Revista del

Consumidor



ATÚN EN LATA

RECONOCE

LA INFORMACIÓN

BURÓ DE CRÉDITO
FINANZAS PERSONALES

¡EXIGE TU TICKET!
QUÉ HACER SI...

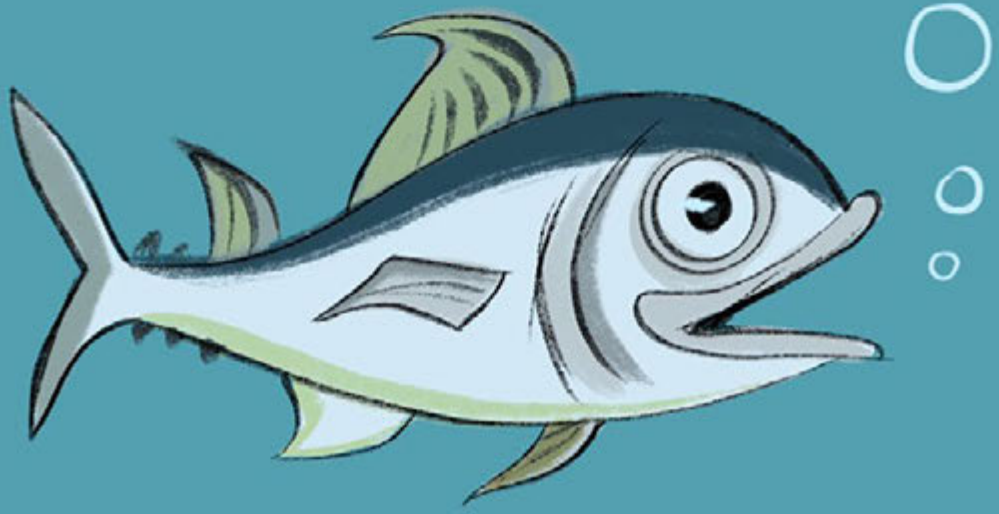
CHEQUEOS MÉDICOS FEMENINOS
A CUIDARNOS

MAR. 2024
565
ISSN 0185-8874

'Atún'
antes:



Atún
ahora:



ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

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
Sebastián Hernández Méndez
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Ricardo de la Peña Gutiérrez
Maricela Juárez Herrera
Ilse Marianna González Benavides
José de Jesús Montaño Barragán
Carlos Manuel Orozco Ruiz

www.gob.mx/profeco

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

EDITORIAL

En un mundo donde la transparencia y la protección a los consumidores son de extrema importancia, la Profeco juega un papel primordial en la defensa de sus derechos.

En marzo del 2019 publicamos el Estudio de Calidad de Atún aplicando la norma vigente en ese momento. En aquella ocasión encontramos que varios fabricantes estaban dando soya por atún, pues había marcas que la contenían en muy alta cantidad y no lo indicaban en su etiqueta, por lo que los consumidores no sabían lo que estaban adquiriendo.

Para esta edición pusimos nuevamente a prueba el atún envasado, pero ahora bajo la NOM-235-SE-2020, la cual se promovió en el 2020 y garantiza a los consumidores tener acceso a información precisa y clara sobre este producto.

Así que la próxima vez que compres una lata de atún sabrás qué estás llevando a tu mesa realmente.

David Aguilar Romero
Procurador Federal del Consumidor

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.**

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
Ernesto Casas Monroy
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Mariel Hawley
Noel Díaz Ortega
Ricardo Alfonso Figueroa García
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO


Platillo Sabio
4
TINGA DE POLLO CON VERDURAS


Para Saber
8
IMPORTANCIA DEL ATÚN EN MÉXICO


Para Enterarse
58
DÍA DEL TACO


A la Mesa
62
ESPECIAL DE ATÚN

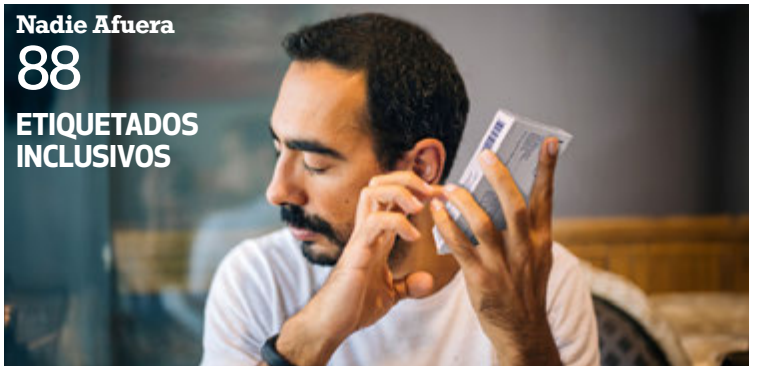
Finanzas Personales
66
BURÓ DE CRÉDITO


De Temporada
72
PESCADOS Y MARISCOS


Qué Hacer Si
76
TREN MAYA


Entorno Digital
80
INTERNET PARA EL BIENESTAR


A Cuidarnos
86
CHEQUEOS MÉDICOS FEMENINOS


Nadie Afuera
88
ETIQUETADOS INCLUSIVOS

Tecnología Doméstica
56

SÁNDWICH DE ATÚN

Brújula de Compra
68

SEGUROS DOTALES

Profeco Informa
82

DAME MI *TICKET*

A Libro Abierto
90


LOS DESTERRADOS

Estudios de Calidad PROFECO

12

ATÚN ENVASADO

Lo pusimos a prueba en el 2019 y contenía mucha soya, ¿qué encontramos esta vez?





Platillo Sabio
PROFECO

Tinga de Pollo con Verduras



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

Una forma diferente de preparar este platillo y consentir a los tuyos.

Atleta Invitada:
Mariel Hawley
Nadadora de aguas abiertas

Ingredientes:

- 200 g de pechuga cocida y desmenuzada
- 3 cucharadas de aceite
- 1 tz de col finamente rebanada en tiras
- 3 calabacitas italianas cortadas en tiras
- 3 chiles chipotle
- 4 jitomates asados y pelados
- 1 diente de ajo
- ⅓ de cebolla pequeña
- Sal y pimienta
- 1 tz de agua
- 18 tostadas cevicheras
- ½ tz de frijoles refritos
- 1 tz de lechuga finamente picada
- 40 g de queso panela rallado
- ¾ de tz de salsa verde con guacamole

Preparación:

1. Licua los jitomates con los chiles, la cebolla y el ajo. Si es necesario añade agua para que la salsa no quede espesa.
2. Calienta aceite en una sartén, agrega las calabacitas, la col y salpimienta. Mueve y espera a que se cuezan.
3. Agrega el pollo, mueve, incorpora la salsa de jitomate (si está espesa agrega agua y rectifica la sazón), tapa y deja cocinar por 15 minutos.
4. Para emplatar, unta las tostadas con frijoles y ponles encima tinga, lechuga, queso y salsa verde al gusto.

316 KCAL POR PORCIÓN	$134	6 PORCIONES	45 MINUTOS



Fotografía: José Luis Sandoval

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Consulta de información: del 16 al 20 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

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

Platillo Sabio
PROFECO

Mariel Hawley

Una nadadora de gran temple.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Mariel inició en la natación desde muy pequeña porque sus papás decidieron que tenía que aprender a nadar, y desde su primer contacto con el agua se enamoró de este deporte.

Ya siendo adulta comenzó a nadar en aguas abiertas, actividad que continúa realizando. Esta gran atleta ocupa el número 15 en el mundo por haber completado el reto *Oceans Seven* (Reto de los Siete Mares), que consiste en 7 cruces de larga distancia alrededor del mundo: el Canal de la Mancha, el Canal de Catalina, el Estrecho de Gibraltar, el Canal de Molokai, el Canal del Norte —el más frío de los 7—, el Estrecho de Tsugaru y el Estrecho de Cook. Para este reto se preparó durante 9 años.

Su dedicación y entusiasmo en el nado la han llevado a incursionar en labores altruistas para apoyar diferentes causas, como beneficiar con cirugías a niños de escasos recursos con labio y paladar hendido, o bien con tratamientos oncológicos para niños con cáncer, entre otras. "He querido que cada uno de estos nados puedan, de alguna manera, generar un granito de arena para transformar la vida de otras personas".

Ser nadadora de aguas abiertas requiere de mucha preparación, lo primero es entrenar con un kilometraje específico para poder recorrer largas distancias durante tantas horas. El nadador siempre va acompañado de una embarcación para apoyarlo durante el recorrido. También se debe trabajar para acoplar el cuerpo al agua fría, pues estos nados normalmente son en lugares donde la temperatura puede estar por debajo de los 18 grados centígrados.

Para Mariel, este tipo de eventos son retos personales y no competencias para los cuales hay que prepararse de manera física y emocional, ya que pueden llegar a generar angustia, preocupación o un sentimiento de soledad en la inmensidad del mar. "Hay ocasiones en las que hay que nadar durante toda la noche, pero el saber que no estamos solos, que nos acompaña el cariño de la gente que forma parte de nuestra familia, de nuestros seres queridos y amigos, nos alienta".

Esta nadadora tiene dos récords Guiness: uno por el cruce cuádruple en relevo al Canal de la Mancha, donde fue parte del equipo Sport City México en el 2007, y otro por su cruce a nado al Estrecho de Tsugaru donde fue el mejor tiempo femenil; ambos récords continúan vigentes.

Mariel recomienda a todas las personas realizar alguna actividad física y llevar una alimentación balanceada como parte integral de su rutina diaria, ya que esto será en beneficio de su salud.



"Realizar alguna actividad física genera bienestar a nuestro cuerpo y nos mantiene saludables".

PARA SABER

IMPORTANCIA DEL ATÚN EN MÉXICO

La industria atunera mexicana es motivo de orgullo, somos el

12º PRODUCTOR MUNDIAL DE ATÚN CON

130,313 TONELADAS.



En **2023** se exportaron

44,668 TONELADAS,

las cuales representaron

291 MILLONES DE DÓLARES,

siendo el principal cliente comercial

Estados Unidos con

155,096,256 MILLONES DE DÓLARES.

Esta industria genera

12 MIL EMPLEOS DIRECTOS Y 60 MIL INDIRECTOS,

incluyendo embarcaciones y plantas procesadoras.



RECONOCIMIENTO DE LA FAO

En noviembre del 2005 la industria atunera mexicana fue reconocida por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) con el Premio Margarita Lizárraga, el cual se otorga a los países que se distinguen y sobresalen por la sustentabilidad de sus pesquerías.

PRODUCCIÓN NACIONAL

El atún ocupa el segundo lugar de la producción pesquera con poco más de **129 MIL TONELADAS CAPTURADAS ANUALMENTE.**

En el 2023, los siguientes estados tuvieron la mayor producción:

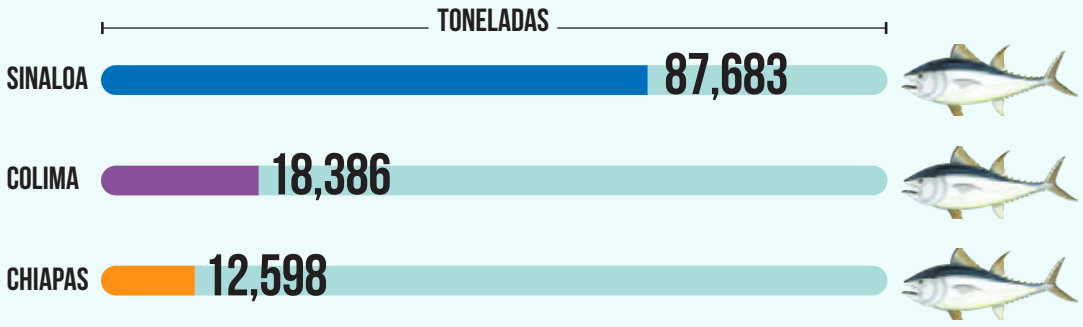


Ilustración: brgfx (atún) / Freepik

MESES EN LOS QUE MÁS SE CAPTURA ATÚN

Marzo **Abril** **Junio** **Julio** **Noviembre**

En estas temporadas más de

12 MIL PESCADORES



recorren el mar territorial mexicano del Océano Pacífico y aguas dentro del área de regulación de la Comisión Interamericana del Atún Tropical (CIAT).

La flota de atuneros está conformada por

53 EMBARCACIONES

distribuidas principalmente en los puertos de:



Mazatlán



Manzanillo



Puerto Chiapas



Ensenada

Al mes se producen

97.5 MILLONES

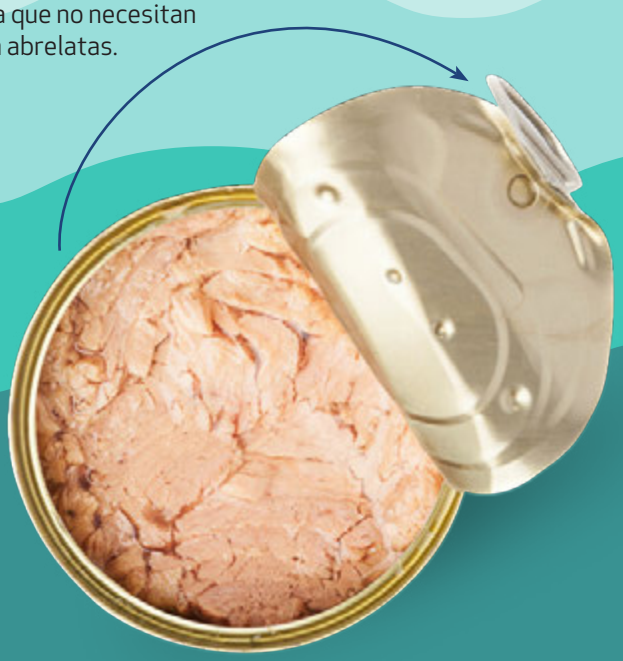
de latas de atún, es decir, en poco más de

3 MILLONES AL DÍA.

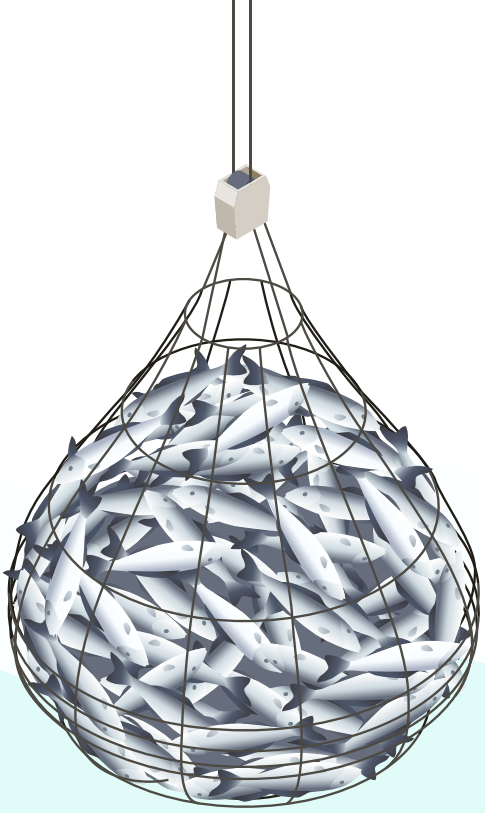


SISTEMA ABREFÁCIL

En México la mayoría de las latas de atún son abrefácil, lo que facilita la vida de los consumidores, ya que no necesitan un abrelatas.



Ilustraciones: macrovector (lata y red de pesca), storyset / Freepik



ATÚN EN EL MUNDO

A nivel mundial se capturan más de

7 MILLONES DE TONELADAS ANUALES

de atún y especies afines, todas ellas nutritivas. Cabe mencionar que en otros países se vende barrilete en lugar de atún, cuando es más caro y de menor calidad.

EN MÉXICO, LO QUE ESTÁ ENVASADO ES 100% ATÚN.

La industria atunera mexicana genera miles de empleos, además de dar soberanía y seguridad alimentaria a nuestro país, provee a la canasta básica un producto de alta calidad nutricional al alcance de los mexicanos.
Se estima que una persona consume 1.2 kg de atún al año.

