

Revista del Consumidor



ADEREZA EL 2024 CON BUENAS DECISIONES

**TERMOS
PERSONALES**

ESTUDIO DE LABORATORIO

**RECUPERA
TUS FINANZAS**

FINANZAS PERSONALES

**INSCRIPCIÓN A
GIMNASIOS**

QUÉ HACER SI

ENE. 2024

563

ISSN 0105-0074



Revista del Consumidor

David Aguilar Romero

Procurador Federal del Consumidor

Diana F. Piedra Flores

Coordinadora General de Educación y Divulgación

Karina del Carmen Anguiano Chávez

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

Consejo Editorial

Erika Castillo Escobedo

Surit Berenice Romero Domínguez

Francisco Javier Chico Goerne Cobián

Pedro Francisco Rangel Magdaleno

Ricardo de la Peña Gutiérrez

José de Jesús Montaña Barragán

Carlos Manuel Orozco Ruiz

Maricela Juárez Herrera

Ilse Marianna González Benavides

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



Hoy es el momento perfecto para recapitular los esfuerzos que hicimos durante el 2023.

La distancia da perspectiva y, pensándolo bien, esos retos que parecían imposibles de sobrellevar, desde aquí, ya no se ven tan complicados, ¿cierto? Así que te invito a darle la bienvenida al año con actitud, compromiso y trabajo.

Enero es ideal para analizar nuestra salud, nuestras finanzas y todas aquellas prácticas que nos ayuden a consolidar un estilo de vida responsable y consciente.

Este 2024 haz de la Revista del Consumidor tu aliada para tomar mejores decisiones de consumo para ti y tu familia. Con información, el poder está en tus manos.

¡Feliz Año Nuevo!

David Aguilar Romero

Procurador Federal del Consumidor

 @ProcuradorPFC

Colaboradores

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

Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Ernesto Casas Monroy
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Laura Vaca
María Guadalupe Velasco Rodríguez

Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Ricardo Alfonso Figueroa García
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Platillo Sabio

4

SOPA
TARASCA



Tecnología Doméstica

38



MAYONESA Y ADEREZO
ESTILO MAYONESA

Finanzas Personales

74



RESACA
FINANCIERA

Brújula de Compra

76

ALTERNATIVAS
PARA
EJERCITARTE



Qué Hacer Si

80



INSCRIPCIÓN A
GIMNASIOS

Entorno Digital

84



REDES WIFI
PÚBLICAS



Nadie Afuera

86



PERSONAS CON
DISCAPACIDAD Y
CONSUMO

A Libro Abierto

88



CAJAS DE CARTÓN

8

MAYONESAS Y ADEREZOS

Antes de ponérselos, conoce lo que realmente añades a tus platillos.



40

TERMOS PERSONALES

Ahorra al transportar tus bebidas hechas en casa.



Platillo Sabio
P R O F E C O

Sopa TARASCA



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

Sumérgete en un festín con sabores auténticos de Michoacán.

Atleta Invitada:
Laura Vaca
Nadadora Olímpica
y de aguas abiertas

Ingredientes:

- 3 tz de frijoles cocidos y escurridos
- 2 chiles anchos hidratados y desvenados
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cebolla
- 6 jitomates
- 1 ½ tz de caldo de pollo
- 1 ajo
- Sal y pimienta
- 2 aguacates
- 60 g de queso panela
- 270 g de tiras de tortilla frita
- ½ tz de crema

Preparación:

1. Asa los jitomates, la cebolla y el ajo. Mientras, corta el queso panela en cubos.
2. Licua los frijoles, el jitomate, la cebolla, los chiles y el ajo junto con el caldo de pollo.
3. En una cacerola a fuego medio-bajo calienta el aceite, vierte la mezcla de los frijoles y salpimenta al gusto. Revuelve perfectamente y cocina durante 20 minutos.
4. Para emplatar, sirve la sopa en un plato hondo, coloca las tiras de tortilla y el queso. Decora con el aguacate y una cucharada de crema.



403 KCAL
POR PORCIÓN



\$85



6 PORCIONES



1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información: del 11 al 13 de diciembre 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana



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

Platillo Sabio
P. R. O. F. E. C. O.

Laura Vaca

Una nadadora olímpica y de aguas abiertas con más de 50 años de carrera.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Laura Vaca lleva toda su vida nadando, ya que inició a muy temprana edad pues su papá, Salvador Vaca Mendoza, decidió enseñarles a sus hermanos y a ella a nadar. “Disfrutaba mucho tener ese contacto con el agua. ¡Me encantaba!”, nos dice en entrevista para la *Revista del Consumidor*.

Con tan solo seis años de edad comenzó a participar en eventos de Interclubes y después en competencias nacionales, Juegos Centroamericanos, Panamericanos y Olímpicos, en los que participó a los 15 años.

Durante dos años su entrenamiento fue exhaustivo, pues eran tres al día tres veces a la semana. Se levantaba a las cuatro y media de la mañana para empezar a las cinco a. m. Se preparó un año entero para sus primeros Juegos Olímpicos, ya que su meta era llegar a la final “Y si podía llegar a obtener una medalla, pues bienvenida”.

Fue finalista en los 400 metros combinados de 4 estilos: crol, dorso, pecho y mariposa en los Juegos Olímpicos de 1968, en nuestro país, y en los 800 metros libres en Múnich 1972. En 1976 ingresó al salón de la fama de la Federación Internacional de Natación. Del año 2000 al 2022 estuvo clasificada dentro del TOP TEN Natación Masters.



Ha roto dos récords mundiales y fue acreedora de cinco primeros lugares en Fukuoka, Japón (2023) en 400 metros combinado individual y 800 metros libres en la categoría de 70 años. "Aquí no hay edad, lo importante es la actitud que se tenga ante la vida y eso es lo que más agradezco, tengo salud, trabajo y estoy aquí junto a mis seres queridos".

Nos cuenta que estar en unos Juegos Olímpicos es la culminación de cualquier atleta de alto rendimiento, es el resultado de una carrera llena de esfuerzo, dedicación y sacrificio. "Es un orgullo representar a mi país, y a las mujeres más".

Laura comenzó a nadar en aguas abiertas después de haber participado en Juegos Olímpicos, así como a nivel Máster en eventos como *Pan Pacific*, Juegos Latinoamericanos y Mundiales. En el 2008 conformó un equipo de 5 mujeres para hacer un relevo de cruce doble al Canal de la Mancha, de Dover (Inglaterra) a Calais (Francia) y de Calais a Dover. "Me siento muy orgullosa de esa travesía porque logramos establecer, siendo las primeras mexicanas, un nuevo récord Guinness mundial de 18 horas 59 minutos".

Su preparación olímpica fue su base para nadar en aguas abiertas, ya que durante muchos años se educó a tener un umbral del dolor muy alto. "Se requiere de un aguante mental para poder soportar muchas horas nadando, de noche y dependiendo de elementos climáticos como el viento, la lluvia, las corrientes y los animales marinos que pudiéramos encontrarnos. Lo importante es atraer hacia ti pensamientos positivos".

El deporte le ha traído una felicidad inmensa y una calidad de vida por la que está muy agradecida, por ello invita a las y los consumidores a practicar cualquier deporte, ya sea nadar, correr, caminar o andar en bicicleta, de manera frecuente y acompañados de una dieta balanceada.

“Hacer deporte cambia su vida, los vuelve más aguerridos, positivos y perseverantes”.

Fotografía: José Rodríguez Magos



MAYONESAS Y ADEREZOS

Antes de ponérselos, conoce lo que realmente añades a tus platillos.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.



Al parecer, hacer en casa tu propia mayonesa tradicional ha perdido lugar ante la comodidad de simplemente abrir un envase de mayonesa industrializada.

Elaborar tu mayonesa es un hábito sano, fácil y rápido. Sin embargo, si buscas solo abrir un envase para agregar sabor a tus platillos, conoce de qué están realmente hechas las mayonesas y aderezos para que consideres agregarlos o no a lo que comes.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 30 de agosto al 15 de noviembre del 2023.

Periodo de adquisición del producto: 30 y 31 de agosto del 2023.

Marcas analizadas: 24.

Pruebas realizadas: 167.



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".
- **NMX-F-021-NORMEX-2006.** "Alimentos-Mayonesa-Especificaciones y Métodos de prueba".
- **NMX-F-341-NORMEX-2006.** "Alimentos-Aderezo de Mayonesa-Especificaciones y Métodos de Prueba".

MAYONESA



La mayonesa tradicional es una mezcla de:



Yema de huevo



Vinagre



Aceite



El vinagre se puede sustituir con **limón**.

Ingredientes adicionales

Se le puede agregar:



Mostaza



Sal



Pimienta



Origen de la mayonesa

Existen varias versiones sobre el origen de la mayonesa:



Por un lado, se dice que la mayonesa surgió en Menorca (isla española). El libro *Art de la Cuina*, del franciscano Francesc Roger, que data de la primera mitad del siglo XVIII, incluye recetas en las que se utilizaba alioli bueno, nombre que muy seguramente se le daba a la mayonesa.



Por otro lado, se dice que fue una invención de un chef del duque Richelieu durante una invasión a la isla española de Menorca en 1756, aunque hay quien asegura que la mayonesa ya se consumía ahí y los franceses continuaron con la receta.



MAYONESA INDUSTRIALIZADA

Algunos de estos productos contienen



¿Qué contiene?

65% mínimo de aceite vegetal

- Jugo de limón (puede o no contenerlo)
- Aditivos alimentarios, colorantes y saborizantes

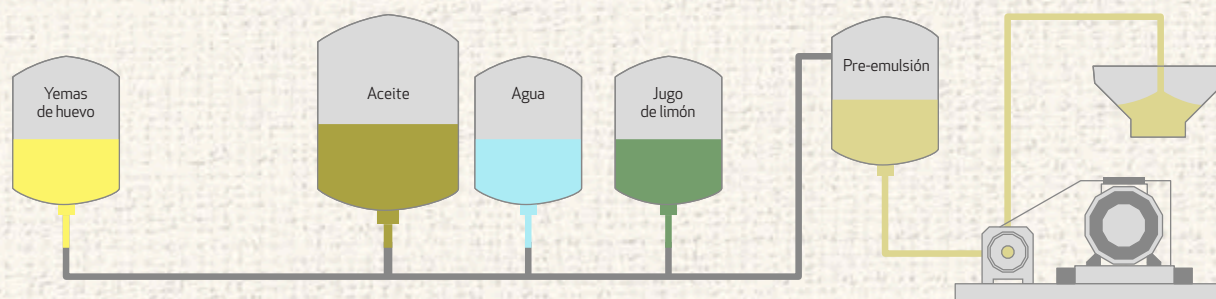
6% mínimo de yema de huevo líquida comercial o su equivalente

- Agua, vinagre, azúcares, sal, especias y condimentos

• Proteína
0.9% mínimo

Por lo que debes moderar su consumo.

¿Cómo se hace?²



1 Se pasteurizan las yemas de huevo
Para matar la salmonela y otras bacterias. Después se refrigeran.

2 Se mezclan algunos ingredientes
En este paso no se incluyen el aceite ni las yemas.

3 Se hace la mezcla final
Se mezclan las proporciones requeridas de aceite, yemas y mezcla de los demás ingredientes un par de minutos a alta velocidad.

Regulación en México

La forma de elaborar la mayonesa no está definida por una Norma Oficial Mexicana, pero sí existe una Norma Mexicana específica que es un referente de calidad, la NMX-F-021-NORMEX-2006. Alimentos-Mayonesa Especificaciones y Métodos de prueba.

² <https://www.youtube.com/watch?v=tulpfDTr5Gw>

ADEREZOS

En el mercado se encuentran productos que utilizan etiquetas similares a las de la mayonesa, por lo que pueden parecer mayonesa cuando no lo son.



Sellos de advertencia

Algunos aderezos no contienen sellos de advertencia dada su composición, es decir, **más agua.**

Regulación en México

Las formas de elaborar aderezos y aderezos de mayonesa no están definidas por una Norma Oficial Mexicana, pero sí existe una Norma Mexicana específica para los aderezos de mayonesa, que es un referente de calidad, la NMX-F-341-NORMEX-2006. Alimentos-Aderezo de Mayonesa-Especificaciones y Métodos de Prueba.



¿Qué contienen?

32.5% mínimo de aceite vegetal

- Aditivos alimentarios, conservadores, espesantes, emulsificantes, colorantes y saborizantes

3% mínimo de yema de huevo comercial

- Jugo de limón (pueden o no contenerlo)
- Agua, vinagre, azúcares, sal, especias y condimentos

• Proteína
0.45% mínimo

Estos aderezos usan un empaque muy similar al de las mayonesas, **lee la etiqueta para distinguirlos.**

MAYONESA TRADICIONAL

VS

MAYONESA INDUSTRIALIZADA



- Yema de huevo
- Vinagre
- Aceite



- Aceite vegetal
- Yema de huevo líquida comercial o su equivalente
- Jugo de limón (no todas contienen)
- Agua, vinagre
- Azúcares, sal
- Saborizantes
- Especies, condimentos, aditivos alimentarios

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 24 productos

- 9 Mayonesas
- 9 Aderezos
- 5 Mayonesas reducidas en grasa
- 1 Aderezo de mayonesa



Fotografía: Tohamina / Freepik

LAS PRUEBAS

Información comercial

Se verificó que el etiquetado de los productos incluyera la información requerida en la normatividad nacional vigente, como:

Marca

Denominación

Contenido neto
(Cantidad que contiene)

Sistema de etiquetado frontal

Lote y fecha de caducidad

Declaración nutrimental

Leyendas de conservación

Ingredientes

Alérgenos

País de origen

Razón social y domicilio del responsable del producto



Contenido energético

Se determinó utilizando el factor de conversión de 4 kilocalorías por gramo para proteína y carbohidratos y 9 kilocalorías por gramos de grasa. Los resultados se presentan por 100 gramos de producto.

Grasa

Se determinó el contenido de grasa debido a que es un ingrediente importante para lograr las características organolépticas del producto (consistencia y sabor principalmente). Los resultados se presentan en gramos por 100 gramos de producto.

Sodio

Se verificó la cantidad de sodio, el cual se presenta en miligramos por 100 gramos de producto.

Veracidad de información

Se verificaron las leyendas de los productos mediante evaluación documental, así como el uso de símbolos y contenido de ingredientes.

Contenido neto

Se verificó que las mayonesas cumplieran con la cantidad del contenido neto declarado.

Proteína

Se comprobó el contenido de proteínas de acuerdo con los mínimos establecidos en el estándar de calidad. Los resultados se presentan en gramos por 100 gramos de producto.

Acidez

Se determinó la cantidad de ácido presente en los productos conforme al estándar de calidad.

pH

Se verificó que el pH estuviera dentro del estándar de calidad.

Nota: Algunos productos de los que se incluyen en este Estudio podrían ya no encontrarse en el mercado a la fecha de esta publicación.



MAYONESAS

BEST FOODS REAL

Mayonesa / México / 473 ml



Contenido energético
(kcal/100g)

719 kcal

Grasas
(g/100g)

78.9 g

Sodio
(g/100g)

589 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto



Carbohidratos
(g/100g)

1g

Proteína
(g/100g)

1.2 g

• Declara 473 ml de contenido neto y contiene 428 ml.

LA COSTEÑA

Mayonesa con jugo
de limón / México / 190 g



Contenido energético
(kcal/100g)

746 kcal

Grasas
(g/100g)

81.9 g

Sodio
(g/100g)

580 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

1g

Proteína
(g/100g)

1.4 g



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

HEINZ

Mayonesa con limón /
México / 370 g

NO COMPROBÓ

\$53



EXCESO
CALORIAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

Contenido energético
(kcal/100g)

641 kcal

Grasas
(g/100g)

69.9 g

Sodio
(g/100g)

483 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

2.2 g

Proteína
(g/100g)

0.9 g

No demostró las frases:

- "Especialmente elaborada con ingredientes de la más alta calidad".
- "Su sabor único Heinz".
- No coloca al jugo de limón dentro de azúcares añadidos, por lo que incumple norma de etiquetado*.

HEINZ

Mayonesa / México / 170 g

NO COMPROBÓ

\$26



EXCESO
CALORIAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

Contenido energético
(kcal/100g)

651 kcal

Grasas
(g/100g)

65.5 g

Sodio
(g/100g)

411 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

14.7 g

Proteína
(g/100g)

0.8 g

No demostró las frases:

- "Ingredientes de la mejor calidad".
- "Su sabor casero es único".
- No coloca al jugo de limón dentro de los azúcares añadidos, por lo que incumple norma de etiquetado*.
- No cumple con el mínimo de proteína indicado en la norma mexicana de mayonesa para ser una mayonesa reducida en grasa**.

GREAT VALUE

Mayonesa con jugo de limón /
México / 870 g



\$76



Contenido energético
(kcal/100g)

617 kcal

Grasas
(g/100g)

67.2 g

Sodio
(g/100g)

650 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

1.8 g

Proteína
(g/100g)

1.3 g

MCCORMICK

Mayonesa con jugo de limones /
México / 190 g



\$28



Contenido energético
(kcal/100g)

745 kcal

Grasas
(g/100g)

81.3 g

Sodio
(g/100g)

600 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

2 g

Proteína
(g/100g)

1.3 g

- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

MAILLE

Mayonesa Fina / Francia / 320 g



\$126

Contenido energético
(kcal/100g)

725 kcal

Grasas
(g/100g)

79.3 g

Sodio
(g/100g)

440 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

1.1 g

Proteína
(g/100g)

1.8 g

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
SODIO

MAILLE

Mayonesa Fina Gourmet /
Francia / 320 g



\$126

Contenido energético
(kcal/100g)

717 kcal

Grasas
(g/100g)

78.5 g

Sodio
(g/100g)

560 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

0.5 g

Proteína
(g/100g)

2.1 g

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
SODIO

MEMBER'S MARK

Mayonesa / México / 3.35 kg



\$262

Contenido energético
(kcal/100 g)

768 kcal

Grasas
(g/100 g)

84 g

Sodio
(g/100 g)

534 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100 g)

2.1 g

Proteína
(g/100 g)

0.9 g

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO



MAYONESA

REDUCIDA EN GRASA



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

AURRERA

Mayonesa con jugo de limón /
México / 870 g



\$75

Contenido energético
(kcal/100g)

450 kcal

Grasas
(g/100g)

47.7 g

Sodio
(g/100g)

610 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

3.8 g

Proteína
(g/100g)

1.4 g

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

HEINZ

Mayonesa reducida en grasa /
México / 390 g

NO COMPROBÓ



\$52

Contenido energético
(kcal/100g)

318 kcal

Grasas
(g/100g)

34.5 g

Sodio
(g/100g)

547 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

1.4 g

Proteína
(g/100g)

0.4 g



EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

No demostró la frase:

"El sabor de nuestra mayonesa que conoces".

- No coloca al jugo de limón dentro de los azúcares añadidos, por lo que incumple norma de etiquetado*.
- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado.
- No cumple con el mínimo de proteína indicado en la norma mexicana de mayonesa para ser una mayonesa reducida en grasa**.

* NOM-051-SCFI/SSA1-2010
** NMX-F-021-NORMEX-2006

HELLMANN'S

Mayonesa reducida en grasa,
Clásica / 🇲🇽 México / 190 g*



Contenido energético
(kcal/100 g)

399 kcal

Grasas
(g/100 g)

41.4 g

Sodio
(g/100 g)

737 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100 g)

5.4 g

Proteína
(g/100 g)

1.1 g

KRAFT

Mayonesa reducida en grasa, con
jugo de limón / 🇲🇽 México / 650 g



Contenido energético
(kcal/100 g)

326 kcal

Grasas
(g/100 g)

33.1 g

Sodio
(g/100 g)

775 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100 g)

6.2 g

Proteína
(g/100 g)

1 g

*Respecto a su reducción el producto en el mercado no cuenta con una mayonesa original.



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

KRAFT

Mayonesa reducida en grasa, tipo casero / 🇲🇽 México / 650 g

No comprobó

\$61



Contenido energético
(kcal/100g)

327 kcal

Grasas
(g/100g)

33.5 g

Sodio
(g/100g)

755 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

5.8 g

Proteína
(g/100g)

0.7 g

No demostró la frase:

"Tipo Casero".

- No cumple con el mínimo de proteína indicado en la norma mexicana de mayonesa para ser una mayonesa reducida en grasa**.

**NMX-F-021-NORMEX-2006



LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENE MENOS DEL CONTENIDO NETO DECLARADO

Ofrece menos producto del que declara, por lo que no es veraz en su Información al consumidor.



Declara
473 ml

En realidad
contiene
428 ml

Best Foods REAL
Mayonesa / 473 ml

PRESENTAN LEYENDAS QUE NO COMPRUEBAN



HEINZ
Mayonesa con jugo de limón / 370 g

"Especialmente elaborada con ingredientes de la más alta calidad"
"Su sabor único Heinz"



HEINZ
Mayonesa / 170 g

"Ingredientes de la mejor calidad"
"Su sabor casero es único"



HEINZ
Mayonesa reducida en grasa / 390 g

"El sabor de nuestra mayonesa que conoces"



KRAFT
Mayonesa reducida en grasa tipo casero / 650 g

"Tipo Casero"

LO QUE ENCONTRAMOS

SUS NOMBRES NO ESTÁN ESCRITOS COMO DEBERÍAN

La forma en que están escritos sus nombres en su etiqueta no es conforme al mismo tipo de letra y tamaño indicados en la norma de etiquetado*, por lo que la incumplen.



HEINZ
Mayonesa reducida en
grasa / 390 g



McCORMICK
Mayonesa con jugo de
limones / 190 g

**EJEMPLO DE CÓMO
ES UN ETIQUETADO
CORRECTO.**



*NOM-051-SCFI/SSA-2010.

QUIÉN ES QUIÉN EN GRASA, SODIO Y PRECIO

MAYONESAS

	Grasa g/100 g	Sodio mg/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g o 100 ml*
 MEMBER'S MARK Mayonesa / México / 3.35 kg	84 g	534 mg	\$262	\$8
 LA COSTEÑA Mayonesa con jugo de limón / México / 190 g	81.9 g	580 mg	\$27	\$14
 McCORMICK Mayonesa con jugo de limones / México / 190 g	81.3 g	600 mg	\$28	\$15
 MAILLE Mayonesa Fina / Francia / 320 g	79.3 g	440 mg	\$126	\$40
 BEST FOODS REAL Mayonesa / México / 473 ml	78.9 g	589 mg	\$67	\$14
 MAILLE Mayonesa Fina Gourmet / Francia / 320 g	78.5 g	560 mg	\$126	\$40
 HEINZ Mayonesa con jugo de limón / México / 370 g	69.9 g	483 mg	\$53	\$14
 GREAT VALUE Mayonesa con jugo de limón / México / 870 g	67.2 g	650 mg	\$76	\$9
 HEINZ Mayonesa / México / 170 g	65.5 g	411 mg	\$26	\$16
 AURRERA Mayonesa con jugo de limón / México / 870 g	47.7 g	610 mg	\$75	\$9
 HELLMANN'S Mayonesa reducida en grasa, Clásica / México / 190 g*	41.4 g	737 mg	\$25	\$13
 KRAFT Mayonesa reducida en grasa tipo casero / México / 650 g	33.5 g	755 mg	\$61	\$9
 HEINZ Mayonesa reducida en grasa / México / 390 g	34.5 g	547 mg	\$52	\$13
 KRAFT Mayonesa reducida en grasa con jugo de limón / México / 650 g	33.1 g	775 mg	\$61	\$9

*Según sea el caso.

ADEREZOS

HELLMANN'S

Aderezo con Aceite de Canola
Liviana / México / 220 g



Contenido energético
(kcal/100 g)

174 kcal

Grasas
(g/100 g)

15.2 g

Sodio
(g/100 g)

299 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100 g)

8.5 g

Proteína
(g/100 g)

0.8 g

- Usa el término "LIVIANA", el cual es potencialmente engañoso pues carece de sentido, por lo que incumple norma de etiquetado*.

HELLMANN'S

Aderezo LIGHT /
México / 355 g**



Contenido energético
(kcal/100 g)

201 kcal

Grasas
(g/100 g)

18.1 g

Sodio
(g/100 g)

734 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100 g)

9 g

Proteína
(g/100 g)

0.5 g

- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

**El producto se compara en la reducción de calorías con una Mayonesa cuando por sus características lo podría hacer con un Aderezo de mayonesa.



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

HELLMANN'S

Aderezo sabor Mayonesa, ligera, con jugo de limón / México / 190 g



\$20

NO CUMPLE



Contenido energético
(kcal/100 g)

236 kcal

Grasas
(g/100 g)

21.8 g

Sodio
(g/100 g)

748 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100 g)

8.6 g

Proteína
(g/100 g)

1.3 g

- Presenta la leyenda "PRECIO ESPECIAL" la cual, al no ser clara, es potencialmente engañosa pues no especifica a qué se refiere, por lo que incumple la norma de etiquetado*.
- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

HELLMANN'S VEGANA

Aderezo 100% Vegetal / Polonia / 280 ml



\$95



Contenido energético
(kcal/100 g)

336 kcal

Grasas
(g/100 g)

35.6 g

Sodio
(g/100 g)

543 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100 g)

3.7 g

Proteína
(g/100 g)

0.18 g

MCCORMICK BALANCE

Aderezo con Aceite de aguacate /
México / 315 g



Contenido energético
(kcal/100g)

260 kcal

Grasas
(g/100g)

24.1 g

Sodio
(g/100g)

242 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

10.1 g

Proteína
(g/100g)

0.7 g

- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

MCCORMICK BALANCE

Aderezo con Aceite de ajonjolí /
México / 315g



Contenido energético
(kcal/100g)

263 kcal

Grasas
(g/100g)

24.4 g

Sodio
(g/100g)

241 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

10 g

Proteína
(g/100g)

0.9 g

- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

MCCORMICK BALANCE

Aderezo con Aceite de almendras /
México / 315 g



Contenido energético
(kcal/100g)

268 kcal

Grasas
(g/100g)

25 g

Sodio
(g/100g)

239 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

9.9 g

Proteína
(g/100g)

0.8 g

- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

MCCORMICK BALANCE

Aderezo con Aceite de canola /
México / 315 g



Contenido energético
(kcal/100g)

261 kcal

Grasas
(g/100g)

24.2 g

Sodio
(g/100g)

242 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

10 g

Proteína
(g/100g)

0.8 g

- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

MCCORMICK

Aderezo con jugo de limones light /
México / 425 g



Contenido energético
(kcal/100g)

273 kcal

Grasas
(g/100g)

25.1 g

Sodio
(g/100g)

684 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

11.1 g

Proteína
(g/100g)

0.7 g

• Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

ADEREZO DE MAYONESA

LA COSTEÑA

Aderezo de Mayonesa Light /
México / 420 g



Contenido energético
(kcal/100g)

350kcal

Grasas
(g/100g)

34.4 g

Sodio
(g/100g)

780 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

9 g

Proteína
(g/100g)

0.9 g

• Usa el término "Light" para comparar el contenido de calorías entre "Aderezo de mayonesa" y "Mayonesa"; sin embargo, al ser un Aderezo, debería compararse con un Aderezo de mayonesa, por lo que incumple la norma de etiquetado*.

LO QUE ENCONTRAMOS

NO DEBERÍA COMPARARSE CON UNA MAYONESA

El siguiente producto usa el término "Light" para comparar el contenido de calorías entre "Aderezo de mayonesa" y "Mayonesa", sin embargo, por ser un aderezo de mayonesa, siempre tendrá menos calorías que cualquier mayonesa.



LA COSTEÑA
Aderezo de mayonesa light / 420 g

DESTACAN ACEITES QUE CONTIENEN EN MUY POCA CANTIDAD

Destaca **"Con Aceite de Aguacate"**, pero solo contiene **2.2%**; también contiene aceite canola y aceite de soya.



MCCORMICK BALANCE
Aderezo con Aceite de aguacate

Destaca **"Con Aceite de Almendras"**, pero solo contiene **4%**; también contiene aceite canola y aceite de soya.



MCCORMICK BALANCE
Aderezo con Aceite de almendras

Destaca **"Con Aceite de Canola"**, pero solo contiene **15.6%**; también contiene aceite de soya.



MCCORMICK BALANCE
Aderezo con Aceite de canola

Destaca **"Con Aceite de Ajonjolí"**, pero solo contiene **3.1%**; también contiene aceite canola y aceite de soya.



MCCORMICK BALANCE
Aderezo con Aceite de ajonjolí

LO QUE ENCONTRAMOS

SUS NOMBRES NO ESTÁN ESCRITOS COMO DEBERÍAN

La forma en que están escritos sus nombres en su etiqueta no es conforme al mismo tipo de letra y tamaño indicados en la norma de etiquetado*, por lo que la incumplen.



HELLMANN'S
Aderezo light / 335 g



HELLMANN'S
Aderezo sabor mayonesa ligera
con jugo de limón / 190 g



McCORMICK
Aderezo con jugo de limones,
light / 425 g



McCORMICK BALANCE
Aderezo con aceite de
aguacate / 315 g



McCORMICK BALANCE
Aderezo con aceite de
ajonjolí / 315 g



McCORMICK BALANCE
Aderezo con aceite de
almendras / 315 g



McCORMICK BALANCE
Aderezo con aceite de
canola / 315 g

EJEMPLO DE CÓMO ES UN ETIQUETADO CORRECTO.



PRESENTAN LEYENDAS POTENCIALMENTE ENGAÑOSAS



Usa el término **“Liviana”**, el cual carece de sentido y es un comparativo incompleto que podría ser un engaño para el consumidor, por lo que incumple la norma de etiquetado*.



HELLMANN'S
Aderezo con Aceite de Canola,
Liviana / 220 g

Presenta la leyenda **“PRECIO ESPECIAL”**, pero no especifica a qué se refiere, lo cual podría ser un engaño para el consumidor, por lo que incumple la norma de etiquetado*.



HELLMANN'S
Aderezo sabor mayonesa
ligera con jugo de limón / 190 g

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

QUIÉN ES QUIÉN EN GRASA, SODIO Y PRECIO

ADEREZOS

	Grasa g/100 g	Sodio mg/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g o 100 ml*
 HELLMANN'S VEGANA Aderezo 100% Vegetal / Polonia / 280 ml	35.6 g	543 mg	\$95	\$34
 LA COSTEÑA Aderezo de Mayonesa Light / México / 420 g	34.4 g	780 mg	\$35	\$8
 McCORMICK Aderezo con jugo de limones, light / México / 425 g	25.1 g	684 mg	\$51	\$12
 McCORMICK BALANCE Aderezo con Aceite de almendras / México / 315 g	25 g	239 mg	\$51	\$16
 McCORMICK BALANCE Aderezo con Aceite de ajonjolí / México / 315 g	24.4 g	241 mg	\$51	\$16
 McCORMICK BALANCE Aderezo con Aceite de canola / México / 315 g	24.2 g	242 mg	\$51	\$16
 McCORMICK BALANCE Aderezo con Aceite de aguacate / México / 315 g	24.1 g	242 mg	\$51	\$16
 HELLMANN'S Aderezo sabor Mayonesa ligera con jugo de limón / México / 190 g	21.8 g	748 mg	\$20	\$11
 HELLMANN'S Aderezo LIGHT / México / 335 g	18.1 g	734 mg	\$44	\$13
 HELLMANN'S Aderezo con Aceite de Canola, Liviana / México / 220 g	15.2 g	299 mg	\$31	\$14

*Según sea el caso.

CONSIDERACIONES

De compra



Lee la etiqueta

Revisa su fecha de caducidad o consumo preferente, así como los ingredientes para evitar problemas en el caso de tener alguna alergia.



Consulta a tu médico

Si padeces de hipertensión acude con tu médico, pues existen algunos productos que no cuentan con el sello de EXCESO DE SODIO y que pueden tener mucha sal³.



Ten presente su aporte energético

Ya que este aumenta de acuerdo a la cantidad que consumes.



Asegúrate de adquirir el producto que quieres

Ten cuidado al escoger entre una Mayonesa y un Aderezo, ya que algunas marcas tienen presentaciones muy similares por lo que te podrías confundir entre uno y otro.

De uso



Fíjate en los sellos de advertencia

Indican cuando un alimento envasado contiene exceso de:



Cuida la cantidad que consumes

El requerimiento calórico de un adulto promedio es de:

2000 calorías por día⁴.



Evita su deterioro

Ponla en un lugar donde no esté expuesta ni al sol ni a la humedad y manténla bien cerrada.

³ Para los adultos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda ingerir 2000 mg/día de sodio (el equivalente a menos de 5 g/día de sal: poco menos de una cucharadita). En el caso de los niños de 2 a 15 años, se recomienda ajustar la dosis del adulto a la baja en función de sus necesidades energéticas. "Reducción de la ingesta de sodio", en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction#:~:text=Para%20los%20adultos%2C%20la%20OMS,las%20necesidades%20energ%C3%A9ticas%20de%20aquellos.>

⁴ La OMS también señala que reducir el consumo de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta. "Alimentación sana", en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=limitar%20el%20consumo%20de%20grasas,%2C%20en%20particular%20grasas%20poliinsaturadas.>

★★★ MAYONESA

Ingredientes

- 2 tz de aceite vegetal comestible
- 2 yemas de huevo
- 6 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de agua
- El jugo de ½ limón
- ¼ de cucharadita de azúcar
- ¾ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de mostaza
- ⅛ de cucharadita de pimienta blanca molida

Utensilios

- Batidor de globo
- Tazón
- Cuchara sopera
- Taza medidora
- 1 frasco de 1 litro con tapa y esterilizado

- ⌚ Tiempo de preparación: 15 minutos
- 🍽 Rendimiento: 26 porciones
- 📅 Caducidad: 1 mes en refrigeración
- 🔥 kcal por porción: 44
- 💰 Costo promedio: \$31



Consulta de información: del 27 al 30 de noviembre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Nota:

- Puedes agregarle ¼ de cucharadita de curry o de páprika.



Procedimiento

- 1 Mezcla en el tazón el vinagre, el jugo de limón, la mostaza y la pimienta. Enseguida agrega la sal y el azúcar y revuelve hasta disolver.
- 2 Bate las yemas con el batidor de globo hasta que se vean ligeramente blancas y espesas.
- 3 Añade el aceite, poco a poco y sin dejar de batir, a las yemas, en forma de un hilo muy fino. Después agrega el agua y la mezcla del vinagre con limón.
- 4 Viértela en un frasco, ciérralo perfectamente y refrigera hasta por un mes.

ADEREZO ESTILO ★ ★ MAYONESA ★ ★

Ingredientes

- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- $\frac{1}{4}$ de tz de aceite de oliva
- $\frac{3}{4}$ de tz de aceite vegetal
- 1 diente de ajo (opcional)
- $\frac{1}{2}$ tz de bebida de soya sin azúcar
- 1 cucharada de sal

Utensilios

- Licuadora de inmersión o licuadora convencional
- 1 frasco alto
- 1 frasco con tapa y esterilizado

- ⌚ Tiempo de preparación: 5 minutos
- 🍽 Rendimiento: 28 porciones
- 📅 Caducidad: 14 días en refrigeración
- 🔥 kcal por porción: 72
- 💰 Costo promedio: \$45



Consulta de información: del 27 al 30 de noviembre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Tecnología de la Chef



Natalia Delgado

Procedimiento

- 1 Agrega los ingredientes al frasco alto.
- 2 Asegúrate de que la licuadora de inmersión quepa en él y bate hasta conseguir la consistencia deseada.
- 3 Tapa el frasco y refrigera por al menos una hora y estará lista para utilizar.
- 4 Almacena la mayonesa en el otro frasco y refrigera hasta por 2 semanas.

TERMINOS PERSONALES

Ahorra al transportar tus bebidas hechas en casa.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

Ya sea que lleves café o té es importante conocer las características que ofrecen estos recipientes, pues en el mercado existe una amplia variedad de modelos con precios y calidades muy diferentes. Checa los resultados y elige el que no se derrame y, sobre todo, que sea seguro.

FICHA TÉCNICA

Fecha de realización del estudio: del 12 de septiembre al 13 de noviembre del 2023.

Fecha de adquisición: del 29 de septiembre al 18 de octubre del 2023.

Marcas/modelos analizados: 15/23.

Pruebas realizadas: 184.

NORMATIVIDAD

- **NOM-050-SCFI-2004.** Información comercial-Etiquetado general de productos.
- Metodologías de pruebas internas de la Dirección General de Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.





► ¿QUÉ SON?

Los termos personales son recipientes aislados térmicamente que mantienen la temperatura de las bebidas durante un periodo de tiempo relativamente prolongado.¹

Dicho aislamiento térmico se logra mediante el uso de materiales como acero inoxidable o materiales con una conducción de temperatura baja que impide que el calor se transfiera entre el interior y el exterior del termo.

► ¿CÓMO FUNCIONAN?

1. Un cilindro está dentro de otro un poco más grande, la primera pared es la que está en el exterior del cuerpo del termo y la segunda pared, la interna, es la que contiene el líquido.
2. En la mayoría de los termos, entre ambos cilindros suele existir un espacio que ayuda a reducir la transferencia de calor del interior al exterior de él; al estar separados, aunque el líquido contenido esté muy caliente, en el exterior apenas se sentirá tibia la superficie.
3. No obstante, algunos termos carecen del diseño de doble pared o de un aislamiento al vacío, por lo que su desempeño suele ser menor en términos de mantener aislada la temperatura del líquido.



► CARACTERÍSTICAS

- Tienen tapas herméticas (de rosca o botón) que evitan que el aire caliente o frío entre o salga de su interior, así mantienen la temperatura.
- Algunos tienen asas para transportarlos o tapas antiderrames.
- Pueden ser de forma cilíndrica o de botella.
- Normalmente son de acero inoxidable pero no es el único material con el que se fabrican.

¹<https://www.losutensiliosdelchef.com/blog/2019/01/17/termos-de-cocina/>

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

23
modelos

de

15
marcas

PARA LÍQUIDOS CALIENTES Y FRÍOS CON
CAPACIDAD DE 500 A 700 ML.



Las pruebas



INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que todos presentaran en su etiquetado, en español y de forma legible, la siguiente información comercial:

- Nombre o denominación genérica del producto.
- Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del importador, productor o responsable de la fabricación para productos nacionales.
- Leyenda que identifique el país de origen.
- Las advertencias de riesgos por medio de leyendas, gráficas o símbolos precautorios.
- Instructivo o manual de uso, si lo tienen, las indicaciones deben ser claras y precisas para el manejo seguro y confiable del termo.
- Si ofrece garantía, que esta cumpla con lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor, indicando los lugares en los cuáles se pueda hacer efectiva, así como los centros de servicio para el producto.



ACABADOS

Se verificó que no presentaran defectos, como:

- Marcas
- Manchas
- Golpes
- Rebabas
- Ralladuras
- Faltantes o sobrantes de material en los acabados de sus materiales

También se revisó el tipo de fabricación y sus elementos de construcción mediante su desarmado total.



DIMENSIONES

Se midió la altura y diámetro exteriores del termo con un medidor de longitud digital.

CONOCE EL ESTUDIO



HERMETICIDAD

Se verificó que no tuvieran fugas del líquido contenido a su máxima capacidad y colocados de cabeza, que es la posición más severa, tanto con agua fría (con una temperatura entre 5°C y 8°C) como con agua caliente (con una temperatura entre 85°C y 90°C). También se revisó si presentaban fugas colocando un papel absorbente por debajo de ellos.



ENSAMBLE DE LA TAPA

Se abrieron y cerraron manualmente las tapas de los termos para constatar que el ajuste o sellado del sistema sea el adecuado, además de hermético, sin presentar algún tipo de atoramiento o dificultad para su cierre por un posible defecto en su roscado interno o sistema de cierre.



DETERMINACIÓN DEL PESO

Se llevó a cabo la medición de la masa (peso) del termo completo, considerando los accesorios incluidos (como agarraderas, popote, cinta o cordón para sujetarlo, bolsa de traslado, entre otros) mediante una báscula digital.



VERACIDAD DE LA CAPACIDAD

Se midió la capacidad volumétrica en mililitros, llenando el termo con agua hasta el nivel indicado por el fabricante o, en caso de no presentarlo, hasta el nivel del cuello o garganta. Se evaluó la veracidad de la capacidad declarada contra la medida.



CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Se midió la temperatura del agua cada hora durante 6 horas, reportando la máxima pérdida o ganancia de temperatura del agua al finalizar la prueba. Esto se hizo con agua caliente y con agua fría por separado.



TERMOS PERSONALES

CON CIERRE HERMÉTICO



TEFAL
BLUDROP 0.7 L SLVE BLACK TEF1
700 ml
China

Información

Completa

Garantía

5 años

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Doble pared

Diseño

Acero inoxidable con tapa de rosca para beber, con una funda de silicona en la base.

CARACTERÍSTICAS					
Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
26.4 x 8 cm		700 ml	Es veraz y ofrece más 706 ml	420.7 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA	
Agua fría	Agua caliente

Simbología: Excelente Muy Bueno Bueno Suficiente Deficiente

Precios: Precio Promedio



STANLEY + STARBUCKS

51406

591 ml

China 

Información	Garantía	Acabados
 Completa	No cumple	Sin defectos
Tipo de fabricación	Diseño	
Aislamiento al vacío	Acero inoxidable con aislamiento al vacío, con tapa de rosca y tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 160 ml.	

CARACTERÍSTICAS					
Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
29.7 x 7.7 cm		591 ml	Es veraz y ofrece más 628 ml	560.4 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA		Lo que encontramos
Agua fría	Agua caliente	
		
		• Ofrece garantía de la empresa STANLEY, sin embargo, no cumple con la Ley Federal de Protección al Consumidor.



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



EKCO

TERMO BURBUJA DE CRISTAL AZUL 17682

600 ml

China

Información



Completa

Garantía

6 meses

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Plástico con ampolla de vidrio

Diseño

Plástico con ampolla de vidrio, con tapa de rosca exterior y tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 100 ml.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
25.9 x 9.9 cm		600 ml	Es veraz 600 ml	362.4 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente

Simbología: Excelente Muy Bueno Bueno Suficiente Deficiente

Precios: Precio Promedio



MB

\$309

MR. COFFEE
131005.01

No indica

China 

Información

 Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Doble pared

Diseño

Acero inoxidable de doble pared con tapa interior de polipropileno de rosca y silicón. Tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 100 ml y funda completa sintética con asa.

CARACTERÍSTICAS					
Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
28.1 x 7.7 cm		No indica	720 ml	479.1 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA	
Agua fría	Agua caliente
	



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



BUILT

TERMO ACERO INOXIDABLE 74173

591 ml

China

Información



Completa

Garantía

6 meses

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Acero inoxidable

Diseño

Acero inoxidable con tapa de rosca y asa de transporte.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
22.9 x 7.3 cm		591 ml	Es veraz y ofrece más 624 ml	346.3 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente

Simbología: Excelente Muy Bueno Bueno Suficiente Deficiente

Precios: Precio Promedio Precio proporcionado por el Laboratorio de la Profeco durante el periodo de adquisición de las muestras.



EKCO
GARRAFA DE ACERO INOXIDABLE 96823
500 ml
China

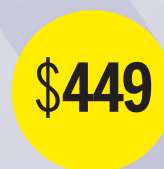
Información  Completa	Garantía 6 meses	Acabados Sin defectos
Tipo de fabricación Acero inoxidable	Diseño Acero inoxidable con tapa de rosca.	

CARACTERÍSTICAS					
Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
27 x 7.16 cm		500 ml	Es veraz y ofrece más 515 ml	301 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA	
Agua fría	Agua caliente
	



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



EKCO

TERMO DE DOBLE PARED 57848

500 ml

China

Información

Completa

Garantía

6 meses

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Acero inoxidable de doble pared

Diseño

Acero inoxidable de doble pared con tapa de rosca de polipropileno, silicón con boquilla para beber y seguro de abrir y cerrar.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
23.2 x 7.6 cm		500 ml	Es veraz 500 ml	313.2 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente

Simbología: Excelente Muy Bueno Bueno Suficiente Deficiente

Precios: Precio Promedio



EKCO
TERMO ACERO INOXIDABLE DE DOBLE
PARED 93617

528 ml

China 

Información

 Completa

Garantía

6 meses

Acabados

Sin defectos

**Tipo de
fabricación**

Acero inoxidable
de doble pared

Diseño

Acero inoxidable de doble pared con tapa de
rosca Flip Top y con boquilla para beber.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
21 x 7.2 cm		528 ml	Es veraz y ofrece más 530 ml	283.4 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente
	



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



MAINSTAYS

KB05AF

500 ml

China

Información



Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Acero inoxidable

Diseño

Acero inoxidable, tapa interior de polipropileno tipo rosca. Tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 100 ml.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
24.4 x 6.9 cm		500 ml	Es veraz 500 ml	309.3 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente

Simbología: Excelente Muy Bueno Bueno Suficiente Deficiente

Precios: Precio Promedio



MAINSTAYS
KB05A-SC

500 ml

China

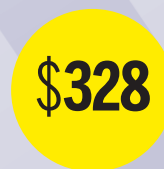
Información	Garantía	Acabados
Completa	No ofrece	Sin defectos
Tipo de fabricación	Diseño	
Acero inoxidable	Acero inoxidable, tapa interior de polipropileno tipo rosca. Tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 100 ml.	

CARACTERÍSTICAS					
Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
24.5 x 6.9 cm		500 ml	Es veraz 500 ml	303.2 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA	
Agua fría	Agua caliente



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



MR. COFFEE

91879.03

458 ml

China 

Información



Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Aislamiento de doble pared

Diseño

Acero inoxidable con aislamiento de doble pared. Tapa interior de polipropileno de rosca y silicón. Tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 100 ml.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
24.2 x 7 cm		458 ml	Es veraz y ofrece más 475 ml	328.5 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente
	

Simbología:  Excelente  Muy Bueno  Bueno  Suficiente  Deficiente

Precios:  Precio Promedio



VIVA HYDRATE

VHTH-9580

500 ml

China 

Información

 Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Acero inoxidable
sellado al vacío

Diseño

Acero inoxidable, tapa de rosca de polipropileno
y silicón con asa para transportar.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
24.8 x 7.2 cm		500 ml	Es veraz y ofrece más 541 ml	326.9 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente
	



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



B

\$369

STEINER

GL-VF50ZY

500 ml

China

Información

Completa

Garantía

12 meses

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Acero inoxidable de doble pared

Diseño

Acero inoxidable de doble pared con tapa interior de polipropileno, de rosca y silicón. Tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 75 ml.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
24.8 x 6.9 cm	E	500 ml	No es veraz 486 ml	284 g	E No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente
MB	MB

Lo que encontramos

• Le caben 14 ml menos de los que declara.

Simbología: **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno **S** Suficiente **D** Deficiente

Precios: **\$** Precio Promedio **\$** Precio proporcionado por el Laboratorio de la Profeco durante el periodo de adquisición de las muestras.



MINISO

AB-289R-T21

500 ml

China 

Información



Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Acero inoxidable

Diseño

Acero inoxidable de doble pared con tapa de rosca.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
26.6 x 7.1 cm		500 ml	No es veraz 490 ml	292.9 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

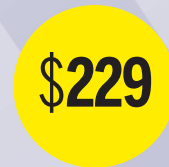
Agua fría	Agua caliente
	

Lo que encontramos

- Le caben 10 ml menos de los que declara.



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



VIVA HYDRATE

VHTH-9771

500 ml

China

Información



Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Acero inoxidable sellado al vacío

Diseño

Acero inoxidable, tapa interior de polipropileno de rosca y silicona. Tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 100 ml.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
24.6 x 7.1 cm	E	500 ml	No es veraz 482 ml	305.3 g	E No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente
MB	MB

Lo que encontramos

- Le caben 18 ml menos de los que declara.

Simbología: **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno **S** Suficiente **D** Deficiente

Precios: **\$** Precio Promedio



B

\$209

VIVA HYDRATE

VHTH-4185

500 ml

China 

Información	Garantía	Acabados
 Completa	No ofrece	Sin defectos
Tipo de fabricación	Diseño	
Doble pared	Acero inoxidable, tapa interior de polipropileno de rosca y silicón. Tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 160 ml.	

CARACTERÍSTICAS					
Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
23.7 x 6.7 cm		500 ml	No es veraz 451 ml	266.3 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA		Lo que encontramos
Agua fría	Agua caliente	
		
		• Le caben 49 ml menos de los que declara.



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



CONTIGO MATTERHORN

591 ml

China

Información



Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Cuerpo de acero
inoxidable aislado
al vacío

Diseño

Acero inoxidable aislado al vacío, tapa de rosca
con boquilla removible y asa para transportar.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
26 x 7.3 cm		591 ml	Es veraz y ofrece más 623 ml	309 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente

Simbología: Excelente Muy Bueno Bueno Suficiente Deficiente

Precios: Precio Promedio



B

\$899

TEFAL
TRAVEL MUG GR 0.5 L BLUE SLV TEF
500 ml
China 🇨🇳

Información

✓ Completa

Garantía

5 años

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Acero inoxidable

Diseño

Acero inoxidable con tapa de rosca y botón para beber con una funda de silicona en el cuerpo del termo.

CARACTERÍSTICAS					
Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
24 x 7.8 cm	E	500 ml	Es veraz 500 ml	438.4 g	E No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA	
Agua fría	Agua caliente
B	S



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



QUOKKA

304

630 ml

China

Información



Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Doble pared aislada al vacío

Diseño

Acero inoxidable de doble pared aislada al vacío con tapa de rosca.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
24.9 x 7.3 cm	E	630 ml	No es veraz 614 ml	320.2 g	E No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente
B	B

Lo que encontramos

• Le caben 16 ml menos de los que declara.

Simbología: **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno **S** Suficiente **D** Deficiente

Precios: **\$** Precio Promedio



FUN KIDS
JY-1500D

500 ml

China

Información

Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Doble pared

Diseño

Doble pared con material exterior de plástico e interior de acero inoxidable. Tapa interior de polipropileno de rosca y tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 100 ml.

CARACTERÍSTICAS					
Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
23.5 x 7 cm		500 ml	No es veraz 420 ml	296.5 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA	
Agua fría	Agua caliente

Lo que encontramos

• Le caben 80 ml menos de los que declara.



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



D

\$149

SK SIMPLE KITCHEN

XD-6810A

500 ml

China

Información

Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Acero inoxidable sin sellado al vacío

Diseño

Acero inoxidable, tapa interior de polipropileno de rosca. Tapa exterior que se puede usar como taza con capacidad de 100 ml.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
24.1 x 7.1 cm	E	500 ml	No es veraz 482 ml	301.3 g	E No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente
D	D

Lo que encontramos

• Le caben 18 ml menos de los que declara.

Simbología: **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno **S** Suficiente **D** Deficiente

Precios: **\$** Precio Promedio



NUVÓ
H165-QB

No indica
China 

Información

 Completa

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Doble pared
insulado

Diseño

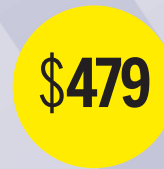
Acero inoxidable de doble pared, con tapa de polipropileno de rosca con boquilla para beber, de botón abrir/cerrar y correa para transporte.

CARACTERÍSTICAS					
Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
28.3 x 7.5 cm		No indica	628 ml	372.9 g	 No presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA	
Agua fría	Agua caliente
	



Precio Promedio de Termos Personales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Querétaro y Oaxaca, levantados del 27 de noviembre al 8 de diciembre del 2023.



RUNNING TERMOLATA THERMOCAN

500 ml

China

Información

Incompleta

Garantía

No ofrece

Acabados

Sin defectos

Tipo de fabricación

Acero inoxidable

Diseño

Acero inoxidable con tapa de rosca
y boquilla para beber.

CARACTERÍSTICAS

Dimensiones Altura x Diámetro	Ensamble de la tapa	Capacidad		Peso	Hermeticidad
		Declarada	Verificada		
18.8 x 7.2 cm		500 ml	No es veraz 473 ml	259.5 g	 Presenta fugas

CONSERVACIÓN DE LA TEMPERATURA

Agua fría	Agua caliente

Lo que encontramos

- Le caben 27 ml menos de los que declara.
- Presenta fugas con agua caliente y fría.
- El producto de venta a granel no cuenta con la información comercial de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Simbología: Excelente Muy Bueno Bueno Suficiente Deficiente

Precios: Precio Promedio

LO QUE ENCONTRAMOS

SU INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR ESTÁ INCOMPLETA

Incumple la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), ya que el producto de venta a granel no indica:

- Nombre o razón social de la empresa.
- Leyenda del país de origen.

RUNNING
TERMOLATA THERMOCAN



TIENE FUGAS

Se le sale el líquido, tanto caliente como frío, en caso de que al transportarlo quede de cabeza.



RUNNING
TERMOLATA THERMOCAN

NO INDICAN CAPACIDAD

No presentan en su Información al consumidor su capacidad, sin embargo, la medimos.



Contenido

Le caben
720 ml

MR. COFFEE

131005.01



Contenido

Le caben
628 ml

NUVÓ

H165-QB

SU GARANTÍA ESTÁ INCOMPLETA

A pesar de que ofrece garantía no cumple con los artículos 77 y 78 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, pues no indica su duración o dónde hacerla efectiva.

STANLEY + STARBUCKS

51406



NO OFRECEN GARANTÍA

Si bien no es obligatorio que presenten garantía, puede dar tranquilidad al consumidor. Los siguientes modelos no cuentan con garantía.



CONTIGO
MATTERHORN



FUN KIDS
JY-1500D



MAINSTAYS
KB05A-SC



MAINSTAYS
KB05AF



MINISO
AB-289R-T21



MR. COFFEE
131005.01



MR. COFFEE
91879.03



NUVÓ
H165-QB



QUOKKA
304



RUNNING
TERMOLATA THERMOCAN



**SK SIMPLE
KITCHEN**
131005.01



VIVA HYDRATE
VHTH-9580



VIVA HYDRATE
VHTH-9771



VIVA HYDRATE
VHTH-4185

LO QUE ENCONTRAMOS

NO SON VERACES EN SU CAPACIDAD



Capacidad

Declara
500 ml

En realidad
le caben
486 ml

STEINER
GL-VF50ZY



Capacidad

Declara
500 ml

En realidad
le caben
490 ml

MINISO
AB-289R-T21



Capacidad

Declara
500 ml

En realidad
le caben
482 ml

VIVA HYDRATE
VHTH-9771



Capacidad

Declara
500 ml

En realidad
le caben
451 ml

VIVA HYDRATE
VHTH-4185



Capacidad

Declara
630 ml

En realidad
le caben
614 ml

QUOKKA
304



Capacidad

Declara
500 ml

En realidad
le caben
420 ml

FUN KIDS
JY-1500D



Capacidad

Declara
500 ml

En realidad
le caben
482 ml

**SK SIMPLE
KITCHEN**
XD-6810^a



Capacidad

Declara
500 ml

En realidad
le caben
473 ml

RUNNING
TERMOLATA THERMOCAN

NO CONSERVARON LA TEMPERATURA

Su pérdida de la temperatura de agua caliente va de los 35.1°C a los 55 °C después de 6 horas.



FUN KIDS
JY-1500D



SK SIMPLE KITCHEN
XD-6810A



NUVÓ
H165-QB



RUNNING
TERMOLATA THERMOCAN

CONSERVARON LA TEMPERATURA

Aunque en el caso del agua caliente tuvieron pérdidas de temperatura de entre 10°C a 15 °C después de 6 horas, calificaron Excelente en la prueba de conservación de la temperatura.



TEFAL
BLUDROP 0.7 L SLVE BLACK TEF1



STANLEY + STARBUCKS
51406



MR. COFFEE
131005.01

LO MÁS CARO NO SIEMPRE ES LO MEJOR

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

RUNNING vs EKCO



CHINA



D

\$479



CHINA



E

\$259

UN CONSUMIDOR SABIO
CONSUME RAZONADAMENTE.
CUIDA TU ECONOMÍA.

RECOMENDACIONES

De compra



CONSIDERA SU CAPACIDAD DE ALMACENAMIENTO

Este dato es importante porque a mayor capacidad, mayor será su peso cuando le introduzcas líquido.



CONSIDERA QUÉ ACCESORIOS NECESITAS

Los termos pueden incluir desde una taza (suele colocarse sobre la abertura superior), agarraderas, popote, cinta o cordón para sujetarlo, bolsa de traslado, entre otros.



TOMA EN CUENTA SU TAMAÑO Y FORMA

Esto es importante, ya que al limpiarlo por dentro, la forma y ancho de la boca son un factor a considerar, así como su diámetro exterior.



REVISA QUE NO TENGA DEFECTOS

Ni imperfecciones visibles que puedan provocar una fuga de agua. También verifica que el cierre de la tapa o sistema de apertura funcione adecuadamente.



GUARDA EL COMPROBANTE DE COMPRA

Esto te servirá para hacer válida la garantía, en caso de requerirlo, presentándolo en la tienda donde lo adquiriste.

De uso



LÁVALO ANTES DE ESTRENARLO

Para eliminar algún posible mal olor y cualquier residuo propio del proceso de manufactura.



SI EL TERMO LO VA A USAR UN MENOR

Enséñale a abrirlo con cuidado, ya que el líquido contenido en su interior podría estar aún muy caliente o muy frío (según aplique) aunque hayan pasado varias horas después de haber sido vertida la bebida en su interior.



EVITA DEJARLO EN SUPERFICIES INESTABLES

De esta manera lo protegerás de caídas que puedan dañar su buen funcionamiento y generar goteos al exterior.



SI TU TERMO SUFRIÓ UNA CAÍDA

Verifica que no se haya dañado su hermeticidad, introdúcele agua a su límite máximo, tápalo y ponlo de cabeza sobre una superficie plana. No debe haber pérdidas de líquido; si las hubiera, deséchalo.



NO LO TRANSPORTES JUNTO CON DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Porque aunque no tenga fugas podría estar mal cerrado, y si llegara a derramarse esto afectaría tus dispositivos. Llévalo en su propio compartimiento (en el caso de mochilas) o bien, en una bolsa de traslado.



LÁVALO DESPUÉS DE CADA USO

Por higiene y para evitar que guarde malos olores.

SUSTENTABILIDAD

La mayor parte de los materiales con los que están fabricados, ya sea aluminio o acero y plásticos, son reciclables, por lo que al final de su vida útil podrá ser reutilizado para que el impacto al medioambiente sea menor.



RESACA FINANCIERA



Te damos algunas recomendaciones que ayudarán a tu bolsillo este inicio de año.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Después de los gastos y deudas que hayas podido adquirir en la temporada navideña es momento de aliviar tus finanzas, te brindamos algunas recomendaciones para ayudarte a lograrlo.

Ordenar tus deudas y reducir gastos significará un alivio para tus finanzas.



RECOMENDACIONES



• Ordena tus deudas

Por monto y tasa de interés, analízalas y decide cuál pagar primero. Destina un monto mayor al pago de la deuda que dejarás atrás en el menor tiempo (paga al menos el doble del pago mínimo). Haz esto con todas tus deudas de forma sucesiva.

• Recorta gastos

Haz una lista de los productos y servicios verdaderamente necesarios. Evita compras innecesarias y compulsivas y trata de seguir tu presupuesto.

• Cambia tus hábitos de consumo

Esto podría representar un ahorro de dinero extra, por ejemplo, lleva comida al trabajo, reduce tu plan de celular y *streaming*, evita los gastos hormiga (café o golosinas en el trabajo).

• Compara precios en diferentes establecimientos

Esto te ayudará a pagar un mejor precio por un mismo producto o servicio.

• No uses la tarjeta sin control

Limita su uso para lo indispensable. Si tienes varias, valora la posibilidad de cancelar todas excepto una, la que te cobre menos intereses.

• Conserva la calma

Darte cuenta de la cantidad de deudas puede generarte estrés. Concéntrate en desarrollar una estrategia para reducirlas y conseguir estabilidad.

• Haz un balance de la situación

Identifica cuánto dinero tienes a través de un presupuesto, cuánto debes, qué tiene prioridad y tu margen de ahorro.

• Realiza pagos adicionales

En tus deudas en tarjetas de crédito bancarias o departamentales, préstamos personales o de nómina, trata de pagar más del mínimo para liquidar más rápido tu deuda y pagar menos intereses.

• Haz compras informadas

Si necesitas adquirir un producto o servicio considera las temporadas de ofertas y promociones, así obtendrás precios más bajos y ahorrarás.

• Si recurres al empeño

Cerciórate de hacerlo con quien te ofrezca el mejor avalúo de la prenda y la mejor tasa de interés sobre el préstamo.

• Planea tu ahorro

Una vez que termines de pagar tus deudas, destina parte de tus ingresos al ahorro. Ya te acostumbraste a vivir sin ese dinero mes a mes, por lo que te será más fácil cumplir alguna meta que tengas a corto, mediano o largo plazo.

• Crea un fondo de emergencia

Esta reserva de dinero te servirá para gastos no planificados o para emergencias financieras. Establece reglas de cuándo usarlo y qué sería una emergencia o gasto inesperado.

• Anticipa tus gastos y presupuesto

Si tienes celebraciones o haces regalos durante el año, crea una partida especial de estos gastos en tu presupuesto, procura que sea realista y apegada a tus posibilidades.

Fuentes:

- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Evita la resaca financiera. Consultado el 16 de octubre del 2023, en: <https://revista.condusef.gob.mx/2014/12/evita-la-resaca-financiera/>
- Secretaría de Hacienda / Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Educación Financiera en tu Institución. Folleto: ¿Resaca financiera? México. PDF.

ALTERNATIVAS PARA EJERCITARTE

El ejercicio es pieza clave para mejorar tu calidad de vida y cuidar tu economía.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar:

- Enfermedades cardíacas
- Accidentes cerebrovasculares
- Diabetes
- Varios tipos de cáncer
- La hipertensión
- Mejora la salud ósea
- Mantener un peso corporal saludable
- Mejora la salud mental, la calidad de vida y el bienestar

Si uno de tus propósitos de este año nuevo es comenzar a hacer ejercicio, te compartimos algunas opciones al aire libre, en establecimientos o a través de Internet.





GINNASIOS URBANOS O LUGARES AL AIRE LIBRE

CIUDAD	CARACTERÍSTICAS	LOCALIZACIÓN
CDMX	Pista de tartán para correr - Área cercada de juegos infantiles - Cancha multiusos (basquetbol y futbol rápido) - Gimnasio urbano - Cinco mil metros cuadrados de áreas verdes	Parque María Enriqueta Camarillo, Colonia del Valle Norte, C.P. 03103. Benito Juárez, CDMX.
CDMX	Pista de atletismo "El Sope" - Pista de arcilla para correr - Cuenta con zona de calentamiento - Gimnasio al aire libre - Clases de zumba y yoga	Av. de los Compositores, 2a. Sección del Bosque de Chapultepec, C.P. 11100. Miguel Hidalgo, CDMX.
Guadalajara, Jal.	Corredor Pablo Neruda - Cuenta con 2.2 km de camino - Aparatos para hacer ejercicios de fuerza	Av. Pablo Neruda (entre Av. Américas y Av. Acueducto), Col. Providencia. C.P. 44630. Guadalajara, Jal.
Tlaquepaque, Jal.	Gimnasio al aire libre - Barras de distintas alturas - Pasamanos de distintas longitudes, barras paralelas, anillos, caballo con arzones, barras bajas, aparatos para abdominales	Pedro de Ayza, Col. San Martín de Las Flores, C.P. 45525, San Pedro Tlaquepaque, Jal.
Mérida, Yuc.	Parque Ecológico del Poniente - Para practicar ciclismo - Correr - Caminar entre sus senderos - Jugar futbol - Máquinas biosaludables	Esquina 67 diagonal calle 116, Col. Yucalpetén, C.P. 97238. Yucalpetén, Yuc.
Querétaro, Qro.	Parque Querétaro 2000 - Abierto para todo público - Se imparten talleres de natación, futbol, basquetbol, béisbol, atletismo, aerobics, yoga y tiro con arco	Bernardo Quintana s/n, Col. Villas del Parque, C.P. 76158. Santiago de Querétaro, Qro.



PRECIOS EN GIMNASIOS

CDMX Y ZONA METROPOLITANA

	PAQUETE BÁSICO	INSCRIPCIÓN Y MENSUALIDAD (\$)	DIRECCIÓN
 SmartFit	Plan Smart	- Mensualidad \$349.00 - Inscripción varía según la unidad - Mantenimiento anual \$599.00	Alfonso Reyes 5, Col. Hipódromo Condesa, C.P. 06170. Cuauhtémoc, CDMX.
	https://www.smartfit.com.mx/planes		
 Exercise Studio Gym	Sin nombre	- Mensualidad \$800.00 - Sin costo de inscripción	Blvr. Manuel Ávila Camacho 1305 Primer Piso, Col. La Florida, C.P. 53160. Naucalpan de Juárez, Edo. Méx.
	https://www.facebook.com/exercisestudiogym/		
 Sports World	Uniclub	- Inscripción \$1,640.00 - Mensualidad \$1,599.00	Av. Vasco de Quiroga 3880 Nivel 2, Col. Santa Fe, C.P. 05348. Cuajimalpa, CDMX.
	https://www.sportsworld.com.mx/		

 PRECIOS EN GIMNASIOS

LEÓN, GTO.



Life & Fitness

PAQUETE BÁSICO	INSCRIPCIÓN Y MENSUALIDAD (\$)	DIRECCIÓN
Mensual	- Mensualidad \$2,000.00 - Membresía \$1,500.00	Blvr. Mariano Escobedo 2719, Col. El Tlachuache Poniente. C.P. 37500. León, Gto.

 <https://lifeandfitness.mx/>



Work Up Gym

Sin nombre	- Mensualidad \$550.00 - Inscripción \$200.00	Blvr. J. J. Torres Landa Ote. 5306 Local 110, Col. San Isidro de Jerez. C.P. 37530. León, Gto.
------------	--	--

 https://www.facebook.com/workupgym/?locale=es_LA



Time Fit¹

Sin nombre	- Mensualidad \$799.00 - Inscripción \$300.00	Paseo de los Insurgentes 2220, Col. Lomas del Sol, C.P. 37157. León, Gto.
------------	--	---

 <https://www.facebook.com/TimeFit.gym?mibextid=LQQJ4d>

VERACRUZ, VER.



Anytime Fitness Veracruz Díaz Mirón

PAQUETE BÁSICO	INSCRIPCIÓN Y MENSUALIDAD (\$)	DIRECCIÓN
Plan de 12 meses	- Inscripción \$999.00 - Mensualidad \$749.00 - Pago de llave electrónica \$499.00 - Cuota anual de mantenimiento \$549.00	Av. Salvador Díaz Mirón 1984, Col. Moderno, C.P. 91918. Veracruz, Ver.

 <https://anytimefitness.com.mx/club/MX-1084>



AC Sport & Fitness,

Paquete gym	- Mensualidad \$399.00 - Sin costo de inscripción	Av. 20 de Noviembre 1754, Col. Ignacio Zaragoza, C.P. 91910. Veracruz, Ver.
-------------	---	---

 www.acsport.mx



Silverback TC Gym²

Sin nombre	- Mensualidad \$399.00 - Sin costo de inscripción	Víctimas del 25 de Junio 526, Col. Centro, C.P. 91700. Veracruz, Ver.
------------	---	---

 <https://www.facebook.com/p/SilverBack-TC-100063496515099/>

¹Cuenta con descuentos para estudiantes y para pagos trimestrales y semestrales.

²Descuento de \$100 para estudiantes presentando credencial.

Fuente: Información recabada en los sitios web de los gimnasios, por teléfono y vía WhatsApp del 27 y 30 de octubre del 2023, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.



CANALES DE YOUTUBE PARA REALIZAR RUTINAS DE EJERCICIOS EN CASA

CANAL	CARACTERÍSTICAS	NÚMERO DE SUSCRIPTORES	LIGA DE INTERNET
 GYM VIRTUAL	Ejercicios para trabajar todo el cuerpo y consejos sobre salud, alimentación, deporte y recetas saludables y fáciles de hacer.	13 millones	https://www.youtube.com/user/gymvirtual
 FITNESS BLENDER	Ejercicios creados por entrenadores personales y médicos en fisioterapia.	6.63 millones	https://www.youtube.com/user/FitnessBlender
 WALK AT HOME	Caminata deportiva.	4.52 millones	https://www.youtube.com/@LeslieSansonesWalkatHome/videos
 SIÉNTETE JOVEN	Ejercicio de cardio y tonificación.	2.77 millones	https://www.youtube.com/c/SienteteJoven
 XUAN LAN YOGA	Prácticas de yoga y meditación.	1.92 millones	https://www.youtube.com/@XuanLanYoga

Teléfono
del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

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

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



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



@Profeco
@AtencionProfeco



ProfecoOficial

Fuentes:

• Organización Mundial de la Salud (OMS). Actividad física. Recuperado el 26 de octubre del 2023, en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

INSCRIPCIÓN A GIMNASIOS

Invertir en tu salud no debe ser una carga para tu bolsillo.

⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.

Antes de inscribirte

Considera lo siguiente:



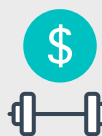
Instalaciones:

Asegúrate de que los equipos que tienen y los servicios que te ofrecen estén o se encuentren en buenas condiciones, se adecuen a tus necesidades y cuenten con servicio médico.



Cercanía a tu hogar o trabajo:

Evita el tráfico y gasto en tiempo de traslado, transporte, pago de estacionamiento, entre otros.



Costos:

Averigua el costo total, ya que los gimnasios ofrecen muchas ofertas o promociones introductorias, ten en cuenta que el precio puede aumentar y salir de tu presupuesto después del periodo inicial o al pagar por servicios adicionales.



Membresías:

Existen individuales, para parejas, familia o amigos, así como por temporada, que pueden ser de utilidad. Considera sus costos, sus beneficios y, sobre todo, si las aprovecharás.

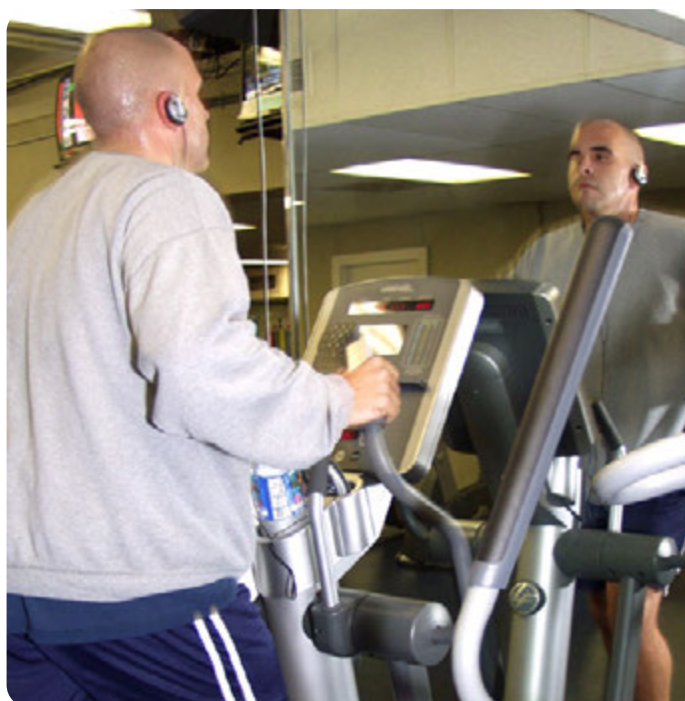


Personal calificado:

Pregunta por sus certificaciones o estudios y de preferencia que te acrediten los mismos. También sé cuidadoso sobre las medidas de seguridad que proporcionan a sus usuarios.



Fotografía: Alterino Felines / Pixabay



Fotografía: janeb13 / Freepik

Durante tu inscripción

Revisa el contrato

Este documento implica obligaciones para el proveedor y el consumidor. Por eso, antes de firmar debes revisar y considerar lo siguiente:



Fotografía: stokking / Freepik



• Términos y condiciones del servicio a contratar

Así como las actividades o servicios incluidos y si tienes derecho a otros beneficios, como estacionamiento o casilleros.



• El costo total de los servicios

Las formas y frecuencia de pago. No abones cantidades por adelantado, aunque ello suponga un descuento, ya que las circunstancias en el futuro pueden cambiar, por ejemplo por enfermedad, lesiones o cierre del establecimiento.



• Cargos recurrentes a tu tarjeta

Revisa la duración del contrato, ya que si no presentas la solicitud de baja en tiempo y forma, el establecimiento hará un cargo correspondiente al siguiente periodo a tu tarjeta.



• Si cuenta con un seguro

De responsabilidad civil, de incendio o algún otro.



• Claridad en las condiciones

Y la penalización por incumplimiento, esto en el caso de que se estipule un periodo de permanencia obligatorio que muchos gimnasios exigen para acceder a precios más bajos.



• Protección de datos

Muchos contratos incluyen una cláusula en la que el consumidor autoriza que sus datos personales, huella, imagen, fotografías o videos pueden publicarse en una web o red social de la empresa e incluso cederse a terceros.

No te inscribas por impulso, considera el costo total y si lo aprovecharás.

Después de tu inscripción

Renovación y terminación del contrato



• Se renueva automáticamente

Por periodos iguales de tiempo, por lo que si ya no deseas continuar con él debes avisar en la forma y con la antelación que indique el mismo. Si no se realizan los pagos, esto no significa que el contrato quedará sin efectos de manera automática.



• Si quieres terminar el contrato

El modo de hacerse efectiva la baja también debe contemplarse en él, junto con las condiciones (de manera presencial, por correo electrónico o por escrito) y en qué plazo¹.

Profeco te defiende

Si te inscribiste a un gimnasio y el prestador del servicio contratado incumple con lo acordado, realiza cobros adicionales a los adquiridos, o se niega a terminar el contrato, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) te ofrece los siguientes mecanismos para hacer valer tus derechos:



1 Si el proveedor participa en Concilianet puedes formalizar tu queja mediante la siguiente liga (<https://concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet/inicio.jsp>). Esta plataforma permite a sus usuarios presentar la queja desde su hogar, oficina o cualquier otro lugar con acceso a Internet. Actualmente participan en esta plataforma *SmartFit* y *SportsWorld*.



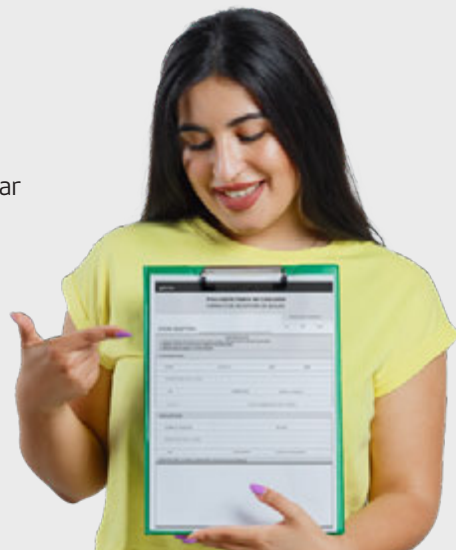
2 Tú o alguien en tu representación podrá presentar una queja ante la Oficina de Defensa del Consumidor de tu elección: conforme a tu domicilio, el del proveedor o en cualquier otro que se justifique. Para mayor información consulta en: <https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais>

Para presentar tu reclamación, debes incluir lo siguiente:

- Tu nombre y domicilio.
- Identificación oficial.
- Contrato, recibo o comprobante de la prestación del servicio.
- Nombre y domicilio del proveedor, en caso de no aparecer en el recibo, señalar el lugar donde puede ser localizado.
- Descripción del servicio que se reclama y la descripción de los hechos que dieron lugar a la queja.

Para presentar una denuncia por irregularidades cometidas por algún gimnasio, debes proporcionar los siguientes datos:

- Nombre y domicilio del proveedor.
- Relación de los hechos en los que se basa la denuncia, indicando el bien, producto o servicio del que se trate.
- Nombre y domicilio del denunciante (opcional).



¹De acuerdo al artículo 56 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el contrato se perfeccionará a los 5 días hábiles contados a partir de la firma del mismo. En ese tiempo tienes el derecho de revocar tu consentimiento sin responsabilidad alguna. Esto deberá hacerse mediante aviso en forma personal, por correo registrado o certificado, tomando como fecha de revocación la de recepción para su envío, o por otro medio seguro, como el envío de un correo electrónico. La revocación hecha conforme a este artículo deja sin efecto la operación, debiendo el proveedor reintegrarte el precio pagado.

Gimnasios con más quejas

En el periodo diciembre del 2018 a octubre del 2023.



Proveedor	Quejas	Porcentaje de conciliación
SMARTFIT	533	87%
ENERGY FITNESS MÉXICO	490	99%
SPORTSWORLD	435	72%
CANCÚN 24 HRS	167	61%
SPORT CITY	123	74%
THE GREAT FITNESS	118	100%
ZONA FITNESS	48	20%
LA LOMA CENTRO DEPORTIVO QUERÉTARO	43	35%
SPORTIUM	43	97%
SPORT AND FITNESS GYM	39	28%

Teléfono
del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

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

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



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



@AtencionProfeco
@Profeco



ProfecoOficial

REDES WIFI PÚBLICAS

¿UN PELIGRO INALÁMBRICO?

Úsalas con precaución y protege tus datos personales.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Es muy común recibir notificaciones de redes wifi abiertas cuando se camina por la calle. Esto puede ser útil en situaciones en las que necesitas una conexión a Internet de forma inmediata y no tienes acceso a tu propia red móvil.

¿Es seguro usarlas?

Estas redes no suelen ser seguras, ya que no están cifradas para proteger tus datos personales. Por ello, ser precavido al utilizarlas no está demás, así evitarás el intercambio de información confidencial mientras estás conectado a ellas.

Riesgos

Utilizar una red wifi pública puede ser una excelente idea para ahorrar datos en tus paquetes telefónicos o trabajar en tu computadora o tableta en algún lugar más cómodo, pero también puede ser negativo en cuestiones de seguridad, pues existen diversos métodos para robar tu información personal, como:



Contraseñas



Credenciales



Acceso a tus cuentas bancarias



Recomendaciones



Conéctate a ellas en casos únicamente necesarios.



No accedas a cuentas bancarias o realices transacciones.



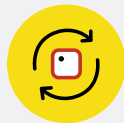
Utiliza conexiones con VPN (Red Privada Virtual) y antivirus.



No permitas que tu dispositivo se conecte automáticamente a estas redes.



Agrega a todas tus cuentas una segunda capa de seguridad.



Mantén actualizado tu dispositivo y apps.

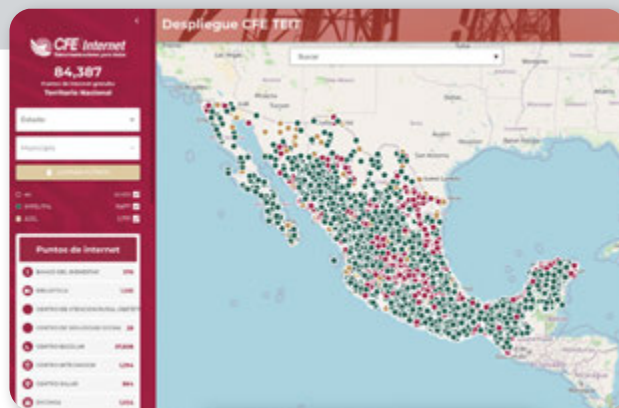


Olvida las redes después de usarlas y navega únicamente en páginas con el prefijo "https:".

Internet gratuito y seguro

El acceso a Internet es un derecho humano consagrado en la Constitución, por lo que el Gobierno Federal, a través de CFE Telecomunicaciones e Internet para Todos, ha estado realizando importantes esfuerzos para proporcionar Internet gratuito de forma segura en 82,199 puntos en el país, localizados principalmente en:

- Centros escolares
- Centros de salud
- Plazas públicas
- Espacios comunitarios
- Parques



Consúltalos en la siguiente liga:

<https://internetparatodos.cfe.mx/que-hacemos/internet-fijo-gratuito>

Denuncia con la Policía Cibernética

En caso de encontrar irregularidades en alguna red wifi pública, o si eres objeto de alguna conducta negativa con motivo de su utilización, levanta tu denuncia en la Policía Cibernética.

CDMX



55 5242 5100 ext. 5086

Resto del país

https://ciberseguridad.ift.org.mx/reporte_ciudadano.php

Fuentes:
 • Hernandez, A. M. (17 de julio del 2019). Persisten muchos riesgos al conectarse a una red WiFi abierta o gratuita. Forbes. <https://www.forbes.com.mx/los-riesgos-de-conectarse-a-una-red-wifi-abierta-o-gratuita/>
 • Kaspersky. (19 de abril del 2023). Seguridad en las redes públicas de wifi. <https://latam.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/public-wifi>
 • Hp. Redes Wifi públicas: riesgos que debes conocer y cómo prevenirlos. (22 de junio del 2022). <https://www.hp.com/mx-es/shop/tech-takes/riesgos-redes-wifi-publicas>
 • Gobierno de la Ciudad de México. (s.f.). Policía Cibernética de la Ciudad de México. <https://www.ssc.cdmx.gob.mx/organizacion-policial/subsecretaria-de-inteligencia-e-investigacion-policial/policia-cibernetica>
 • IFT. (s.f.). Reporte Ciudadano. https://ciberseguridad.ift.org.mx/reporte_ciudadano.php
 • CFE TEIT. (2021). Internetparatodos.cfe.mx. <https://internetparatodos.cfe.mx/que-hacemos/internet-fijo-gratuito>
 • Consumer Advice. ¿Las redes Wi-Fi públicas son seguras? Lo que hay que saber. (27 de febrero del 2023). <https://consumidor.ftc.gov/articulos/las-redes-wi-fi-publicas-son-seguras-lo-que-hay-que-saber>
 • Norton. (8 de agosto del 2023) Por qué las redes Wi-Fi públicas podrían causarle un desastre. <https://mx.norton.com/blog/mobile/why-public-wifi-could-be-a-disaster>
 • Vasconcelos de, A. J. P. y Muller, Ch. (3 de marzo del 2022). ¿Qué es la brecha digital? Internet Society. <https://www.internetsociety.org/es/blog/2022/03/que-es-la-brecha-digital/>

Personas con discapacidad y consumo

Es importante fomentar su accesibilidad a productos, bienes y servicios.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:



Las personas con discapacidad tienen derecho a consumir, acceder y disfrutar de productos o servicios sin discriminación. Estos deben presentarse de manera sencilla y acorde a las necesidades de cada situación o condición de discapacidad.

Tecnología e inclusión

Las nuevas tecnologías son una vía para el comercio electrónico, el mercado de bienes y la oferta de servicios. Sin embargo, aún son necesarios esfuerzos para que estos recursos puedan ser utilizados sin dificultad por las personas con discapacidades¹.



Acceder a todos los productos en igualdad de condiciones es un derecho.

¹Como visual, auditiva, física o motriz.

Acciones inclusivas en lugares que brindan servicios



Eliminar todo tipo de barreras

Procurar que la infraestructura pueda ser utilizada por personas con distintos tipos de capacidades.



Contar con señalizaciones, rampas y elevadores

Y así proporcionar facilidades para elegir o adquirir productos.



Quitar obstáculos

En pisos y pasillos para que las instalaciones y los servicios estén libres.



Adecuar instalaciones sanitarias

Como colocar baños con barandales de apoyo.



Contar con espacios de estacionamiento

Cercanos a las entradas para facilitar el acceso a las personas con discapacidad.



Poner puertas eléctricas con sensores en las entradas

Y que tengan agarraderas que faciliten la apertura para todos los usuarios y con todo tipo de discapacidad.

Documentación, herramientas y estrategias de apoyo

- En lengua de señas mexicanas.
- Información básica con escritura braille.
- Pictogramas o formatos en lectura fácil.
- Apoyos sonoros.
- Altura de mostradores y ventanillas amigables para personas de talla baja y/o con silla de ruedas.
- Libre acceso a personas con perros de asistencia.
- Dispositivos para escribir mensajes en caso de que el personal no conozca la lengua de señas mexicanas.
- Capacitación y sensibilización del personal en los procesos de atención.
- Asegurar que el personal repita la información tantas veces como la persona con discapacidad lo solicite.
- Conocimiento básico sobre las necesidades de las personas con discapacidades psicosociales.
- Contar con horarios especiales para prevenir que haya mucha gente o ruido que pueda estresar a las personas con discapacidad psicosocial.

Los derechos de las personas con discapacidad

La legislación busca reglamentar y asegurar el pleno ejercicio de los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas con discapacidad, asegurando su plena inclusión a la sociedad en un marco de respeto y oportunidades. No obstante, además de las leyes, requerimos de prácticas y acciones de igualdad de trato en la atención pública.

A LIBRO ABIERTO

CAJAS DE CARTÓN

Por Antonio Hernández Estrella

Testimonios de un niño migrante en los Estados Unidos.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos.

Cajas de cartón es una obra autobiográfica en la que Francisco Jiménez, el autor, relata sus experiencias como un niño campesino mexicano en Estados Unidos, al emigrar de Tlaquepaque a California.

De forma entrañable, Jiménez narra las peripecias que vivió junto con su familia, como los permanentes cambios de domicilio en busca de trabajo, las vicisitudes de ir a la escuela sin saber hablar inglés y la consolidación de un proyecto vital en aquella nación.

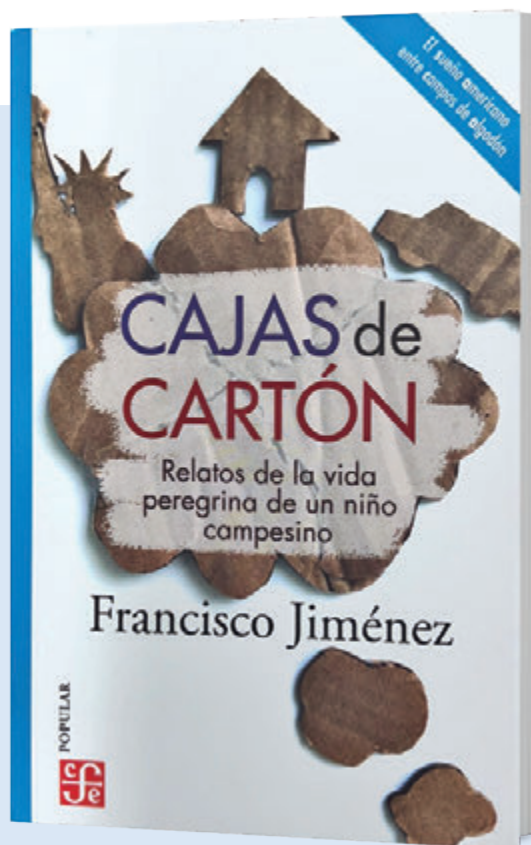
El autor trabajó con sus padres en campos agrícolas estadounidenses en la recolección de frutas y la pizca de algodón, y desde esa historia personal nutre las vivencias de los mexicanos en un lugar donde no siempre son bienvenidos, pero al que finalmente convierten en su hogar.

Francisco Jiménez es un ejemplo de esfuerzo y sacrificio, ya que en la actualidad es profesor emérito de la Universidad de Santa Clara en California. *Cajas de cartón* ha sido un libro muy reconocido, al punto que la *American Library Association Booklist* la considera una de las 50 obras para jóvenes de todos los tiempos.

En colaboración con el:



FONDO
DE CULTURA
ECONÓMICA



Características

142 páginas, 11 x 17 cm, rústico cosido

Colección Popular

Fondo de Cultura Económica, 2023

ISBN: 978-607-16-7961-1

Precio de venta: **\$65**

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

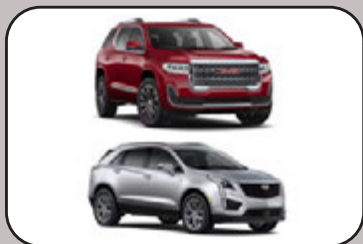
ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con GENERAL MOTORS DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V., TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. y VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V. informan sobre el Llamado a Revisión de los siguientes productos:



EMPRESA:
GENERAL MOTORS DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

MODELO:
**ACADIA AÑO 2020 A 2021 Y CADILLAC
MODELO XT5 AÑO 2020 A 2021.**



Llamado a Revisión: 32/2023

CANTIDAD:
1,087 unidades.

RIESGO:
Existe la posibilidad de que la cámara de visión 360°, adquirida como equipamiento adicional, funcione de manera intermitente o deje de funcionar.

CONTRAMEDIDA:
Se reemplazarán gratuitamente los cables coaxiales que transmiten la señal de la cámara.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Distribuidores Autorizados GENERAL MOTORS
- Teléfono: Field Action Center 800 4660 812
- Sitio web: <https://www.llamadorevisiongm.mx>



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

MODELO:
HILUX 2022.



Llamado a Revisión: 61/2023

CANTIDAD:
1,844 unidades.

RIESGO:
Debido a la escasez de semiconductores que se usan en los microchips de las llaves, solo se incluyó una llave de acceso remoto a los vehículos.

CONTRAMEDIDA:
Cualquier distribuidor autorizado proporcionará una llave de acceso remota sin costo alguno para el consumidor.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Página de Internet: www.toyota.com.mx
- Teléfono: 01 800 7 TOYOTA (869682)
- E-mail: contacto@marcatoyota.com.mx



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

MODELO:
**EOS 2010, EUROVAN 2008 A 2009,
PASSAT 2008, 2009 Y 2010; POLO
2013 Y 2014 Y VENTO 2014.**



Llamado a Revisión: 79/2023

CANTIDAD:
62,307 unidades.

RIESGO:
Es posible que en caso de accidente con activación de las bolsas de aire (*airbag*) marca TAKATA, las carcasas del generador de gas de la bolsa de aire frontal del lado del conductor, se desprendan pequeños filamentos.

CONTRAMEDIDA:
Se revisarán los autos afectados y, en su caso, se realizará la sustitución de la bolsa de aire o del generador de gas sin costo alguno para los consumidores.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Distribuidores Autorizados VOLKSWAGEN
- Teléfono: 800 SERVI VW (737 8489)
- E-mail: contacto@vw.com.mx

TENER EL SELLO AMARILLO ¡ES MUY SENCILLO!

calibracion.profeco.gob.mx



Si tienes un negocio,
Calibra tu Bomba y/o Báscula



GOBIERNO DE
MÉXICO

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR