillas solo funcionan con sartenes u ollas de hierro colado o acero inoxidable.



SIEMPRE COLOCA EL RECIPIENTE EN EL QUEMADOR

Si lo pones fuera de esta superficie la parrilla no lo detectará y no calentará tus alimentos.



NO LA LIMPIES SI ESTÁ ENCENDIDA

Apágala y, si es el caso, espera a que se disipe el calor que queda por el recipiente utilizado.



RECOMENDACIÓN GENERAL

Si te gusta cocinar en ollas de barro puedes comenzar adquiriendo una parrilla de uno o dos quemadores, de esta manera podrás conservar tu estufa a gas y utilizar la parrilla para otro tipo de cacerolas.



LÍMPIALA CON UNA SOLUCIÓN JABONOSA

Primero retira los restos de comida con un paño seco, después con una tela suave y un poco de agua jabonosa frota la superficie suavemente. Asegúrate de no dejar jabón para evitar la aparición de manchas.



NO TOQUES LA SUPERFICIE DESPUÉS DE USARLA

Ya que permanecerá caliente durante algunos minutos y podrías quemarte.



SIGUE LAS INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

En caso de ser necesario, los fabricantes te pueden apoyar a instalarla correctamente, guardando las debidas medidas de seguridad para su funcionamiento.



NO LA INSTALES EN SUPERFICIES DE TELA O METALIZADAS

Esto en caso de que tu parrilla no sea fija o empotrable.



NO DEJES CAER COSAS PESADAS SOBRE ELLA

Aunque están diseñadas para aguantar golpes, corres el riesgo de dañarla, ya sea rompiendo la superficie de vitrocerámica o provocarle fisuras que afecten su funcionamiento.



NO CALIENTES LATAS CERRADAS

Ya que al estar selladas explotarían con el calor.



NO LAS DEJES AL ALCANCE DE LOS NIÑOS

O de personas con capacidades diferentes para evitar accidentes.

FINANZAS PERSONALES

PLÁSTICOS DE UN SOLO USO

Reduce su impacto en el medio ambiente cambiando tus hábitos.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los plásticos de un solo uso son productos hechos principalmente a base de químicos provenientes de combustibles fósiles (petroquímicos) y que se eliminan de manera inmediata después de usarlos, por ejemplo:



Contenedores de unicel



Tapas de plástico



Botellas de PET



Cubiertos desechables



Envolturas



Popotes



Hisopos



Bolsas



Vajillas de plástico



CIFRAS EN MÉXICO

El Sistema Nacional de Información Ambiental y de Recursos Naturales reveló que se producen cerca de 44.6 millones de toneladas de residuos urbanos. **De ese total 11% es plástico que acaba en la basura**, en el mejor de los casos, o contaminando los ecosistemas de nuestro país.

Un consumo responsable trae beneficios ambientales, económicos y sociales.

Implicaciones y consecuencias del plástico de un solo uso

PROBLEMÁTICA	CONSECUENCIAS
ECONÓMICA	• Costo en el transporte de los residuos a las plantas recicladoras. • Inversión para la limpieza de basura en zonas naturales.
MEDIO AMBIENTAL	• Contaminación de agua y suelos. • Entre el 60% y el 90% de la basura que se encuentra en el mar son plásticos. • Bloqueo de vías fluviales y agravamiento de los desastres naturales. • Los animales marinos ingieren plásticos y muchos mueren por los problemas que los plásticos generan en sus sistemas digestivos. • ¿Cuánto tardan en descomponerse? • Botella: 500 años • Cubiertos de plástico: 400 años • Popote: 100 años • Vaso de unicel: 65-75 años • Bolsa de polietileno: 55 años • Solo el 9% de los residuos plásticos en el mundo se recicla. De seguir así, para 2050 habrá 12 mil millones de toneladas de basura plástica en vertederos y en el medio ambiente.
SALUD	• Obstruyen el alcantarillado, propiciando la cría de mosquitos y elevando la posibilidad de transmisión de enfermedades. • Los plásticos al descomponerse o quemarse liberan sustancias químicas tóxicas para la salud. • Contaminación visual en el entorno, provocando una pérdida en el bienestar. • Daños en el sistema digestivo por los microplásticos introducidos en la cadena alimenticia.

RECOMENDACIONES



UTILIZA RECIPIENTES DE VIDRIO

Para guardar tus alimentos y bebidas. Son fáciles de lavar, reutilizables y reciclables.



EVITA EL USO DE DESECHABLES

Ya sean cubiertos de plástico, popotes o contenedores de unicel, busca opciones reutilizables de metal, vidrio, bambú o madera, o bien, dales una segunda vida.



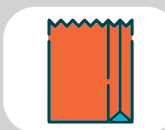
COMPRA PRODUCTOS A GRANEL

Si te es posible lleva tus envases cuando hagas tus compras y evitas usar recipientes como bandejas de poliestireno, botellas de PET, tetrabricks, envases de plástico, entre otros.



REDUCE EL USO DE BOLSAS DESECHABLES

Utiliza bolsas de tela, biodegradables, bolsas de compras pasadas, canastas o tu carrito del mandado.



SI PIDES COMIDA PARA LLEVAR QUE SEA EN PAPEL O CARTÓN

Pregunta por alternativas para empaacar que no sean de plástico.

Fuentes

- Organización para las Naciones Unidas. Programa para el Medio Ambiente. Informe de la ONU sobre contaminación por plásticos advierte sobre falsas soluciones y confirma la necesidad de una acción mundial urgente. Consultado el 9 de mayo del 2023, en: <https://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/comunicado-de-prensa/informe-de-la-onu-sobre-contaminacion-por-plasticos>
- NRDC. Plásticos de un solo uso. Consultado el 8 de mayo del 2023, en: <https://www.nrdc.org/es/stories/plasticos-solo-uso-101#:~:text=un%20solo%20uso,-%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20pl%C3%A1sticos%20de%20un%20solo%20uso%3F,menu%2C%20en%20solo%20unos%20minutos>
- Sistema Nacional de Información Ambiental y de Recursos Naturales. Informe del Medio Ambiente. Consultado el 8 de mayo del 2023, en: <https://apps1.semarnat.gob.mx:8443/dgeia/informe18/tema/cap7.html>
- Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos (LGPGIR). <https://www.gob.mx/profepa/documentos/ley-general-para-la-prevencion-y-gestion-integral-de-los-residuos-62914>

ARTÍCULOS DE CUIDADO PERSONAL PARA HOMBRES

Te presentamos un comparativo de precios de algunos productos.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

Hoy en día existe gran diversidad de marcas dirigidas al cuidado personal y limpieza del consumidor masculino, las opciones de productos son más amplias, desde el cuidado para la piel, el cabello, la barba, hasta el cuerpo.

BENEFICIOS DE LA HIGIENE PERSONAL

La higiene y cuidados personales no solo permiten verse y oler a limpio, sino también:

- Ser menos propenso a padecer enfermedades.
- Mejora la salud y el bienestar de tu persona.
- Facilita las relaciones interpersonales.
- Contribuye a la formación de una imagen positiva de ti.





PRECIOS PROMEDIO NACIONALES DE ARTÍCULOS PARA EL CUIDADO PERSONAL

	PRODUCTO	MARCA	PRESENTACIÓN	PRECIO PROMEDIO
	Acondicionador y enjuague	Pert	Botella 360 ml. Keratina. Aceite de aguacate/ palta	\$38.00
		Caprice	Botella 750 ml. Especialidades. Reparación (néctar de miel)	\$49.00
		Head & Shoulders	Envase 300 ml. Protección caída	\$72.00
		Pantene	Botella 400 ml. Control caída	\$72.00
		Garnier. Fructis	Botella 650 ml. Stop caída	\$77.00
	Cepillo dental	Oral-B. Complete	Blister 2 piezas. Mediano 40	\$29.00
		Oral-B. Indicator	Blister 1 pieza. Clean. Medio 40	\$30.00
		Oral-B. Indicator. Suave 40	Blister 1 pieza	\$35.00
		Oral-B. Indicator. Medio 40	Blister 2 piezas	\$39.00
	Crema líquida	Hinds	Botella 500 ml. Clásica. Piel seca	\$55.00
		Vasenol	Botella 400 ml. Recuperación esencial	\$62.00
		Palmolive. Neutro Balance	Botella 400 ml. Piel normal	\$87.00
		Lubriderm	Botella 400 ml. Piel normal	\$102.00
		Goicoechea. Diabet Tx	Botella 400 ml	\$138.00
	Crema sólida	Nivea	Envase 100 ml	\$61.00
		Pond ´s. S	Frasco 200 g	\$66.00
		Atrix. Intensive	Frasco 200 ml	\$105.00
		Nivea	Frasco 400 ml	\$160.00
		Pond ´s. Rejuveness	Frasco 400 g. Contra arrugas	\$167.00
	Desodorante	Brut. Classic	Roll on 50 g. Verde. Para caballero	\$31.00
		Nivea	Roll on 50 ml. Men. Invisible. Antitranspirante. Para caballero	\$34.00
		Jovan Musk	Roll on 50 g. For men. Para caballero	\$35.00
		Stefano	Barra 60 g. Spazio. Para caballero	\$59.00
		Gillette	Barra 82 g. Clear gel. Cool wave. Antitranspirante. Para caballero	\$75.00
	Espuma de afeitar	Nivea Men	Bote 200 ml. Sensitive	\$74.00
		Gillette. Foamy	Bote 175 g./179 ml. Piel sensible	\$79.00

	PRODUCTO	MARCA	PRESENTACIÓN	PRECIO PROMEDIO
	Gel fijador	Ego Black	Envase 220 ml. Para caballero	\$21.00
		Xtreme	Envase 250 ml. Profesional (transparente)	\$25.00
	Pasta dental	Crest. Complete. 4 en 1	Tubo 120 ml	\$33.00
		Colgate. Triple Acción	Tubo 100 ml. Menta original	\$36.00
		Colgate. Máxima Protección Anticaries	Tubo 100 ml. Con calcio	\$41.00
		Colgate. Luminous White. Instant.	Tubo 125 ml	\$81.00
		Sensodyne. Con Flúor. Original	Tubo 113 g	\$101.00
	Rastrillos desechables	Perma Sharp II	Paquete con 2	\$25.00
		Gillette	Paquete con 2. Presto barba 2	\$35.00
		BIC	Paquete con 4. Comfort 3. Advance	\$77.00
		Gillette	Paquete con 4. Presto barba 3. Comfort gel. Móvil	\$113.00
		Gillette	Bolsa con 5. Presto barba. Ultra grip. 2	\$128.00
	Repuestos de navajas	Gillette	Estuche con 2. Mach 3	\$127.00
		Gillette	Estuche con 2. Mach 3. Sensitive	\$143.00
	Shampoo	Vanart	Botella 750 ml. Clásico. Hierbas	\$36.00
		Pert	Botella 650 ml. Aceite de oliva	\$42.00
		Folicuré	Botella 350 ml. Original	\$70.00
		Head & Shoulders	Botella 375 ml. Protección caída	\$72.00
		Alert	Botella 700 ml. Control caspa. Aloe vera. Suave y eficaz	\$83.00
	Talco	Rexona. Efficient	Botella 100 g. Desodorante. Original	\$39.00
		Mexsana	Botella 80 g. Desodorante	\$54.00

Fuente: Profeco. Programa Quién es Quién en los Precios. Datos del 24 al 28 de abril del 2023, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

RECOMENDACIONES



COMPRA SOLO LO QUE NECESITAS

Evalúa lo que te hace falta y adquiere solo lo necesario.



NO TE DEJES LLEVAR POR LA PUBLICIDAD

Elige el producto que se adapte a tus gustos y necesidades.



REVISA LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS

De esta manera puedes comparar la calidad y elegir el adecuado.



UTILIZA LAS MUESTRAS QUE REGALAN LOS PROVEEDORES

Como cremas, champús, geles, entre otros, así sabrás cuál cubre tus necesidades.



EVITA UTILIZAR MÁS DE LA CUENTA

Usa solo la cantidad de producto necesaria.



PRUEBA OTROS ARTÍCULOS DE CUIDADO PERSONAL

Lo puedes hacer sin renunciar a la calidad y con un costo menor.



CALCULA EL IMPORTE POR UNIDAD DE MEDIDA

Compara precios en diferentes establecimientos, así podrás evaluar qué marca y presentación es más económica.



CONSULTA EL PROGRAMA QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Para saber qué establecimiento comercial te ofrece un producto específico al precio más bajo, en: <https://bit.ly/42ZH9c9>

Teléfono
del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas;
sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

También disponible en: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>



denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx



@Profeco
@AtencionProfeco



ProfecoOficial

Fuentes

- PROFECO. Programa Quién es Quién en los Precios, en <https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx>
- Gobierno de México. Hablemos de salud. "La higiene es salud". Consultado el 3 de mayo del 2023, en <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/la-higiene-tambien-es-salud?idiom=es#:~:text=Se%20trata%20de%20mantener%20el,%2C%20caries%20dental%2C%20entre%20otras>

QUÉ HACER SI...

58

Junio 2023 Revista del CONSUMIDOR

QUE NO TE DEN GATO POR LIEBRE

Si te entregan un producto diferente al que adquiriste, deben cambiártelo.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

Como consumidor es probable que, en ocasiones, al hacer algunas compras no hayas recibido precisamente lo que adquiriste, ya que el proveedor te entregó un producto con características distintas a las ofrecidas y convenidas.

UN DERECHO DE LOS CONSUMIDORES

Cuando el bien no corresponde a la calidad, marca o especificaciones y demás elementos sustanciales bajo los cuales se haya ofrecido se te debe hacer la reposición del producto o la devolución de la cantidad pagada contra entrega del producto adquirido y, en todo caso, a una bonificación no menor al 20% del precio pagado¹.

POSIBLE PUBLICIDAD ENGAÑOSA

Si el bien mueble o producto no corresponde con la información o publicidad que ofertó el proveedor, al no cumplir con la calidad, características o especificaciones por las que fue adquirido, podemos encontrarnos ante un caso de posible publicidad engañosa.

La publicidad engañosa es aquella que induce al error o confusión al consumidor por la forma inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa en que se presenta².

¹ Artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

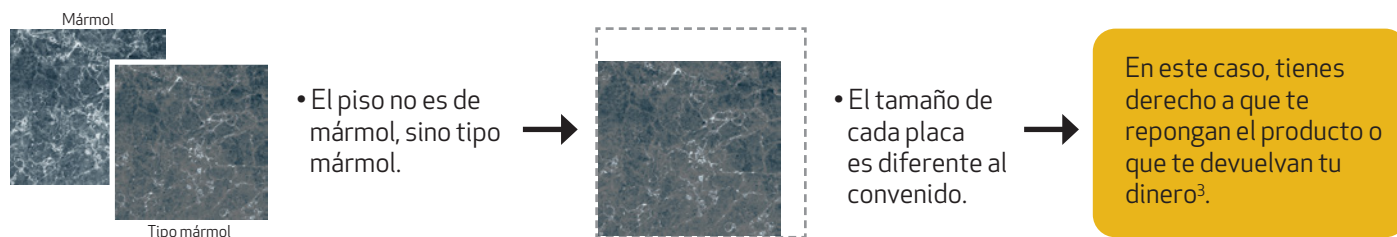
² Artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Fotografías: Robin Higgins / Pixabay (persona) y karolina grabowska / pexels (caja)



UN EJEMPLO

Compras 10 paquetes de piso de mármol de 30 X 30 cm y al momento de recibirlos descubres que:



RECOMENDACIONES



REVISAR EL BIEN, PRODUCTO O SERVICIO ADQUIRIDO

Verifica que el bien, producto o servicio cuente con las características y especificaciones bajo las cuales fue ofrecido, que su descripción sea igual a la que aparece en el recibo, nota o factura y que el precio sea el ofertado.



VERIFICAR TODAS LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

Deben ser las mismas que viste al momento de la compra, tales como el color, material, tamaño o tipo.



NO TE SIENTAS COMPROMETIDO

No debes recibir algo que no es lo que compraste, como consumidor tienes derecho a que te entreguen el bien, producto o servicio adquirido en los términos y condiciones que la proveedora se obligó a ello.



NO FIRMES DE RECIBIDO SI NO ESTÁS DE ACUERDO

Hay ocasiones en que los proveedores te presionan para que recibas un bien o producto distinto al adquirido diciéndote que después puedes hacer efectiva la garantía y cambiarlo. No lo hagas, devuelve el producto y solicita la entrega de lo que compraste, tomando en cuenta lo asentado en el recibo o nota de compra.



SI YA RECIBISTE EL BIEN Y NO ES LO QUE PEDISTE

No dudes en hacer valer tus derechos, puedes solicitar en cualquier momento al proveedor que cumpla con lo convenido.

³ Artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

CONOCE TUS DERECHOS

ANTES DE COMPRAR



Conoce los datos de contacto del proveedor

Conocer la identidad, domicilio, teléfono, correo electrónico o cualquier otro dato de contacto del proveedor, te ayudará para realizar aclaraciones o reclamaciones.



Asegúrate de que te indiquen con claridad, veracidad y precisión las características del producto

Así como sus cualidades, intereses, cargos, plazos, fechas, el origen (si el producto es importado), si cuenta con garantía (no menor a 90 días), el procedimiento para hacerla efectiva y las demás modalidades aplicables a la adquisición de los bienes y servicios ofertados.



Checa que te ofrezcan la información clara

Como el precio o costo total de los productos o servicios ofertados, así como los gastos de envío.



Que no condicionen la adquisición de algún bien, producto o servicio

Esto bajo ninguna circunstancia y que puedas elegir la cantidad y calidad de los productos que desees recibir.



Checa los términos y condiciones

Que te informen con claridad el costo de cargos adicionales, forma de pago de los bienes y servicios, plazos de entrega, garantías, limitaciones geográficas, políticas de cambios, devoluciones y cancelación de compra, entre otros.





Fotografía: freepik

DESPUÉS DE COMPRAR



Haz valer tus derechos

Solicita en cualquier momento al proveedor que cumpla con lo convenido.



Haz que se respete la garantía

Cuando se dé cumplimiento a los requisitos o condiciones previamente establecidos.



Presenta directamente las reclamaciones al proveedor

Ya sea por defectos o deficiencias en el producto adquirido o en la prestación del servicio.



Tienes derecho a que se te bonifique o compense

Cuando menos con el 20% del precio pagado, en caso de que se haya prestado el servicio de forma deficiente o se haya incumplido con la entrega del bien o producto adquirido.



Devuelve el producto en el plazo señalado en los términos y condiciones

De esta manera podrás recibir la devolución del precio pagado.

Teléfono
del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas,
sábados, domingos y días festivos de
10:00 a 18:00 horas.

También disponible en: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>



denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx



@AtencionProfeco
@Profeco



ProfecoOficial

ENTORNO DIGITAL

ECONOMÍA CIRCULAR

EL FUTURO NO ES DESECHABLE

Protege al medio ambiente reutilizando, reparando y reciclando.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La Economía Circular (EC) es un sistema de aprovechamiento de recursos donde se busca limitar la generación de residuos y aprovecharlos como recursos. Implica abandonar el modelo actual de “extraer, producir, consumir y desechar”, por el de:

- Reutilizar
- Reparar
- Reciclar

Con estas acciones se mantienen en circulación durante el mayor tiempo posible productos y materiales que fueron diseñados para ser más duraderos.

La Economía Circular en el entorno digital

Uno de los motivos para avanzar hacia una EC es el aumento de la demanda de materias primas y la escasez de recursos. La mayoría de las materias primas son finitas o de lenta regeneración, en especial aquellas con las que se hacen productos eléctricos y electrónicos, por tanto es imprescindible aplicar algunas estrategias para esta transición.



Fotografía: 8photo
enFreepik.com y
Patrickewastenz

Con la Economía Circular el ciclo de vida de los productos se extiende y se reducen los residuos al mínimo.

Recomendaciones



Consume de manera inteligente

Reduce el consumo excesivo y adquiere solo lo indispensable.



Reusa y repara

Los dispositivos que no sean del todo desechables y pueda extenderse su vida útil.



Reutiliza

Los materiales de tus dispositivos con otros fines para los que fueron creados.



Prefiere

Dispositivos electrónicos reacondicionados o remanufacturados.



Recicla

Con empresas especialistas dedicadas al manejo de residuos de estos dispositivos.

Programas de reciclaje de dispositivos electrónicos



Programa Verde de Anatel (Asociación Nacional de Telecomunicaciones)

Cuenta con centros de acopio en todo el país para reciclar dispositivos móviles y baterías de las principales empresas de telefonía celular.

<https://anatel.org.mx/centros-de-acopio.php>



Reciclatrón

Es un programa que promueve el correcto manejo, separación y reciclaje de residuos electrónicos y eléctricos, lo realiza la Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México. Reciben desde tarjetas SIM hasta refrigeradores.

<https://sedema.cdmx.gob.mx/programas/programa/reciclatron>



Muévete por el Mundo y Recicla

Es un programa de reciclaje que asegura la recolección y reciclaje de teléfonos celulares y dispositivos electrónicos, la recolección es a domicilio.

<https://www.movistar.com.mx/reciclaje>



Apple y Samsung

Cuentan con sistemas de canje en donde se otorgan bonos, cupones o bonificaciones para comprar un nuevo dispositivo a cambio del anterior, para ser reciclado o reacondicionado. Deberás cumplir con los requisitos que te soliciten, consúltalos en:

<https://www.apple.com/mx/trade-in/>

<https://www.samsung.com/mx/shop-faq/service-and-warranty/trade-in-warranty/>

Fuentes:

- Montesino, Rubén y Cerdeño V., Martín (2020). Economía circular y Objetivos de Desarrollo Sostenible. Distribución y consumo, vol. 1. 71-75. https://www.mercasa.es/wp-content/uploads/2023/02/15_Economia-circular.pdf
- Schröder, P., Albaladejo, M., Alonso Ribas, P., McEwen, M., y Tilkkanen, J. (2020). La economía circular en América Latina y el Caribe. Oportunidades para fomentar la resiliencia. Londres Chatham House, Real Instituto de Asuntos Internacionales. Recuperado el 08/05/2023 de <https://www.chathamhouse.org/sites/default/files/2021-03/2021-01-13-spanish-circular-economy-schroder-et-al.pdf>
- Parlamento Europeo. (2 de diciembre de 2015). Economía circular: definición, importancia y beneficios. Obtenido de: <https://www.europarl.europa.eu/news/es/headlines/economy/20151201ST005603/economia-circular-definicion-importancia-y-beneficios>
- Gobierno de México (2021). Recicla tus dispositivos. Obtenido de https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/recicla-tus-dispositivos?idiom=es?_amp=true

Personas usuarias de perros guía

Es necesario deconstruir los estereotipos y respetar su independencia.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:



Las personas con discapacidad visual o baja visión, usuarias de perros guía, enfrentan diversos obstáculos para ejercer sus derechos, esto incluye la accesibilidad a diversos servicios públicos o privados.



Fotografía: UN Women en Flickr.com

Los perros guía



Fotografía: smerikal en Flickr.com

Son animales de servicio entrenados para ayudar a las personas con discapacidad visual o baja visión a recuperar su independencia y movilidad, por lo que tienen derecho de ingresar a lugares como supermercados, centros comerciales, oficinas públicas, lugares de trabajo, transporte público o incluso en un servicio de taxi a través de una aplicación digital.

Es importante aclarar que los perros guía no deben ser confundidos como perros de compañía, por lo tanto, las personas proveedoras de productos o servicios públicos y privados deben adoptar medidas de accesibilidad conforme con lo estipulado en las leyes.

Acceso a espacios

Las personas usuarias de perros guía tienen garantizado el libre acceso, y prioritario, a los espacios públicos de uso general o privado, como:



Oficinas



Restaurantes



Tiendas



Transporte público

Así lo establece el artículo 16 de la Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad.

Consumo sin discriminación

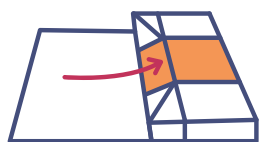
El artículo 58 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) especifica que los proveedores:

1. No podrán negar o condicionar los bienes, productos o servicios a las personas por razones de discapacidad o cualquier otra particularidad.
2. Están obligados a adoptar las medidas de accesibilidad o tener lo necesario para que las personas con discapacidad puedan utilizar los bienes o servicios que ofrecen.
3. No podrán aplicar o cobrar cuotas extraordinarias o compensatorias a las personas con discapacidad.
4. No podrán establecer condiciones o limitaciones que reduzcan los derechos que legalmente correspondan a las personas con discapacidad como consumidoras.



Fotografía: wavebreakmedia_micro en Freepik.com

Recomendaciones



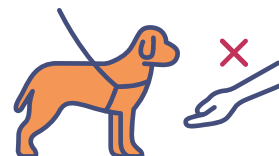
No obstruyas las banquetas

Las rampas o cualquier espacio transitable para las personas con discapacidad visual o baja visión, ya que su camino debe estar libre de obstáculos.



Considera preguntarle si necesita ayuda

Si te encuentras con una persona con discapacidad visual y ves que está desorientada.



Evita acariciar u ofrecer comida a los perros guía

Pueden distraerse, lo que provocaría que cometan un error que podría tener consecuencias para la persona usuaria.

EL DENGUE EN MÉXICO

PRECAUCIONES ANTE ESTA ENFERMEDAD

Existen diferentes maneras de proteger a tu familia, la prevención es una de las más efectivas.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Estamos en temporada de mosquito y este insecto con un solo piquete podría contagiarte de dengue.

¿Qué es el dengue?

Es una enfermedad viral transmitida por la picadura de un mosquito, infectado, de la especie *Aedes* y cuyos principales síntomas son:



Fiebre, que llega a los 40°C.



Debilidad y fatiga.



Dolor de cabeza.



Dolor de cuerpo.



En casos graves, vómitos y hemorragias acompañadas de dolores abdominales intensos.

Hoy en día, cerca de la mitad de la población mundial corre el riesgo de contraer dengue y, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se producen entre **100 y 400 millones de infecciones¹**.

¹<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dengue-and-severe-dengue>

Recomendaciones



Evita almacenar agua sin tapar

Ya sea en botes, jarras o cualquier otro recipiente, ya que es en el agua donde el mosquito coloca sus huevecillos.



Instala mosquiteros

Es una forma efectiva de prevenir que entren en tu hogar.



Utiliza productos especializados

Que ayuden a ahuyentarlos y a matar al mosquito portador del dengue.



Limpia patios y azoteas

Y deshazte de objetos que ya no utilices.



Cambia el agua de tus mascotas

Diariamente y de los floreros con regularidad.

Productos para prevenir

En el mercado puedes encontrar dos tipos de productos para protegerte del mosquito causante del dengue:



Repelentes corporales

Prevén la picadura de mosquitos y con ello las enfermedades que pueden causar.



Repelentes ambientales

Son productos que matan y repelen continuamente, los hay en laminitas y líquidos de uso eléctrico que te protegen dentro de tu hogar.



Insecticidas de uso doméstico

Son una solución inmediata si ya está la plaga, pues actúan en el momento eliminando al mosquito y siguen haciéndolo por varias semanas.



Recuerda que el agua estancada propicia mosquitos, protege a tu familia.

Entrevista a SUSI BENTZULUL

Ganadora del Premio Estatal de la Juventud 2021 en la categoría Fortalecimiento a la Cultura Indígena.

En colaboración con el:



⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.

Revista del Consumidor: ¿De dónde surge tu gusto por la escritura?

Susi Bentzulul: Comencé a escribir en el 2015 cuando asistí a un taller de literatura indígena tsotsil/tseltal en San Cristóbal de las Casas con la unidad de escritores mayas zoques. La poesía me ha dado la oportunidad de expresarme, le tomé gusto y desde entonces me he estado formando en diferentes talleres.

RC: ¿Cuál es tu referente de poesía y cómo lo llevas a tus producciones literarias?

SB: Cuando empecé a escudriñar sobre la poesía indígena revisé textos de otras compañeras, pioneras en el área, y me encontré con mucha gente que hace este trabajo en diferentes lenguas, como Irma Pineda y Natalia Toledo.

Centré mi atención en poetas tsotsiles. En esa búsqueda conocí el trabajo de Enriqueta Lunez, Ruperta Bautista y Adriana López (poeta tseltal). Ellas me dieron la oportunidad porque fueron abriendo el camino e hicieron posible este mundo de la escritura en nuestras lenguas.

RC: ¿Hubo algún detonante para hacer el tipo de poesía que haces?

SB: Sí, parto de mi propia historia como mujer tsotsil de San Juan Chamula, de las violencias a las que me enfrenté durante mi infancia y a otro tipo de violencias, como el racismo y la discriminación que viví en San Cristóbal de las Casas.

Descubrí que la historia de mi mamá, la de mis abuelas y la de otras mujeres es similar a la mía, en algunos casos mucho más violenta. De ahí la necesidad de denunciar y nombrar la violencia que vivimos dentro de nuestros contextos tsotsiles y nuestra comunidad.

RC: ¿Cómo nace *Tenbilal Antsetik. Mujeres Olvidadas*?

SB: Esta obra estaba pensada como un protocolo de investigación para ingresar a la maestría en Estudios e Intervención Feministas. Tenía la intención de hablar de las violencias que estaban ocurriendo en mi contexto y hacer un análisis de las violencias machistas que hay dentro de este sistema patriarcal. Pensé: si escribo poesía ¿por qué no hablar de esto a través de versos y estrofas? En ese momento lo convierto en un proyecto artístico, lo postulo a la convocatoria del Fonca y es aprobado.

RC: ¿Cómo han recibido tu trabajo en tu comunidad?

SB: Mi libro se publicó a finales de diciembre del año pasado y se empezó a distribuir en enero de este año, por ello no hemos tenido la oportunidad de ir a las comunidades, cuando esto ocurra será un reto ya que no es fácil hablar de estos temas abiertamente.

Por otro lado, en San Cristóbal de las Casas, he podido crear muchas redes con compañeras que migraron de sus comunidades o nacieron en la ciudad y en las presentaciones del libro, en foros donde he platicado de la necesidad de alzar la voz a través de la poesía ha sido muy bien recibido.

RC: ¿Cuál dirías que ha sido el reto más grande al que te has enfrentado como poeta tsotsil?

SB: Primero es ir en contra de la familia, ya que dentro de ella se nos pide quedarnos calladas. Yo no me callé ante las situaciones que viví y vivieron mis hermanitas, mis abuelas y mi mamá, esto me ha llevado a desconocer a ciertos familiares, lo que ha tenido repercusiones.

El otro reto fue que al ingresar al mundo de la literatura en lenguas indígenas me encontré con que casi siempre el trabajo de poetisas ha sido, en su mayoría, androcéntrico y que este espacio es solo para hombres, no solo en la literatura indígena, sino también en la universal.

Mi poesía incomoda, es fuerte y dolorosa, pero es lo que estamos viviendo. Por ello, se te quiere desacreditar e invisibilizar tu trabajo, pues se busca mantener la idea romántica de los pueblos indígenas y decir que en ellos no existe la violencia.

RC: ¿Qué significó para ti obtener el Premio Estatal de la Juventud 2021 en la categoría de Fortalecimiento a la Cultura Indígena?

SB: Para obtener este premio tuve que trabajar muchos años antes, acompañando a niñas víctimas de violencia sexual y a mujeres que han sido maltratadas físicamente; también he estado ahí para traducir.

Es importante que se reconozca la trayectoria de las mujeres indígenas y personalmente que se reconociera mi trabajo, porque siempre se ha creído que las mujeres tsotsiles no tienen la capacidad para sobresalir y apoyar a otras mujeres y siempre viene alguien con actitud salvacionista.

RC: ¿Cuál consideras que es la función de un escritor en la sociedad?

SB: Muchos escribimos sobre el racismo y la discriminación (temas latentes y que se viven día con día), partimos de nuestras experiencias y esto tiene un impacto en la sociedad, ya que es una manera de sensibilizar sobre dichos temas, de exponer un panorama actual.

RC: ¿Qué le aconsejas a las nuevas generaciones de escritores en lengua indígena?

SB: Que tomen la poesía como un arma poderosa de lucha, de denuncia, como una catarsis, una forma de liberación y de sanar heridas ante las situaciones que estamos viviendo dentro de nuestros contextos indígenas.

RC: ¿Cuál es tu visión de la literatura indígena en la actualidad?

SB: Somos muchas las mujeres que venimos escribiendo, rompiendo con roles y estereotipos, mostrando que tenemos la capacidad de formarnos como poetisas y novelistas y eso me da una enorme alegría. Sin embargo, a pesar de que en San Juan Chamula hay una cantidad importante de escritoras, lamentablemente se sigue permeando este tema de las violencias y de los feminicidios, pero viene una nueva generación con mucha fuerza y con una herramienta de lucha que es la escritura.

RC: ¿Estás trabajando en algún proyecto actualmente?

SB: Estoy haciendo un doctorado y trabajando en mi tesis, que será un análisis y una reflexión de las poetisas indígenas jóvenes en México. Es un estudio de sus trayectorias, de lo que han escrito, de las temáticas que manejan y de la historia de sus vidas para mostrar cómo llegaron a la escritura.

Redes Sociales

 Susi Bentzulul

 susibentzululoficial

 Susi Bentzulul



A LIBRO ABIERTO

TENBILAL ANTSETIK

MUJERES OLVIDADAS

Un canto poético para y por las mujeres.

En colaboración con el:



FONDO
DE CULTURA
ECONÓMICA

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella

En un grito de auxilio, transformado en verso libre, Susi Bentzulul alza un canto poético por ella y para todas las mujeres; una protesta con letra impresa contra la opresión del padre, la violencia del alcohólico, el abuso de los pandilleros, el terror a los narcos.

La fuerza de sus palabras conmueve y crean un lazo de solidaridad y entendimiento hacia las abuelas maltratadas de ayer y las jóvenes del presente: "Si un día no vuelvo a casa (...) te pido que tomes la fuerza de mis abuelas y busques justicia por todas las mujeres asesinadas (...) no olvides que nos encontraremos en otro amanecer".

La obra, escrita en tsotsil y en español, es una reivindicación de las lenguas originarias frente al dominio del castellano. Frente a los encantos de la modernidad, la autora nos recuerda los pendientes que tenemos con las mujeres.

Susi Bentzulul nació en San Juan Chamula, Chiapas, en 1995. Es poeta, traductora y maestra en Estudios e Intervención Feministas. Ha publicado extractos en *Punto de Partida*, *Círculo de Poesía* y *La Jornada*.



Características

70 páginas, tamaño 11 x 19 cm, rústico.

Colección Tierra Adentro

Fondo de Cultura Económica

Precio de venta libro físico: **\$70**

Precio de venta libro electrónico: **\$35**

ALERTAS Y/O LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con HONDA DE MÉXICO S.A. DE C.V., SUZUKI MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V. y BLACK AND DECKER, S.A. DE C.V. informan sobre el Llamado a revisión de los siguientes productos:



EMPRESA:
HONDA DE MÉXICO S.A. DE C.V.

PRODUCTO:
HONDA CR-V AÑOS 2018-2019; HONDA ODYSSEY AÑOS 2018-2019; HONDA INSIGHT AÑO 2019; HONDA ACCORD AÑOS 2018-2019; ACURA RDX AÑO 2019.



Llamado a revisión: 34 /2023

CANTIDAD:
15,019 unidades.

RIESGO:

Es posible que el botón de liberación de la hebilla del cinturón de seguridad delantero (izquierdo, derecho o ambos), en condiciones de clima frío, quede presionado impidiendo que la lengüeta metálica del cinturón pueda abrocharse.

CONTRAMEDIDA:

Se reemplazará la hebilla del cinturón de seguridad delantero (izquierdo, derecho o ambos) sin costo alguno para los consumidores.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Páginas de internet: www.honda.mx
<https://www.honda.mx/recall?section=autos>
<https://www.honda.mx/recall?section=acura>
- Teléfono: 800 368 8500
- Listado de Distribuidores Autorizados de Automóviles Honda® y Acura®



EMPRESA:
SUZUKI MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

PRODUCTO:
Suzuki MODELO Swift AÑOS 2018-2022; Suzuki MODELO Swift Sport AÑOS 2019-2022; Suzuki MODELO S-Cross AÑOS 2017-2023; Suzuki MODELO Vitara AÑOS 2017-2022.



Llamado a revisión: 38 /2023

CANTIDAD:
29,184 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

La válvula de retención de la bomba de vacío, encargada de generar presión negativa, puede presentar una dilatación interna por la presencia de alcohol etílico en la composición del combustible del vehículo.

CONTRAMEDIDA:

Se inspeccionará la válvula de retención de la bomba de vacío y de ser necesario se reemplazará sin costo para los consumidores.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Página web: www.suzuki.com.mx
- Correo: relaciones_clientes@suzuki.com.mx
- Concesionarios Suzuki



EMPRESA:
BLACK AND DECKER, S.A. DE C.V.

PRODUCTO:
DEWALT MODELO DWS780, CÓDIGOS DE FECHA: Únicamente abril 2019 a abril 2022.



Llamado a revisión: 39/2023

CANTIDAD:
3,396 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

La funcionalidad con el protector trasero plástico es defectuosa y podría romperse ante un esfuerzo.

CONTRAMEDIDA:

Las sierras de inglete involucradas serán reparadas por Black and Decker.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Página web: <https://mx.dewalt.global/>
- Correo: support@dewalt.com.mx
- Dirección: Antonio Dovali Jaime #70, Torre C, piso 8, Santa Fe, Ciudad de México, C.P. 01210.
- Teléfono: +52 81 5030 2741, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



Rede Alerta Rápida

Con la **Economía Circular** el ciclo de vida de los productos se extiende y se **reducen los residuos al mínimo.**



Si tienes alguna queja o denuncia **contáctanos.**

Teléfono
del **consumidor**
(55)5568 8722 - 800 4688722

De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas
Sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

También disponible en:

<http://telefonodelconsumidor.gob.mx/>



Correo electrónico: asesoria@profeco.gob.mx



@Profeco y @AtencionProfeco



Profeco Oficial



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



gob.mx/profeco