SUSTENTABILIDAD

En México esta industria destaca por:

- El registro del tamaño de los atunes para analizar su tasa de reproducción, es decir, cuántos nacen.
- Las vedas que establece el gobierno federal y que protegen el periodo de reproducción y crecimiento de los atunes.
- La liberación de atunes jóvenes y especies no objetivo, como tortugas.



- Llevar observadores a bordo de las embarcaciones pesqueras ajenos a la empresa, ya sean de la Comisión Nacional de Pesca (Conapesca) y/o de la CIAT para cumplir con el Acuerdo sobre el Programa Internacional para la Conservación de los Delfines (AIDCP).

Fotografía: WikiImages / Pixabay

Fuentes:
- Consumo de atún en México, en http://www.infoatun.mx/consumo-de-atun-en-mexico/#:~:text=La%20industria%20del%20at%C3%BAn%20en,directos%20y%2060%20mil%20indirectos
- *Cumulative catches*, en https://www.iattc.org/en-US/Data/Cumulative-catch#
- El atún, el pez que no muere por su boca, sino por su éxito comercial, en https://www.gob.mx/siap/articulos/el-atun-el-pez-que-no-muere-por-su-boca-sino-por-su-exito-comercial?idiom=es
- Panorama Agroalimentario 2023, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2023/Panorama-Agroalimentario-2023
- Pesquería del atún se posiciona como una actividad sustentable de clase mundial, en https://www.gob.mx/conapesca/prensa/pesqueria-del-atun-se-posiciona-como-una-actividad-sustentable-de-clase-mundial-155883?idiom=es-MX

ATÚN ENVASADO

Lo pusimos a prueba en el 2019 y contenía mucha soya, ¿qué encontramos esta vez?

Tiempo de lectura: 15 minutos.



El atún envasado es una fuente de proteína accesible, por ello es importante conocer las diferentes presentaciones que existen en el mercado, cuánta soya y proteína contienen y cómo le afecta la entrada en vigor de la nueva regulación a la que está sujeto.

De nuevo pusimos a prueba a algunos de estos productos para que no te den soya por atún. Entérate de lo que encontramos.

Fotografía: asier_relampagostudio (lata atún) / Freepik.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 29 de septiembre del 2023 al 15 de enero del 2024.

Fecha de adquisición del producto: del 29 de septiembre al 25 de octubre del 2023.

Marcas analizadas: 52.

Pruebas realizadas: 1092.



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-235-SE-2020.** "Atún y bonita preenvasados-Denominación-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba".

¿QUÉ HA PASADO CON LA NUEVA REGULACIÓN DEL ATÚN ENVASADO?



- En marzo del 2019 publicamos el Estudio de Calidad de Atún aplicando la norma vigente en ese momento, es decir, la NOM-084-SCFI-1994[1].



- En aquella ocasión encontramos que varios fabricantes estaban dando soya por atún, ya que hubo productos con hasta 62% de soya y la mayoría de ellos no informaban cuánta cantidad tenían de este ingrediente.

- Esto sirvió para promover una Norma Oficial Mexicana, la

NOM-235-SE-2020[2],

la cual se publicó el 19 de septiembre del 2020 en el Diario Oficial de la Federación para sustituir a la antigua norma, buscando que la información presentada en la etiqueta del atún fuera más clara con respecto a:

- Presentación





- Su denominación



- Medio de cobertura



- Ingredientes opcionales como la soya

Así, la Profeco logró un cambio en la industria a favor de los consumidores.

[1] "Información comercial-Especificaciones de información comercial y sanitaria para productos de atún y bonita preenvasados".
[2] "Atún y bonita preenvasados-Denominación-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba".

ALGUNOS DATOS SOBRE EL ATÚN

En el mundo se capturan más de



7 millones
de toneladas anuales de atún y especies afines.[3]

El atún ocupa el segundo lugar de la producción pesquera nacional con poco más de 129 mil toneladas por año. Las principales variedades capturadas son:



- Aleta amarilla



- Aleta azul



- Patudo

En México, una persona consume **1.2 kg** de atún al año.[4]



APORTE NUTRIMENTAL DEL ATÚN[5]



¿QUÉ ES EL ATÚN ENLATADO?



Es una conserva, es decir, un producto envasado herméticamente que ha sido sometido a procesos de esterilización industrial para lograr una conservación a temperatura ambiente por un periodo prolongado.

[3]"El atún, el pez que no muere por su boca, sino por su éxito comercial", en https://www.gob.mx/siap/articulos/el-atun-el-pez-que-no-muere-por-su-boca-sino-por-su-exito-comercial?idiom=es
[4]"Panorama Agroalimentario 2023", en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2023/Panorama-Agroalimentario-2023
[5]"Pesca responsable del atún para su preservación", en https://www.gob.mx/agricultura/articulos/pesca-responsable-del-atun-para-su-preservacion

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 52 productos:

- **12** Con presentación compacta o sólida
- **13** En trozos
- **17** En hojuelas
- **10** Desmenuzados



LAS PRUEBAS

Información comercial

Se verificó que el etiquetado que ostentan incluyera de forma clara, legible y en español la información requerida en las normatividades vigentes, como:



- **Marca**
- **Denominación**
- **Contenido neto**
- **Sistema de etiquetado frontal**
- **Masa drenada** (cantidad de producto sin líquido, aceite o agua)
- **Medio de cobertura** (líquido, aceite o agua, que ha sido adicionado al atún)
- **Presentación** (forma en que se presenta el atún)



- **Leyenda de conservación**
- **Ingredientes**
- **País de origen**
- **Alérgeno**
- **Declaración nutrimental**
- **Razón social y domicilio del responsable del producto**
- **Lote y fecha de caducidad o consumo preferente**

Contenido neto

Se verificó que cumplieran con el contenido neto declarado en su etiqueta.

Masa drenada

Se corroboró que la cantidad de atún que presenta el contenido de un envase, después de retirar/drenar el líquido, cumpliera con lo declarado en la etiqueta.

Soya

Se verificó el contenido de soya en cada producto de acuerdo a la **NOM-235-SE-2020**[6], que indica que es obligatorio poner en la denominación la cantidad de soya, la cual no debe superar el 50% de la masa drenada.

Presentación

Se comprobó la forma en que se encuentra el atún, es decir, en trozos regulares de producto, envasados de acuerdo a especificaciones como las siguientes:

- **Compacto o sólido (con o sin piel)**
  Debe estar cortado en segmentos transversales y la proporción de hojuelas o trozos sueltos no debe rebasar el 18% de la masa drenada del envase.

- **En trozos o tronchos**
  Son pedazos con una longitud mínima de 1.2 cm en cada lado y mantienen la estructura original del músculo. La proporción de hojuelas no debe rebasar el 30% de la masa drenada.

- **En hojuelas**
  Mezclas de partículas y pedazos en donde la mayor parte de estos tienen como máximo 1.2 cm de longitud y la proporción de trozos de pescado inferiores a 1.2 cm rebasa el 30% de la masa drenada.

- **Triturado o desmenuzado**
  Una mezcla de partículas de pescado reducidas a dimensiones uniformes que están separadas y no forman una pasta.

- **Otras presentaciones**
  Pueden tener otras presentaciones, como el ahumado, siempre y cuando sean suficientemente diferentes a las estipuladas en la presente Norma Oficial Mexicana, cumplan con todos los requisitos y describan la información comercial de tal manera que no induzca a errores ni a engaños.

Medio de cobertura

Se determinaron los ingredientes básicos del líquido presente en el producto, los cuales pueden ser agua y/o aceite. Los medios de cobertura son parte de la denominación del producto de atún y bonita preenvasados y son los siguientes:

- **Aceite de oliva**
  Se debe declarar cuando los productos estén acompañados únicamente de él y puede estar mezclado con sazonadores o esencias de hierbas, mezcla vitamínica o algún otro similar, y sin mezclar con otros aceites vegetales, considerando el agua que desprende el pescado naturalmente en el proceso térmico.

- **Aceite**
  Se debe declarar cuando los productos estén acompañados exclusivamente de aceite vegetal, y puede ser mezclado con sazonadores y esencias de hierbas, mezcla vitamínica o algún otro similar, considerando el agua que desprende el pescado naturalmente en el proceso térmico.

- **Aceite con agua**
  Se debe declarar cuando exista una mezcla o combinación entre agua y aceite vegetal, y pueden ser mezclados con sazonadores o esencias de hierbas, mezcla vitamínica o algún otro similar, siendo el contenido de agua mayor al 51% del medio de cobertura en el envase.

- **Agua**
  Se debe declarar cuando los productos solo vayan acompañados de agua y pueden ser mezclados con sazonadores o esencias de hierbas, mezcla vitamínica o algún otro similar.

Proteína

Se revisó el contenido de proteína debido a la importancia de este nutrimento en el atún.

[6] "Atún y bonita preenvasados-Denominación-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba".

SÓLIDO O COMPACTO

AGROMAR

Atún blanco sólido en aceite de oliva / España



Contenido neto **230 g** Cumple

Masa drenada **160 g** Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Vidrio**

Información al consumidor ⊗

Presentación **Cumple**

Proteína **25%**

Medio de cobertura **Aceite de oliva**

- Le falta el sello

EXCESO SODIO

CALMEX

Atún aleta amarilla sólido en aceite de oliva extra virgen / México



Contenido neto **140 g** Cumple

Masa drenada **105 g** Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ⊗

Presentación **Cumple**

Proteína **25%**

Medio de cobertura **Aceite de oliva extra virgen**

- Presenta el distintivo de cumplimiento de la NOM-235, pero no comprueba su uso.

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

$ Precio promedio por pieza.

$ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

DOLORES PREMIUM

Atún aleta amarilla sólido en aceite / México



Contenido neto 140 g Cumple	Masa drenada 106 g Cumple	Soya en masa drenada 0%	
Tipo de envase Lata	Información al consumidor ✓	Presentación Cumple	Proteína 27.3%
Medio de cobertura Aceite			

DOLORES PREMIUM

Atún aleta amarilla sólido en aceite de oliva / México



Contenido neto 140 g Cumple	Masa drenada 106 g Cumple	Soya en masa drenada 0%	
Tipo de envase Lata	Información al consumidor ✓	Presentación Cumple	Proteína 26.8%
Medio de cobertura Aceite de oliva			

DOLORES PREMIUM

Atún aleta amarilla sólido en agua / México



Contenido neto **140 g** Cumple	Masa drenada **106 g** Cumple	Soya en masa drenada **0%**	
Tipo de envase **Lata**	Información al consumidor ✓	Presentación **Cumple**	Proteína **25.8%**
Medio de cobertura **Agua**			

EL VELERO ORTIZ

Atún blanco en sólido en aceite de oliva / España



Contenido neto **270 g** Cumple	Masa drenada **180 g** Cumple	Soya en masa drenada **0%**	
Tipo de envase **Vidrio**	Información al consumidor ✓	Presentación **Cumple**	Proteína **29%**
Medio de cobertura **Aceite de oliva**			

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

Precio promedio por pieza.

Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

MARINA AZUL PREMIUM

Atún sólido en aceite de oliva extra virgen / México

$24



Contenido neto 120 g Cumple	Masa drenada 80 g Cumple	Soya en masa drenada 0%
Tipo de envase Lata	Información al consumidor ✓	Presentación Cumple
Proteína 29%	Medio de cobertura Aceite de oliva extra virgen	

MARINA AZUL PREMIUM

Atún sólido en agua / México

NO CUMPLE

$45



Contenido neto 270 g Cumple	Masa drenada 190 g Cumple	Soya en masa drenada 0%
Tipo de envase Lata	Información al consumidor ✗	Presentación No cumple
Proteína 26.1%	Medio de cobertura Agua	

- Rebasó el 18% de la proporción de hojuelas y trozos que establece la NOM-235 para denominarse "atún sólido", ya que contiene de 20.5 a 21.6%.

ORO DE ESPAÑA

Atún blanco en trozos en aceite de oliva / España



Contenido neto **230 g** Cumple

Masa drenada **150 g** Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Vidrio**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **18.2%**

Medio de cobertura **Aceite de oliva**

TUNY GOURMET

Atún aleta amarilla sólido en aceite de oliva / México



Contenido neto **140 g** Cumple

Masa drenada **100 g** Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **26%**

Medio de cobertura **Aceite de oliva**

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

Precio promedio por pieza.

Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

TUNY GOURMET

Atún aleta amarilla sólido en aceite con agua / México

$34



Contenido neto **140 g** Cumple	Masa drenada **100 g** Cumple	Soya en masa drenada **0%**
Tipo de envase **Lata**	Información al consumidor ✓	Presentación **Cumple**
Proteína **25%**		
Medio de cobertura **Aceite con agua**		

YURRITA

Atún blanco en sólido sin piel en aceite de oliva / España

$385



Contenido neto **225 g** Cumple	Masa drenada **150 g** Cumple	Soya en masa drenada **0%**
Tipo de envase **Vidrio**	Información al consumidor ✓	Presentación **Cumple**
Proteína **27.9%**		
Medio de cobertura **Aceite de oliva**		

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

EN TROZOS

DOLORES PREMIUM

Atún aleta amarilla en trozos en aceite de oliva / México



Contenido neto 78 g Cumple	Masa drenada 74 g Cumple	Soya en masa drenada 0%	
Tipo de envase Sobre	Información al consumidor ✓	Presentación Cumple	Proteína 22.8%
Medio de cobertura Aceite de oliva			

GOLDEN HILLS

Atún en trozos en aceite con agua / México



Contenido neto 130 g Cumple	Masa drenada 90 g Cumple	Soya en masa drenada 0%	
Tipo de envase Lata	Información al consumidor ✗	Presentación Cumple	Proteína 25.3%
Medio de cobertura No es veraz			

- No es veraz en la declaración del Medio de cobertura, ya que indica "Aceite con agua" y es "Agua con aceite", es decir, más agua que aceite.

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

$ Precio promedio por pieza.

$ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

GOLDEN HILLS

Atún en trozos en agua /
México



Contenido neto	Masa drenada	Soya en masa drenada
130 g Cumple	90 g Cumple	0%

Tipo de envase	Información al consumidor	Presentación	Proteína
Lata	✖	No cumple	22%

Medio de cobertura: **Agua**

- Rebasó el 30% de la proporción de hojuelas que establece la norma para denominarse atún en trozos, ya que tuvo 41.7%, por lo que incumple la NOM-235.*

*En una unidad.

GREAT VALUE

Atún en trozos en agua /
México



Contenido neto	Masa drenada	Soya en masa drenada
74 g Cumple	70 g Cumple	0%

Tipo de envase	Información al consumidor	Presentación	Proteína
Sobre	✔	Cumple	19%

Medio de cobertura: **Agua**

MARINA AZUL

Atún en trozos en aceite de oliva extra virgen / México



Contenido neto **74 g** Cumple

Masa drenada **70 g** Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Sobre**

Información al consumidor ✖

Presentación **Cumple**

Proteína **28.2%**

Medio de cobertura **Aceite de oliva extra virgen**

- La imagen en su empaque (atún sólido) no corresponde a su presentación (atún en trozos), por lo que no es veraz.

MARINA AZUL

Atún en trozos en agua / México



Contenido neto **180 g** Cumple

Masa drenada **175 g** Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Sobre**

Información al consumidor ✖

Presentación **Cumple**

Proteína **22.8%**

Medio de cobertura **Agua**

- Su denominación al frente del empaque está incompleta, ya que debería indicar "Atún en trozos en agua bajo en grasa" y solo indica "Atún en trozos en agua" y al reverso "Bajo en grasa", por lo que incumple la NOM-235.
- La imagen en su empaque (atún sólido) no corresponde a su presentación (atún en trozos), por lo que no es veraz.

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

Precio promedio por pieza.

Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

MARINA AZUL

Atún en trozos en agua bajo en sodio / México



Contenido neto	Masa drenada	Soya en masa drenada
180 g Cumple	175 g Cumple	0%

Tipo de envase	Información al consumidor	Presentación	Proteína
Sobre	✗	Cumple	26.6%

Medio de cobertura: **Agua**

- Su denominación al frente del empaque está incompleta, ya que debería indicar "Atún en trozos en agua bajo en grasa" y solo indica "Atún en trozos en agua" y al reverso "Bajo en grasa ", por lo que incumple la NOM-235.
- La imagen en su empaque (atún sólido) no corresponde a su presentación (atún en trozos), por lo que no es veraz.

TUNY

Atún aleta amarilla en trozos en agua bajo en sodio / México



Contenido neto	Masa drenada	Soya en masa drenada
180 g Cumple	No declara	0%

Tipo de envase	Información al consumidor	Presentación	Proteína
Sobre	✓	Cumple	23%

Medio de cobertura: **Agua**

TUNY CLÁSICO

Atún aleta amarilla en trozos en agua / México



Contenido neto **75 g** Cumple

Masa drenada **No declara**

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Sobre**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **22%**

Medio de cobertura **Agua**

TUNY GOURMET

Atún en trozos en aceite de oliva / México



Contenido neto **75 g** Cumple

Masa drenada **No declara**

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Sobre**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **23%**

Medio de cobertura **Aceite de oliva**

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

Precio promedio por pieza.

Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

TUNY PREMIUM

Atún aleta amarilla en trozos en aceite con agua / México



Contenido neto **140 g** Cumple	Masa drenada **100 g** Cumple	Soya en masa drenada **0%**	
Tipo de envase **Lata**	Información al consumidor ✖	Presentación **Cumple**	Proteína **25.3%**
Medio de cobertura **No es veraz**			

- No es veraz en la declaración del Medio de cobertura, ya que indica "Aceite con agua" y es "Agua con aceite", es decir, más agua que aceite.

TUNY PREMIUM

Atún aleta amarilla en trozos en agua / México



Contenido neto **140 g** Cumple	Masa drenada **100 g** No es veraz	Soya en masa drenada **0%**	
Tipo de envase **Lata**	Información al consumidor ✖	Presentación **No cumple**	Proteína **22%**
Medio de cobertura **Agua**			

- No es veraz en la declaración de Masa drenada, ya que indica 100 g y tuvo de 91.7 g a 98.2 g.
- Rebasó el 30% de la proporción de hojuelas que establece la norma para denominarse "atún en trozos", ya que tuvo de 34.6 a 37.2%.

TUNY SPORT

Atún en trozos en agua adicionado de vitaminas / México



Contenido neto
75 g
Cumple

Masa drenada
No declara

Soya en masa drenada
0%

Tipo de envase
Sobre

Información al consumidor

Presentación
Cumple

Proteína
28%

Medio de cobertura
Agua

Productos ordenados alfabéticamente.

EN HOJUELAS

ATÚN DOLORES

Atún aleta amarilla en hojuelas en agua / México

$41



EXCESO SODIO

Contenido neto **295 g** Cumple	Masa drenada **220 g** Cumple	Soya en masa drenada **0%**
Tipo de envase **Lata**	Información al consumidor ✓	Presentación **Cumple**
Proteína **22%**	Medio de cobertura **Agua**	

CALMEX

Atún aleta amarilla con 4% de soya en agua / México

NO COMPROBÓ

$19



NO CUMPLE

Contenido neto **135 g** Cumple	Masa drenada **90 g** Cumple	Soya en masa drenada **de 1 a 2%**
Tipo de envase **Lata**	Información al consumidor ✗	Presentación **No indica**
Proteína **16.9%**	Medio de cobertura **Agua**	

- No indica presentación, por lo que incumple la NOM-235, sin embargo, es en hojuelas.
- Presenta el distintivo de cumplimiento de la NOM-235, pero no comprueba su uso.
- Le falta el sello

EXCESO SODIO

EL DORADO

Atún con 30% de soya en agua con aceite / México



Contenido neto **130 g** Cumple

Masa drenada **90 g** Cumple

Soya en masa drenada **de 11 a 14%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **17.3%**

Medio de cobertura **Agua con aceite**

EXCESO SODIO

EL DORADO

Atún con 30% de soya en agua / México



Contenido neto **130 g** Cumple

Masa drenada **90 g** Cumple

Soya en masa drenada **de 18 a 23%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **17.6%**

Medio de cobertura **Agua**

EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

$ Precio promedio por pieza.

$ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

GREAT VALUE

Atún en hojuelas en agua /
México



Contenido neto	Masa drenada	Soya en masa drenada
295 g Cumple	220 g Cumple	0%

Tipo de envase	Información al consumidor	Presentación	Proteína
Lata	✖	Cumple	20.3%

Medio de cobertura: **Agua**

- Puede confundir al consumidor pues presenta fecha de caducidad y de consumo preferente.*

- Le falta el sello

EXCESO SODIO

GREAT VALUE

Atún en hojuelas en agua /
México



Contenido neto	Masa drenada	Soya en masa drenada
140 g Cumple	100 g No es veraz	0%

Tipo de envase	Información al consumidor	Presentación	Proteína
Lata	✖	Cumple	19.8%

Medio de cobertura: **Agua**

- No es veraz en la declaración de Masa drenada, ya que indica 100 g y tuvo de 87 g a 95.4 g.
- Puede confundir al consumidor pues presenta fecha de caducidad y de consumo preferente.*

*Fecha de caducidad: Indica el momento hasta el cual un producto envasado puede consumirse de forma segura. Después de esta fecha no debe comercializarse, mucho menos consumirse.
Fecha de consumo preferente: Fecha en que expira el periodo durante el cual el producto envasado puede ser consumido sin riesgo y es comercializable.

HERDEZ

Atún aleta amarilla en Hojuelas en Aceite con agua / México



Contenido neto **130 g** — Cumple

Masa drenada **90 g** — No es veraz

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✖

Presentación **Cumple**

Proteína **22%**

Medio de cobertura **No es veraz**

- No es veraz en la declaración de Masa drenada, indica 90 g y tuvo 83 g.*
- No es veraz en la declaración del Medio de cobertura, ya que indica "Aceite con agua" y es "Agua con aceite", es decir, más agua que aceite.

*En una unidad.

HERDEZ

Atún aleta amarilla en Hojuelas en Aceite con agua / México



Contenido neto **280 g** — Cumple

Masa drenada **200 g** — Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✖

Presentación **Cumple**

Proteína **19.4%**

Medio de cobertura **No es veraz**

- No es veraz en la declaración de Medio de cobertura, ya que indica "Aceite con agua" y es "Agua con aceite", es decir, más agua que aceite.

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

Precio promedio por pieza.

Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

HERDEZ

Atún aleta amarilla en Hojuelas en Agua / México



Contenido neto	Masa drenada	Soya en masa drenada
280 g Cumple	200 g No es veraz	0%

Tipo de envase	Información al consumidor	Presentación	Proteína
Lata	⊗	Cumple	19%

Medio de cobertura: **Agua**

- No es veraz en la declaración de Masa drenada, ya que indica 200 g y tuvo 197.3 g.*

*En una unidad.

KE PRECIO!

Atún con 14% de proteína de soya en agua con aceite / México



Contenido neto	Masa drenada	Soya en masa drenada
140 g Cumple	91 g Cumple	de 8 a 12%

Tipo de envase	Información al consumidor	Presentación	Proteína
Lata	⊗	Cumple	19%

Medio de cobertura: **Agua con aceite**

- Le falta el sello

EXCESO SODIO

MAZATÚN

Atún en hojuelas en agua con aceite /
México



Contenido neto **130 g** Cumple

Masa drenada **90 g** Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✗

Presentación **Cumple**

Proteína **17.1%**

Medio de cobertura **Agua con aceite**

- La imagen en su etiqueta (atún sólido) no corresponde a su presentación (atún en hojuelas), por lo que no es veraz.
- Le falta el sello

EXCESO SODIO

MAZATÚN

Atún en hojuelas en agua /
México



Contenido neto **130 g** Cumple

Masa drenada **90 g** Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **22%**

Medio de cobertura **Agua**

EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

Precio promedio por pieza.

Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

NAIR

Atún en hojuelas en agua / México



Contenido neto 120 g Cumple	Masa drenada 80 g Cumple	Soya en masa drenada 0%
Tipo de envase Lata	Información al consumidor ✓	Presentación Cumple
Proteína 19.8%		
Medio de cobertura Agua		

PRECISSIMO

Atún con 30% de soya en agua con aceite / México



Contenido neto 285 g Cumple	Masa drenada 205 g No es veraz	Soya en masa drenada de 11 a 18%
Tipo de envase Lata	Información al consumidor ✗	Presentación Cumple
Proteína 13%		
Medio de cobertura Agua con aceite		

- No es veraz en la declaración de Masa drenada, ya que indica 205 g y tuvo 201.4 g.*
- Le falta el sello

EXCESO SODIO

*En una unidad.

TUNY JUMBO

Atún Aleta amarilla en hojuelas en agua / México



Contenido neto **295 g** Cumple

Masa drenada **220 g** Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **21%**

Medio de cobertura **Agua**

VALLEY FOODS

Atún en hojuelas en agua con aceite / México



Contenido neto **295 g** Cumple

Masa drenada **220 g** Cumple

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✗

Presentación **Cumple**

Proteína **20%**

Medio de cobertura **Agua con aceite**

- Le falta el sello

EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

Precio promedio por pieza.

Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

VALLEY FOODS

Atún en hojuelas en agua /
México



Contenido neto **140 g** **Cumple**

Masa drenada **100 g** **Cumple**

Soya en masa drenada **0%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✖

Presentación **Cumple**

Proteína **20%**

Medio de cobertura **Agua**

- Le falta el sello

EXCESO SODIO

DESMENUZADO

ANCLA

Atún con 20% de proteína de soya en agua con aceite / México



Contenido neto **120 g** Cumple

Masa drenada **80 g** Cumple

Soya en masa drenada **14%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **8%**

Medio de cobertura **Agua con aceite**

EXCESO SODIO

ANCLA

Atún con 20% de proteína de soya en agua / México



Contenido neto **120 g** Cumple

Masa drenada **80 g** Cumple

Soya en masa drenada **de 13 a 25%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **9%**

Medio de cobertura **Agua**

EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

Precio promedio por pieza.

Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

AURRERA

Atún con 14% de soya en agua con aceite / México



EXCESO SODIO

Contenido neto **295 g** Cumple	Masa drenada **220 g** Cumple	Soya en masa drenada **No es veraz**	
Tipo de envase **Lata**	Información al consumidor ✖	Presentación **Cumple**	Proteína **18.2%**
Medio de cobertura **Agua con aceite**			

- No es veraz en la declaración de Porcentaje de soya en masa drenada, ya que indica 14% y obtuvo de 21 a 22%.
- Puede confundir al consumidor pues presenta fecha de caducidad y de consumo preferente.*

AURRERA

Atún con 14% de soya en agua / México



EXCESO SODIO

Contenido neto **295 g** Cumple	Masa drenada **220 g** Cumple	Soya en masa drenada **de 11 a 13%**	
Tipo de envase **Lata**	Información al consumidor ✖	Presentación **Cumple**	Proteína **20%**
Medio de cobertura **Agua**			

- Puede confundir al consumidor pues presenta fecha de caducidad y de consumo preferente.*

* Fecha de caducidad: Indica el momento hasta el cual un producto envasado puede consumirse de forma segura. Después de esta fecha no debe comercializarse, mucho menos consumirse.
Fecha de consumo preferente: Fecha en que expira el periodo durante el cual el producto envasado puede ser consumido sin riesgo y es comercializable.

CHEDRAUI

Atún con 20% de soya en agua / México

Contenido neto **130 g** Cumple

Masa drenada **90 g** Cumple

Soya en masa drenada **de 11 a 13%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **14%**

Medio de cobertura **Agua**

$12



EXCESO SODIO

CHEDRAUI

Atún con 20% de soya en agua con aceite / México

Contenido neto **130 g** Cumple

Masa drenada **90 g** Cumple

Soya en masa drenada **de 10 a 12%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✓

Presentación **Cumple**

Proteína **16%**

Medio de cobertura **Agua con aceite**

$12



EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

Precio promedio por pieza.

Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

FRESH LABEL

Atún desmenuzado en aceite /
México

NO COMPROBÓ

$11



Contenido neto	Masa drenada	Soya en masa drenada
140 g Cumple	100 g Cumple	0%

Tipo de envase	Información al consumidor	Presentación	Proteína
Lata	⊗	Cumple	21%

Medio de cobertura: **No es veraz**

- Declara Medio de cobertura, "en Aceite" y tiene "Agua con aceite", es decir, más agua que aceite.
- Presenta el distintivo de cumplimiento de la NOM-235, pero no comprueba su uso.
- Puede confundir al consumidor pues presenta fecha de caducidad y de consumo preferente.*

• Le falta el sello

EXCESO SODIO

FRESH LABEL

Atún desmenuzado en agua /
México

NO COMPROBÓ

$11



Contenido neto	Masa drenada	Soya en masa drenada
140 g Cumple	100 g No es veraz	0%

Tipo de envase	Información al consumidor	Presentación	Proteína
Lata	⊗	Cumple	21%

Medio de cobertura: **Agua**

- No es veraz en la declaración de Masa drenada, ya que indica 100 g y tuvo de 92.3 g a 95.9 g.
- Presenta el distintivo de cumplimiento de la NOM-235, pero no comprueba su uso.
- Puede confundir al consumidor pues presenta fecha de caducidad y de consumo preferente.*

• Le falta el sello

EXCESO SODIO

* Fecha de caducidad: Indica el momento hasta el cual un producto envasado puede consumirse de forma segura. Después de esta fecha no debe comercializarse, mucho menos consumirse.
Fecha de consumo preferente: Fecha en que expira el periodo durante el cual el producto envasado puede ser consumido sin riesgo y es comercializable.

Precios Promedio de Atún Envasado en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Tlaxcala y Villahermosa, levantados del 6 al 21 de febrero del 2024.

$ Precio promedio por pieza.

$ Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

KE PRECIO!

Atún con 14% de proteína de soya en agua / México



Contenido neto **130 g** Cumple

Masa drenada **90 g** No es veraz

Soya en masa drenada **de 9 a 12%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✖

Presentación **Cumple**

Proteína **20%**

Medio de cobertura **Agua**

- No es veraz en la declaración de Masa drenada, ya que indica 90 g y tuvo 86.6 g.*

EXCESO SODIO

*En una unidad.

PRECISSIMO

Atún con 30% de proteína en agua / México



Contenido neto **140 g** Cumple

Masa drenada **91 g** Cumple

Soya en masa drenada **de 15 a 19%**

Tipo de envase **Lata**

Información al consumidor ✖

Presentación **Cumple**

Proteína **11%**

Medio de cobertura **Agua**

- Le falta el sello

EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN SOYA

Los siguientes productos contienen cierto porcentaje de soya en la Masa drenada, el cual declaran en su etiqueta.

Los fabricantes utilizan soya para reducir costos, pues así no utilizan tanto atún.

ATÚN DESMENUZADO

Contiene de **9 a 12%** de soya



KE PRECIO!
Atún con 14% de proteína de soya en agua / México / 130 g

Contiene de **10 a 12%** de soya



CHEDRAUI
Atún con 20% de soya en agua con aceite / México / 130 g

Contiene de **11 a 13%** de soya



AURRERA
Atún con 14% de soya en agua / México / 295 g

Contiene de **11 a 13%** de soya



CHEDRAUI
Atún con 20% de soya en agua / México / 130 g

Contiene de **13 a 25%** de soya



ANCLA
Atún con 20% de proteína de soya en agua / México / 120 g

Contiene **14%** de soya



ANCLA
Atún con 20% de proteína de soya en agua con aceite / México / 120 g

Contiene de **15 a 19%** de soya



PRECISSIMO
Atún con 30% de proteína en agua / México / 130 g

Contiene de **21 a 22%** de soya



AURRERA
Atún con 14% de soya en agua con aceite / México / 295 g

ATÚN EN HOJUELAS

Contiene de **1 a 2%** de soya



CALMEX
Atún aleta amarilla con 4% de soya en agua / México / 135 g

Contiene de **8 a 12%** de soya



KE PRECIO!
Atún con 14% de proteína de soya en agua con aceite / México / 140 g

Contiene de **11 a 14%** de soya



EL DORADO
Atún con 30% de soya en agua con aceite/ México / 130 g

Contiene de **11 a 18%** de soya



PRECISSIMO
Atún con 30% de soya en agua con aceite / México / 285 g

Contiene de **18 a 23%** de soya



EL DORADO
Atún con 30% de soya en agua / México / 130 g

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.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENE MÁS SOYA DE LA QUE DECLARA





Indica **14%** de soya en Masa drenada, y tuvo de **21** a **22%**.

AURRERA
Atún con 14% de soya en agua con aceite / México / 295 g

NO INDICA SU PRESENTACIÓN



A pesar del requisito de la NOM-235[7], el siguiente producto no indica en su información al consumidor su presentación: hojuelas.



CALMEX
Atún aleta amarilla con 4% de soya en agua / México / 135 g

[7]"Atún y bonita preenvasados-Denominación-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba".
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.

SU CONTENIDO DE MASA DRENADA ES MENOR AL QUE DECLARAN

Indica | Tuvo

90 g
83 g



HERDEZ
Atún aleta amarilla en Hojuelas en Aceite con agua / México / 130 g

90 g
86.6 g



KE PRECIO!
Atún con 14% de proteína de soya en agua / México / 130 g

100 g
de **87.0** a **95.4 g**



GREAT VALUE
Atún en hojuelas en agua / México / 140 g



100 g
de **91.7** a **98.2 g**



TUNY PREMIUM
Atún aleta amarilla en trozos en agua / México / 140 g

100 g
de **92.3** a **95.9 g**



FRESH LABEL
Atún desmenuzado en agua / México / 140 g

200 g
197.3 g



HERDEZ
Atún aleta amarilla en Hojuelas en Agua / México / 280 g

205 g
201.4 g



PRECISSIMO
Atún con 30% de soya en agua con aceite / México / 285 g

NO COMPRUEBAN EL USO DEL DISTINTIVO DE LA NOM-235

Cuando un producto presenta el distintivo de cumplimiento de alguna Norma Oficial Mexicana debe comprobar su uso. Los siguientes productos no comprobaron el uso del símbolo distintivo de la NOM-235.[8]



CALMEX
Atún aleta amarilla con 4% de soya en agua / 135 g



CALMEX
Atún aleta amarilla sólido en aceite de oliva extra virgen / 140 g



FRESH LABEL
Atún desmenuzado en aceite / México / 140 g



FRESH LABEL
Atún desmenuzado en agua / México / 140 g

[8] "Atún y bonita preenvasados-Denominación-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba".

LO QUE ENCONTRAMOS

LES FALTA EL SELLO

A pesar de tener exceso de sodio, no presentan el sello que lo advierte, por lo que incumplen la norma oficial.[9]





ATÚN EN HOJUELAS



CALMEX
Atún aleta amarilla con 4% de soya en agua / México / 135 g



GREAT VALUE
Atún en hojuelas en agua / México / 295 g



KE PRECIO!
Atún con 14% de proteína de soya en agua con aceite / México / 140 g



MAZATÚN
Atún en hojuelas en agua con aceite / México / 130 g



PRECISSIMO
Atún con 30% de soya en agua con aceite / México / 285



VALLEY FOODS
Atún en hojuelas en agua / México / 140 g



VALLEY FOODS
Atún en hojuelas en agua con aceite / México / 295 g

ATÚN DESMENUZADO



FRESH LABEL
Atún desmenuzado en aceite / México / 140 g



FRESH LABEL
Atún desmenuzado en agua / México / 140 g



PRECISSIMO
Atún con 30% de proteína en agua / México / 140 g

ATÚN SÓLIDO



AGROMAR
Atún Blanco sólido en aceite de oliva / España / 230 g

[9] NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria". 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.

CONTIENEN MÁS AGUA QUE ACEITE EN SU COBERTURA



Los ingredientes de los productos se deben presentar de mayor a menor cantidad, las siguientes marcas contienen más agua que aceite como medio de cobertura y no al revés como lo indican en su etiqueta.

ATÚN EN HOJUELAS

Indican: Aceite con agua → En realidad contienen: Agua con aceite



HERDEZ
Atún aleta amarilla en Hojuelas en Aceite con agua / México / 130 g



HERDEZ
Atún aleta amarilla en Hojuelas en Aceite con agua / México / 280 g

ATÚN EN TROZOS

Indican: Aceite con agua → En realidad contienen: Agua con aceite



GOLDEN HILLS
Atún en trozos en aceite con agua / México / 130 g



TUNY PREMIUM
Atún aleta amarilla en trozos en aceite con agua / México / 140 g

ATÚN DESMENUZADO

Indica: Aceite → En realidad contiene: Agua con aceite



FRESH LABEL
Atún desmenuzado en aceite / México / 140 g

LO QUE ENCONTRAMOS

PUEDEN CONFUNDIR AL CONSUMIDOR



Señalan Fecha de caducidad y de Consumo preferente, que son conceptos diferentes que pueden confundir al consumidor, por lo que no cumplen la norma oficial.[10]

ATÚN DESMENUZADO



AURRERA
Atún con 14% de soya en agua con aceite / México / 295 g



AURRERA
Atún con 14% de soya en agua / México / 295 g



FRESH LABEL
Atún desmenuzado en agua / México / 140 g



FRESH LABEL
Atún desmenuzado en aceite / México / 140 g

ATÚN EN HOJUELAS



GREAT VALUE
Atún en hojuelas en agua / México / 295 g



GREAT VALUE
Atún en hojuelas en agua / México / 140 g

FECHA DE CADUCIDAD Y FECHA DE CONSUMO PREFERENTE



Fecha de caducidad
Indica el momento hasta el cual un producto envasado puede consumirse de forma segura. Después de esta fecha no debe comercializarse, mucho menos consumirse.



Fecha de consumo preferente
Fecha en que expira el periodo durante el cual el producto envasado puede ser consumido sin riesgo y es comercializable.

[10] NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor. (22 de septiembre del 2021). Fecha de caducidad y de consumo preferente, en https://www.gob.mx/profeco/articulos/fecha-de-caducidad-y-de-consumo-preferente
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.

SU IMAGEN EN ETIQUETA NO CORRESPONDE CON SU PRESENTACIÓN



ATÚN EN HOJUELAS

La imagen en su etiqueta (atún sólido) no corresponde a su presentación (atún en hojuelas), por lo que no es veraz.



MAZATÚN
Atún en hojuelas en agua con aceite / México / 130 g

ATÚN EN TROZOS

La imagen en sus etiquetas (atún sólido) no corresponden a sus presentaciones (atún en trozos), por lo que no son veraces.



MARINA AZUL
Atún en trozos en agua / México / 180 g



MARINA AZUL
Atún en trozos en aceite de oliva extra virgen / México / 74 g



MARINA AZUL
Atún en trozos en agua Bajo en sodio/ México / 180 g

LO QUE ENCONTRAMOS

NO CUMPLEN CON LOS PORCENTAJES DE HOJUELAS O TROZOS PARA SU DENOMINACIÓN





Superan el porcentaje permitido de hojuelas y trozos por la Norma Oficial[11] para denominarse atún en trozos o atún sólido.

ATÚN SÓLIDO

Rebasó el **18%** de la proporción de hojuelas y trozos que establece la norma para denominarse atún sólido, ya que tuvo de **20.5 a 21.6%.**



MARINA AZUL PREMIUM
Atún sólido en agua / México / 270 g

ATÚN EN TROZOS

Rebasó el **30%** de la proporción de hojuelas que establece la norma para denominarse atún en trozos, ya que tuvo **41.7%.**



GOLDEN HILLS
Atún en trozos en agua / México / 130 g

Rebasó el **30%** de la proporción de hojuelas que establece la norma para denominarse atún en trozos, ya que tuvo de **34.6 a 37.2%.**



TUNY PREMIUM
Atún aleta amarilla en trozos en agua / México / 140 g

SU DENOMINACIÓN ESTÁ INCOMPLETA



MARINA AZUL
Atún en trozos en agua / México / 180 g

Al frente del empaque indican "Atún en trozos en agua" y al reverso "Bajo en grasa", incumpliendo la NOM-235, pues toda la denominación debe indicarse al frente "Atún en trozos en agua bajo en grasa".



MARINA AZUL
Atún en trozos en agua bajo en sodio / México / 180 g

[11] NOM-235. "Atún y bonita preenvasados-Denominación-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba".
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.

CONSIDERACIONES

De compra

Lee la etiqueta

Ahora, los productos que contienen soya lo informan a través de su denominación.

Revisa los ingredientes

Ya que algunos de estos productos pueden contener alérgenos. Tómalo en cuenta si eres alérgico a algún ingrediente.

No lo adquieras si su empaque está dañado

O presenta alguna alteración, como abombamiento y deformaciones.

Compara precios

Ya que existe una diferencia notable en el costo entre las marcas y, por lo general, los productos importados son más caros. Elige el mejor en cuanto a calidad y precio.

Verifica su fecha de caducidad

Evita adquirir y consumir productos cuya fecha de caducidad ya pasó. También revisa la fecha de consumo preferente.

De uso

Si no se termina, ponlo en un recipiente hermético

Esto ayudará a mantener su frescura y evitará que absorba olores no deseados del refrigerador.

Aliméntate bien

Aunque el atún es una buena fuente de proteína es importante consumir una variedad de alimentos que nos aporten la cantidad y calidad de nutrientes necesarios para mantenernos sanos.

SUSTENTABILIDAD

Con el objetivo de concientizar sobre la importancia de una gestión pesquera sostenible, de conservación y planificada, el 2 de mayo se conmemora el Día Mundial del Atún.

Puedes reutilizar las latas de atún que consumas para guardar objetos que puedan perderse fácilmente, como botones o clips.

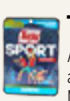


QUIÉN ES QUIÉN EN PROTEÍNA, SOYA Y PRECIO

SÓLIDO O COMPACTO

	Precio por envase	Proteína %	Soya %	Precio por 100 g
 **MARINA AZUL PREMIUM** Atún sólido en agua / México / 270 g	$45	26.1%	0%	$17
 **MARINA AZUL PREMIUM** Atún sólido en aceite de oliva extra virgen / México / 120 g	$24	29%	0%	$20
 **TUNY GOURMET** Atún aleta amarilla sólido en aceite con agua / México / 140 g	$34	25%	0%	$24
 **DOLORES PREMIUM** Atún aleta amarilla sólido en aceite / México / 140g	$36	27.3%	0%	$26
 **DOLORES PREMIUM** Atún aleta amarilla sólido en agua / México / 140 g	$36	25.8%	0%	$26
 **DOLORES PREMIUM** Atún aleta amarilla sólido en aceite oliva / México / 140 g	$45	26.8%	0%	$32
 **TUNY GOURMET** Atún aleta amarilla sólido en aceite de oliva / México / 140 g	$46	26%	0%	$33
 **CALMEX** Atún aleta amarilla sólido en aceite de oliva extra virgen / México / 140 g	$57	25%	0%	$41
 **ORO DE ESPAÑA** Atún blanco en trozos en aceite de oliva / España / 230 g	$232	18.2%	0%	$82
 **AGROMAR** Atún blanco sólido en aceite de oliva / España / 230 g	$250	25%	0%	$109
 **EL VELERO ORTIZ** Atún blanco en sólido en aceite de oliva / España / 270 g	$337	29%	0%	$125
 **YURRITA** Atún blanco en sólido sin piel en aceite de oliva / España / 225 g	$385	27.9%	0%	$171

EN TROZOS

	Precio por envase	Proteína %	Soya %	Precio por 100 g
 **GOLDEN HILLS** Atún en trozos en aceite con agua / México / 130 g	$19	25.3%	0%	$15
 **GOLDEN HILLS** Atún en trozos en agua / México / 130 g	$19	22%	0%	$15
 **TUNY PREMIUM** Atún aleta amarilla en trozos en agua / México / 140 g	$27	22%	0%	$19
 **GREAT VALUE** Atún en trozos en agua / México / 74 g	$15	19%	0%	$20
 **TUNY PREMIUM** Atún aleta amarilla en trozos en aceite con agua / México / 140 g	$27	25.3%	0%	$20
 **MARINA AZUL** Atún en trozos en agua / México 180 g	$38	22.8%	0%	$21
 **TUNY** Atún aleta amarilla en trozos en agua bajo en sodio / México / 180 g	$38	23%	0%	$21
 **MARINA AZUL** Atún en trozos en agua bajo en sodio / México / 180 g	$39	26.6%	0%	$22
 **TUNY CLÁSICO** Atún aleta amarilla en trozos en agua / México / 75 g	$19	22%	0%	$25
 **DOLORES PREMIUM** Atún aleta amarilla en trozos en aceite de oliva / México / 78 g	$21	22.8%	0%	$27
 **TUNY GOURMET** Atún en trozos en aceite de oliva / México / 75 g	$23	23%	0%	$31
 **MARINA AZUL** Atún en trozos en aceite de oliva extra virgen / México / 74 g	$24	28.2%	0%	$32
 **TUNY SPORT** Atún en trozos en agua adicionado de vitaminas / México / 75 g	$24	28%	0%	$32

DESMENUZADO

	Precio por envase	Proteína %	Soya %	Precio por 100 g
FRESH LABEL Atún desmenuzado en aceite / México / 140 g	$11	21%	0%	$8
FRESH LABEL Atún desmenuzado en agua / México / 140 g	$11	21%	0%	$8
CHEDRAUI Atún con 20% de soya en agua / México / 130 g	$12	14%	de 11 a 13%	$9
CHEDRAUI Atún con 20% de soya en agua con aceite / México / 130 g	$12	16%	de 10 a 12%	$9
KE PRECIO! Atún con 14% de proteína de soya en agua / México / 130 g	$12	20%	de 9 a 12%	$9
PRECISSIMO Atún con 30% de proteína en agua / México / 140 g	$12	11%	de 15 a 19%	$9
ANCLA Atún con 20% de proteína de soya en agua con aceite / México / 120 g	$12	8%	14%	$10
ANCLA Atún con 20% de proteína de soya en agua / México / 120 g	$12	9%	de 13 a 25%	$10
AURRERA Atún con 14% de soya en agua con aceite / México / 295 g	$31	18.2%	de 21 a 22%	$10
AURRERA Atún con 14% de soya en agua / México / 295 g	$29	20%	de 11 a 13%	$10

EN HOJUELAS

	Precio por envase	Proteína %	Soya %	Precio por 100 g
KE PRECIO! Atún con 14% de proteína de soya en agua con aceite / México / 140 g	$12	19%	de 18 a 12%	$8
EL DORADO Atún con 30% de soya en agua con aceite / México / 130 g	$12	17.3%	de 11 a 14%	$9
EL DORADO Atún con 30% de soya en agua / México / 130 g	$12	17.6%	de 18 a 23%	$9
PRECISSIMO Atún con 30% de soya en agua con aceite / México / 285 g	$25	13%	de 11 a 18%	$9
GREAT VALUE Atún en hojuelas en agua / México / 295 g	$38	20.3%	0%	$13
GREAT VALUE Atún en hojuelas en agua / México / 140 g	$18	19.8%	0%	$13
MAZATÚN Atún en hojuelas en agua con aceite / México / 130 g	$17	17.1%	0%	$13
VALLEY FOODS Atún en hojuelas en agua con aceite / México / 295 g	$38	20%	0%	$13
VALLEY FOODS Atún en hojuelas en agua / México / 140 g	$18	20%	0%	$13
ATÚN DOLORES Atún aleta amarilla en hojuelas en agua / México / 295 g	$41	22%	0%	$14
CALMEX Atún aleta amarilla con 4% de soya en agua / México / 135 g	$19	16.9%	de 1 a 2%	$14
HERDEZ Atún aleta amarilla en Hojuelas en Aceite con agua / México / 130 g	$18	22%	0%	$14
MAZATÚN Atún en hojuelas en agua / México / 130 g	$18	22%	0%	$14
TUNY JUMBO Atún Aleta amarilla en hojuelas en agua / México / 295 g	$39	21%	0%	$14
HERDEZ Atún aleta amarilla en Hojuelas en Aceite con agua / México / 280 g	$42	19.4%	0%	$15
HERDEZ Atún aleta amarilla en Hojuelas en Agua / México / 280 g	$42	19%	0%	$15
NAIR Atún en hojuelas en agua / México / 120 g	$19	19.8%	0%	$15

Sándwich de Atún



Ingredientes

- 1 lata de atún en agua de 140 g
- 2 cucharadas de mayonesa casera (Tecnología Doméstica)
- 1 chipotle de lata finamente picado
- 3 cucharadas de cilantro lavado, desinfectado y finamente picado
- ¼ de cebolla morada desflemada y finamente picada
- ½ pepino finamente picado
- Pimienta negra molida
- Pan integral con semillas (Tecnología Doméstica)

Para acompañar

- Lechuga
- 1 jitomate rebanado
- 2 chiles jalapeños frescos rebanados en tiritas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo promedio: $48*

Consulta de información del 16 al 20 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

*El costo incluye el costo de las Tecnologías Domésticas de Pan integral con semillas y del Aderezo tipo mayonesa.



Procedimiento

1. Mezcla las verduras en un tazón.
2. Escurre el atún y agrégalo a las verduras.
3. Mezcla la mayonesa casera con el chipotle y pimienta al gusto.
4. Añade a la mezcla del atún la mayonesa preparada con el chipotle e incorpora muy bien.
5. Forma los sándwiches con 2 rebanadas del pan integral con semillas, la mezcla de atún con la mayonesa casera, el jitomate y el chile jalapeño rebanados y la lechuga.



Aprende a hacer tu Pan integral con semillas en:

Aprende a hacer tu Mayonesa casera en:

Día del Taco

Este 31 de marzo se celebra uno de los platillos más emblemáticos de nuestro país.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Desde Baja California hasta Mérida, el taco nos identifica como mexicanos, lo que le da un valor cultural, sin olvidar, claro, el valor nutricional que posee.



Anatomía del Taco

Aunque su estructura es sencilla, las muchísimas combinaciones de sus ingredientes hacen que existan muchos tipos de tacos, todos ellos muy sabrosos. Los elementos de un buen taco, en esencia, son:



Un alimento tradicional, variado y muy popular de nuestro país.

Algunos datos

Su origen se remonta a la época prehispánica.

Los boletos de Lotería del Sorteo Mayor No. 3900 (septiembre del 2023) tuvieron como protagonistas a los Tacos de Canasta, originarios de Tlaxcala.

Existen varias teorías sobre el origen de la palabra taco, algunas afirman que proviene del náhuatl *tlahco*, que significa mitad o en el medio.

Por lo general, el nombre de los tacos se relaciona con su relleno, textura, forma de prepararlo o presentarlo.

La tortilla, base del taco, se incluyó en el menú que una expedición de astronautas llevó al espacio exterior en 1985 a petición de Neri Vela (astronauta mexicano miembro de aquella tripulación).

Durante el Porfiriato era consumido por obreros, campesinos y trabajadores.

Los tacos de suadero son los únicos que se le adjudican a la Ciudad de México.

Tras la Revolución Mexicana, el taco se extendió a todos los estratos sociales.

En las regiones mineras de Hidalgo y Guanajuato fue donde se crearon los tacos de canasta y se les conocía como tacos mineros.

En el país existen 46,857 taquerías, de las cuales el 90% son micronegocios.



Fuentes:
- Celebremos al delicioso taco, en https://www.gob.mx/siap/es/articulos/31-de-marzo-disfrutando-el-dia-del-taco?idiom=es
- No se tú, pero yo nunca he visto a nadie triste comiendo ¡tacos!, en https://www.gob.mx/agricultura/articulos/no-se-tu-pero-yo-nunca-he-visto-a-nadie-triste-comiendo-tacos
- 31 de marzo: Disfrutando el Día del Taco, en https://www.gob.mx/siap/es/articulos/31-de-marzo-disfrutando-el-dia-del-taco?idiom=es
- Taco, en https://laroussecocina.mx/palabra/taco/
- 5 datos curiosos sobre los tacos, en https://guiagastronomica.mx/5-datos-curiosos-sobre-los-tacos/
- Hay pastor, suadero y campechano ¿cuántos le vamos a dar?:Datos del Día del Taco , en https://www.eleconomista.com.mx/el-empresario/Hay-pastor-suadero-campechano-cuantos-le-vamos-a-dar-Datos-del-Dia-del-Taco-20230331-0048.html

Pescadillas de Atún



- **Porciones:** 6
- **kcal:** 381 por porción
- **Tiempo de preparación:** 1 hora
- **Costo promedio:** $175

Ingredientes:

- 18 tortillas de maíz
- 4 latas de atún en agua de 140 g
- Aceite de oliva
- ½ cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 4 jitomates picados
- 2 hojas de laurel
- 1 chile serrano finamente picado
- ¼ de cucharada de orégano en polvo
- Cilantro lavado, desinfectado y finamente picado
- Aguacate
- Salsa
- ½ col pequeña
- Limones
- Sal

Preparación:

1. Desflema la col en agua con un poco de sal y el jugo de un limón durante dos horas, cuela y reserva.

2. Calienta un poco de aceite en una sartén y sofríe la cebolla, agrega el ajo, las hojas de laurel y el orégano. Después de un minuto incorpora el jitomate, el chile y revuelve.

3. Cuando el jitomate se haya cocido agrega el atún previamente escurrido, mezcla, rectifica la sazón y deja cocinar 15 minutos más a fuego bajo hasta que todo el líquido se haya evaporado.

4. Apaga la lumbre y agrega el cilantro, mezcla, retira de la estufa y deja enfriar.

5. Retira las hojas de laurel, rellena las tortillas calientes y ciérralas con palillos.

6. Fríe las pescadillas por ambos lados hasta que estén doradas y colócalas sobre papel absorbente.

7. Sirve las pescadillas, quítales los palillos y acompáñalas con aguacate, la salsa de tu preferencia, col y unas gotas de limón.



Consulta de información del 20 al 22 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Tacos de Atún



Ingredientes:

- 18 tortillas de maíz
- 4 latas de atún en agua de 140 g
- 3 jitomates
- 1 cebolla morada
- 3 chiles serranos
- Cilantro
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Pimienta
- Lechuga
- Aguacate
- Rábanos

Preparación:

1. Escurre el atún.
2. Lava y desinfecta el cilantro.
3. Pica la cebolla y desflémala en agua caliente con un chorrito de vinagre durante 10 minutos.
4. Pica los jitomates, los chiles serranos y el cilantro.
5. Mezcla el atún con los jitomates, los chiles serranos, el cilantro, la cebolla y el jugo de limón.
6. Calienta las tortillas y forma los tacos.
7. Acompáñalos con lechuga, aguacate, rábanos y la salsa de tu preferencia.



Porciones: 6

kcal: 345 por porción

Tiempo de preparación: 30 minutos

Costo promedio: $133

Consulta de información del 20 al 22 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Platillo Sabio
PROFECO

Especial de ATÚN

Para que esta temporada no falte en tu mesa, te traemos algunas formas de prepararlo.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

AGUACATES Rellenos



Porciones: 6

kcal: 277 por porción

Tiempo de preparación: 30 minutos

Costo promedio: $122

Ingredientes:

- 6 aguacates
- 1 lata de atún en agua de 140 g
- Queso Oaxaca deshebrado
- 1 papa cocida, pelada y cortada en cubitos
- Lechuga
- 100 g de chícharos cocidos
- ½ chile morrón rojo cortado en cubitos
- ¼ de cebolla desflemada y picada finamente
- 2 cucharadas de chile chipotle adobado picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta

Preparación:

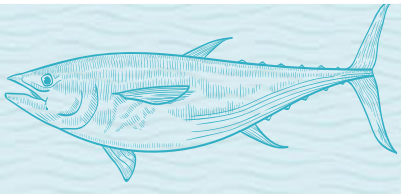
1. Escurre el atún y mézclalo con los chícharos, el chile morrón, la papa, la cebolla, el cilantro y salpimienta.

2. Corta los aguacates por la mitad , retírales la cáscara y el hueso.

3. Rellena las mitades de aguacate con la mezcla de las verduras y el atún.

4. Adorna con queso Oaxaca y chipotle al gusto y acompaña con la lechuga.

Consulta de información del 20 al 22 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.





Tortitas de Atún con CILANTRO y JALAPEÑO



- **Porciones:** 4
- **kcal:** 367 por porción
- **Tiempo de preparación:** 40 minutos
- **Costo promedio:** $131

Ingredientes:

- 4 latas de atún en agua de 140 g
- ¼ de cebolla morada finamente picada
- ¼ de tz de cilantro lavado, desinfectado y finamente picado
- 3 chiles jalapeños sin semillas ni venas y finamente picados
- El jugo y la ralladura de un limón
- Sal y pimienta
- 2 huevos
- 3 cucharadas de pan molido
- Aceite de oliva

Para el aderezo

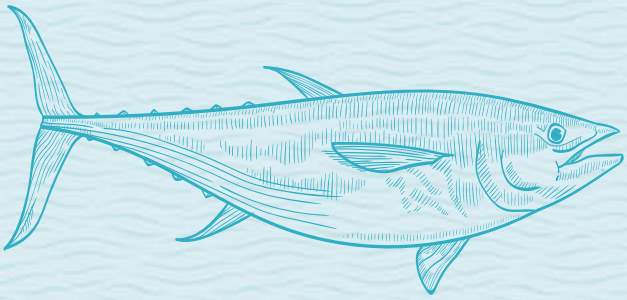
- ¼ de tz de mayonesa casera
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo asado y finamente picado
- 1 cucharadita de adobo de chipotle

Preparación:

1. Bate los huevos con un batidor de globo en un tazón.
2. Escurre el atún y vacíalo en el tazón con los huevos batidos. Añade la cebolla, los chiles, el cilantro, el pan molido, el jugo de limón, salpimienta y mezcla.
3. Forma las tortitas con tus manos y oprímelas para retirarles todo el líquido posible.
4. Calienta aceite y cocina las tortitas 3 minutos de cada lado o hasta que estén doradas y cocinadas al centro.
5. Mezcla la mayonesa casera con el jugo de limón, el ajo y el adobo de chile chipotle.
6. Sirve las tortitas acompañadas con el aderezo.

Consulta de información del 20 al 22 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Aprende a hacer tu Mayonesa casera en:



EMPANADAS de Atún



- **Porciones:** 6
- **kcal:** 202 por porción
- **Tiempo de preparación:** 1 hora
- **Costo promedio:** $187

Ingredientes:

- 18 discos de masa para empanadas
- 3 latas de atún en agua de 140 g
- 1 huevo batido con un chorrito de leche
- 60 g de almendras picadas
- 1 jitomate sin semillas picado
- 60 g de aceitunas deshuesadas y rebanadas
- ½ chile morrón rojo asado y picado
- ½ cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo triturado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

1. En una sartén calienta el aceite y acitrona la cebolla y el ajo. Agrega el jitomate y sofríe hasta que cambie de color.

2. Añade el atún previamente escurrido, las almendras, las aceitunas y el chile morrón. Mezcla, salpimienta, deja al fuego para que se sazone, evapore un poco y deja enfriar.

3. Toma un huevo, separa la yema y bátela con un chorrito de leche para barnizar las empanadas.

4. Vierte al centro de cada disco una porción suficiente del relleno de atún. Humedece la orilla con el huevo batido, cierra, pega y sella con la punta de un tenedor cuidando de no romper la masa.

5. Coloca las empanadas en una charola engrasada y enharinada, y barnízalas con el huevo batido.

6. Hornea a 200°C en la parte media del horno de 20 a 30 minutos o hasta que se vean doradas.

Consulta de información del 20 al 22 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Croquetas de Atún
con PICO DE GALLO



- **Porciones:** 6
- **kcal:** 596 por porción
- **Tiempo de preparación:** 40 minutos
- **Costo promedio:** $220

Ingredientes:

- 4 latas de atún en agua de 140 g
- 4 papas cocidas y peladas
- ¼ de cebolla
- ¼ de chile morrón rojo
- 1 manojo de perejil
- ½ tz de leche
- 2 huevos
- 280 g de pan molido
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta

Para el pico de gallo

- 3 jitomates picados
- ½ cebolla
- 5 ramitas de cilantro finamente picado
- El jugo de un limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 chiles serranos finamente picados
- Sal

Preparación:

1. Pica finamente el perejil, la cebolla y el chile morrón.
2. Machaca las papas hasta conseguir un puré tosco y salpimienta.
3. Mezcla el perejil, la cebolla y el pimiento con el puré de papa y el atún. Forma croquetas de 6 cm de largo x 3 cm de ancho.
4. Bate el huevo con la leche, enseguida pasa cada una de las croquetas por esta mezcla y posteriormente por el pan molido.
5. Fríe las croquetas en una sartén con aceite muy caliente, hazlo de tres en tres, y retira el exceso de aceite con papel absorbente. Puedes servir las croquetas frías o calientes.

Pico de gallo

1. Pica finamente la cebolla, agrégale el jugo de un limón y déjala marinar por 15 minutos.
2. Incorpora el jitomate con los chiles y el cilantro, agrega el aceite y sal al gusto. Deja reposar durante 10 minutos.

Consulta de información del 20 al 22 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

FINANZAS PERSONALES

BURÓ DE CRÉDITO

Consulta tu historial crediticio y mantente al día con tus pagos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.



Una forma de conocer el comportamiento reciente con tus créditos[1] es consultar un buró de crédito.

¿Qué son los burós de crédito?

Son empresas privadas constituidas como Sociedades de Información Crediticia (SIC), debidamente autorizadas por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP) con opinión del Banco de México (Banxico) y de la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV).

Actualmente existen dos empresas privadas encargadas del manejo de tu historial crediticio:

- Buró de Crédito (Trans Union de México, S.A. S.I.C)
- Círculo de Crédito (Círculo de Crédito, S.A. de C.V. S.I.C)

[1]Bancarios, departamentales, hipotecarios o automotrices.

¿CÓMO FUNCIONAN?

1 Reciben información de instituciones financieras o comerciales que otorgan créditos, como:

- Bancos
- Uniones de crédito
- Sociedades de ahorro y préstamo
- Empresas comerciales
- Tiendas departamentales
- Sofomes

Además, atienden solicitudes de tu historial.

2 Generan un reporte que incluye información de las operaciones crediticias, como:

- Fechas de apertura, del último pago y cierre (en su caso)
- Límite de crédito
- Saldo de la operación contratada y monto a pagar
- Claves de observación y prevención aplicables

Así como la identidad de los otorgantes de créditos que hayan consultado tu información en los 24 meses anteriores.



3 Te entregan un Reporte de Crédito Especial en un plazo de cinco días hábiles contados a partir de la fecha de tu solicitud.

COSTOS DEL REPORTE ESPECIAL DE CRÉDITO

Método de Entrega	Buró de Crédito		Círculo de Crédito	
	Primera solicitud en un periodo de 12 meses	Segunda solicitud y subsecuentes en el mismo periodo de 12 meses	Primera solicitud en un periodo de 12 meses	Segunda solicitud y subsecuentes en el mismo periodo de 12 meses
Vía Internet APP móvil	$0.00	$35.60	$0.00	$34.20
Teléfono	$0.00	$89.00	$0.00	$82.20
Centro de Atención	$0.00	$89.00	$0.00	$82.20

Fuente: Información obtenida directamente de los sitios de Internet de las SIC.
Nota: Círculo de Crédito ofrece Solicitud en línea (Score de Crédito) con valor de $50.00, correo con acuse de recibo (Servicio Postal Mexicano) $150.00 y mensajería especializada $150.00.

Alertas de las Sociedades de Información Crediticia

A través de ellas puedes monitorear el estado de tu historial crediticio y actuar a tiempo si alguien abre un crédito a tu nombre.

Buró de Crédito
www.burodecredito.com.mx
$232 anuales

Círculo de Crédito
www.circulodecredito.com.mx
$250 anuales

¿Cuándo empiezo a estar en el buró de crédito?

Desde que solicitas un crédito y no cuando tienes problemas para pagar. Si has cumplido con los pagos, tu historial te sirve para que las empresas que otorgan financiamiento aprecien tu buen desempeño de pago y obtengas mejores oportunidades para nuevos financiamientos o ampliar tu línea de crédito actual.

¿Cuánto tiempo permanezco en el buró de crédito?

El historial crediticio permanece en la base de datos durante 72 meses contados a partir de la fecha de liquidación, siempre y cuando el otorgante de crédito haya reportado la fecha de cierre o la última vez que reportó al Buró de Crédito.

RECOMENDACIONES



Conoce cómo funciona el buró de crédito
Termina con los mitos referentes al manejo de información crediticia.



Pide que te muestren tu historial crediticio
Si te niegan un crédito y acércate a las sociedades para aclarar alguna imprecisión.



Consulta tu Reporte de Crédito Especial
Por lo menos una vez al año, recuerda que es gratuito cada 12 meses.



Analiza contratar un servicio de alertas
Esto te permitirá saber cuando tu historial sea consultado o sufra algún cambio.



Solicita una aclaración ante las SIC
Si alguien consulta tu reporte sin tu consentimiento.



Analiza si realmente necesitas un crédito
Y si podrás hacer frente al compromiso adquirido, tal vez debas esperar un mejor momento.



Ninguna entidad financiera puede borrar a las personas enlistadas dentro del buró de crédito, como lo prometen muchos sitios en la red.

Fuentes:
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Buró de Crédito. Consultado el 15 de diciembre del 2022, en https://revista.condusef.gob.mx/2020/04/buro-de-credito-2/
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). El terrorífico Buró de Crédito. Recuperado el 28 de diciembre del 2023, en https://revista.condusef.gob.mx/2021/01/el-terrorifico-buro-de-credito/
- Buró de Crédito. Reporte de Crédito especial. Recuperado el 9 de enero del 2024, en https://www.burodecredito.com.mx/reporte-info.html
- Círculo de Crédito. Preguntas frecuentes. Recuperado el 9 de enero del 2024, en https://www.circulodecredito.com.mx/preguntas-frecuentes

SEGUROS DOTALES

Una forma de ahorrar para proteger a tu familia.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Un seguro dotal es un seguro de ahorro y se entrega en caso de que el asegurado sobreviva o no a algún accidente.





TIPOS DE SEGUROS DOTALES

PURO



- No cubre fallecimiento.
- La suma asegurada solo se paga si el asegurado sobrevive al final del periodo.
- La responsabilidad de la aseguradora se limita a reembolsar el importe de las primas pagadas menos los gastos de administración.

MIXTO



Si el asegurado fallece antes del plazo previsto se entregará a sus beneficiarios la indemnización estipulada; y si sobrevive a dicho plazo se entregará al propio asegurado la suma asegurada establecida en el contrato. Este seguro es el más común en el mercado.[1]

Características

- La prima total se puede pagar en una sola exhibición (anual) o se pueden realizar pagos fraccionados hasta alcanzar la meta, la cual puede ser equivalente a un periodo de tiempo o un importe específico.
- Una vez cumplido el plazo, y en caso de que no ocurra ningún accidente, recibirás la suma asegurada garantizada, más una cantidad adicional tal y como se estableció al momento de contratar la póliza.
- Si falleces durante el tiempo de vigencia de la póliza, tus beneficiarios recibirán el pago de la suma asegurada estipulada.
- Tú decides el monto que deseas ahorrar y el tiempo que planeas hacerlo, que puede ser de 5, 10, 15, 20 años, entre otros.
- En cualquiera de los plazos puedes pagar una prima anual, mensual, trimestral o semestral (tú eliges cuándo).
- Este tipo de productos financieros se pueden ofrecer en:
  - Pesos
  - Dólares
  - UDIS (unidades de inversión)[2]

[1] Los beneficios específicos de un seguro dotal mixto pueden variar según la compañía de seguros y el tipo de póliza. Para comprender cómo se aplican los beneficios contratados y detallados en los términos y condiciones de la póliza, infórmate con tu agente de seguros o asesor financiero.

[2] Al ser un esquema de ahorro a largo plazo se recomienda contratar en dólares o UDIS, como una forma de garantizar que la suma asegurada contratada no pierda valor con el tiempo. El valor de cada aportación y del cobro de tu ahorro dependerá del valor de las UDIS o tipo de cambio del día en que se haga cada movimiento.

SEGUROS DOTALES MIXTOS

Para esta estimación se consideró un hombre:

- De 40 años
- No fumador
- Con dos hijos
- Un monto de ahorro de $400,000 en 10 años

ASEGURADORAS	NOMBRE DEL PRODUCTO	PLAZO (AÑOS)	PRIMAS ANUALES (PESOS)	SUMA ASEGURADA (PESOS)
Axa	Vida ProTGT 2024	10	$11,472.00	$400,000.00
Mapfre[1]	Vida entera 10		$14,549.00	
Latino seguros[2]	Seguro de Vida Individual Tradicional Dotal		$32,066.00	
Seguros Monterrey[3]	Star Dotal		$40,611.00	
GNP[4]	Dotal		$41,688.00	

[1] Incluye cobertura por fallecimiento. La póliza está expresada en UDIS, se consideró el valor de la UDI de 8.020187 del lunes 15 de enero del 2024. No incluye el costo por derecho de póliza, al incluirla, la prima inicial sería de $15,069.93.
[2] Incluye Gastos de Expedición por única vez.
[3] Prima expresada en dólares, por lo que se utilizó la conversión pesos por dólar: $16.81 del 10 de enero del 2024. Incluye coberturas de pago de suma asegurada por invalidez total y permanente, así como exención de pago de primas por Invalidez total y permanente.
[4] Incluye coberturas por fallecimiento, supervivencia, invalidez sin espera, protección por muerte accidental, anticipo de suma asegurada, entre otras.



¿Eres beneficiario de un seguro?

Acude a la empresa aseguradora contratada para llevar a cabo el reclamo de la indemnización del seguro. En los seguros de vida cuentas con un plazo máximo de 5 años.

¿Quieres saber si eres beneficiario?

Dirígete a las oficinas centrales de la CONDUSEF o a las Unidades de Atención a Usuarios más cercana para presentar una solicitud de búsqueda de beneficiarios de seguros de vida en la herramienta "SIAB VIDA". Solicita tu trámite también en:

siab.vidadef@condusef.gob.mx

RECOMENDACIONES



VERIFICA QUE LA INSTITUCIÓN ESTÉ ACREDITADA
Por la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF) para realizar esta actividad, esto te dará la certeza de que tu dinero está seguro.



ELIGE INFORMADO
Platica con tu familia y decidan el seguro que mejor cubra sus necesidades. También, asesórate muy bien acerca de los planes, características, condiciones generales y aclara todas tus dudas.



DETERMINA CUÁNTO PODRÍAS PAGAR
Debes tener la seguridad de que podrás cumplir con los pagos de las primas. La falta de pago puntual puede ocasionar pagos adicionales, la cancelación del seguro y la protección que ofrece.



CONSIDERA SI HARÁS PAGOS FRACCIONADOS
Algunas aseguradoras manejan cobros adicionales por pagos fraccionados.



LLENA LA SOLICITUD CON SINCERIDAD
Y sin omitir ningún dato ni antecedente, de otra forma podría haber contratiempos al momento de cobrarlo.



VERIFICA QUE TODOS LOS DATOS QUE APARECEN EN EL CONTRATO SEAN CORRECTOS
Nombre, edad, coberturas, sumas aseguradas contratadas, beneficiarios, endosos y monto de la prima.



REVISA A DETALLE EL CONTRATO
La suma asegurada, cobertura, condiciones generales, exclusiones y checa que estén plasmados todos los beneficios ofrecidos.



CONOCE EL PROCESO DE RECLAMACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE
Para que puedas hacer valer tus derechos o los de tus beneficiarios, de ser necesario.

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:
- Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (Amis). ¿Qué es el seguro dotal? Recuperado el 27 de diciembre del 2023, en https://sitio.amis.com.mx/que-es-el-seguro-dotal/
- Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional de Inclusión Financiera (ENIF) 2021. Recuperado el 27 de diciembre del 2024, en https://www.inegi.org.mx/programas/enif/2021/
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Seguros dotales. Recuperado el 27 de diciembre del 2023, en https://revista.condusef.gob.mx/2013/03/seguros-dotales/
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Ahorro y protección garantizados. Recuperado el 12 de enero del 2024, en https://revista.condusef.gob.mx/2012/05/ahorro-y-proteccion-garantizados/
- BBVA. Los seguros Dotales en México. Recuperado el 15 de enero del 2024, en https://www.bbva.mx/personas/noticias-inversiones/2022/los-seguros-dotales-en-mexico.html

DE TEMPORADA

PESCADOS Y MARISCOS

Esta temporada hay muchas opciones ricas y económicas para que lleves a tu mesa.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.



Los pescados y mariscos:

- Ayudan a una alimentación sana y sustanciosa.
- Son una fuente importante de proteínas.
- Aportan vitaminas, minerales y ácidos grasos poliinsaturados, como Omega 3.
- Son fáciles y rápidos de preparar en diferentes platillos.

Además de que existe una gran variedad de especies para que elijas según tu bolsillo y tus gustos.

PRECIOS DE ALGUNOS PESCADOS Y MARISCOS

Te mostramos los precios promedio de algunas variedades de pescados y mariscos. Si quieres saber los precios de otros productos consulta la página **https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx**

Producto (Presentación de 1 kg)

Lisa		Jurel		Gurrubata		Curvina	
							
Entero/Fresco/ Del Golfo	**$59.12**	Grande/Fresco	**$63.21**	Entero/Fresco	**$76.00**	Entero/Fresco	**$103.95**
		Chico o jurelito/Fresco	$76.19				

	**Atún**	Ahumado/Tipo marlin o tipo marlin al natural	**$263.80**
		Centro de lomo	$273.60
		Ahumado (lomo)	$309.24
		Steak de atún aleta amarilla	$343.22
		Lomo ahumado/Aleta amarilla	$354.20
		Lomo/Pacífico	$356.14
	**Bagre**	Entero/Fresco	**$82.43**
	**Bandera**	Entero/Fresco	**$82.91**
	**Barrita de surimi o barrita de surimi cangrejo**	Alimento procesado/Congelado o descongelado	**$115.29**
	**Basa**	Rojo/Filete/Congelado	**$78.66**
		Filete/Fresco	$92.63
		Blanco/Filete/Congelado	$93.41
		Rojo/Filete/Descongelado	$102.36
		Blanco/Filete/Descongelado	$110.70
	**Blanco del Nilo**	Bolsa/Filete o filete de tilapia natural	**$253.79**
	**Calamar**	Tentáculos/Crudo/Congelado o descongelado	**$141.30**
		Filete/Crudo/Congelado o descongelado	$146.41
		Tentáculos/Cocido	$210.52
		Americano	$214.19
		Americano/Congelado	$236.06

DE TEMPORADA

Producto	Presentación 1 kg		Precio promedio
	**Camarón**	Coctelero/Chico/Congelado o descongelado	**$176.45**
		Mediano/Con cabeza	$184.99
		Coctelero/Congelado o descongelado	$188.82
		Coctel/Pulpa	$199.44
		Chico/Con cabeza	$203.27
		Chico/Sin cabeza	$221.35
		Coctelero/Grande/Congelado o descongelado	$227.71
		Mediano/Sin cabeza	$239.88
		Grande/Con cabeza	$284.60
		Grande/Sin cabeza	$296.60
		Macuil o camarón para pelar macuil	$314.00
		Macuil o camarón para pelar macuil/Congelado o descongelado	$316.36
		Pacotilla/Selecto	$349.00
		Pacotilla o royal pacotilla o cocido pacotilla o pacotilla Chiapas	$380.87
	**Cazón**	Milanesa	**$128.78**
		Con cabeza/Fresco	$156.13
		Filete o lomo	$160.90
	**Charal**	Seco	**$166.76**
	**Chucumite**	Entero/Fresco	**$224.98**
	**Cintilla**	Entero/Fresco	**$150.00**
		Filete o fajillas o tiras o fajitas sin espinas	$150.00
	**Huachinango**	Entero/Fresco/Del Pacífico	**$221.40**
		Filete/Del Pacífico	$255.80
		Del Golfo/Chico o ración/Fresco	$268.47
		Entero/Fresco/Del Golfo	$286.24
	**Jaiba**	Fresca	**$168.49**
	**Mojarra**	Filete/De mojarra tilapia/Grande/Fresco	**$79.90**
		Tilapia grande/Congelado o descongelado (entero)	$82.32
		Tilapia chica/Fresco	$84.24
		Tilapia chica/Congelado o descongelado (entero)	$85.49
		Entero/Fresco/Mexicana o mojarra mexicana sustentable	$88.41
		Tilapia grande/Fresco	$90.22
		Filete/Granja congelado	$109.79
		Filete/Granja	$113.19
		Filete/De mojarra tilapia	$120.93

Producto	Presentación 1 kg		Precio promedio
	**Mojarra**	Filete/Congelado o descongelado	**$124.76**
		Filete/Fresco	$182.15
	**Pulpo**	Entero/Congelado o descongelado	**$317.40**
		Baby/Congelado	$322.15
	**Robalo**	Entero/Fresco/Del Golfo	**$265.83**
	**Salmón**	Filete sin piel (chileno o del Pacífico)/Congelado o descongelado	**$335.67**
		Filete con piel (chileno o del Pacífico)/Congelado o descongelado	$337.43
		Filete con piel (chileno o del Pacífico)	$359.37
		Filete sin piel (chileno o del Pacífico)	$378.24
	**Sierra**	Entero/Fresco/Del Golfo	**$113.10**
	**Tilapia**	Filete/Grande	**$80.85**
		Filete/Congelado o descongelado	$107.36
		Filete/Fresco	$157.45
	**Trucha**	Del país o del mar o entera/Fresco	**$98.37**
		Entero/Fresco/Salmonada	$301.29
	**Villajaiba**	Entero/Fresco	**$207.00**

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 12 al 16 de febrero, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

RECOMENDACIONES

ADQUIÉRELOS EN COMERCIOS ESTABLECIDOS
Exige precios a la vista, compara precios y calidad.

FÍJATE EN SU OLOR
Deben tener olor fresco y aspecto brillante.

RESPETA LOS PERIODOS DE VEDA
Son muy importantes para la preservación de las especies.

CHECA QUE LAS ESCAMAS ESTÉN BIEN ADHERIDAS
En el caso de los pescados, deben tener las escamas bien adheridas, la carne consistente y no hundirse al oprimirla; los ojos salientes, firmes, brillantes y transparentes, y las agallas deben tener un color rosado o rojizo.

Fuentes:
• Programa Quién es Quién en los Precios del 12 al 16 de febrero del 2024. Toma en cuenta que a la fecha de publicación de este artículo los precios pudieron haber cambiado.
• *Revista del Consumidor*, 553. (marzo, 2023). https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2023/RevistaDelConsumidor_553_Marzo_2023.pdf

TREN MAYA

TSÍIMIN K'ÁAK

Conoce tus derechos y las ventajas de viajar en este nuevo servicio de transporte turístico.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

El Tren Maya se inauguró el pasado 15 de diciembre en su primera fase de preapertura con el 64% de la ruta lista para transitarse.[1]



[1] Al momento de su apertura total los usuarios podrán recorrer de punta a punta las estaciones completas, de Palenque al aeropuerto de Cancún.

¿Cómo está conformado?

1,525 km de vías férreas que atraviesan los estados de:

- Tabasco
- Chiapas
- Campeche
- Yucatán
- Quintana Roo

20 estaciones

14 paraderos que se distribuyen en 8 tramos



Conecta las principales ciudades y zonas turísticas de la península de Yucatán.

Permite a los visitantes de esa zona del país reducir tiempos y costos de transporte, si se quieren recorrer todos sus atractivos.[2]

Tramos del tren

1. De Chiapas a Campeche: Palenque – Escárcega
2. Campeche: Escárcega – Calkiní
3. De Campeche a Yucatán: Calkiní – Izamal
4. De Yucatán a Quintana Roo: Izamal – Cancún
5. Norte Quintana Roo: Cancún - Playa del Carmen
6. Sur Quintana Roo: Playa del Carmen – Tulum
7. Quintana Roo: Tulum - Bacalar
8. De Quintana Roo a Campeche: Bacalar – Escárcega

Ventajas de viajar en tren

Comodidad
Los trenes suelen tener asientos un poco más amplios y espaciosos en comparación a los aviones u otros transportes. Además, en algunos casos existe la posibilidad de adquirir cabinas privadas o servicios con amenidades.

Conectividad
Los trayectos en tren facilitan el acceso a destinos que podrían ser difíciles de alcanzar por otros medios de transporte. Las estaciones van pasando por pequeñas ciudades o distintos atractivos que pueden no contar con un aeropuerto o caminos tan habilitados, lo que resulta ser una ventaja para explorar otro tipo de destinos o atractivos turísticos.

Menor impacto ambiental
Es uno de los pocos transportes masivos con menos impacto ambiental, ya que genera menos emisiones de carbono por pasajero en comparación con los aviones y los automóviles.

Recorrido panorámico
Viajar en tren brinda la oportunidad de disfrutar de los paisajes, lo que permite apreciar desde otra perspectiva la belleza de la naturaleza de cada región que se va atravesando.

Variedad de comida
Los pasajeros pueden moverse por los vagones, comer a bordo, ya sea en los restaurantes o cafeterías o bajar en alguna estación para disfrutar de comida y bebida locales.

Contacto cultural
Este medio de transporte permite interactuar con personas de diferentes culturas debido a sus espacios y facilidades.

[2] Para mayor información sobre el tren y la venta de boletos consulta:
- https://www.trenmaya.gob.mx/
- https://www.entradastrenmaya.com.mx/reserva?utm_source=PagWeb&utm_medium=bannerhome&utm_campaign=boletaje220124&utm_id=Boletos

QUÉ HACER SI...

Tus derechos al viajar en tren[3]

Estar informado y que se respeten los precios
Tarifas, términos, plazos, fechas, modalidades, reservaciones y demás condiciones, y bajo ninguna circunstancia negar estos bienes o servicios a persona alguna.

Que los servicios se presten según los términos y condiciones
Y si existe un contrato, el proveedor está obligado a respetar las cláusulas implícitas en él y bajo ninguna circunstancia será negada la información de los productos o servicios.

No ser víctima de conductas o prácticas comerciales abusivas
Como el cobro de cargos no autorizados por el consumidor o que no estén en el contrato ni negar al consumidor un servicio ya pagado.

Estar enterado de los datos del proveedor
Como su domicilio físico, números telefónicos y demás medios a los que puedas acudir para presentar reclamaciones y aclaraciones, también para evitar prácticas comerciales engañosas respecto a las características de los productos.

Que el servicio ferroviario se preste de forma permanente
Y uniforme en condiciones equitativas en cuanto a oportunidad, calidad y precio.

Que el contrato del servicio aparezca en tu boleto
Y especificar las condiciones del servicio.

El horario, itinerario y las paradas se deben informar de forma visible
A través de anuncios colocados en la terminal por el proveedor.

Puedes llevar mínimo 3 maletas
Que juntas no sobrepasen 50 kg.

Medidas necesarias para atender a personas con discapacidad
Y de edad avanzada que contraten el servicio ferroviario.



Alternativas por cancelación, interrupción o retraso atribuibles al proveedor
a) Transporte sustituto de igual nivel.
b) Servicios de comunicación al punto de destino.
c) Alimentos, de conformidad con el tiempo de espera que medie hasta el abordaje del siguiente tren o del medio alternativo de transporte.
d) En su caso, hospedaje.

Si fue por causa mayor, el proveedor deberá reembolsar el importe correspondiente.

[3] De acuerdo a la Ley Federal de Protección al Consumidor, la Ley Reglamentaria del Servicio Ferroviario y el Reglamento del Servicio Ferroviario.

Tus derechos al viajar en tren[3]



Contar con un seguro de pasajeros otorgado por el proveedor
El cual ampare gastos médicos, la indemnización por muerte en caso de accidentes y responder por la pérdida o daños que sufra el equipaje de los pasajeros, desde que abordan hasta que descienden del tren, siempre y cuando conserven su boleto.

Indemnización por robo, daño o pérdida de tu equipaje
Si se pierde, roban o dañan tu equipaje tienes derecho a una indemnización de hasta veinte Unidades de Medida y Actualización (UMAS) por cada pieza de equipaje, hasta por el importe de las 3 piezas.

En caso de pérdida o daño del equipaje de mano por accidente
Tienes derecho a una indemnización de hasta 20 UMAS.

¿En qué casos puede negarse el servicio?

El proveedor podrá rehusarse a transportar:

- Niñas y niños solos.
- Mujeres embarazadas, a partir de los 7 meses de gestación.
- Personas que por la naturaleza de su enfermedad representen un riesgo para los demás pasajeros o su vida.
- Personas en estado de ebriedad o bajo la influencia de estupefacientes o psicotrópicos.
- Personas que porten armas, explosivos, materiales peligrosos o, en general, cualquier otro elemento que constituya un riesgo para los demás pasajeros.
- Equipaje que por su peso, tamaño, naturaleza, empaque o embalaje represente un riesgo para los pasajeros.

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

Internet para el Bienestar

Una nueva opción en la canasta básica de las telecomunicaciones del país.

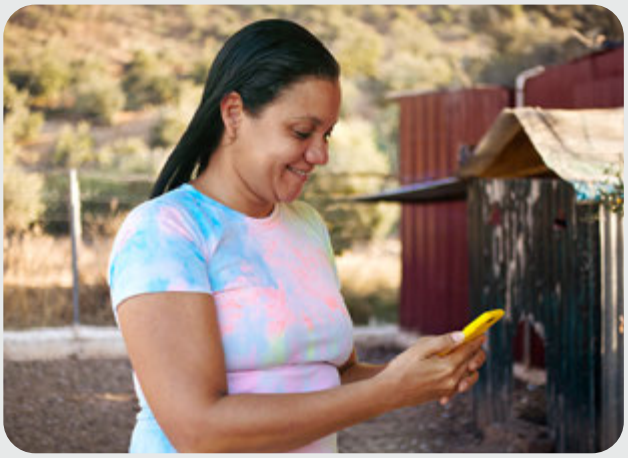
Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

¿Qué es?

Es un servicio de Internet que proveen distintos Operadores Móviles Virtuales (OMV) licenciatarios de la marca, quienes ponen a disposición la compra de estos servicios a través de múltiples canales.



Beneficios



- Encontrarás nuevas opciones en servicios de Internet y telefonía móvil.
- Tendrás acceso a la comunicación e información mediante Internet y telefonía móvil a precios accesibles, sin plazos forzosos y en lugares donde no se prestaban estos servicios.

¿Qué ofrece?

Una variedad de paquetes accesibles que van desde los $50, con los cuales tendrás:

10 GB
para navegar en Internet

500
minutos de llamadas

250
mensajes de texto

¿Qué se puede hacer con los 10 GB?



La cantidad de horas calculadas son mutuamente excluyentes para efectos del consumo.

Fuente: Altán Redes[1]

¿Dónde adquirirlo?

- En línea a través del sitio **https://www.internetparaelbienestar.mx**
- En diversos puntos de venta físicos en todo el país
- A través de Financiera para el Bienestar
- En Correos de México

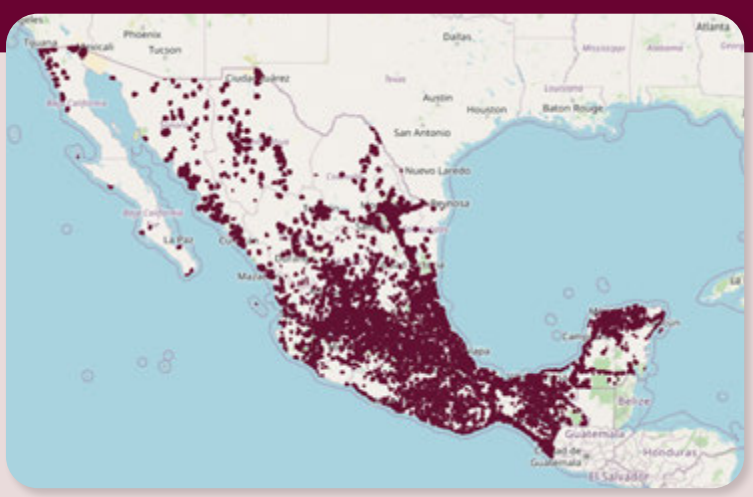
Conectándote

Los proveedores de "Internet para el Bienestar" garantizan servicios de telecomunicaciones en todo el país a precios accesibles, con especial énfasis en las regiones con poca o nula cobertura.



Cobertura

La disponibilidad de los servicios asociados al "Internet para el Bienestar" se extiende a nivel nacional, ya que se utiliza la cobertura de la Red Compartida (una red celular robusta con tecnología 4.5G) que actualmente cubre a más del 95% de la población de México, incluyendo por primera vez 12 mil comunidades donde no llega ningún otro proveedor de servicios de telecomunicaciones.



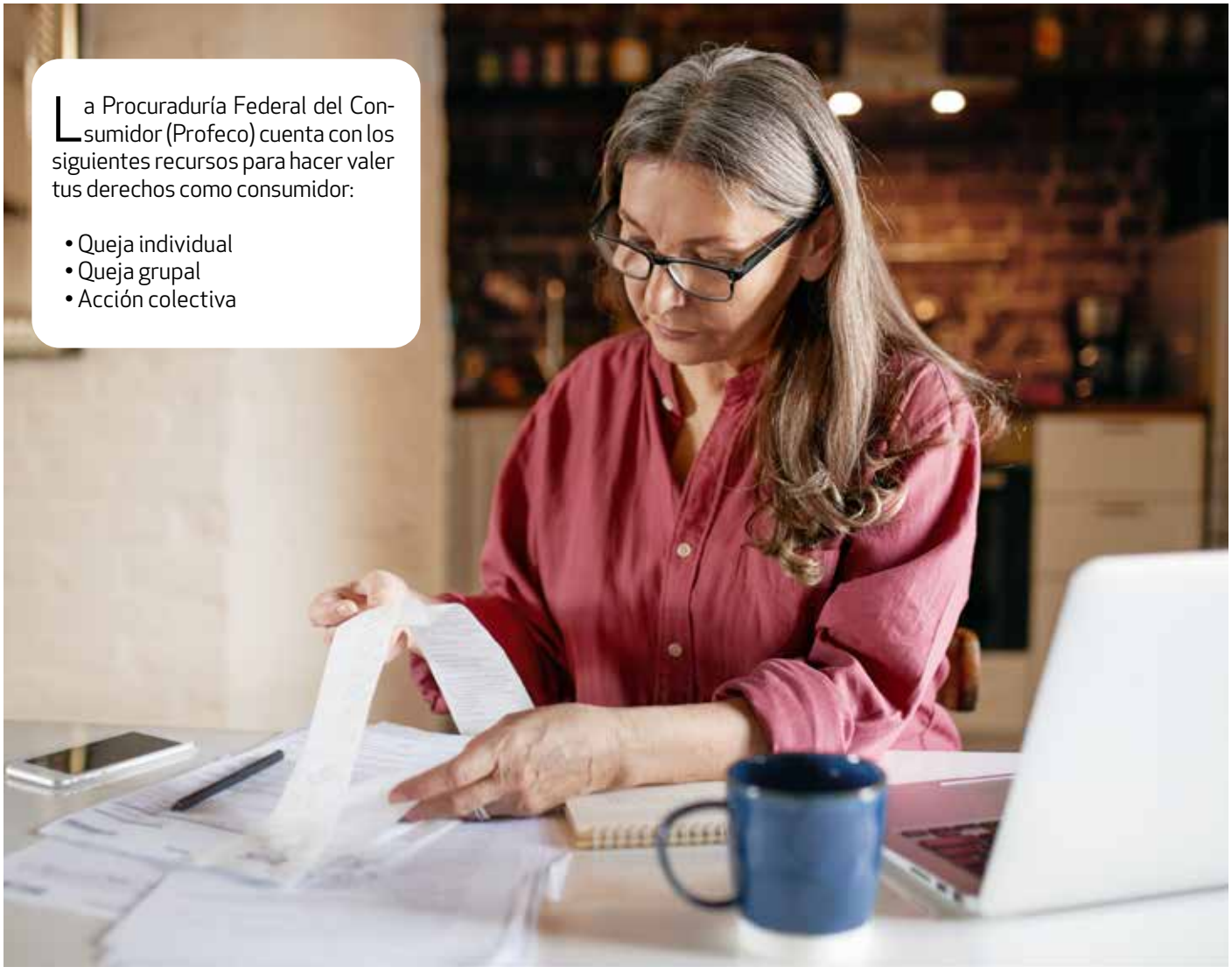
[1] Información presentada por Altán Redes en la Conferencia de prensa matutina del Presidente de México el 14 de diciembre del 2023.

DAME MI TICKET



Tu comprobante de compra es necesario para realizar una queja ante la Profeco.

Tiempo de lectura: 5 minutos.



La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) cuenta con los siguientes recursos para hacer valer tus derechos como consumidor:

- Queja individual
- Queja grupal
- Acción colectiva

¿POR QUÉ DEBES GUARDAR TUS *TICKETS*?

Cuando acudes a la Profeco para hacer alguna reclamación porque algún proveedor no cumplió con el bien, producto o servicio que adquiriste con él, debes contar con cualquiera de los siguientes documentos:

Contrato de compraventa del bien, producto o servicio
Boleto físico o electrónico para acceder a un servicio. Documento o formato expedido por el proveedor que indique las obligaciones de entrega.

Comprobantes bancarios o de servicios financieros
Como estados de cuenta, de transferencias bancarias, spei, PayPal, entre otros donde se vean reflejados los pagos al proveedor.

Comprobante de compra
Como *tickets*, facturas, recibos de pago y por la prestación de servicios, los de suministro de combustible, entre otros.

Publicidad difundida por el proveedor
A través de medios electrónicos o físicos, como folletos, periódicos, revistas, trípticos o cualquier otro medio.

Correos electrónicos
Intercambiados entre tú y el proveedor.

Queja grupal

Debe ser:
- Contra el mismo proveedor
- Por la misma afectación
- Dentro del mismo periodo de tiempo

Requisitos de una queja individual o grupal[1]

- Nombre y domicilio del/los consumidor/es afectado/s.
- Descripción del bien o servicio que se reclama y breve relato de los hechos.
- Exposición clara de los hechos donde se expliquen los motivos de la afectación.
- Comprobantes que se tengan.
- Nombre y domicilio del proveedor que aparezca en el comprobante o recibo que ampare la queja.
- Lugar o forma en que se solicita se desahogue la reclamación.

Para la atención y procedencia de quejas o reclamaciones grupales se deberá acreditar, además, que existe:

- Identidad de causa
- Acción
- Pretensiones
- Proveedor

[1] De acuerdo con el artículo 99 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).

¿Cómo presentar una queja?



EN LÍNEA
Si el proveedor está registrado en **Concilianet** y/o **Conciliaexprés** podrás optar por la queja electrónica.

https://concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet/inicio.jsp

https://www.profeco.gob.mx/conciliaexpress/solicitud.php

DE MANERA PRESENCIAL
Si el proveedor no está registrado en **Concilianet** y/o **Conciliaexprés**, la presentación de la queja y su seguimiento deberá ser de manera presencial en cualquiera de las Oficinas de Defensa del Consumidor del país.

https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais

PROFECO INFORMA

Queja grupal

Las asociaciones u organizaciones de consumidores que presenten reclamaciones grupales deben acreditar lo siguiente:

- Su legal constitución y personalidad de los representantes.
- Que su objeto sea el de la promoción y defensa de los intereses y derechos de los consumidores.
- Tener como mínimo un año de haberse constituido.
- Que los participantes expresaron su voluntad para formar parte de la queja.
- No tener conflicto de intereses respecto de la queja, expresándolo en un escrito.[2]
- La representación y gestión se realiza de manera gratuita.
- No participan de manera institucional en actividades de proselitismo político o electoral.

[2] Bajo protesta de decir verdad.



PROCEDIMIENTO DE QUEJA

1

El conciliador de la Profeco buscará llegar a un acuerdo que deje satisfechas a ambas partes y se respeten los derechos del consumidor.

2

Dicho acuerdo debe ser:

- La reposición del producto o devolución del monto pagado por el bien o servicio, contra la entrega del producto adquirido.
- El pago de una bonificación no menor al 20% del costo del bien o servicio al consumidor.



3

Si la reclamación es líquida, cierta y cuantificable; es decir, que el consumidor hubiere entregado o transferido montos de dinero al proveedor por el costo del bien o servicio, se puede pedir un dictamen que la cuantifique para exigir ante la autoridad judicial. Se podrá pedir el embargo de bienes del proveedor.

4

Si no se llega a un acuerdo, se dejarán a salvo los derechos del consumidor para que los haga valer por la vía correspondiente y que más convenga a sus intereses.

ACCIÓN COLECTIVA



En este procedimiento judicial un juez federal determina si un proveedor afectó al menos a 30 consumidores por la misma causa y, de ser así, lo condena a la reparación del daño.

- Se lleva a cabo cuando no se llega a una conciliación después de un procedimiento de queja.
- No deben pasar más de 3 años 6 meses a partir de que se tuvo conocimiento del daño o afectación y se dé inicio a este recurso.
- En caso de que se demuestre que el daño es continuo y continuado[3], se tendrá que demostrar mediante un dictamen pericial que avale la afectación.
- Una vez presentada la demanda colectiva, previo a que se emita una sentencia o fallo, la Profeco y el proveedor pueden llegar a un convenio debidamente avalado por un juez federal, siempre protegiendo los derechos de los consumidores.

[3] Por ejemplo, en el sector inmobiliario, cuando venden una casa con mala construcción y vicios de origen.

RECOMENDACIONES



IDENTIFICA TUS BIENES Y SERVICIOS RELEVANTES
Como la compra de una vivienda o de un automóvil, los servicios básicos (agua, gas, luz), garantía de algún electrodoméstico, mueble, pantalla, celular, servicio de telecomunicaciones.[4]



DESCARGA TUS ESTADOS DE CUENTA DEL MES DE LA COMPRA
Ya sean compras en plazos, pero también los meses correspondientes a cada pago.



GUARDA LOS CORREOS ELECTRÓNICOS
Mensajes de chat y los de redes sociales en donde conste cualquier información proporcionada por el proveedor, también cualquier comprobante donde se visualice la oferta comercial, promoción y/o descuento publicado por el proveedor.



FOTOCOPIA O ESCANEA TUS *TICKETS*
Contratos, facturas, recibos de pago, estados de cuenta y forma un expediente físico y uno electrónico.

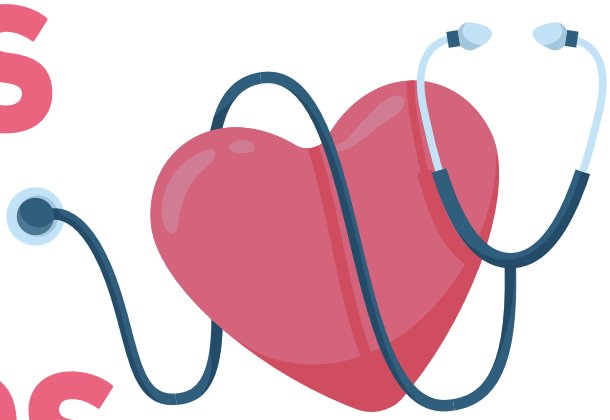


CONSERVA TUS DOCUMENTOS ORIGINALES
Guarda toda tu documentación original que pruebe la relación de consumo de al menos 10 años, pues en ocasiones el proceso de afectación no se da de inmediato y puede demorar meses, incluso años.

- Si te encuentras en un juicio, consérvalos hasta que se resuelva totalmente.
- Si consideras que no tienes problemas con el bien o servicio contratado, guárdalos al menos 1 año.

[4] Internet, telefonía móvil y fija, plataforma de *streaming*, televisión de paga y otras aplicaciones adquiridas.

CHEQUEOS MÉDICOS FEMENINOS



Cuida tu salud y prevé enfermedades con una revisión a tiempo.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Un chequeo médico, o *check up*, es una serie de exámenes estipulados por tu médico que sirve para:

- Evaluar diversos aspectos de la salud.
- Tener un diagnóstico y tratamiento oportunos en caso de padecimientos detectados.

Detectar enfermedades a tiempo puede representar un ahorro para tus finanzas.



¿Cada cuándo se debe realizar?

La frecuencia con la que se debe realizar una revisión de salud (anual, bianual o según se requiera) se basa en:

- El criterio del médico
- Tu edad
- Historial clínico
- Antecedentes de enfermedades familiares
- Factores de riesgo
- Tu estado actual de salud

Chequeo médico femenino

Es recomendable que tanto hombres como mujeres se hagan chequeos médicos. En el caso de las mujeres, estos chequeos sirven para prevenir el desarrollo de algunas enfermedades, como cáncer de cuello uterino, cáncer de mama, alteraciones menstruales, entre otras.

Te presentamos los precios de algunos *check ups* básicos femeninos en laboratorios clínicos.

Precios de *Check ups* femeninos básicos en laboratorios clínicos

Establecimiento	Nombre del *Check up*	*Check up* Mujer	Precio
Salud Digna	*Check up* Femenino	• Examen general de orina • Química sanguínea de 30 elementos • Biometría hemática • Papanicolaou • Electrocardiograma • Mastografía • Densitometría ósea	**$1,065.00**
Laboratorio Clínico Jenner	*Check up* Femenino completo	• Biometría hemática • Química sanguínea de 24 elementos • Examen general de orina • Colposcopia + Papanicolaou • Ultrasonido de mama • Mastografía • Densitometría ósea de dos regiones	**$2,149.00**
Laboratorios Clínicos Azteca *	*Check up* Femenino completo	• Examen general de orina • Química sanguínea de 46 elementos • Biometría hemática • Colposcopia • Papanicolaou • Ultrasonido de mama • Mastografía • Densitometría ósea	**$2,149.00**
Laboratorio Médico del Chopo	*Check up* Femenino Q45 más ultrasonido de mama	• Citología cervical en base líquida • Mastografía • Ultrasonido de mama • Cultivo de exudado cervicovaginal • Química sanguínea de 45 elementos • Biometría hemática • Examen general de orina	**$2,339.99**
Olab Diagnósticos Médicos	*Check up* Femenino	• Biometría hemática • Química sanguínea de 35 elementos • Examen general de orina • Colposcopia + Papanicolaou • Ultrasonido de mama • Mastografía • Densitometría ósea (Columna y cadera)	**$2,579.00**
Laboratorio Médico Polanco *	*Check up* completo mujer LMP Q45	• Química sanguínea de 45 elementos • Biometría hemática • Examen general de orina • Mastografía • Ultrasonido mamario • Colposcopia –Papanicolaou en base líquida • Densitometría ósea de dos regiones	**$2,808.00**

Esta selección se hizo de forma aleatoria y no significa recomendación alguna. Los precios mostrados son únicamente de referencia. En el mercado puedes encontrar precios más bajos y más altos a los mostrados en el cuadro.
Para mayor información sobre precios, indicaciones, descuentos, descripción detallada de estudios, promociones y vigencias, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.
Fuente: Información recabada de los sitios de Internet y en los centros de atención a clientes de las empresas el 15 y 16 de enero del 2024, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.
* Precios de promoción.



BENEFICIOS

- Reducir el riesgo de enfermedades.
- Prevenir el desarrollo de algunas enfermedades cuyos síntomas iniciales pueden pasar desapercibidos.
- Detectar condiciones de salud o enfermedades de manera temprana y aumentar las posibilidades de su tratamiento y cura.
- Limitar el riesgo de complicaciones por alguna enfermedad.
- Aumentar la esperanza de vida y mejorar la salud.
- Reducir los costos en la atención médica al evitar servicios médicos que pudieran afectar tu economía.

Fuentes:
• *Revista del Consumidor*, 551. (enero, 2023). https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2023/RevistaDelConsumidor_551_enero_2023.pdf
• DEMESA. https://demesa.com.mx/8m-examenes-medicos-que-toda-mujer-debe-hacerse-cada-ano/

NADIE AFUERA

Etiquetados inclusivos

Impulsar su uso ayudará a construir una sociedad más incluyente.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

CONAPRED
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

Garantizar el acceso a productos y servicios a personas ciegas o con debilidad visual es importante, ya que al ser también consumidoras de productos y servicios, deberían poder decidir sus compras en igualdad de oportunidades y sin discriminación.



Sistema braille



Es un sistema de escritura táctil diseñado por el francés Louis Braille en 1825 para personas ciegas o con debilidad visual. Desde entonces ha sido una gran herramienta para millones de personas en el mundo.

Incursión del uso del sistema braille en el mercado

Desde hace un par de años, algunos productos han recurrido al sistema braille como identificador. Actualmente hay en el mercado cada vez más artículos, medicamentos y alimentos que han anexado etiquetas en braille, ya que pueden adaptarse a cualquier envase o caja.

Alcances del etiquetado en braille

En México existen establecimientos que utilizan este tipo de etiquetado, sin embargo, aún no se tiene una regulación aprobada para incorporar este sistema a todos los productos, aunque sí hay iniciativas de ley que lo promueven pero siguen en espera de ser aprobadas.

Permiten identificar a personas ciegas o débiles visuales las características de los artículos que están adquiriendo.

Los códigos QR



Cada vez se ha generalizado más el uso de códigos bidimensionales en caracteres visuales que a través de signos almacenan determinado tipo de datos.

Estos códigos pueden ser captados y escaneados con la ayuda de dispositivos móviles para conocer de manera rápida la información que contienen sobre ciertos productos o servicios.

Algunos códigos QR se encuentran señalizados en relieve para que la persona ciega o con debilidad visual pueda reconocer el sitio donde se encuentra situado.

También se pueden encontrar en envases y sirven para transmitir información sobre el producto, la empresa que lo fabrica, la fecha de caducidad y el lote.

Etiquetas parlantes

Este tipo de etiquetas son utilizadas en particular por farmacéuticas y son un sistema de audio con lectura en voz. Los establecimientos programan una etiqueta electrónica con toda la información del producto, de manera que las personas consumidoras puedan escanearla a través de una aplicación o un dispositivo que leerá en voz alta todos los datos.



Características de un buen etiquetado

- Debe contener información eficaz, veraz y suficiente sobre los usos y características esenciales de cada producto.
- La información debe ser clara y accesible.
- Debe incluir nombre, fabricante, fecha de caducidad, materiales, entre otros.

A LIBRO ABIERTO

LOS DESTERRADOS

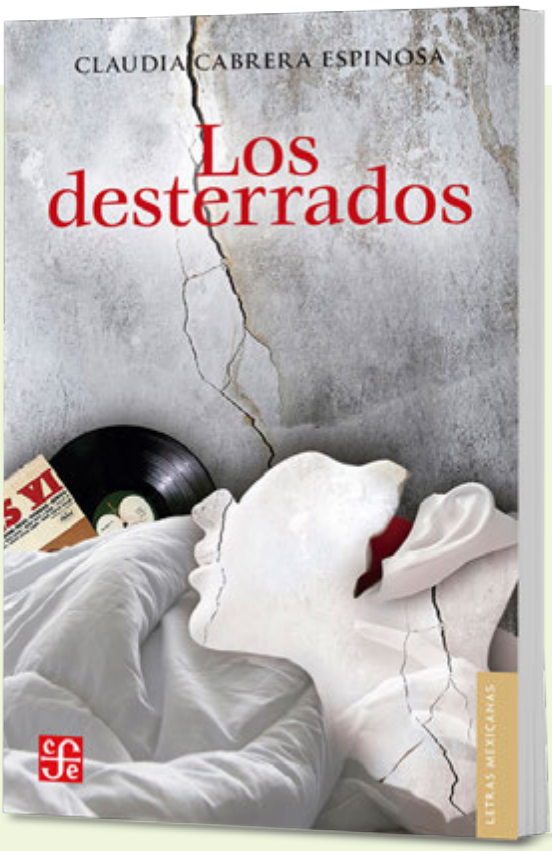
Por Antonio Hernández Estrella

Relatos cortos que despiertan emociones inesperadas en el lector.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA



Los cuentos que integran este libro nos ofrecen una mirada curiosa e inteligente donde lo doméstico y lo cotidiano son la materia prima de la ficción. Esta obra contiene los relatos: "Los desterrados", "BDSM", "Terapia", "Cartas a la administración", "Morir todos los días", "La intrusa", "Competencia desleal", "La sala de espera", "Katerina", "Agujeritos", "Verónica" y "Los encontradizos".

En sus páginas descubrimos que una anécdota divertida encierra en su forma siempre un entendimiento distinto. La infancia y sus complicidades, la aceptación de nuestros más íntimos pero a veces extraños deseos, la imaginación como terapia, los espacios que habitamos y donde convivimos con los fantasmas, la perplejidad que produce la muerte, los otros yo, así como la eterna y angustiosa espera en la sala de un hospital. Relatos cortos llenos de una intensidad que nos lleva a lugares y emociones inesperadas que van directo al ánimo, pero sobre todo, a los sentimientos de sus lectores.

Claudia Cabrera Espinosa (Ciudad de México, 1984), además de narradora es investigadora del Colegio de México y profesora de la Universidad Nacional Autónoma de México. Ha publicado la obra *Posibilidad de los mundos*, que le valió el Premio de Literatura Ciudad y Naturaleza José Emilio Pacheco 2019, así como *Las ondulaciones del mar* (2020) y el libro para niños *El cuaderno de Ana* (2012).

Características
120 páginas, 15 x 22 cm, rústico cosido con solapas y camisa

Colección Popular
Fondo de Cultura Económica, 2022
ISBN: 978-607-16-8205-5

Precio de venta: **$175**

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V., HYUNDAI MOTOR DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. y HONDA DE MÉXICO S.A. DE C.V. informan sobre el Llamado a Revisión de los siguientes productos:

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

MODELO:
INFINITI QX60 (L51) 2022 y 2023.



Llamado a Revisión: 07/2024

CANTIDAD:
734 unidades.

RIESGO:
Cuando el sistema de iluminación de las luces delanteras se encuentra en modo automático y el vehículo circula a una velocidad mayor a 130 km/h, los faros delanteros podrían presentar una inclinación con respecto a la posición normal.

CONTRAMEDIDA:
Se configurará el sistema de luces delanteras con los parámetros correctos sin costo alguno para los consumidores.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados INFINITI
- Teléfono: 800 546 3464
- E-mail: cacinfiniti@nrfm.com.mx
- Sitio oficial: https://www.infiniti.mx/
- Liga directa del llamado: https://www.infiniti.mx/calidad.html

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

MODELO:
ELANTRA HEV GLS PREMIUM HÍBRIDO 2021 a 2023.



Llamado a Revisión: 12/2024

CANTIDAD:
292 unidades.

RIESGO:
La unidad de control del motor eléctrico (MCU) pudiera detectar un error de sincronización entre el motor eléctrico y la transmisión.

CONTRAMEDIDA:
Se realizará la actualización del *software* de la unidad de control del motor eléctrico (MCU).

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados HYUNDAI
- Teléfono: 800 9 HYUNDAI (498 6324)
- E-mail: contacto@hyundai-mexico.com
- Sitio oficial: https://www.hyundai.com.mx
- Liga directa del llamado: https://www.hyundai.com.mx/servicio/llamado-revision

EMPRESA:
HONDA DE MÉXICO S.A. DE C.V.

MODELO:
HR-V 2023 y 2024 y ACCORD 2023.



Llamado a Revisión: 13/2024

CANTIDAD:
12,664 unidades.

RIESGO:
Es posible que los pretensores de los asientos delanteros se hayan ensamblado sin el remache que sujeta la hebilla.

CONTRAMEDIDA:
Se inspeccionarán y, en caso de ser necesario, se reemplazarán los pretensores de los asientos delanteros sin costo alguno para los consumidores.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Página de internet: www.honda.mx
- Teléfono: 800 368 8500
- Distribuidores Autorizados de Automóviles Honda®



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco