Quién es quién en telefonía de larga distancia

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Seguimos con la lupa en la

Leche

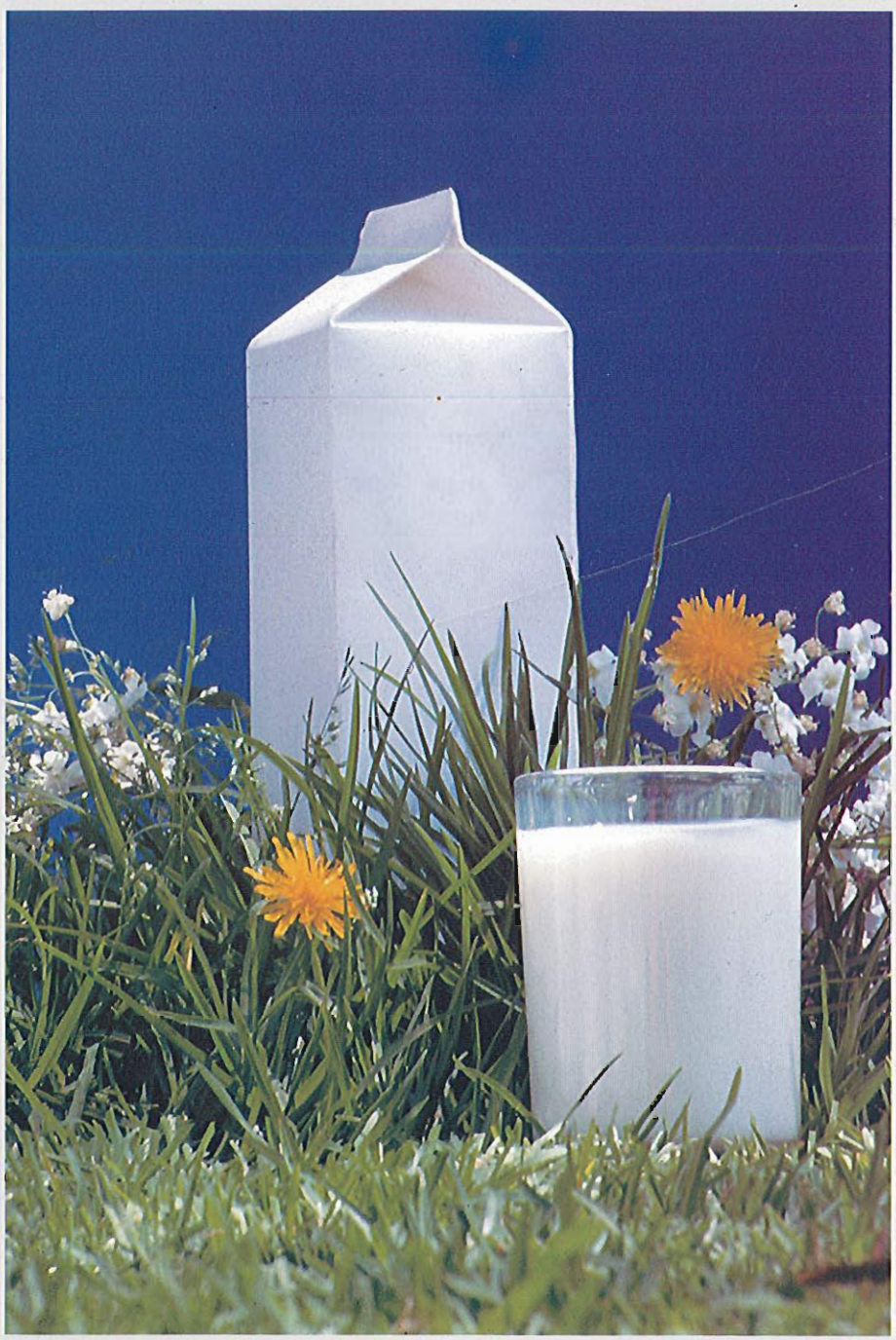
y éstos son los resultados

Cómo comprar

- Automóviles
- Impresoras para PC
- Trajes para caballero

Dietas

que **sí** funcionan



Abril 1997 · Núm. 242 · México · $ 13.00

TV

Revista del Consumidor



- Canal 2 Lunes 11:30 a 12:00
- Canal 22 Martes 00:00 a 00:30
- EDUSAT Martes 7:00 a 7:30
- Canal 4 Miércoles 00:00 a 00:30
- Canal 40 Miércoles 16:00 a 16:30
- Canal 11 Jueves 13:00 a 13:30
- Canal 13 Viernes 00:00 a 00:30



RADIO

Revista del Consumidor

- X.E.V.O.Z./1590 La Bonita Grupo ACIR Lunes 5:30 a 5:45
- X.H.M.-F.M./88.9 Azul 89 ACIR Miércoles 22:30 a 22:45
- X.E.Q./940 La Q Mexicana Radiópolis Jueves 21:30 a 21:45
- X.E.Q.-F.M./92.9 K-Buena Radiópolis Viernes 21:30 a 21:45
- X.E.A.I./1500 Canal Tropical Radio Fórmula Viernes 21:15 a 21:30
- X.E.F.A.J./1560 La Consentida O.R.C. Sábado 21:30 a 21:45
- X.E.J.P.-F.M./93.7 Stereo Joya O.R.C. Domingo 17:30 a 17:45



Sumario

Abril de 1997 • Núm. 242

Editorial 2
• Información básica

PROFECO en acción 3
• Verificación de taxímetros, básculas y bombas de gasolina
• Quién es quién en los precios
• PROFECO y los niños

Cómo comprar 15
• Aparatos abdominales
• Impresoras para PC
• Automóviles a crédito
• Raquetas de tenis
• Trajes para caballero

Espejo del consumo 12
• Nuestros hábitos de consumo: entrevista con Ian Reider

Qué hay detrás de... 35
• Horario de verano



Reporte especial
Leche pasteurizada y verduras y frutas enlatadas



Alimentación y nutrición 36
• Dietas que sí funcionan
• Bebidas para deportistas

Antes de contratar 47
• ¿Necesita un abogado?

Por su salud 52
• Peeling ¿cambiando de piel?
• Problemas de la espalda

Manos a la obra 58
• Cómo pintar su casa

Los pequeños consumidores 60
• Cómo ser un buen consumidor en el "Día del niño"
• Con-su-crucigrama
• Buzón infantil

Buzón del consumidor 63

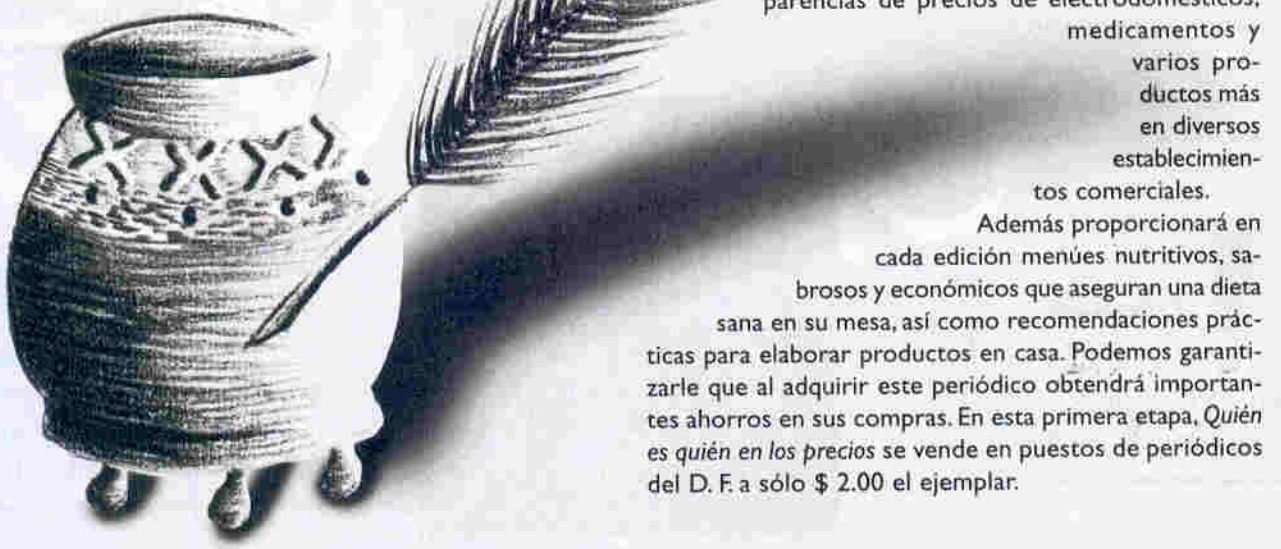
Nota: En la edición pasada publicamos un estudio de calidad sobre «reproductores portátiles de casetes» y deseamos aclarar que el término «walkman» no es un nombre genérico, sino una marca registrada de la empresa Sony.

Información básica

Analizar la calidad de los productos de consumo cotidiano es una de las labores en las que hemos profundizado durante los últimos años con el propósito de brindarle información útil para orientar sus decisiones de compra.

Nuestra tarea, sin embargo, no culmina sólo con la información, la denuncia o las sanciones que en cada caso correspondan, pues nuestro objetivo también consiste en procurar que los productos o servicios que se ofrecen en el mercado sean cada vez más seguros, confiables y de mejor calidad.

Tal es el caso de la leche, alimento de consumo básico por su aporte nutricional. Como usted recordará, en septiembre del año pasado publicamos un amplio estudio sobre la calidad de las diversas marcas de leche que se distribuyen en nuestro país. Sostuvimos varias reuniones con los industriales y las autoridades competentes para informar con detalle sobre los pormenores técnicos de este análisis, así como sobre las fallas detectadas en algunas marcas y sus causas.



Hoy podemos informar que los esfuerzos realizados con los industriales han rendido sus frutos, pues como podrá constatar en estas páginas, el presente estudio demuestra que la calidad de las diversas marcas ha mejorado sensiblemente, mientras que las que anteriormente resultaron con buena calidad han mantenido sus estándares satisfactorios.

Paralelamente, al cierre de esta edición tenemos el agrado de informarle que salió al mercado una publicación hermana de esta revista: el periódico catorcenal *Quién es quién en los precios*, en el que se incluirán transparencias de precios de electrodomésticos, medicamentos y varios productos más en diversos establecimientos comerciales.

Además proporcionará en cada edición menúes nutritivos, sabrosos y económicos que aseguran una dieta sana en su mesa, así como recomendaciones prácticas para elaborar productos en casa. Podemos garantizarle que al adquirir este periódico obtendrá importantes ahorros en sus compras. En esta primera etapa, *Quién es quién en los precios* se vende en puestos de periódicos del D. F. a sólo $ 2.00 el ejemplar.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor: Fernando Lerdo de Tejada

Coordinadora General de Investigación y Divulgación: Martha Susana Ruiz

Director Editorial: Oscar Romero Rojas; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; **Reporteros:** Vanessa Prieto Barrientos, Graciela Muñoz Ariza, Miguel G. Prieto Martínez, Lorena M. Romo Maldonado; **Corrección:** Alejandra Sánchez Plascencia; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano; **Directora de Arte y Diseño:** Norma Patiño Domínguez; **Jefa de Diseño Gráfico:** Areli Jiménez Ramírez; **Diseñadores:** Víctor Manuel Gutiérrez García, Pedro Octavio Castellanos Gómez, Mónica Miranda Villalba, Kathia C. Recio, Alfonso J. Solís Loza; **Ilustración:** Mónica Miranda Villalba, Kathia C. Recio, Víctor Manuel Gutiérrez García, Areli Jiménez Ramírez.

Teléfonos de la revista: 211•90•82 ó 625•67•00 exts. 6930, 6927 ó 6926. Fax: 553•05•74. Envíe su correspondencia a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, o al A. P. 20600, México, D. F.

En beneficio del consumidor

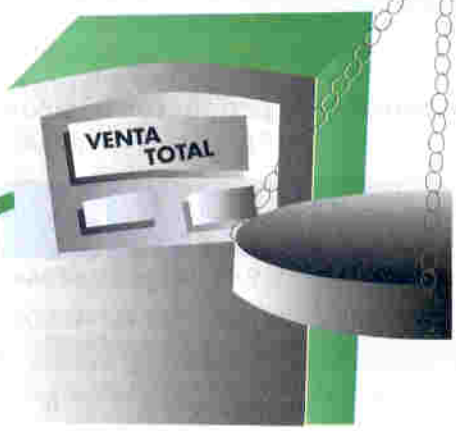
Verificación de taxímetros, básculas y bombas de gasolina

Con el propósito de garantizar que el consumidor pague sólo lo justo, desde el pasado **1° de febrero** PROFECO y SECOFI llevan a cabo el **Programa de Verificación Obligatoria de taxímetros, básculas y bombas despachadoras de gasolina.**



En básculas

La **verificación obligatoria** para este tipo de instrumento incluye a las básculas de **mediano alcance** -desde 20 kg hasta 5 mil kg- y **alto alcance** -más de 5 mil kg-; para el caso de básculas de 20 kg o menos, la verificación seguirá siendo voluntaria, aunque en caso de alguna anomalía denunciada por el consumidor se procederá a la verificación y sanción correspondiente.





Bombas de gasolina

Durante el año pasado, PROFECO y PEMEX emprendieron un Programa de Verificación Voluntaria de Bombas de Gasolina en distintas ciudades de la república. Este año el programa de **verificación es obligatorio**, con el fin garantizar que el consumidor pague sólo lo justo.

Para taxímetros

En el caso de los taxímetros, la **verificación obligatoria** se efectuará exclusivamente en el Distrito Federal.

Esta medida se aplicará de acuerdo con el siguiente calendario:

• Placas con terminación	• Meses para verificación de taxímetro
1 y 2	febrero, marzo y abril
3 y 4	abril, mayo y junio
5 y 6	junio, julio y agosto
7 y 8	agosto, septiembre y octubre
9 y 0	octubre, noviembre y diciembre

¿Cuándo y dónde?

✔ La verificación de los instrumentos de medición **deberá realizarse una vez al año** y es **obligatoria en toda la República Mexicana** (a excepción de los taxímetros, cuya revisión será exclusivamente en el Distrito Federal).

✔ Los propietarios de **instrumentos de medición nuevos**, de fabricación nacional o importados, podrán solicitar su **verificación inicial** en cualquier momento; sin embargo, **este requisito es indispensable para poder comercializar y utilizar dicho instrumento.** Con la verificación inicial quedarán exentos de la verificación periódica correspondiente a ese año.

✔ Los **propietarios de sistemas para medición y despacho de gasolina y otros combustibles líquidos** y de **instrumentos para pesar de mediano y alto alcance**, deberán presentar su solicitud de verificación ante las **Unidades de Verificación acreditadas por SECOFI**, o bien, ante **PROFECO**, del **1° de febrero al 30 de abril de cada año.**

✔ La verificación de los instrumentos de medición **podrá ser local o domiciliaria**, sólo en el caso de unidades de verificación acreditadas; la verificación que realice PROFECO o sus delegaciones federales **se llevará a cabo sólo en forma domiciliaria.**

✔ Los propietarios de instrumentos de medición que no cumplan en tiempo y forma con esta verificación **se harán acreedores a las sanciones económicas que determina la Ley Federal sobre Metrología y Normalización.**

Amigo consumidor: usted puede comprobar si el instrumento de medición -taxímetro, báscula o bomba despachadora de combustible- con el cual le están brindando el servicio está verificado, observando que éste presente la **calcomanía** y el **dispositivo de inviolabilidad** correspondientes. En caso de que sea víctima de alguna irregularidad, no dude en presentar su queja ante la oficina de PROFECO más cercana a su domicilio.

Productos de consumo generalizado,

medicamentos y electrodomésticos en provincia

Con el propósito de difundir la base de precios generada por el programa ¿Quién es quién en los precios?, y así facilitar al consumidor la elección de la mejor opción de compra en materia de los principales bienes consumibles dentro del hogar, PROFECO realizó un comparativo de precios entre diferentes cadenas comerciales de la ciudad de Morelia (en esta ocasión); los precios promedio se registraron en el mes de febrero de 1997.

Para el primer comparativo (productos de consumo generalizado) se consideraron 39 productos iguales en marca y presentación, los cuales se comercializan en ocho cadenas de tiendas donde se investigaron los precios.

En términos generales, las tiendas que ofrecieron el mejor nivel de precios fueron las del ISSSTE, donde además hubo 22 productos con precio mínimo; por el contrario, se observó que la cadena Super 10 mostró el nivel de precios más alto para el mismo grupo de productos (24.60 por ciento más respecto del ISSSTE) y 22 productos con precio máximo (Cuadro 1).

Por grupo de productos, las tiendas del IMSS y del ISSSTE fueron las que ofrecieron los mejores precios en productos alimenticios (los de la primera resultaron sólo 1.49 por ciento superiores a los del ISSSTE), en tanto que el resto de los establecimientos presentó diferencias entre el 10 y el 22 por ciento. También se observó que el ISSSTE ofreció el mejor nivel de precios en artículos de limpieza para el hogar y de aseo personal, mientras que Super 10 tuvo el nivel de precios más alto, 30.66 por ciento arriba del ISSSTE (Cuadro 2).

Cuadro 1

Comparativo de precios de productos básicos entre cadenas comerciales

(39 productos comparados)

	Comercial Mexicana	Gigante	IMSS	ISSSTE	Mercados públicos	Aurrera	Super 10	Super Max
Valor de los productos ($)	507.77	519.42	454.56	443.64	500.85	512.92	552.79	526.67
Tienda más barata = 100	114.45	117.08	102.46	100.00	112.89	115.61	124.60	118.71
Precios mínimos	5	0	13	22	1	0	0	0
Precios máximos	5	6	0	0	4	3	22	9

Fuente: Elaborado con las bases de datos del Programa ¿Quién es quién en los precios?, Cd. de Morelia, PROFECO.

Cuadro 2

Comparativo de precios entre cadenas comerciales por grupo de productos básicos

Total de productos básicos comparados (31)

	Comercial Mexicana	Gigante	IMSS	ISSSTE	Mercados públicos	Aurrera	Super 10	Super Max
Valor de los productos ($)	373.48	380.57	337.41	332.46	368.45	380.48	407.51	386.12
Tienda más barata = 100	112.34	114.47	101.49	100.00	110.82	114.44	122.57	116.14
Total de productos de limpieza y aseo personal comparados (8)								
Valor de los productos	134.28	138.85	117.15	111.18	132.40	132.43	145.28	140.55
Tienda más barata = 100	120.78	124.88	105.37	100.00	119.09	119.11	130.66	126.41

Fuente: Elaborado con las bases de datos del Programa ¿Quién es quién en los precios?, Cd. de Morelia, PROFECO.

Quién es quién en los precios de medicamentos

Para realizar el comparativo de productos medicinales se seleccionaron los precios promedio de 42 fármacos iguales en marca y presentación, los cuales fueron comparables en nueve cadenas, quedando de manifiesto que las farmacias del ISSSTE ofrecieron el mejor nivel de precios (el resto de las tiendas estuvieron por arriba entre el 35 y 39 por ciento); la mayor cantidad de precios mínimos (40) también la ofrecieron las farmacias del ISSSTE, Farmacia Popular sólo dos y las restantes cadenas no ofrecieron ningún precio mínimo (Cuadro 3).



Cuadro 3

Comparativo de precios de medicamentos entre cadenas comerciales

	Comercial Mexicana	El Fénix	Gems	Gigante	ISSSTE	La Popular	Mier	Aurrera	Sanborns
Valor de los productos ($)	1,588.7	1,583.3	1,592.6	1,545.9	1,146.6	1,556.5	1,562.9	1,564.7	1,590.1
Tienda más barata = 100	138.6	138.1	138.9	134.8	100.0	135.7	136.3	136.5	138.7
Precios mínimos	0	0	0	0	40	2	0	0	0
Precios máximos	27	26	29	21	0	22	21	26	28

Fuente: Elaborado con las bases de datos del Programa ¿Quién es quién en los precios?, Cd. de Morelia, PROFECO.



Mejores precios en productos electrodomésticos

Finalmente elaboramos un comparativo de precios de aparatos electrodomésticos, recabando los precios promedio en diez cadenas comerciales (Aurrera, Centro Doméstico, Comercial Mexicana, Gigante, IMSS, ISSSTE, Las Nuevas Fábricas, Ryse Morelia, Salinas y Rocha y Sears) durante el mes de febrero de este año, gracias a lo cual podemos ofrecerle dos buenas opciones de precio y la diferencia con el establecimiento que vende al precio más alto. Usted obtendría un ahorro que puede ir desde $137.24 hasta $2,406.10 en la compra de un refrigerador General Electric, modelo TBX16 de 453.17 dm3, si decidiera comprarlo en el ISSSTE.

Cuadro 4

Mejores opciones de precio en aparatos electrodomésticos y de línea blanca en cadenas comerciales

	1ª opción	2ª opción	Precio máximo observado
Artículo	ISSSTE	IMSS	Sears
Refrigeradores General Electric, TBX16, 453.17 dm3 2 puertas, horizontal y vert.	5,092.90	5,230.14	7,499.00
diferencia en pesos		137.24	2,406.10
	IMSS	Salinas y Rocha	Centro Doméstico
Lavadoras Easy, Lae-4000, 7.0 kg	3,610.50	3,796.50	4,161.50
diferencia en pesos		186.00	551.00
	Ryse Morelia	Salinas y Rocha	Las Nuevas Fábricas
Televisores Panasonic, CT-2962RB, 29 plgs. color	5,428.33	6,199.00	7,190.00
diferencia en pesos		770.67	1,761.67
	Ryse Morelia	Centro Doméstico	Las Nuevas Fábricas
Licuadoras Oster/Osterizer, 855-54, 5 velocidades	375.00	414.00	455.00
diferencia en pesos		39.00	80.00
	Aurrera	Las Nuevas Fábricas	Salinas y Rocha
Licuadoras Philips Euro 2000, HR-2845, 3 velocidades	199.00	219.00	235.00
diferencia en pesos		20.00	36.00
	Ryse Morelia	Salinas y Rocha	Sears
Olla de presión express Presto Steele, 01 200 04, cap. 4 lt.	268.33	319.00	349.00
diferencia en pesos		50.67	80.67

Fuente: Elaborado con las bases de datos del Programa ¿Quién es quién en los precios?, Cd. de Morelia, PROFECO.

Usted podría obtener un gran ahorro al comprar un televisor Panasonic, modelo CT-2962 RB de 29 pulgadas en la tienda Ryse Morelia (Cuadro 4). Recuerde que antes de comprar lo mejor es comparar, para lo cual puede comunicarse al teléfono del consumidor en Morelia.

Comparativo de precios entre ciudades

Adicionalmente se elaboró un comparativo de precios entre las ciudades de Guadalajara, Morelia, Monterrey, Puebla y Área Metropolitana de la Cd. de México, con la finalidad de conocer el nivel de precios registrado en la comercialización de productos básicos durante el mes de febrero. La canasta se conformó con los 20 productos básicos que tienen la mayor participación dentro del gasto familiar, tomándose las presentaciones y marcas de mayor consumo por tipo de producto; para hacerlos equiparables se homogeneizó la unidad de medida de las diferentes presentaciones (Cuadro 5).



Cuadro 5
Canasta seleccionada

Producto	Unidad	Presentación
Aceite (maíz, girasol y mixto)	1 lt.	Botella
Arroz	1 kg	Bolsa
Azúcar	1 kg	Bolsa
Blanqueadores	1 lt.	Botella
Limpiadores de piso	1 lt.	Botella
Café soluble	200 g	Frasco
Café tostado	500 g	Bolsa
Carne de res (bistec, retazo e hígado)	1 kg	A granel
Detergentes	1 kg	Bolsa
Frijol	1 kg	Bolsa
Huevo	1 kg	Docenera
Jabón de baño	150 g	Pastilla
Jabón de lavandería	400 g	Pastilla
Leche (pasteurizada y ultra)	1 lt.	Tetra-pak y tetra brik
Pan blanco	Pieza	A granel
Papel higiénico	4 rollos	Paquete
Pastas para sopa	200 g	Bolsa
Pollo (pierna y pechuga)	1 kg	A granel
Refrescos envasados	1.5 lt.	Botella
Servilletas de papel	250 u	Paquete

Los resultados fueron los siguientes:

- El costo promedio de dicha canasta osciló entre $175.38 y $180.23 en la Cd. de México y en la ciudad de Puebla respectivamente, lo que nos marca una diferencia de 2.77% (Gráfico A).
- Morelia y la Cd. de México presentaron el mayor número de precios promedio más bajos con 7 y 6 respectivamente, mientras que Monterrey tuvo 4, Guadalajara 2 y Puebla solamente 1 (Cuadro 6).

Gráfico A
Costo promedio de la canasta por ciudad



Fuente: Programa ¿Quién es quién en los precios?, DGAPC, PROFECO.

A pesar de que el diferencial de precios total entre la ciudad más cara y la más barata no fue muy alto (2.77%), sí lo es en algunos productos (Cuadro 6), por ejemplo:

- Los refrescos registraron un precio promedio en Monterrey de $5.71, contra $4.42 en la Cd. de México, lo cual representa una diferencia de 29.12%.
- Otra divergencia notable la encontramos en el papel higiénico, que tiene el mejor precio promedio en Guadalajara ($4.41) y el más caro en Puebla ($5.60), es decir, una disparidad de 26.95%.
- Un tercer producto que registró una diferencia importante (23.01%) fue el limpiador para pisos, que se vendió al precio más bajo en Morelia ($8.47) y al más alto en Monterrey ($10.42).
- En contraparte, los productos que registraron precios promedio con menor diferencia entre la ciudad con nivel de precios más bajo y más alto fueron: café soluble 2.29%, jabón de tocador 2.93%, jabón de pasta 4.25%, pasta para sopa 5.88% y detergente 6.24%.

Cuadro 6

Precio promedio por artículo y ciudad

Producto	Morelia	Monterrey	Guadalajara	Puebla	Cd. de México
Aceite	9.18	10.33	9.81	10.06	9.14
Arroz	5.78	6.59	6.74	6.72	5.96
Azúcar	4.75	5.22	4.96	5.07	5.00
Blanqueador	4.13	3.84	4.24	4.28	4.12
Limpiador	8.47	10.42	8.99	9.29	8.70
Café soluble	20.81	21.07	20.69	21.12	20.64
Café tostado	22.72	24.78	22.88	22.60	23.13
Carne de res	21.27	18.01	20.83	19.95	21.43
Detergente	8.87	9.42	9.06	9.01	8.89
Frijol	9.54	8.61	9.46	9.55	9.37
Huevo	9.13	9.76	9.00	9.31	8.91
Jabón de tocador	3.01	3.09	3.05	3.10	3.09
Jabón de pasta	3.85	3.87	3.97	4.02	4.00
Leche	4.75	4.69	4.77	4.50	4.29
Pan blanco	0.60	0.51	0.58	0.59	0.59
Papel higiénico	4.65	4.67	4.41	5.60	4.94
Pasta para sopa	1.69	1.76	1.79	1.76	1.77
Pollo	23.35	22.34	22.91	23.56	21.93
Refrescos	5.14	5.71	4.76	5.12	4.42
Servilletas	5.20	5.38	5.02	5.04	5.08
Costo total	176.88	180.06	177.90	180.23	175.38
Diferencia % respecto a la ciudad más barata	0.85	2.67	1.43	2.77	—
Precios mínimos	7	4	2	1	6

Fuente: Programa ¿Quién es quién en los precios?, DGAPC, PROFECO.



En general, los resultados nos muestran que los precios de los diferentes productos básicos que se comercializan en las ciudades consideradas tienen una gran homogeneidad.

Recuerde que en cada una de estas ciudades, así como en Toluca y Tijuana, usted cuenta con el teléfono del consumidor para solicitar información sobre los precios de los principales productos de consumo.

Teléfonos del consumidor en tu ciudad

Ciudad	Teléfono
Cd. de México	568-87-22 ó 211-64-14
Guadalajara	615-73-35
Monterrey	346-81-00
Morelia	15-76-76
Puebla	46-13-00
Tijuana	34-00-00
Toluca	15-70-70

Comparativo de precios de empresas de telefonía de larga distancia

Con el propósito de seguir brindándole información sobre las diversas tarifas de las distintas empresas de telefonía[1], las cuales empezaron a competir por el servicio de larga distancia en nuestro país a partir del 1° de enero de 1997, en esta ocasión le presentamos el tipo de servicio y monto de las tarifas que ofrecen cada una de las siete empresas[2] (AT & T-Alestra, Avantel, Marcatel, Protel, Telmex, Iusatel y Miditel) que compiten por obtener el mayor número de clientes.

Es importante señalar que en el mes de febrero empezó el periodo de presuscripción a los servicios de larga distancia, el cual consistió en el envío de una boleta por parte de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) a los usuarios de telefonía local, a fin de que contrataran con la empresa seleccionada.

El 31 de marzo venció el plazo para devolver dicha boleta, aunque si no lo hizo tendrá otra oportunidad, pues se le enviará una segunda solicitud, que deberá ser devuelta con el nombre de la empresa de su elección a más tardar 30 días después de recibirla. En caso de no devolver ninguna de las dos se entenderá que desea seguir recibiendo el servicio de Telmex. Por otro lado le informamos que usted podrá hacer uso del servicio de la compañía que seleccionó a partir del mes de abril.

La finalidad de este artículo es ofrecerle al consumidor opciones para que pueda elegir la empresa telefónica que mejor se adapte a sus necesidades y a su presupuesto. Le recordamos lo importante que es comparar antes de contratar, para de ese modo obtener los mayores beneficios. Cabe señalar que dada la competencia existente las tarifas pueden variar, sin embargo, la información que le presentamos puede marcar la diferencia a la hora de su elección (véanse Cuadro 1 y Cuadro 2).

Tarifas aplicadas en el servicio de larga distancia

Éstos son algunos resultados que observamos de acuerdo con las tarifas que ofrece cada empresa; deseamos que su decisión sea la mejor.

- Protel ofrece la tarifa más baja en larga distancia nacional, sin embargo, no ofrece ningún plan de descuento por montos de facturación.
- Avantel ofrece la mejor tarifa diurna y nocturna cuando el destino sea una de las ciudades fronterizas con Estados Unidos (en un radio de 80 kilómetros al sur del Río Bravo), mientras que para el resto de los estados la mejor tarifa diurna la ofrece Marcatel y la nocturna AT&T-Alestra.
- Para las regiones de Centro y Sur de América, Europa y el resto del mundo, Protel ofrece las tarifas más bajas.
- Las llamadas a Canadá presentaron la tarifa más baja por minuto en Marcatel de día y en Protel de noche.
- La empresa Marcatel, después de Protel, tiene las tarifas más bajas en larga distancia al Sur de América, Europa y el resto del mundo en horario diurno.
- Protel ofrece una ventaja sobre las demás empresas, ya que cobrará por fracciones de seis segundos después del primer minuto.

Planes de descuento

Es importante tomar en cuenta los planes de descuento que ofrece cada compañía, ya que de acuerdo con el monto de su consumo dicho descuento marcará la diferencia en el costo por minuto de sus llamadas.

- Para las llamadas nacionales, las empresas Iusatel, AT&T-Alestra, Telmex y Avantel ofrecen un programa con una tarifa única de $1.30 por minuto las 24 horas del día, pero se excluye todo plan de descuento por monto de facturación.

Cuadro 1
Tarifas aplicadas en el servicio de larga distancia por compañía a/
(pesos por minuto sin IVA)

DESTINOS
1. Larga Distancia Automática Nacional
2. Larga Distancia Automática a Estados Unidos Continental (no incluye Hawai, Alaska y Puerto Rico)
2. Larga Distancia Automática a Estados Unidos Continental (no incluye Hawai, Alaska y Puerto Rico) b/
3. Larga Distancia Automática a Canadá
4. Larga Distancia Automática a Centroamérica
5. Larga Distancia Automática a América del Sur, el Caribe (incluye Puerto Rico y Alaska)
6. Larga Distancia Automática a Europa, África y Cuenca del Mediterráneo
7. Larga Distancia Automática al Resto del Mundo (incluye Hawai)

- Telmex ofrece el programa «LADA Ahorro», en el cual se aplica un descuento del 20 por ciento, siempre y cuando se facture un monto mínimo de $150.00 mensuales y del 25 por ciento si el gasto es superior a $ 500.00 mensuales.
- Si su consumo mensual es superior a $150.00, la empresa Marcatel le ofrece el mejor descuento (28%).
- Las empresas Iusatel y Avantel ofrecen un 30 por ciento de descuento si se facturan más de $ 500.00 mensuales.

Con respecto a los horarios, éstos varían de una empresa a otra y de acuerdo con el destino de las llamadas. Por ello le sugerimos que consulte directamente con las empresas, o bien, que lea la **Revista del Consumidor** del mes de febrero en la cual encontrará esa información. Recuerde que en el horario nocturno, fin de semana y días festivos las tarifas son más bajas.

Por otro lado cabe señalar que la cobertura de sus llamadas será la misma en cualquiera de las compañías que usted elija.

Finalmente le informamos que usted tiene la opción de cambiar de compañía y suscribirse a otra, siempre y cuando haya facturado por lo menos un mes con la empresa contratada. Cabe mencionar que dicho cambio tendrá un costo determinado y que sólo Avantel y A T & T-Alestra le garantizan que si usted decide cambiar de compañía el trámite será gratuito.

[1] Ver la Revista del Consumidor del mes de febrero.

[2] Se dice que son nueve empresas, sin embargo, Telinor prestará únicamente servicio local y Bestel comenzará a brindar el servicio a partir del segundo semestre de 1997; los datos aquí expuestos corresponden a información disponible al día 10 de marzo de 1997.

Cuadro 2
Descuentos aplicados en el servicio de larga distancia por compañía a/, según monto de consumo mensual

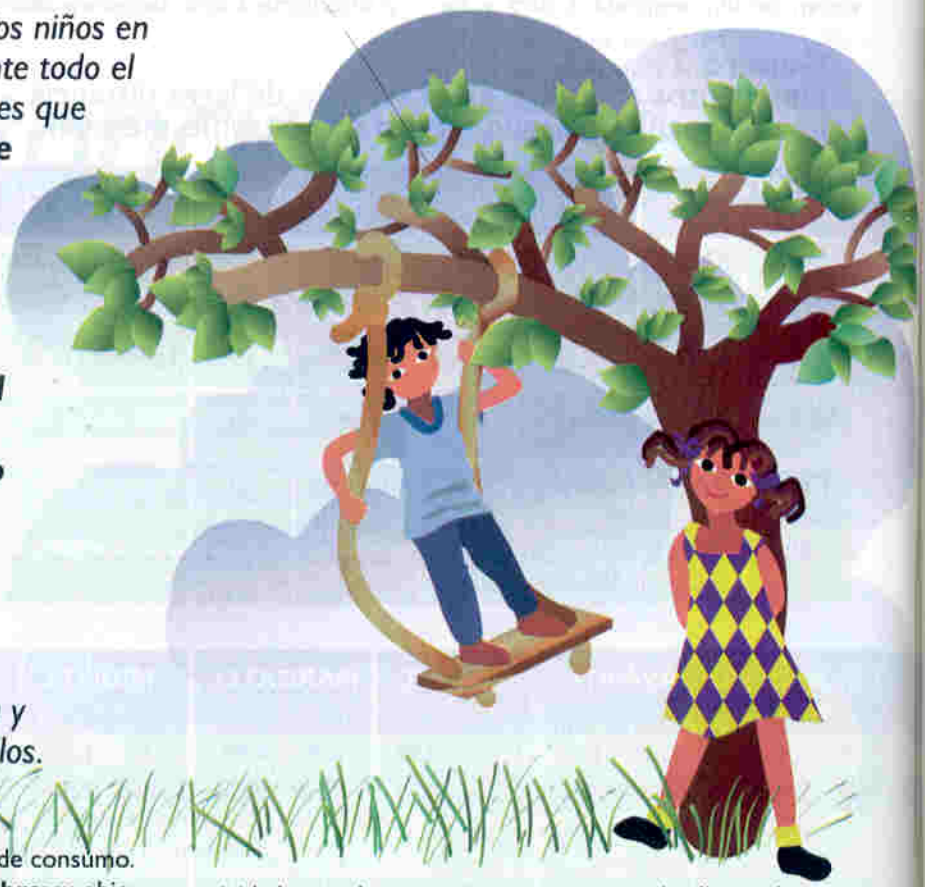
AT&T-ALESTRA		AVANTEL		IUSATEL		MARCATEL		MIDITEL		TELMEX	
Monto Pesos	Desc. %	Monto Pesos	Desc. %	Monto Pesos	Desc. %	Monto Pesos	Desc. %	Monto Pesos	Desc. %	Monto Pesos	Desc. %
150-500	16	1-79	5	80-149	10	150-más	28	150-499	15	150-499	20
500-más	21	80-129	10	150-499	25			500-más	20	500-más	25
Días festivos	25	130-499	25	500-más	30						
		500-más	30								

AT&T-ALESTRA		AVANTEL		IUSATEL		MARCATEL		MIDITEL		PROTEL			TELMEX	
Día	Noche	Día	Noche	Día	Noche	Día	Noche	Día	Noche	Diurno	Vespertino	Nocturno	Día	Noche
1.90	0.95	2.00	1.00	1.95	0.98	2.00	0.93	2.00	1.00	1.86	1.48	0.93	1.99	0.99
6.80	4.53	7.35	4.90	6.90	4.60	5.96	5.96	7.00	5.00	6.33	5.06	4.24	7.30	4.89
		2.45	1.63			3.99	3.99						2.46	1.65
8.00	5.33	8.40	5.60	8.34	5.55	5.96	5.96	7.00	5.00	7.04	5.63	4.71	7.30	4.89
6.10	4.07	6.40	4.27	6.34	4.22	6.28	6.28	14.14	9.42	5.35	3.58	3.58	6.29	4.22
13.40	8.93	14.10	9.40	13.85	9.22	12.59	12.59	14.14	9.42	11.59	7.76	7.76	13.64	9.14
13.40	8.87	13.79	9.17	13.29	8.85	12.25	12.25	14.14	9.42	11.13	7.58	7.58	13.09	8.77
14.50	9.67	15.25	10.17	15.07	10.04	13.79	13.79	14.14	9.42	12.60	8.44	8.44	14.83	9.93

a/ Tarifas consultadas en cada compañía hasta el día 10 de marzo de 1997.
b/ Tarifa aplicable en llamadas a ciudades en la frontera México-Estados Unidos en un radio de 80 km. al sur del Río Bravo.

En abril y todo el año ¡PROFECO y los niños!

PROFECO no sólo festeja a los niños en este mes de abril, sino durante todo el año, y prueba de ello son los talleres que ofrecen los ***Círculos Infantiles de Orientación sobre el Consumo (CIOC)****, dirigidos específicamente a la población infantil entre los 6 y los 12 años de edad. Estos talleres buscan* ***fomentar en los jóvenes el desarrollo del potencial creativo y una actitud positiva frente al consumo para que actúen conscientemente respecto a sí mismos, su entorno social y el ambiente.***



Estamos interesados en que usted, padre de familia, los conozca y anime a sus hijos a participar en ellos.

Aprender jugando

Los temas centrales de los **talleres CIOC** son seis:

Consumo: se propone a los pequeños reflexionar acerca de la forma en que los hábitos de consumo influyen en la vida cotidiana.

Alimentación: se analizan los aspectos básicos para mantener una alimentación adecuada (grupos de alimentos, características de la dieta recomendable, etcétera).

Publicidad: el niño descubre y reconoce la influencia de la publicidad en sus propios hábitos de consumo.

Tiempo libre: su objetivo es identificar alternativas que redunden en el aprovechamiento del tiempo libre en forma entretenida y creativa.

Ambiente: permite analizar la relación que existe entre los hábitos de consumo infantil y la preservación del medio.

Tradiciones: busca fomentar las costumbres y tradiciones a fin de reafirmar la identidad cultural entre la población infantil.

Estos temas se desarrollan mediante distintas actividades que buscan orientar y motivar al niño, tomando en cuenta sus reflexiones y opiniones, en un ambiente propicio para favorecer la expresión libre y espontánea, así como la cooperación. Las dinámicas de cada taller se basan en el juego, por ejemplo, para el tema de la alimentación se utilizan: crucigramas, móviles, memoramas, serpientes y escaleras, y dominó.

En el caso de la publicidad, se invita a los niños a describir los anuncios que más recuerdan y explicar por qué les llaman la atención, de esa manera determinan hasta qué punto la publicidad influye en sus hábitos de consumo. Otra de las actividades que más les gusta es la elaboración de juguetes con materiales de desecho.

Al final de cada sesión, los niños comentan las vivencias de su entorno (familia, escuela, vecinos), determinando si es positivo o negativo lo que sucede a su alrededor, y haciendo propuestas para cada uno de los aspectos tratados.

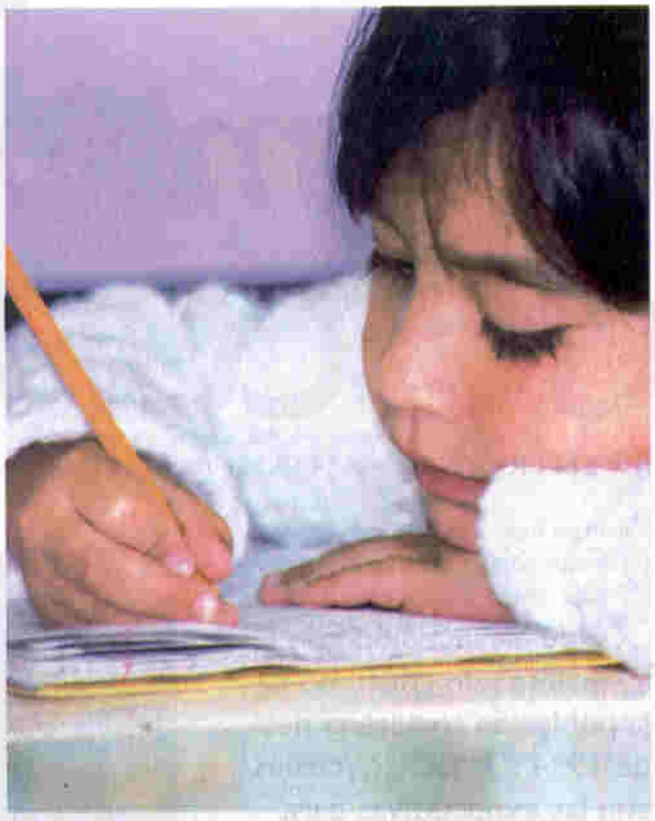
¿A dónde acudir?

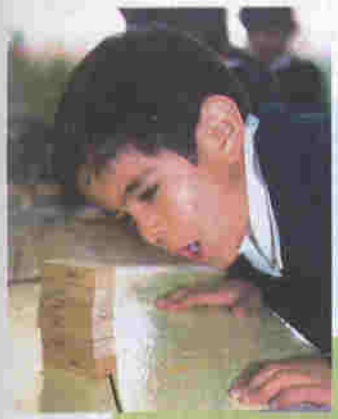
Los círculos infantiles se llevan a cabo en las instalaciones de instituciones públicas y privadas, bibliotecas, centros de trabajo y sindicatos, entre otros sitios. Aunque estos talleres se desarrollan todo el año, en las vacaciones escolares (verano, «Semana Santa» y diciembre) tienen mayor demanda.

Si usted desea obtener más información sobre los CIOC, acuda al Área de Organización de Consumidores de la delegación PROFECO más cercana a su domicilio, o directamente a nuestras oficinas generales ubicadas en Av. José Vasconcelos núm. 208, piso 4, colonia Condesa, México, D.F.; también puede comunicarse al teléfono 625-67-00, extensiones 6742 ó 6936.

Graciela Muñoz

Fuente: Dirección General de Organización de Consumidores, PROFECO.









Jóvenes y niños frente a la televisión

Investigaciones realizadas en Estados Unidos indican que los estudiantes de 18 años de edad en promedio pasan aproximadamente **11 mil horas en el salón de clases** y **15 mil horas frente al televisor.**

Con base en estos datos, los responsables de la educación en aquel país se han propuesto convertir esas horas viendo televisión en una experiencia positiva de aprendizaje para los jóvenes, al transformarlos en **televidentes analíticos y selectivos.**

A raíz de ello, hoy en Estados Unidos existe un trabajo denominado **Observación crítica de la televisión**, el cual fue diseñado con el fin de que los alumnos:

1. Tomen decisiones con plena conciencia respecto al tiempo que dedican a ver la televisión.
2. Reconozcan y analicen los elementos literarios de un programa (argumento, tema, conflicto y personajes).
3. Distingan los contenidos de un programa ficticio de uno realista.
4. Analicen los elementos de producción técnica, incluyendo las tomas de cámara, vestuario, foros, maquillaje, reparto y actuación.
5. Entiendan cómo dichos elementos técnicos contribuyen a que el televidente tenga una reacción hacia el contenido del programa.
6. Distingan los diferentes tipos de programas que ofrece la televisión.
7. Reconozcan y evalúen los mensajes persuasivos, tanto en los comerciales como en los programas televisivos.
8. Identifiquen las diferencias que hay entre las noticias televisivas, las noticias impresas y la experiencia personal.
9. Expresen y apoyen opiniones acerca de los programas de televisión en términos claros y concisos.
10. Entiendan cómo un televidente puede influir para que se efectúen cambios en la programación televisiva.

Fuente: Critical Television Viewing, Cambridge Co., New York, New York; 1979.

Cambio de hábitos de consumo

ENTREVISTA • A • IAN• M. • REIDER • PRESIDENTE • DE • GALLUP • MÉXICO

¿Qué ha sucedido con los hábitos de consumo de la población mexicana desde 1994 a la fecha?, ¿cuáles son las expectativas para este 1997?, ¿las amas de casa no piensan realizar cambio alguno en **rubros como la alimentación, la vivienda y la atención a la salud?,** ¿siguen siendo los **entretenimientos, la educación y el uso del automóvil** los aspectos más castigados?

A dos años de la devaluación de diciembre, la **Revista del Consumidor** entrevista a Ian M. Reider, presidente de Gallup México, quien nos da a conocer algunos de los resultados de las investigaciones que ha llevado a cabo su empresa sobre los cambios en los hábitos de consumo el año pasado y las expectativas para 1997.

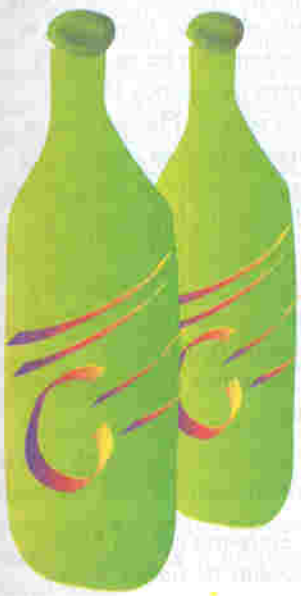


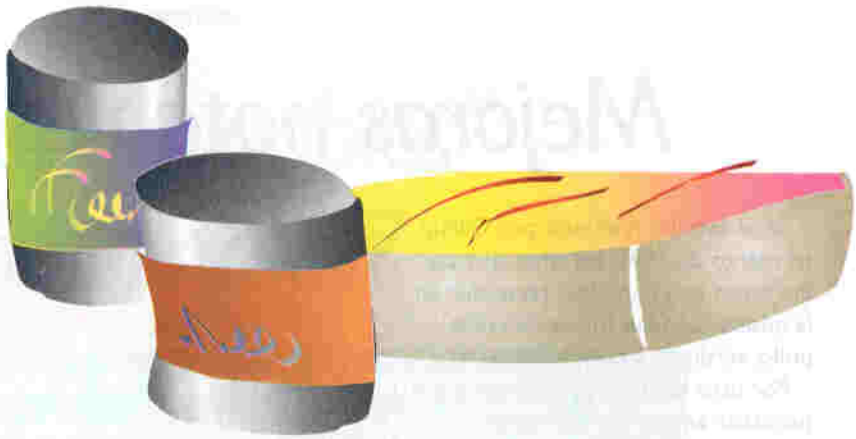
Cambios positivos

De la misma forma en que la crisis afectó a todos los sectores de la población, también ayudó a **crear conciencia**: «A partir de los primeros meses de 1995 mucha gente se dio cuenta de que estuvo despilfarrando el dinero o no ahorró para afrontar una situación de emergencia como la que se presentó. A partir de ello, importantes sectores de la población, obligados por la necesidad, se hicieron más conscientes y adoptaron el papel de consumidores más inteligentes y **menos dispendiosos**», indica Ian Reider.

«Aunque esto es relativo, porque curiosamente tenemos mala memoria, y aunque creemos haber aprendido la lección, las crisis siempre nos sorprenden. **Los latinos vivimos el presente y no somos nada previsores**, por ejemplo, no compramos un seguro de vida, no pensamos en el retiro o en la jubilación.

«En las clases bajas esto es más notorio: la fiesta de 15 años o una boda se celebran en grande, aunque al día siguiente no haya para comer, parece ser que la filosofía es como reza el dicho: 'Lo bailado nadie te lo quita'».





¿Qué pasó con las compras?

De los tres estratos sociales (clase baja, media y alta), la clase media es la que más sufre en época de crisis; «si hacemos un balance de la forma en que se estructuraron las compras a partir de 1995 -continúa el presidente de Gallup México-, **los niveles bajos** continuaron comprando **lo estrictamente necesario**, que es para lo que les alcanza.

«Por su parte, **los niveles medios empezaron a adquirir productos de marca,** buscando un respaldo para su dinero. Por ejemplo, sabían que un detergente marca 'patito' podía ser más económico, pero que uno de marca, aunque probablemente rindiera para menos lavadas, no les echaría a perder la ropa, entonces preferían no jugársela y optaron por el de marca. Igual sucedía con el jamón o las salchichas: preferían una marca que garantizara **la calidad del producto**.

«La gente **organizó** sus **compras** y buscó el respaldo de **más valor** por su dinero; **el concepto de precio ha variado**, las personas saben que lo más barato en ocasiones no es necesariamente la mejor compra.

«Podría decirse que la marca hace la diferencia; esto no quiere decir que las 'marcas libres' sean de mala calidad, ya que hay ciertos rubros en los que estas últimas tienen altas ventas, por ejemplo en papel de baño, es decir, en los llamados *comodities* (**productos básicos**), en los cuales **la gente siente que la diferencia entre las marcas es mínima.**

«Sin embargo, hay productos en los que nunca van a aumentar las ventas, aunque sean más baratos, por ejemplo, los licores de marca libre nunca tuvieron éxito porque muchas veces lo que el consumidor busca comprar en esos productos es estatus.

«Además hay bienes en los que la gente busca seguridad; es difícil que las amas de casa compren lácteos en un tianguis porque nos les inspira confianza, aunque estén más baratos.

«Uno de los hábitos que prevalece con el fin de ahorrar y cuidar el dinero ha sido **comparar precios** y comprar en diferentes tiendas: si antes iban a un solo autoservicio empezaron a visitar otras cadenas.

«Por su parte, **las personas de altos ingresos** optaron por lo que denominamos una **compra inteligente**: **buscar calidad al mejor precio**; de alguna manera muchos tuvieron un sentimiento de culpa por los de menos ingresos, en el sentido de **no despilfarrar** cuando hay quienes sufren carencias; se hicieron más conscientes. Aunque evidentemente poco a poco el consumo ha aumentado».

Mejoras notables

En el estudio realizado por Gallup en marzo de 1995, las amas de casa indicaron que pensaban consumir en la misma cantidad frijoles, tortillas, pollo, verduras, fruta, pan y galletas.

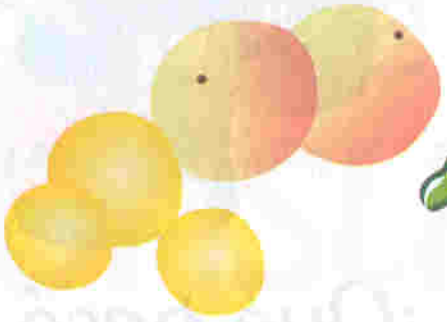
Por otro lado, los productos que pensaban adquirirse en menor proporción fueron la carne de res, el pescado, la carne de cerdo y los mariscos. Y en los que **disminuyó considerablemente el consumo fue en los refrescos, botanas, alimentos enlatados, alimentos congelados e importados.**

El hecho de que durante 1996 y lo que va de 1997 el consumo de los alimentos que antes habían sido los más castigados (refrescos y botanas) vaya en aumento podría ser una referencia que indica cierta recuperación.

«Actualmente hay un **aumento en el consumo de algunos alimentos** -indica Ian Reider-, **como las carnes frías**, que no dejaron de consumirse, pero si antes la gente compraba jamón, se decidió por las salchichas o la mortadela.

«En el caso de **las botanas, el licor y los refrescos disminuyó notablemente su consumo**; es la primera vez que una crisis le 'pega' a los refrescos. Todavía a principios de **1996** la situación continuaba, **fue en el cuarto trimestre cuando empezó la recuperación.**





«Lo más fuerte de la crisis ya pasó, por ejemplo, el consumo de alcohol en 1995 también bajó y ya está en franca recuperación, así como los cosméticos **(las ventas a domicilio crecieron de manera importante)**; esto se debe a que si tenemos una preocupación deseamos sentirnos bien, o por lo menos aparentarlo.

«En materia de consumo, **1996** se podría considerar como regular: **las tiendas de autoservicio** padecieron **una disminución en sus ventas, aunque menor que en 1995.**

«**En 1997** podemos hablar de **cierta estabilidad**, pero **no quiere decir que los consumidores hayan recuperado la confianza**, es algo que no se logrará en el corto plazo, ya que la crisis terminó con las aspiraciones y expectativas de muchas personas, especialmente de **la clase media.**

«Había quienes tenían a sus hijos inscritos en escuelas particulares y tuvieron que sacarlos o perdieron el coche por falta de pago. Y así sucedió sobre todo en los niveles medios y altos, claro que cada quien con necesidades muy particulares.





«¿Las **expectativas** para este 1997? **Las cosas tienden a estabilizarse** y lo podemos notar en el **incremento del gasto** (hasta hace unos meses, si se tenía un dinero extra la gente prefería guardarlo por lo que pudiese pasar) **y en el aumento del empleo.** En un estudio que hicimos en 1996 con respecto a este año, la gente se muestra **más optimista pero no de forma exagerada.**

«Esto no quiere decir que se haya recuperado el poder adquisitivo, lo cual evidentemente no se logrará hasta dentro de algunos años. Es normal, no sólo en México, que se tomen **precauciones** cuando uno se entera que un primo, tío o amigo perdió el trabajo y la pregunta es: ¿cuándo me toca a mí?; sin embargo, al saber que ya están trabajando y que en nuestro centro de labores no se habla de recortes de personal, sentimos mayor confianza para gastar».

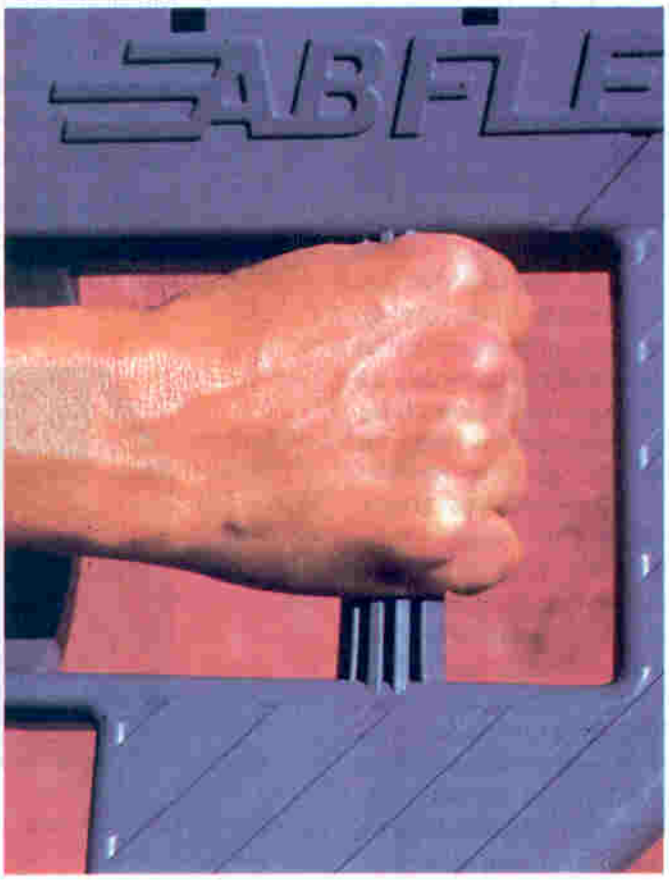
Vanessa Prieto

Fuente: Entrevista con Ian Reider, presidente de Gallup México.

¿Los "abominables" abdominales?

Con la promesa de ayudarle a lucir un «abdomen plano», desde hace algún tiempo el mercado ha sido «invadido» por una gran cantidad de aparatos ejercitadores que se comercializan a precios que fluctúan entre 150 y 800 pesos.

¡Que no retuerzan su presupuesto!



Al parecer, la posibilidad de reducir el abdomen resulta atractiva, pues el número de modelos que se ofrecen ha aumentado, y si antes podían comprarse únicamente bajo pedido, hoy los encontramos en autoservicios y tiendas de artículos deportivos.

PowerAB, AB Isolator, AB Flex, AB Work, Perfect AB, E-Z Krunch son los nombres de algunos ejercitadores, pero ¿qué le ofrecen, son realmente benéficos para quienes los utilizan, cuáles son sus ventajas y desventajas?

Para conocer un poco más acerca de estos productos, la **Revista del Consumidor** entrevistó a médicos especialistas en deporte y preparadores físicos.

¿Abdomen de lavadero?

No cabe duda: en la popularidad de estos aparatos la publicidad ha tenido mucho que ver; el hecho de que un hombre o una mujer con un cuerpo escultural sea quien anuncie el producto es un estímulo para que cualquier persona compre uno: pero **por sí solos dichos aparatos no hacen mucho** por nuestro cuerpo, ya que su uso debe complementarse con una **dieta equilibrada** y una rutina de ejercicios.

«Los trucos de la mercadotecnia no tienen límites: muchos consumidores no saben que los individuos que anuncian dichos productos han dedica-



«De acuerdo con las encuestas que hemos realizado entre estudiantes universitarios, descubrimos que a partir del momento de la compra de un ejercitador, **en más del 90 por ciento de los casos no lo usan más allá de diez días**; lo que nos confirma que para estar en forma no se requiere gastar».

A pesar de las opiniones de los especialistas, sabemos que la venta de los aparatos continuará, y ante esta realidad el doctor Casillas nos brinda su punto de vista: «Los ejercitadores tipo me-

do entre ¡seis y ocho horas diarias durante tres o cinco años! a hacer ejercicio y además llevan una dieta y un entrenamiento rigurosos», indica el doctor Francisco Javier Casillas, director de Desarrollo Médico e Investigación y Ciencias Aplicadas de la Comisión Nacional del Deporte (Conade).

¿Son necesarios los aparatos?

«Una persona que no tenga problemas en la columna vertebral **puede hacer ejercicios abdominales sin utilizar ningún aparato**, pero quienes a causa de alguna lesión no deben forzar el cuello tienen la posibilidad de emplear los aparatos que cuentan con una almohadilla a la altura de la nuca», comenta el doctor Miguel Aguilar Casas, responsable del Área Biomecánica de la Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte de la UNAM.

«Si no existe una lesión en la columna vertebral es conveniente hacer el ejercicio completo, es decir, aprovechar el peso de la cabeza, ya que ello aumenta la presión sobre los músculos abdominales».

Si partimos del hecho de que hay personas a quienes les cuesta trabajo practicar ejercicio y requieren un «aliciente», dichos ejercitadores resultan una buena opción.

«Los aparatos no son nada extraordinario, pues únicamente ayudan a realizar los ejercicios abdominales, por eso antes de adquirir uno asegúrese de que le será de utilidad; no lo haga sólo porque están de moda, como sucedió en su momento con las bicicletas estacionarias y los 'mini gimnasios', que a la larga terminaron sirviendo de percheros».

El doctor Casillas coincide con su colega: «Comprar uno de estos aparatos no es necesario, ya que hay muchos ejercicios abdominales 'libres'.

Sin embargo, para muchos individuos el hecho de adquirir este artículo significa que ya dieron el **primer paso para cambiar de hábitos**, aunque nunca lo utilicen.

La importancia de los abdominales

Los músculos abdominales juegan un papel muy importante en la protección de la columna vertebral. «Los ejercicios abdominales deberían ser obligatorios -afirma el doctor Aguilar-, por la sencilla razón de que los músculos abdominales forman una especie de cámara neumática (como la llanta de un coche), de tal manera que al hacer cualquier esfuerzo naturalmente se produce un pujido, el cual es una maravilla mecánica, ya que convierte al tórax y al abdomen en un rígido neumático que descarga peso a la columna».



Para mantener en buen estado los abdominales

Si usted no puede adquirir un ejercitador o no lo necesita, a continuación le sugerimos cómo hacer unos abdominales efectivos:

-Acostado boca arriba flexione el tronco completo tratando de tocar con las manos la punta de los pies; así se ejercitan los abdominales y a su vez mejora la flexibilidad.

-Acostado boca arriba levante el tronco y la cabeza manteniéndolos rectos y oponiendo resistencia contra la gravedad, así se trabaja contra el peso de la cabeza, que a su vez actúa sobre los músculos abdominales.

-Acostado boca arriba flexione las piernas hacia el cuerpo y vuélvalas a estirar. Al doblar las caderas y las rodillas, lo que se busca es acercar la pelvis y hacer los músculos más cortos, ya que el esfuerzo es mayor. Al extender las piernas la pelvis gira y aumenta la distancia entre el tórax y el pubis.



Al hacer los abdominales recuerde:

- *Verificar que la espalda baja se encuentre siempre pegada al piso (arquear la parte lumbar durante el ejercicio puede ser peligroso).*
- *Evitar que la barbilla se incline o toque el pecho porque se pueden lesionar las vértebras cervicales, por lo tanto, la cabeza siempre debe estar en su posición normal.*
- *Jamás jale la cabeza (con las palmas de las manos) al realizar los ejercicios: es un error muy común que resulta riesgoso.*
- *Mantenga siempre el estómago contraído durante las rutinas, de otra manera el esfuerzo lo harán las piernas.*

Fuente: Entrevista con el doctor Aguilar, Medicina del Deporte, UNAM.

cedora son los más recomendables en términos de comodidad, aunque hay que destacar que son específicos para los músculos abdominales, mientras que con los ejercicios 'libres' (sin aparatos) se trabajan además otros músculos, como los dorsales.

«Yo no recomendaría los aparatos que utilizan resortes (AB Isolator y E-Z Krunch), ya que pueden estar mal calibrados y el desconocimiento del usuario provoca que se deterioren más rápidamente y se rompan, lo que puede causarle una lesión».

Ventajas y desventajas

Si usted finalmente se decide por comprar uno de estos productos, le sugerimos que:

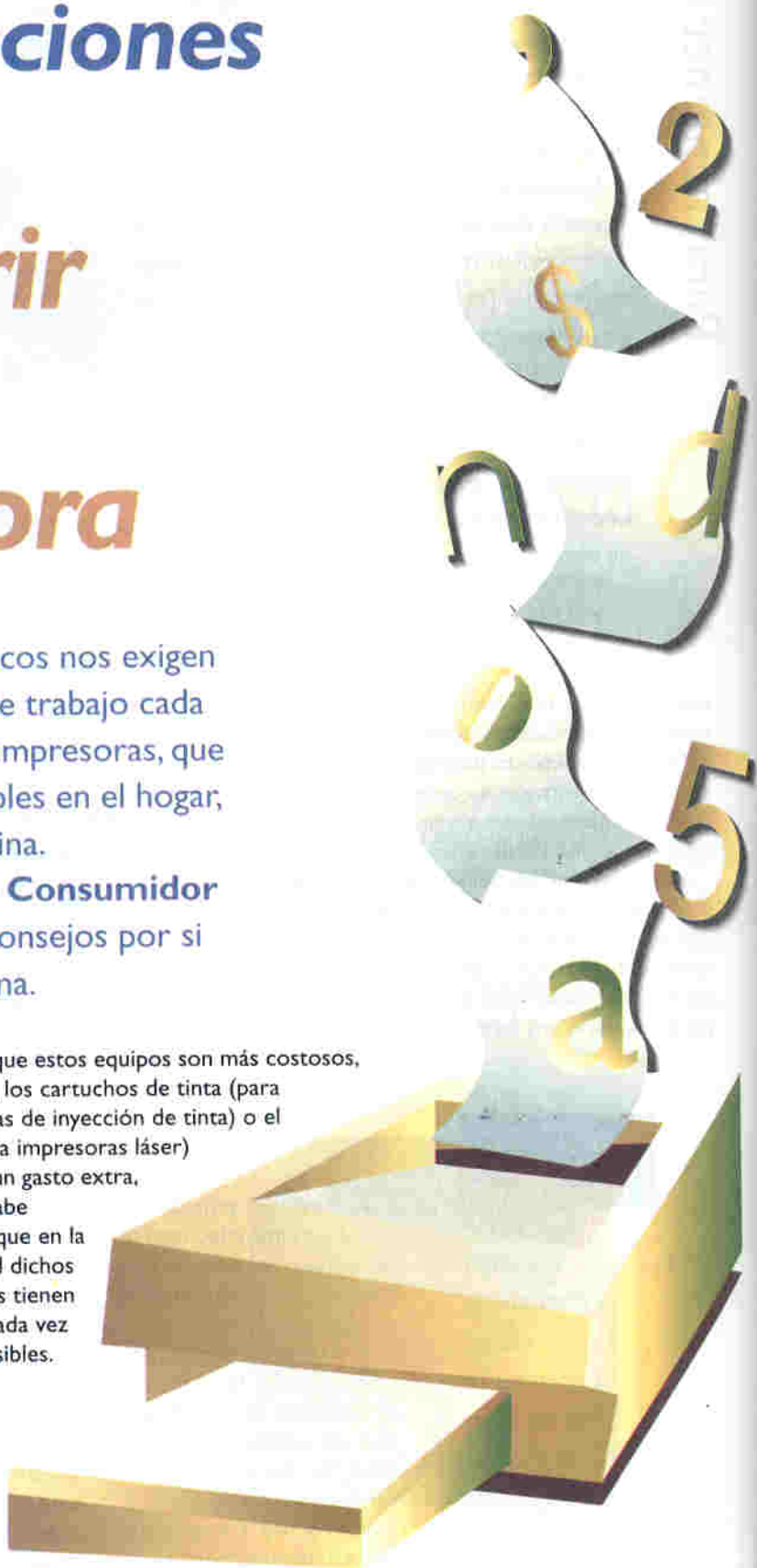
- Pruebe el artículo antes de adquirirlo: corrobore que sea cómodo y se adapte perfectamente a su cuerpo.
- Antes de usarlo por primera vez lea las instrucciones o asesórese con un preparador físico para no lastimarse la columna o el cuello.
- Procure comprar un aparato de una marca reconocida para que pueda darle mantenimiento o llamar al fabricante para aclarar las dudas acerca de su uso.
- Utilícelo con regularidad pero sin excederse (para que valga la pena la inversión).
- Estos aparatos únicamente «endurecen» el abdomen: para tener un cuerpo atlético deben ejercitarse también los brazos y las piernas.
- Los ejercitadores no sirven para bajar de peso, si eso es lo que desea es necesario efectuar alguna actividad física regular y mantener una alimentación equilibrada.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Medicina del Deporte, UNAM.
-Preparadores físicos.
-Conade.

Recomendaciones para adquirir una impresora

Los rápidos avances tecnológicos nos exigen hacer uso de instrumentos de trabajo cada vez más novedosos, como las impresoras, que por su rapidez son indispensables en el hogar, la escuela y la oficina.
Por esa razón, la **Revista del Consumidor** le brinda algunos prácticos consejos por si decide adquirir una.



-Lo primero que debe considerar es el **tipo de trabajo que requiere imprimir** (correspondencia, fotografías, trabajos escolares, etiquetas, códigos de barras, etcétera), a cuánto asciende **su presupuesto**, **con qué frecuencia** piensa utilizar la impresora y el espacio donde instalará dicho equipo. La **velocidad de impresión** es una de las consideraciones **más importantes**, ya que a mayor velocidad más alto será el costo.

-Pregunte al proveedor cuál es la **capacidad de impresión (número de páginas impresas por minuto)**.

-Considere si el trabajo que usted realiza requiere de impresiones a color, ya que estos equipos son más costosos, asimismo, los cartuchos de tinta (para impresoras de inyección de tinta) o el *toner* (para impresoras láser) implican un gasto extra, aunque cabe destacar que en la actualidad dichos productos tienen precios cada vez más accesibles.

-Si lo que usted necesita es una impresora para sus **trabajos personales**, una **de matriz de punto es suficiente**, pues son **rápidas**, su **precio** y su **mantenimiento son más accesibles**, aunque tienen la desventaja de hacer mucho ruido al momento de imprimir.

-Hay dos tipos de impresoras a color de **inyección de tinta**: **térmica y piezo eléctrica.**

La primera inyecta la tinta al papel utilizando presión a base de **calor**, lo que puede provocar un **rociado excesivo y fragmentación en las gotas**, demeritando la calidad de impresión, por ello sólo pueden usar tinta resistente al calor.

Por el contrario, la tecnología **piezo eléctrica** funciona mediante impulsos de alta presión que inyectan tinta a la hoja, **lo que permite seleccionar las tintas** para dar mayor nitidez a las imágenes.



-Si lo que desea es una **gran precisión en las imágenes, trazos rectos y curvos bien delineados,** y excelente presentación del trabajo, es recomendable optar por una **impresora láser,** que aunque tiene un costo elevado, brinda imágenes nítidas y claras.

-Los consumibles (cintas, papel, *toner*, cartuchos de tinta) deben ser acordes a la calidad de su equipo, esto le garantizará un mejor funcionamiento; asimismo es recomendable que sean de la misma marca que la impresora.

- Todas las impresoras necesitan **mantenimiento**, ya que el papel suelta pelusas que se acumulan en el mecanismo interno. Infórmese si este servicio le brinda el establecimiento donde la adquirió, cuál es el costo o a qué otros lugares puede acudir.

-Al comprar su impresora pida que le hagan una demostración de su funcionamiento y cerciórese de que incluya el **instructivo** de uso en idioma español.

-Pregunte cuál es la vigencia de la **garantía** y considere que un equipo de buena calidad puede durar en buen estado hasta tres años.

-Visite a varios distribuidores para que compare precios, modelos y calidad de las impresoras, ya que en cada una de las tiendas le ofrecerán los equipos cuya venta resulte redituable.

-Coloque su impresora en un lugar donde no reciba golpes; protéjala de los rayos del sol, del polvo y de la humedad; no olvide que las fluctuaciones en la corriente eléctrica dañan el aparato.

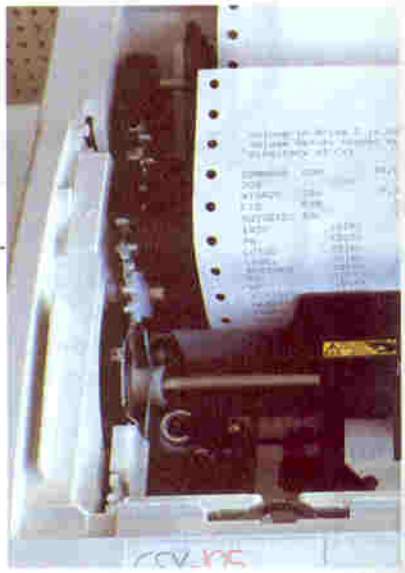
La **Revista del Consumidor** le brinda a continuación una lista de algunos de los principales modelos de impresoras que usted puede encontrar en el mercado, así como sus pros y contras; anexamos los precios originales en dólares para que sirvan como punto de referencia.

impresoras monocromáticas

◆ Si desea una excelente calidad de impresión, le conviene adquirir una impresora **Lexmark** *Optra LX*, que imprime 16 páginas por minuto, estándar con 4 MB de RAM, 500 hojas de entrada y salida, resolución de 600 por 600 puntos por pulgada (ppp), 1200 ppp con un mínimo de 8 MB de RAM. Su costo aproximado es de mil 950 dólares (15 mil 600 pesos). Imprime lentamente las gráficas de página completa.



◆ La impresora láser **Lexmark** *Optra R* tiene un precio aproximado de mil 300 dólares (10 mil 400 pesos), la calidad de impresión, velocidad y diseño son similares a la anterior, pero su capacidad de papel es menor, estándar con 4 MB de RAM, resolución de 600 por 600 ppp, 200 hojas de entrada y 250 de salida con un mínimo de 8 MB de RAM y 1200 ppp.



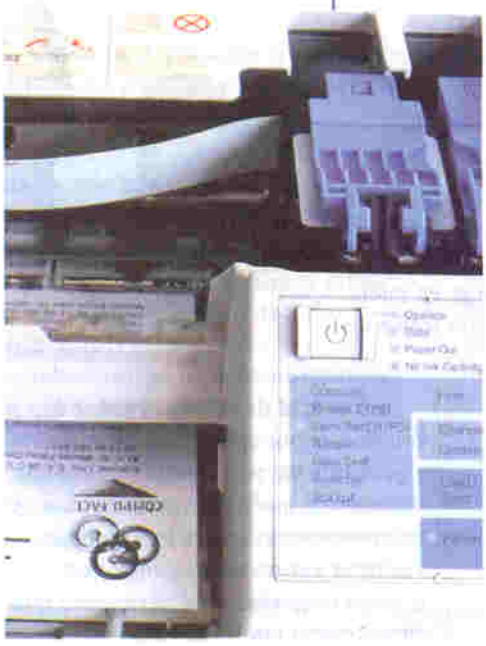
◆ Si requiere de una **impresión rápida y de calidad,** especialmente en gráficas, la impresora láser **IBM** *Network Printer 12* tiene un costo aproximado de mil 250 dólares (10 mil pesos), resolución de 600 por 600 ppp y 250 hojas de entrada y salida.

◆ La **Hewlett Packard** *Láser Jet 5M* imprime 12 páginas por minuto, es estándar con 4 MB de RAM, resolución de 600 por 600 ppp, 200 hojas de entrada y 250 de salida, panel de control fácil de usar, la capacidad máxima de papel es de 750 hojas, buena calidad de impresión. Su costo aproximado es de mil 800 dólares (14 mil 400 pesos).

◆ La impresora **Okidata** *OL 1200/PS* es estándar con 6 MB de RAM, 600 por 600 ppp de resolución, 12 páginas por minuto, buena calidad de impresión; 500 hojas de entrada y 250 de salida. Su costo aproximado es de mil 400 dólares (11 mil 200 pesos).

◆ La impresora láser **Panasonic** *KX-P6100* es estándar con 256 K de RAM, resolución máxima de 1200 por 300 ppp, entrada de 100 hojas y 50 de salida, seis páginas por minuto; su diseño en forma de torre le permite ahorrar espacio. Su costo aproximado es de 400 dólares (3 mil 200 pesos).

◆ La impresora láser **Brother** *HL-720* tiene una velocidad de impresión de seis páginas por minuto, resolución máxima de 600 por 600 ppp, 200 hojas de entrada y 100 de salida, estándar con 512 K de RAM, su precio aproximado es de 350 dólares (2 mil 800 pesos). Tiene el inconveniente de que al desplegar la bandeja de salida ocupa mucho espacio.



◆ Impresora láser, estándar con 200 hojas de entrada y 50 de salida, resolución máxima de 600 por 600 ppp, ocho páginas por minuto, la **NEC** *SuperScript 860* le facilita la impresión de folletos y afiches, incluye *software*. Su costo aproximado es de 500 dólares (4 mil pesos) y su inconveniente es que la salida de escala gris es sólo regular.

◆ El modelo **Panasonic** *KX-P6500* es estándar con 512 K de RAM, resolución máxima de 2400 por 600 puntos por pulgada, entrada de 100 hojas y 50 de salida, imprime seis páginas por minuto, produce un texto ligeramente más nítido que la *KX P6100* de 300 ppp, no tiene ranura de alimentación para sobres. Su costo aproximado es de 450 dólares (3 mil 600 pesos).

◆ Si necesita un equipo fácil de usar, que le brinde **excelente calidad de impresión en gráficas y textos,** la **HP Láser Jet** *5L Xtra* es una buena opción, resolución máxima de 600 por 600 ppp, entrada y salida de 100 hojas, estándar con 1 MB de RAM, incluye paquete de CD-ROMs, la bandeja de entrada le permite cargar sobres sin sacar el papel, tamaño compacto. Su costo aproximado en el mercado es de 480 dólares (3 mil 840 pesos).

impresoras de color

◆ La **HP DeskJet** *1600 CM* le ofrece buena calidad de impresión y velocidad, es monocromática de ocho páginas por minuto, inyección de tinta en color de dos páginas por minuto, 6 MB de RAM, resolución en color 300 por 300 puntos por pulgada y en blanco y negro 600 por 600, tiene un costo aproximado de 2 mil dólares (16 mil pesos).





◆ Si requiere de **excelente calidad en impresiones a color y gráficas rápidas**, la **Tektronix** *Phaser 350* es una impresora estándar que le ofrece 8 MB de RAM y 300 por 300 puntos por pulgada de resolución en color y blanco y negro, seis páginas por minuto, **su impresión de texto es lenta**. Tiene un costo aproximado de 3 mil 495 dólares (27 mil 960 pesos).

◆ Si necesita una **impresora estándar** con 24 MB de RAM, que imprima 10 páginas por minuto, buena calidad de impresión en textos y gráficas, 300 por 300 puntos por pulgada en color y blanco y negro, le conviene una **HP Color LáserJet** *5M*, la cual tiene un costo aproximado de 7 mil 395 dólares (59 mil 160 pesos).

◆ Si requiere de un equipo de **inyección de tinta**, la **Canon** *BJC-620* le ofrece una resolución máxima de 720 por 720 puntos por pulgada, 100 hojas de entrada y 50 de salida, cartuchos separados de cada color, seis páginas por minuto monocromática y dos a color. Cuesta aproximadamente 400 dólares (3 mil 200 pesos).

◆ En caso de que desee un equipo con *software* incluido que le permita imprimir desde prospectos de negocio hasta libros, la **Canon** *BJC-4200* tiene las siguientes características: de **inyección de tinta,** resolución máxima de 720 por 360 puntos por pulgada, entrada y salida de 100 hojas, cinco páginas por minuto monocromática y una página a color, **acepta tanto cartuchos negros como de color.** Su costo aproximado es de 280 dólares (2 mil 240 pesos).

◆ La **Xerox X Print** *4920 Plus* tiene excelente calidad de impresión, mayor capacidad de papel (1750 hojas), monocromática de 12 páginas por minuto/láser y en color tres páginas por minuto, resolución de 600 por 600 puntos por pulgada, estándar con 16 MB de RAM, su costo aproximado es de 6 mil 500 dólares (52 mil pesos), su inconveniente es que imprime los gráficos lentamente en página completa.

◆ La **Tektronix** *Phaser 550* tiene la característica de ser una impresora láser en color, imprime cinco páginas por minuto y 14 en blanco y negro, 8 MB de RAM, 600 por 600 puntos por pulgada de resolución, 1200 ppp con mejora de RAM; su **desventaja es que el RAM exclusivo es costoso**. La impresora cuesta aproximadamente 5 mil 945 dólares (47 mil 560 pesos.

◆ La impresora **EPSON** *Stylus Color 500*, **de inyección de tinta** imprime cuatro páginas por minuto monocromática, una a color, 100 hojas de entrada y 30 de salida, acepta tanto cartuchos negros como de color, resolución máxima de 720 por 720 ppp, su precio aproximado es de 280 dólares (2 mil 240 pesos), incluye paquete de CD-ROMs, no tiene ranura manual de alimentación para sobres.

◆ La **HP DeskJet** *820 CSE* **tiene muy buena calidad de impresión y excelente manejo del papel**, su velocidad de impresión monocromática es de cinco páginas por minuto y 1.5 a color, resolución máxima de 600 por 600 puntos por pulgada, 150 hojas de entrada y 50 de salida, acepta cartuchos negros y de color, hace un buen trabajo con las imágenes fotográficas, cuesta aproximadamente 400 dólares (3 mil 200 pesos).

◆ Si necesita un equipo de **inyección de tinta,** resolución máxima de 600 por 600 puntos por pulgada, que acepte **100 hojas de entrada y salida,** la **HP DeskJet** *693C* es muy fácil de usar y tiene un costo aproximado de 350 dólares (2 mil 800 pesos).

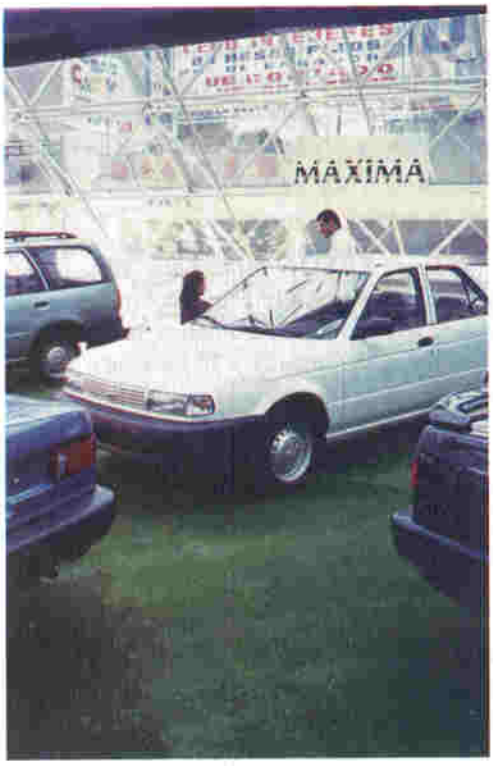
* Los precios se han incluido en moneda nacional, considerando considerando una paridad de 8 pesos.

** Los precios de las impresoras están actualizados al mes de febrero de 1997. Se incluyen sólo como referencia, pues en este tipo de aparatos es frecuente encontrar ofertas o alzas.*

Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevista con Ricardo Castro Romo, editor en México de la revista PC World.
-Entrevista con el ingeniero Manuel Restori Bush, director general de Printronix y Equipos y Sistemas de Impresión (ESI) S.A. de C.V.
-Revistas PC World correspondientes a los meses de enero y febrero de 1997.

¿Piensa adquirir un auto a crédito?



Adquirir un vehículo al contado es una opción a la que pocas personas tienen acceso, por lo cual las instituciones bancarias y las empresas automotrices y de autofinanciamiento ponen a disposición de la población diversos planes de crédito que le permiten, si no se cuenta con el dinero en efectivo, obtener una unidad y pagarla poco a poco.

¿Qué es un autofinanciamiento?

Es un sistema mediante el cual un grupo de personas (el número de participantes puede variar dependiendo del plan y la agencia elegida) crea un fondo para la adquisición de automóviles, aportando mensualmente una cantidad de dinero, misma que es administrada por la agencia automotriz o la compañía dedicada a este rubro.

Una vez al mes se realizan sorteos entre los integrantes: a quien resulte ganador se le adjudica inmediatamente el coche y sus mensualidades de pago «se congelan»; también hay una segunda unidad que los participantes pueden obtener por medio de una subasta, misma que puede ser «a sobre cerrado» (se desconoce la cantidad) o el equivalente a la suma de cierto número de mensualidades que varían entre seis y nueve. Una vez obtenida la unidad la persona continuará pagando su cuota mensual hasta finalizar el plazo contratado (12, 18, 24, 48 ó 50 meses).

Es importante destacar que el riesgo de este sistema es que el monto de las mensualidades puede incrementarse si el auto aumenta de precio: es decir, lo único que garantiza al consumidor que sus pagos queden «congelados» es que resulte ganador en el sorteo o subaste la cantidad necesaria para obtener el coche, aunque cada empresa tiene diferentes planes de autofinanciamiento y sistemas de crédito.

Por su parte, los **créditos bancarios** para adquirir un automóvil consisten en otorgar un préstamo, por el cual el banco cobra una tasa de interés que varía de acuerdo con el plazo convenido para liquidar el monto total del préstamo.



¿Cuál elegir?

Si desea adquirir un automóvil, ¿qué resulta más conveniente, un crédito bancario o un autofinanciamiento?

El especialista en asuntos económicos, Víctor Felipe Piz, del periódico El Financiero, opina: «Antes de decidirse es necesario comparar ventajas y desventajas; hoy en día los sistemas de autofinanciamiento son más flexibles que los créditos bancarios porque tienen algunas cláusulas que favorecen al consumidor.

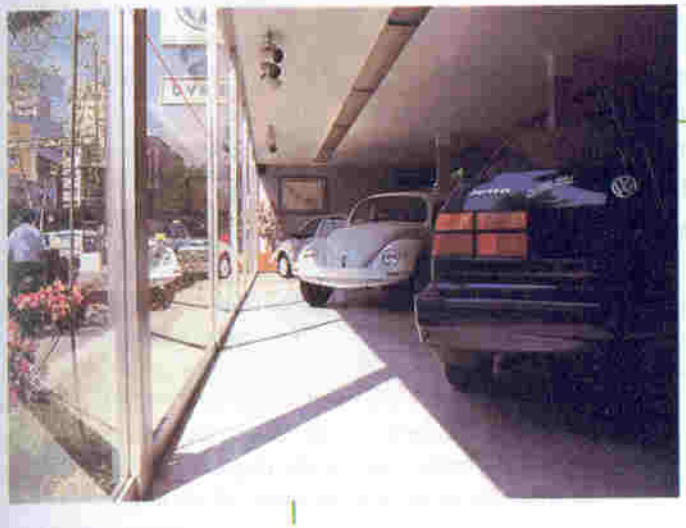
«Por ejemplo, el cliente tiene la opción de pagar sus mensualidades y de subastar cierto monto si quiere obtener el automóvil más rápido; además, en la mayoría de las empresas de autofinanciamiento las variaciones del pago mensual únicamente se rigen por la actualización del precio de las unidades.

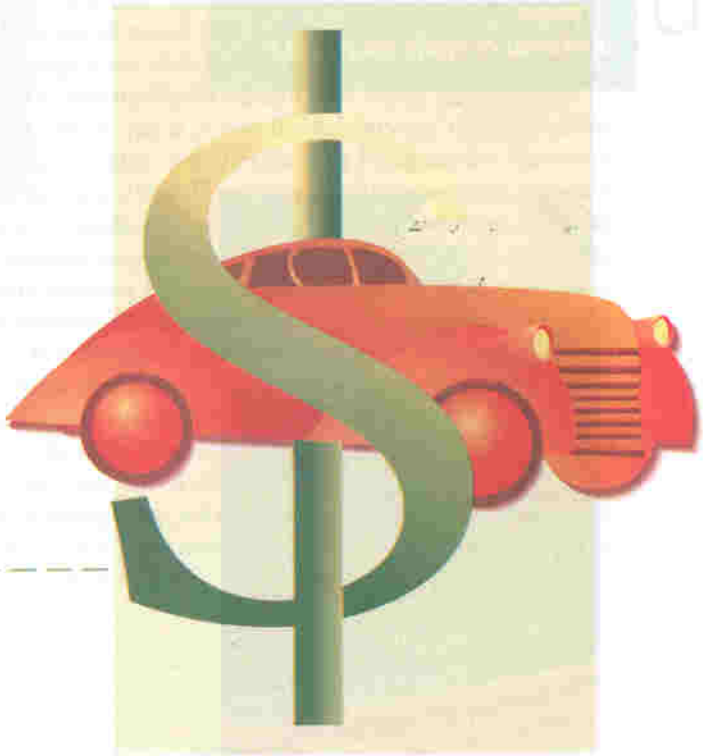
«En el caso de un crédito bancario siempre se corre el riesgo de que las tasas de interés se incrementen y se conviertan en una pesada carga para el deudor, ya que por lo general en este tipo de crédito se pagan primero los intereses y después se amortiza el capital».

La **Revista del Consumidor** investigó los precios de algunas marcas de vehículos, al contado y de acuerdo con los diversos planes de pago por autofinanciamiento.

Esperamos que esta información le sea de utilidad como referencia, pues es probable que cuando este ejemplar se encuentre en sus manos los precios hayan variado.







AFASA

Volkswagen (*Sedán*)

- **Mensualidades totales: 60**
- **Monto de las mensualidades: mil 180 pesos**
- Integrantes por grupo: 100
- ***Tipos de adjudicación: Sorteo***
- Subasta (se presenta por escrito y la más alta resulta ganadora)
- Otros pagos: Seguro, placas y tenencia
- Precio de contado: 50 mil 130 pesos



SICREA

Nissan (*Tsuru GS1*)

- **Monto de las mensualidades: 5 mil 491 pesos**
- Integrantes por grupo: 32
- ***Tipos de adjudicación: Sorteo***
- **Subasta (a partir de cinco mensualidades)**
- Otros pagos: Seguro y placas
- Precio de contado: 64 mil 962 pesos

- **Mensualidades totales: 19**
- **Monto de las mensualidades: 3 mil 891 pesos**
- ***Integrantes por grupo: 45***
- *Tipos de adjudicación:* Sorteo
- Subasta (a partir de siete mensualidades)
- Otros pagos: Seguro y placas
- Precio de contado: 64 mil 962 pesos

- **Mensualidades totales: 25**
- **Monto de los pagos mensuales: 3 mil 264 pesos**
- Integrantes por grupo: 60
- ***Tipos de adjudicación: Sorteo***
- Subasta (a partir de ocho mensualidades)
- Otros pagos: Seguro y placas
- Precio de contado: 64 mil 962 pesos

CHRYSLER

(*Neón*)

- Mensualidades totales: 60
- Monto de las mensualidades: 2 mil 369 pesos
- Integrantes por grupo: 150
- *Tipos de adjudicación:* Sorteo
- Subasta (a sobre cerrado)
- Puntualidad
- Otros pagos: Seguro y placas
- Precio de contado: 104 mil 377 pesos
- **Mensualidades totales: 13**



FORD

(*Escort*)

- **Mensualidades totales: 50**
- **Monto de las mensualidades: 2 mil 723 pesos**
- Integrantes por grupo: 125
- ***Tipos de adjudicación: Sorteo***
- Subasta (a partir de dos mensualidades)
- Otros pagos: Seguro y placas
- Precio de contado: 91 mil pesos

¿Son convenientes o no?

Aunque a veces los paquetes de crédito o los autofinanciamientos resultan muy atractivos es difícil tomar una decisión; invariablemente surge la interrogante: ¿la crisis económica afectará nuevamente al país?

Sobre si es conveniente o no adquirir un coche a crédito, nuestros entrevistados coincidieron al opinar que este año se vislumbra muy favorable para los mercados de crédito.

«Las condiciones económicas del país empiezan a generar ciertos 'elementos favorables', por lo que es posible sugerir la compra de un auto mediante el sistema de financiamiento porque en los mercados y en el escenario productivo nacional existe la certeza de que seguirá bajando el ritmo de crecimiento de la inflación: analistas privados calculan que en todo 1997, el índice nacional de precios registrará un crecimiento de aproximadamente 18 por ciento», menciona Agustín Rodríguez, editor de la sección financiera de Excélsior.

«Como la inflación representa el 'piso' de las tasas de interés, el descenso del ritmo de crecimiento de los precios durante este año nos permite vaticinar un abaratamiento de los créditos.

«Un segundo elemento favorable lo encontramos en la estabilidad del mercado cambiario, ya que en estos momentos no hay indicios de que México vuelva a caer en una devaluación brusca».

Por su parte, Víctor Felipe Piz afirma: «En estos momentos, quien no tiene deudas cuenta con la posibilidad de solicitar un crédito, ya que las tasas de interés tienden a bajar».



Lo que debe tomar en cuenta

Aunque hoy la adquisición de un auto a crédito o por financiamiento parece una atractiva opción, hay ciertos aspectos que a decir de nuestros entrevistados deben considerarse antes de recurrir a esa modalidad:

-El primer paso es verificar la capacidad de pago de la que usted dispone y con base en ello elegir el sistema de financiamiento adecuado.

-Es importante leer todas las cláusulas del contrato; a veces, por el deseo de adquirir un bien rápidamente los consumidores no se enteran de los 'candados' que incluyen algunos contratos, por ello, si se presentara una situación inestable en las tasas de interés, el afectado directo es el deudor.

-No debe perderse de vista que al solicitar un crédito bancario se está adquiriendo una obligación de pago por un determinado tiempo y es importante cumplirla mensualmente, ya que de lo contrario puede perder no solamente el auto sino otros bienes que haya enlistado como garantía.

-Las empresas de autofinanciamiento penalizan al comprador con cierto número de mensualidades (por lo general dos) en caso de que rescinda el contrato.

-Antes de firmar cualquier documento es conveniente consultar a una persona especializada, por ejemplo un abogado, que le ayude a analizar las cláusulas del contrato. Asimismo no dude en recurrir a PROFECO para saber si el contrato está registrado, así como para consultar el comportamiento comercial de la compañía.

-Indague cuál es la tasa de interés que se le aplicaría si no paga la mensualidad a tiempo (por días y meses).

Recuerde que el prestador del servicio tiene obligaciones que cumplir; la Ley Federal de Protección al Consumidor, en su artículo 7°, estipula: «Todo proveedor está obligado a respetar los precios, garantías, cantidades, medidas, intereses, cargos, términos, plazos, fechas, modalidades, reservaciones y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido con el consumidor la entrega del bien o la prestación del servicio, y bajo ninguna circunstancia serán negados estos bienes o servicios a personas con discapacidad».

Ya lo sabe, amigo consumidor, el autofinanciamiento resulta una buena opción si desea adquirir un vehículo; sin embargo, lea cuidadosamente las cláusulas del contrato y si el prestador del servicio no cumple, no dude en acudir a PROFECO.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Agencias automotrices. -Entrevistas con analistas financieros.

Tips para elegir un traje para caballero



Sin duda, una de las prendas de mayor utilidad en el guardarropa de todo caballero es el traje, tal vez debido a que se puede usar como atuendo en múltiples ocasiones: para acudir al trabajo, a una fiesta, a un espectáculo, etcétera; sin embargo, a veces su adquisición resulta una tarea difícil. A continuación le ofrecemos algunas sugerencias que seguramente le ayudarán a decidirse al momento de comprar uno:

- Antes que nada tome en consideración cuáles son los colores de sus camisas y corbatas, así podrá elegir un traje que combine con la mayoría de ellas.

- No olvide que los trajes pueden combinarse entre sí; para ampliar su guardarropa puede adquirir dos *blazers*, dos pantalones de colores básicos (negro, azul marino o beige) y algunas prendas informales, como un suéter, un saco *sport* o una chamarra.

- Los trajes de colores oscuros pueden usarse en varias ocasiones porque no se les nota la suciedad tan pronto.

- Si necesita tener algunos trajes «de batalla», de preferencia elíjalos en color negro, azul marino, beige, café, verde olivo o gris, pues combinan con casi todos los tonos de camisas y corbatas.

- Los trajes «de batalla» no deben requerir de muchos cuidados; una tela

adecuada es la mezcla de poliéster (55%) y lana (45%), porque la lana le brinda una apariencia fina al tejido, y el poliéster es una fibra resistente que no se arruga con facilidad.

Si desea lucir un traje de una marca de prestigio, escoja telas con dibujos clásicos, por ejemplo: ojo de perdiz, príncipe de Gales, mascota, palmas, raya de gis, fil a fil, pata de gallo o geométricos.

Si un traje le parece demasiado costoso, puede adquirir un *blazer* y dos pantalones (uno de color claro y otro oscuro). Esta indumentaria es una buena opción tanto para ocasiones formales como informales.

Siempre mídase este tipo de prendas para asegurarse de que le quedan bien. Las medidas básicas en el caso de la ropa masculina son: el tórax, que se mide horizontalmente, a la altura de la parte baja de la sisa, y la cintura, en la parte media del cuerpo (ambas en pulgadas).

Otro dato importante es la estatura, la cual abarca desde la planta del pie hasta la parte superior de la cabeza. Ésta puede ser corta (de 1.60 a 1.70 metros), regular (de 1.70 a 1.80 metros) y larga (de 1.80 a 1.90 metros).

La complexión (forma anatómica del cuerpo) está determinada por la relación entre la medida del tórax y la de la cintura; la más común es aquella que presenta una diferencia de cinco pulgadas (complexión normal), es decir, una persona con un tórax de 37 pulgadas tendrá una cintura talla 32 (pulgadas); en las complexiones esbeltas la diferencia puede ser de seis, dos o tres pulgadas; mientras que en la robusta y la extraesbelta, la diferencia será de siete u ocho pulgadas. Si usted conoce bien estos datos, al vendedor le resultará más fácil ofrecerle un traje que se ajuste a su cuerpo.







Verifique las costuras de los hombros: éstos deben verse naturales y ligeramente rellenos; las solapas deben mantenerse planas y sin «burbujas»; el cuello del saco debe ajustar perfectamente. Cuando se abotone el saco compruebe que no le quede justo y que no se formen pliegues; levante los brazos para cerciorarse de que las sobaqueras estén holgadas.

Para asegurarse de que el pantalón no le queda muy ajustado, corrobore que puede sentarse y ponerse de pie sin problema. El largo idóneo de esta prenda es aquel que cubre la mitad superior del zapato; la pretina debe permanecer en su cintura.



La calidad del forro también es importante, éste debe ser de caída suave, color uniforme, punto fino y suave al tacto. Algunas telas están confeccionadas con una combinación de hilos de seda, que permiten que el forro conserve su forma después del lavado en seco, ya que las telas acrílicas generalmente se fruncen y encogen.

Revise minuciosamente que todas las costuras (dobladillo, mangas, cuello, bolsas, sobaqueras, entrepierna, bolsas secretas, etcétera) se encuentren en perfectas condiciones.

Cerciórese de que el cierre del pantalón se encuentre en buen estado y que los botones y los ojales estén bien cosidos, así como debidamente colocados.

En materia de prendas de vestir prevalecen dos temporadas: primavera-verano (de febrero a julio) y otoño-invierno (de agosto a enero).

Las características de la línea primavera-verano son: telas ligeras (de 250 a 300 gramos por metro lineal), como el tafetán o tropical, lana, lino, algodón o la mezcla de lana y poliéster, lino y lana, lino y poliéster, o algodón y poliéster. Los colores predominantes son el hueso, el beige, el blanco, los tonos olivo, cocoa y terrosos, como el ladrillo, el arena y la gama de los mostazas.

✔ Para la época otoño-invierno, las telas (casimires) tienen mayor peso (de 310 a 420 gramos por metro lineal). Los tejidos propios de la temporada son: lana, seda, alpaca; mezclas de lana y poliéster, seda y lana, cachemira y lana, y alpaca y lana. Los colores de la temporada van de los tonos medios a los oscuros, destacando los grises, los azules, los cafés y el negro.

✔ Aproveche las ofertas que lanzan algunos centros comerciales y tiendas de prestigio, ya que «por fin de temporada» generalmente rematan las prendas que ya no se requerirán hasta la siguiente época de frío o de calor.

✔ Cuando compre un traje en la tienda probablemente necesitará algunos ajustes; en la mayoría de los establecimientos hay sastres que se encargarán de esta tarea, pero pregunte si esto implicará un cargo adicional y en cuánto tiempo le será entregado.



Seleccione la prenda adecuada a su figura:

- Si es de baja estatura le convienen las telas lisas, en tonos oscuros, o con líneas verticales muy finas y solapas más largas en el saco; las bastillas grandes y los pantalones con pinzas no le favorecen.
- Las personas altas y delgadas necesitan asegurarse de que el pantalón y las mangas del saco tengan el largo apropiado.
- Si su problema es la obesidad no use prendas ajustadas o demasiado holgadas, ni sacos abiertos a los lados; lo mejor son los cortes rectos en telas suaves de tonos oscuros o semioscuros.
- Antes de pagar la prenda indague si en caso de alguna inconformidad se aceptan cambios o devoluciones.
- No olvide pedir su nota de compra y conservarla por si tuviera que realizar alguna reclamación.

Cómo conservarlos

- Los trajes deben lavarse en seco, por lo regular después de cada ocho o diez puestas.
- Si su traje tiene alguna mancha, indíqueselo al personal de la tintorería para que sometan esa parte de la prenda a un tratamiento especial.
- Antes de llevar un traje a la tintorería revise bien las bolsas del pantalón y el saco para cerciorarse de que no olvida dinero, llaves o algún documento importante.
- Asegúrese de que en el lugar donde guarda su ropa no haya humedad y que las prendas no estén amontonadas.
- Cuelgue un traje por gancho, de esa manera evitará que se arrugue; además procure que el gancho sea ancho y curvado para que el traje mantenga su forma.
- Antes de ponerse el traje cepillelo ligeramente para que la tela conserve su textura natural; para este efecto utilice un cepillo de cerdas naturales y en caso de que tenga pelusa, una cinta adhesiva le ayudará a eliminarla.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Sondeo en tiendas de ropa para caballero. -Entrevista con el señor Antonio Tavera T., director comercial de la «Compañía Mexicana de Trajes».



¡El consumidor quiere mejorar su revista!

Porque usted es nuestro mejor reportero, nos interesa saber qué opina sobre la información que mensualmente elaboramos y qué temas le gustaría que incluyéramos en las siguientes ediciones. ¡Participe con nosotros para mejorar ésta su **Revista del Consumidor**!

De antemano agradecemos su colaboración y tomaremos en cuenta sus comentarios y sugerencias.

1. ¿Desde hace cuánto tiempo lee la Revista del Consumidor?
   ☐ Menos de un año ☐ 1 a 3 años
   ☐ 3 a 5 años ☐ Más de 5 años

2. ¿Cuántas Revistas del Consumidor acostumbra leer al año?
   ☐ Todas (12 revistas)
   ☐ La mayoría (7 a 11 revistas)
   ☐ Algunas (2 a 6 revistas)

3. De la Revista del Consumidor usted lee...
   ☐ Todo ☐ Sólo una parte
   ☐ Únicamente la hojea

4.- Además de usted, ¿cuántas personas leen la revista?
   ☐ Una ☐ Dos ☐ Tres
   ☐ Cuatro ☐ Cinco o más

5.- ¿Quiénes?
   ☐ Adultos ☐ Ancianos ☐ Niños

6.- Si usted es suscriptor de nuestra revista, ¿le llega a tiempo la publicación?
   Sí ☐ (pase a la pregunta 7)
   No ☐ (pase al recuadro)

   Por favor anote sus datos de suscripción para ponernos en contacto con usted.
   Nombre:

   Dirección:

   Teléfono:
   Num. de suscripción:

7.- Sea usted suscriptor o no, ¿piensa seguirla comprando?
   ☐ Sí ☐ No
¿Por qué?

8.- En su opinión, el tamaño de los artículos es:
   ☐ Muy breve
   ☐ Adecuado
   ☐ Extenso

9.- El lenguaje de los artículos es:
   ☐ Rebuscado
   ☐ Técnico
   ☐ Claro
   ☐ Aburrido

10.- ¿Existe algo que le desagrade de la revista?
   Sí ☐
   ¿Qué es?
   No ☐

11.- ¿Cómo considera el precio de la revista?
   ☐ Alto
   ☐ Justo/Adecuado
   ☐ Bajo

12.- Del 1 al 10 califique cada uno de los siguientes aspectos de la revista (siendo el 10 equivalente a «excelente»). En caso de que la calificación sea menor a 7 por favor explique por qué:

   Portada ☐ ¿por qué?

   Papel ☐ ¿por qué?

   Tipo de impresión ☐ ¿por qué?

   Presentación de textos ☐ ¿por qué?

   Gráficas ☐ ¿por qué?

   Fotografías ☐ ¿por qué?

   Caricaturas ☐ ¿por qué?

   Veracidad de la información ☐ ¿por qué?

   Utilidad de la información ☐ ¿por qué?

13.- Las tablas en las que se presentan los resultados de los estudios de calidad son:
   ☐ Claras
   ☐ Difíciles de leer
   ☐ Inútiles
   ☐ Prácticas
   Otros

14.- Particularmente en el caso de los estudios de calidad, ¿qué recomendaciones nos daría para mejorar?

15.- ¿Qué productos le gustaría que analizáramos en nuestro laboratorio?

16. ¿Qué secciones de la Revista del Consumidor le gustan y/o disgustan?

TEMÁTICA	GUSTA	DISGUSTA
Quién es quién en los precios ¿por qué?	☐	☐
La lista negra de las empresas ¿por qué?	☐	☐
Orientación derechos del consumidor ¿por qué?	☐	☐
Estudios de calidad de productos y servicios ¿por qué?	☐	☐
Aspectos de nutrición y alimentación ¿por qué?	☐	☐
Orientación sobre salud ¿por qué?	☐	☐
Aspectos de ecología ¿por qué?	☐	☐
Cómo comprar y contratar ¿por qué?	☐	☐
Hábitos de consumo ¿por qué?	☐	☐
Los pequeños consumidores ¿por qué?	☐	☐
Publicidad ¿por qué?	☐	☐
Servicios de PROFECO ¿por qué?	☐	☐
Buzón del Consumidor ¿por qué?	☐	☐
Medios de comunicación ¿por qué?	☐	☐
Consumidor en el mundo ¿por qué?	☐	☐
Ciencia y consumo ¿por qué?	☐	☐
Productos peligrosos ¿por qué?	☐	☐

17.- ¿Qué temas le interesaría que trataramos en la Revista del Consumidor?

18.- ¿Qué sugerencias generales tiene para mejorar la Revista del Consumidor?

19.- ¿Usted recomendaría la Revista del Consumidor?
Sí ☐ ¿A quién?
Nombre:
Teléfono:
Dirección:
No ☐ ¿Por qué?

DATOS GENERALES:

A) Tiene suscripción de la revista
Sí ☐
No ☐
Si no tiene, ¿dónde la compró?

B) Sexo
Femenino ☐
Masculino ☐

C) Edad
18 - 25 años ☐
26 - 35 años ☐
36 - 45 años ☐
46 - 55 años ☐
Mayor de 56 años ☐

D) Estado civil
Soltero (a) ☐
Casado (a) ☐
Viudo (a) ☐
Divorciado (a) ☐
Otro

E) Ocupación
Estudiante ☐
Profesionista ☐
Ama de casa ☐
Obrero ☐
Empleado ☐
Desempleado ☐
Comerciante ☐
Otro:

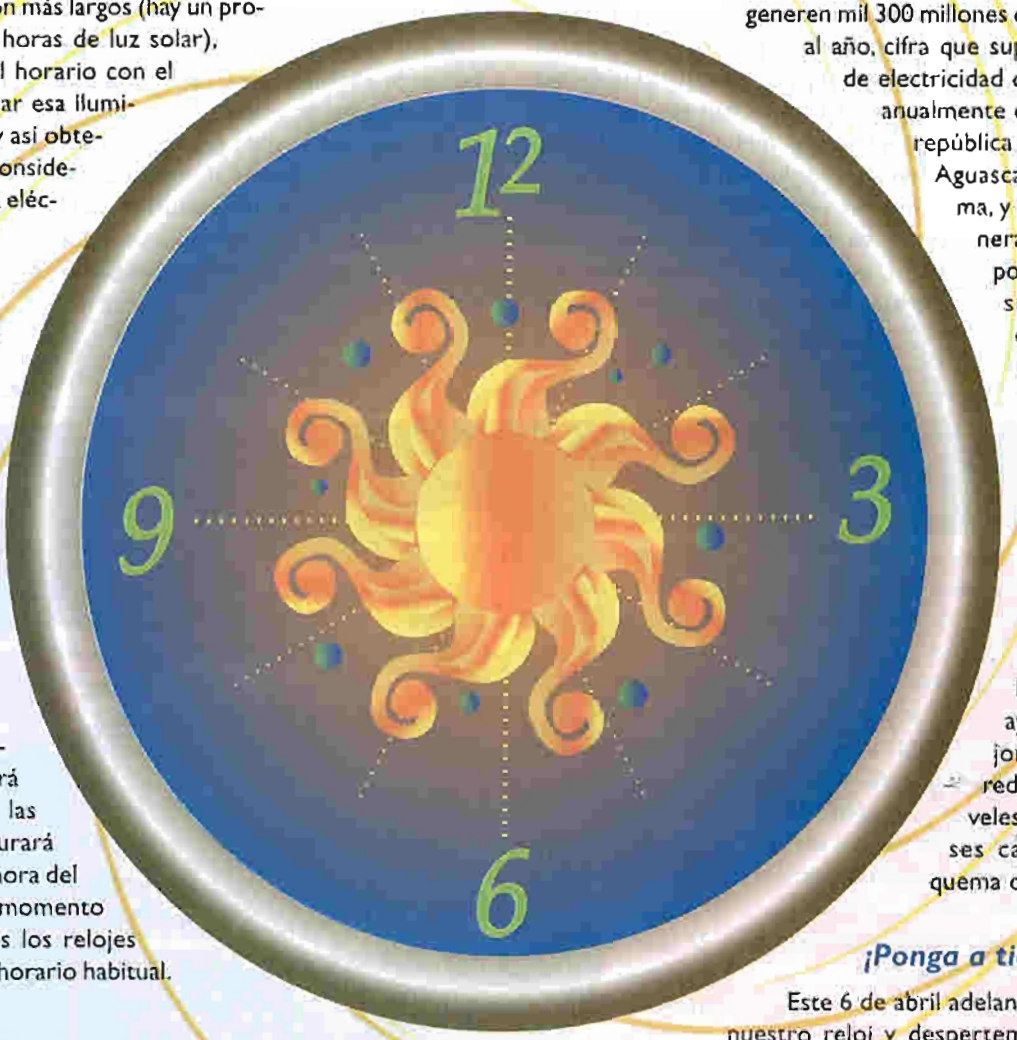
F) Escolaridad
Primaria ☐
Secundaria ☐
Bachillerato ☐
Licenciatura ☐
Maestría ☐
Otro:

G) Ingreso mensual familiar
Menos de $ 793.50 ☐
De $ 793.5 a $ 1,578.0 ☐
De $ 1,578.0 a $ 3,174.0 ☐
De $ 3,174.0 a $ 5,554.5 ☐
De $ 5,554.5 a $ 7,141.5 ☐
De $ 7,141.5 a $ 10,315.5 ☐
De $ 10,315.5 a $ 18,250.5 ☐
Más de $ 18,250.5 ☐

En verano ¡Adelantemos nuestro reloj una hora!

Por segunda ocasión, nuestro país será partícipe de un acto en beneficio de todos: **a partir del domingo 7 de abril los relojes se adelantarán una hora.**

Como en la República Mexicana, de abril a octubre los días son más largos (hay un promedio de 13.5 horas de luz solar), se modificará el horario con el fin de aprovechar esa iluminación natural y así obtener un ahorro considerable de energía eléctrica.



El propósito es adelantarnos al tiempo

Hace justamente un año, el primer domingo de abril todos adelantamos una hora nuestros relojes; esta vez dicha modificación se efectuará exactamente a las 02:00 horas y durará hasta la misma hora del 26 de octubre, momento en el que todos los relojes regresarán a su horario habitual.

Beneficios del ahorro de energía

Esta medida se ha implantado en más de 75 países del mundo entero, en los cuales se han obtenido beneficios inmediatos, prueba de ello es lo que aconteció hace un año: un ahorro considerable de energía, mejoras en el ambiente, disminución de actos delictivos y aumento del tiempo que se destina a actividades recreativas.

Establecer un «horario de verano» está fuertemente ligado al uso racional de la luz del sol, recurso fundamental en la vida del hombre.

De esta forma todos contribuimos a evitar que se generen mil 300 millones de kilowatt-hora al año, cifra que supera la cantidad de electricidad que se consume anualmente en estados de la república como Tlaxcala, Aguascalientes o Colima, y que de igual manera equivale al uno por ciento del consumo anual de electricidad.

Dicha acción también disminuye el consumo equivalente a 2 millones de barriles de petróleo que se requieren para producir la electricidad. Paralelamente ayudamos a mejorar el ambiente, reduciendo los niveles de humo y gases causados por la quema de combustible.

¡Ponga a tiempo su reloj!

Este 6 de abril adelantemos una hora nuestro reloj y despertemos el domingo con un nuevo ánimo. Le sugerimos que:

- Tome sus precauciones al hacer sus reservaciones de avión, ferrocarril y citas de trabajo, entre otros.
- Antes de irse a dormir, **la noche del sábado 5 de abril adelante su reloj una hora** para que cuando despierte el domingo 6 organize ya sus actividades con el nuevo horario.

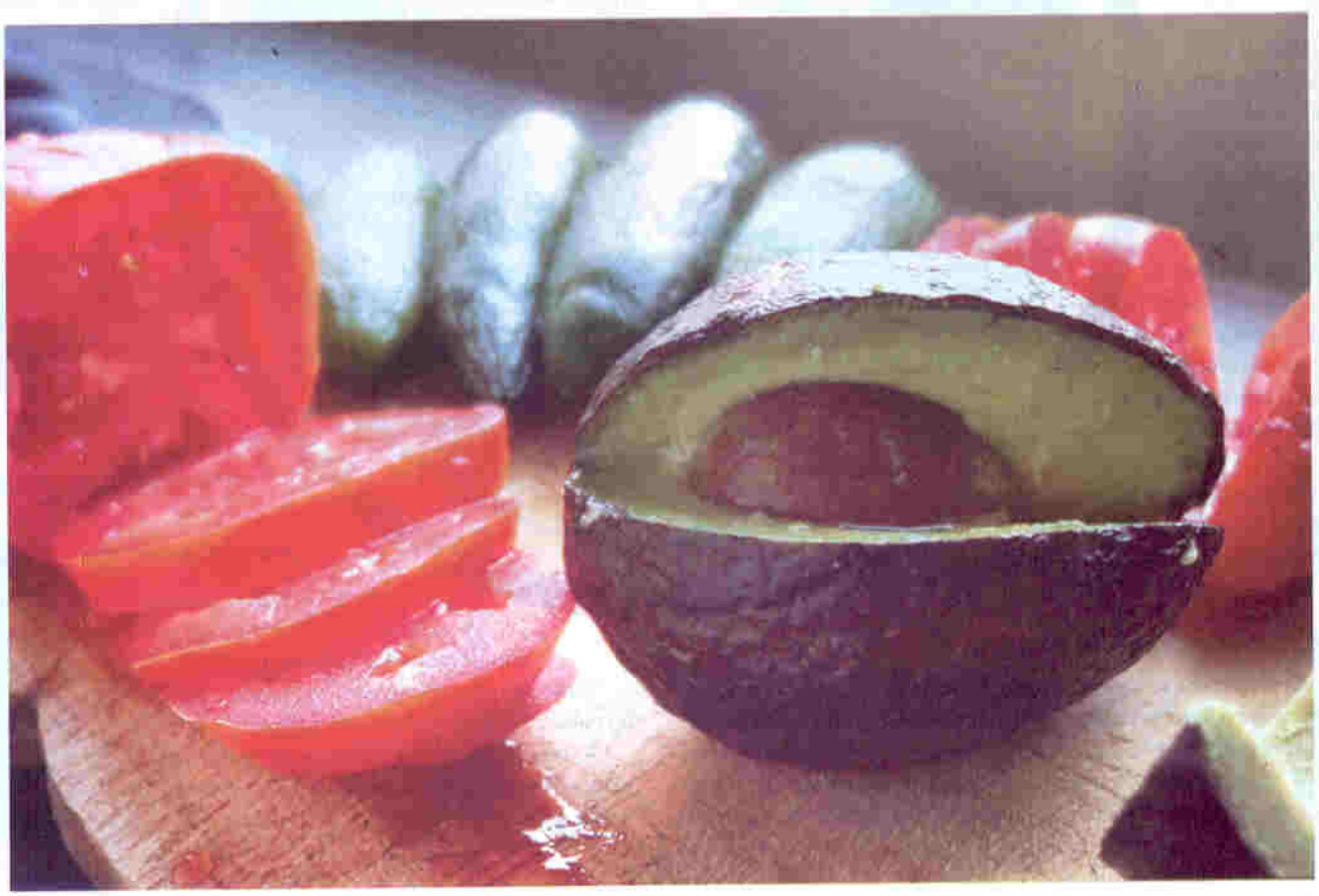
Fuente: Fideicomiso de Ahorro de Energía.

dietas
que sí funcionan

Aquella sabia frase que aconseja que por ser temas controversiales debe evitarse hablar de política y de religión, habría que agregarle uno más: **las dietas**. Acerca de ellas se han escrito cientos de sugerencias que a veces sólo desorientan y confunden a los lectores.

A muchas personas, el solo hecho de pensar en someterse a una dieta los desanima, por variados motivos: son muy estrictas, se invierte mucho tiempo preparando los alimentos, no son apetitosas, ¡hasta hay que pesar lo que se va a comer!; todas estas causas conducen a perder la «batalla» contra el sobrepeso sin siquiera haber empezado.

Entonces... ¿es posible eliminar los kilos de más y mantener al mismo tiempo una alimentación equilibrada? La respuesta es un contundente sí. **La «regla de oro» es variar los hábitos alimenticios**.



Los alimentos que se deben evitar

Lograr una 'afinación corporal' es un proceso que lleva tiempo, comentan los doctores Adolfo y Miriam Chávez en su libro *La nueva alimentación*, que forma parte de la colección «Los Libros del Consumidor» (editados por PROFECO), sin embargo, se debe empezar por atender tres aspectos:

-**La cantidad de alimentos ingeridos, sobre todo de grasas**, que proporcionan una mayor cantidad de calorías, así como de productos de origen animal, los excesivamente cocinados, las golosinas, dulces, pasteles y refrescos.

-**El equilibrio**, que se logra consumiendo **muchas frutas y verduras, granos** de preferencia **integrales** y combinados, **pocos productos animales** y disminuyendo, en la medida de lo posible, los refinados.

-**Reducir** los productos nocivos, especialmente **las grasas saturadas** (algunos alimentos que las contienen son las carnitas, vísceras, chicharrón, leche entera, tocino y manteca); así como la sal y los aditivos químicos.

Los mejores alimentos

A continuación le brindamos algunas recomendaciones que no lo privarán de disfrutar una rica comida y sí beneficiarán su salud:

-**Coma pocos platillos grasosos**. Procure disminuir el uso de aceites y margarina; al freír los alimentos puede frotar la sartén con un papelito de estraza o una brochita mojada en aceite, o bien, utilice alguno de los productos en aerosol que se comercializan en el mercado (*non stick spray*). Suprima la manteca y la mantequilla.

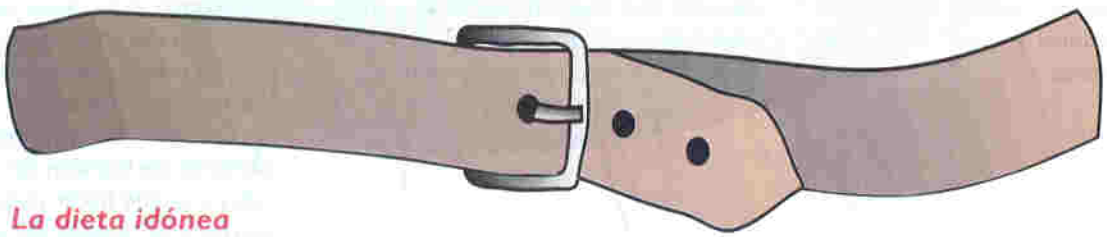
-**Consuma a placer verduras, frutas, hojas verdes, flores** y **raíces**, ya que la mayoría no tiene **grasa**.

-**Los productos animales** son fuente de las grasas más dañinas para el organismo y del colesterol; sin embargo, la buena nutrición indica que deben consumirse tres veces al día, **en pequeñas cantidades**, es decir, como complementos alimentarios y no como platillos básicos. Además **prefiera la carne blanca** (pollo y pescado) en lugar de la roja (res).

-Licue el ajo, la cebolla, la pimienta o las diferentes hojas o condimentos que desee añadirle a sus guisos y cuézalos en un poco de caldo, en vez de freírlos, para evitar el consumo de grasa.

-**Sustituya la leche o la crema por leche desgrasada** en polvo **o evaporada** sin grasa.

-**Prefiera el pan integral** al blanco.



La dieta idónea

Para el doctor Bourges, subdirector general de Nutrición Experimental y Ciencias de los Alimentos, del Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», una **dieta equilibrada** es aquella que incluye en cada comida (desayuno, comida y cena) **alimentos de los tres grupos**:

-**Verduras y frutas**: Son ricas en vitaminas, antioxidantes (compuestos químicos que se unen a los radicales libres evitando que las moléculas más grandes, proteínas y ácidos nucleicos se suelden entre sí, anulando sus funciones) y fibra. En general son bajas en energía y proteínas.

-**Los granos y sus derivados**: cereales, leguminosas y todos los alimentos que se elaboran con ellos, como pan, tortilla, galletas y pastas integrales y combinadas que son muy valiosas para la nutrición.

-**Los alimentos de origen animal**: Todos contienen proteína y vitaminas del grupo B.

A partir de esto pueden elegirse distintos alimentos, pero procurando que cada grupo esté representado, lo importante es el equilibrio y sobre todo la cantidad.

¿Cómo podemos darnos cuenta de que nos estamos excediendo? Pues cuando el cinturón, el pantalón o la falda nos lo indica.

El aumento de peso tiene que ver, en la mayoría de los casos, con lo que se come y la cantidad de energía es lo que influye. **En este caso, una dieta muy alta en grasa contiene más energía** en un volumen menor, por lo que es muy fácil **sobrepasarse**.

Si desea seguir la dieta idónea tome en cuenta estos consejos:

-Consuma por lo menos **dos raciones de frutas y verduras** frescas.

-Prefiera las **hojas verdes**, sobre todo crudas, en ensaladas.

-Es recomendable combinar **cereales con leguminosas**.

-Puede consumir avena o salvado de trigo para aumentar el consumo de **fibra**.

-Recuerde que la **clara de huevo es proteína sin grasa** y puede consumirla libremente.

-Los adultos deben beber sólo **leche o yogurt descremados**.

-Utilice la **menor cantidad de sal** al cocinar y evite los alimentos salados.

-Consuma **azúcar con moderación**.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán».
-La nueva alimentación, Adolfo y Miriam Chávez, Editorial Pax México, colección Los Libros del Consumidor.

Cuestión de buenos hábitos

Al enmendar los malos hábitos alimenticios se evitan enfermedades como la arteroesclerosis, diabetes y afecciones del corazón, entre otros padecimientos.

«Cuando se toma la decisión de modificar la dieta -comenta el doctor Héctor Bourges, subdirector general de Nutrición Experimental y Ciencias de los Alimentos del Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán»-, **el peso de la responsabilidad recae sobre el paciente**, quien por lo general quisiera algo mágico, una pastilla o una fórmula, que le permita bajar de peso sin hacer ningún esfuerzo.

«**Las dietas mágicas no son otra cosa que charlatanería**, por eso no funcionan; a quienes las promueven se les olvida que un régimen alimenticio debe ser personal y tomar en cuenta diversos factores.

«Para disminuir esos kilos de más -añade el doctor Bourges- no es necesario convertirse en 'vegetariano' o ayunar una vez por semana, **las dietas demasiado estrictas tienden a fracasar, ya que cualquiera, ante un cambio tan radical, suele abandonarlo;** no se logra lo que en medicina llamamos 'adherencia' al tratamiento.

«Además, si se desea perder peso, éste debe ser un proceso lento, e insisto de nuevo, es mejor modificar los hábitos alimenticios.

«Cuando nos excedemos en el consumo de hidratos de carbono, el cuerpo puede hacer pequeños ajustes, pero es incapaz de adecuarse a **la grasa y al alcohol**, de ahí que estos productos **sean los que más influyen en el aumento de peso**».





Sopa de pimiento y nopal

Ingredientes

-1 col
-2 pimientos morrones medianos
-2 nopales picados y hervidos con cebolla
-4 cebollas cortadas en trozos grandes
-2 ajos
-2 tallos de apio picados

Preparación:

-Las verduras se cortan en pequeños trozos; aparte se pone a hervir un litro de agua con 1/3 de taza de consomé de pollo, si desea puede añadirle pimienta y todos los condimentos secos, frescos o en polvo de su agrado, menos sal. Cuando el agua esté hirviendo se vierten las verduras picadas. Se deja hervir a fuego alto durante 15 minutos y después se baja la flama, se tapa la olla y se mantiene a fuego lento durante una hora aproximadamente.

*Consumiendo esta sopa con arroz o avena como principal alimento y sólo complementándola con frutas se puede hacer dieta uno o más días a la semana para controlar el peso y también el colesterol.

Deliciosas tortas

A continuación le sugerimos cómo preparar una torta con un bajo contenido en grasas, en colesterol y en sodio, pero muy sabrosa.

Se untan las dos mitades de un bolillo o telera con 'mantequilla verde' (aguacate). Se le coloca una rebanada de queso panela, alguna verdura de hoja (lechuga, espinaca, apio, etcétera), rebanadas de jitomate y cebolla y se agrega salsa, orégano y un poco de pimienta al gusto.

Menús

Enseguida le ofrecemos unos ricos menús que le ayudarán a ingerir una dieta sana, ya que se combinan alimentos de los tres grupos:

Desayuno

Jugo de naranja
Chilaquiles con espinacas y queso fresco
Pan integral
Café o té

Jugo de toronja
Cereal con salvado de avena (aderezado con nueces y frutas, o bien, All bran y/o pasitas y ciruelas).
Café o té

Jugo de mandarina
Ambrosía de verduras con queso panela
Tortillas y frijoles refritos
Café o té

Néctar de papaya
Peneques con queso panela bañados con salsa de guacamole
Frijoles refritos
Café o té

Plátano con gajos de naranja
Espigas de huauzontle capeadas
Salsa mexicana
Frijoles refritos y tortillas
Café o té



Néctar de mango
Enchiladas con queso
Pan integral
Café o té

Jugo de naranja
Piña en rebanadas
Tortilla de claras de huevo rellena de hongos
Pan integral
Café o té

Comida

Ensalada de jitomate con aguacate
Tallarines con salsa de carne o con almejas
Pan integral
Peras al horno con miel

Sopa de espinacas
Pescado a la veracruzana
Ruedas de camote amarillo fritas
Ensalada de lechuga
Pan integral
Nieve de limón

Sopa de aguacate fría
Ensalada de cangrejo imitación alaska con guarnición de lechuga
Pan integral
Nieve de limón

Ensalada de nopales con jícama
Atún a la vizcaína
Arroz blanco
Pan integral
Rebanada de piña

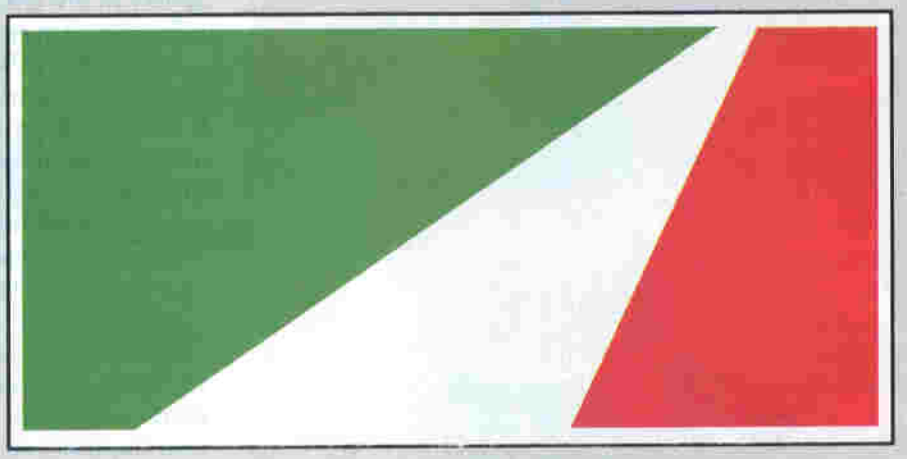
Sopa de col con papas
Salpicón de res con aderezo tradicional
Frijoles y tortillas
Cuadritos de alegría

Pozole de hongos con aderezo de lechuga
Tostadas, rábano, orégano, chile en polvo y sardinas
Tortillas
Helado de yogurt descremado

Sopa de verduras
Chiles rellenos de queso
Rosca de arroz blanco con granos de elote
Pan integral
Fruta

Todos tenemos derecho a opinar, pero también veamos el lado positivo

ESTAMOS EN EL CAMINO



Sigamos trabajando

CIUDAD DE MEXICO

CIUDAD DE MEXICO

Bebidas para deportistas



Amigo consumidor, si a usted le gusta practicar deporte diariamente o de vez en cuando, tal vez se ha preguntado: ¿es aconsejable consumir bebidas para deportistas?, ¿qué elementos se pierden al sudar y cómo puede recuperarlos su organismo?

La **Revista del Consumidor** entrevistó a diversos especialistas para conocer las propiedades nutrimentales de dichas bebidas, con el propósito de que usted elija la más adecuada según sus necesidades.

El agua natural es la bebida más recomendable para reponer la pérdida de líquidos causada por la transpiración excesiva, sin embargo, por sí sola no aporta la energía ni los electrolitos suficientes para recuperarse.

Entre el 60 y el 70 por ciento del peso corporal está formado por agua, de ahí la importancia de su consumo, ya que interviene en procesos como la regulación de la temperatura corporal a través de la sudoración, la excreción de desechos y el transporte de nutrimentos.

La pérdida de líquidos se refleja en la disminución del peso corporal y la incapacidad para realizar las funciones vitales, por ejemplo: la deshidratación disminuye la capacidad del organismo para disipar el calor, reduce la habilidad para realizar una actividad física, provoca un agotamiento excesivo y, en casos extremos, afecta al corazón.

Es por ello que la hidratación resulta fundamental para cualquier persona y con mayor razón para quienes se ejercitan.

Deportistas «hidratados»

La licenciada en Nutrición Norma Romero Gudiño, jefa del Departamento de Nutrición de la Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM, explica a la **Revista del Consumidor**: «Una persona en condiciones normales requiere un consumo de agua de entre mil 500 y 2 mil mililitros, mientras que un deportista necesita de 3 mil a 4 mil.

«Uno de los errores más comunes entre quienes practican deporte es tomar agua sólo cuando sienten sed (lo cual se regula a nivel cerebral, particularmente en el hipotálamo), pero dicha función se modifica con la actividad y el deportista ya no registra el grado de deshidratación».

Bebidas: cómo y cuándo

La nutrióloga Romero, quien también es coordinadora del Diplomado de Nutrición en la Universidad Iberoamericana, agrega: «Las bebidas para deportistas, además de restablecer el agua perdida por la transpiración, deben proveer al organismo de energía a través de los carbohidratos, con el fin de retardar la fatiga, incrementar el rendimiento del atleta y optimizar la recuperación.

«También deben ser fuente de electrolitos (potasio, sodio y cloro), indispensables para llevar a cabo el proceso orgánico de absorción de líquidos durante el ejercicio intenso y de larga duración (más de dos horas).

«Las personas que practican una actividad física recreativa (menos de una hora) -añade la especialista- no requieren de este tipo de bebidas comerciales llamadas 'isotónicas' (que contienen una concentración de sales igual a la del plasma sanguíneo, lo cual facilita su rápida absorción), pues para su recuperación sólo basta con el consumo de agua natural.

«Por su parte, para las personas que realizan ejercicio periódicamente y por más de una hora, las bebidas comerciales son una buena opción, pero es importante verificar que la bebida cumpla con ciertas características como: contener entre 6 y 8 por ciento de carbohidratos, y de 10 a 20 miliequivalentes (110 mg) de sodio y de potasio. Sin embargo, no es necesario que contengan vitaminas, pues con una dieta adecuada se pueden recuperar.

«Estas bebidas no son recomendables para personas que tengan prohibido exceder su consumo de sales, sodio y cloro, ya que pueden ocasionarles padecimientos renales e hipertensión arterial».

Refrescos, café y alcohol

Consumir refresco para rehidratarse no es lo más adecuado, debido a que se trata de una bebida carbonatada, con una gran cantidad de azúcares y gas, pero en caso de ingerirlo tras realizar un esfuerzo extenuante deberá diluirse con agua para facilitar su absorción y evitar malestares estomacales.

Una bebida muy popular entre quienes practican ejercicio es el café; algunos corredores manifiestan que ingiriéndolo antes de iniciar una competencia mejoran su rendimiento.

Lo anterior obedece a que la cafeína provoca que se liberen ácidos grasos en el torrente sanguíneo, así como disminución del uso de glucógeno muscular, lo que retarda la fatiga.

Pese a lo anterior, la cafeína aumenta la producción de calor, lo cual puede resultar contraproducente para los atletas que realizan deporte en días calurosos, además, el consumo excesivo de cafeína puede alterar el ritmo cardiaco y provocar espasmos estomacales, lo que repercute en su rendimiento.

Por otra parte, el alcohol propicia la producción de orina y la deshidratación, mientras que el consumo de cerveza ocasiona aumento de peso.

En conclusión: no se puede hablar de una bebida ideal para todas las personas, ya que esto dependerá de la intensidad, la duración y el tipo de actividad física que cada individuo desarrolle; en actividades recreativas de menos de una hora y de baja intensidad, el agua natural es suficiente.

Las bebidas isotónicas se recomiendan para aquellos deportistas que realizan ejercicio por más de una hora, durante sus competencias y en los entrenamientos.

Lorena M. Romo
Ma. Guadalupe Cruz



Recomendaciones para llegar a la meta

Antes de elegir una bebida para calmar la sed causada por el ejercicio platique con un nutriólogo para que le recomiende la más apropiada.

Es conveniente ingerir líquidos antes, durante y después de la actividad física, pues así se disminuyen los efectos de la deshidratación y la hipertermia (aumento de la temperatura corporal por arriba de lo normal), además de que ello incrementará su rendimiento.

Revise en la etiqueta los contenidos nutricionales y desconfíe de aquellas bebidas que no los incluyan.

El consumo de agua y/o bebidas para deportistas debe combinarse con una dieta que incluya cereales, frutas, verduras y alimentos bajos en grasa.

No ingiera tabletas de sal para recuperar los minerales perdidos; su uso debe ser supervisado por un médico.

Si su entrenamiento es de baja intensidad y de corta duración prefiera el consumo de agua de frutas naturales (diluida).

Para recuperar los minerales eliminados a través del sudor es conveniente tomar la bebida inmediatamente después de terminar la actividad física. Se recomienda tomar líquidos fríos, ya que el cuerpo los absorberá más rápidamente que los calientes.

Es aconsejable beber entre ocho y diez vasos de agua diariamente, para que el organismo lleve a cabo sus funciones de forma adecuada.

Tomar bebidas con contenido electrolítico contribuye a evitar calambres causados por la carencia de sodio y cloro.

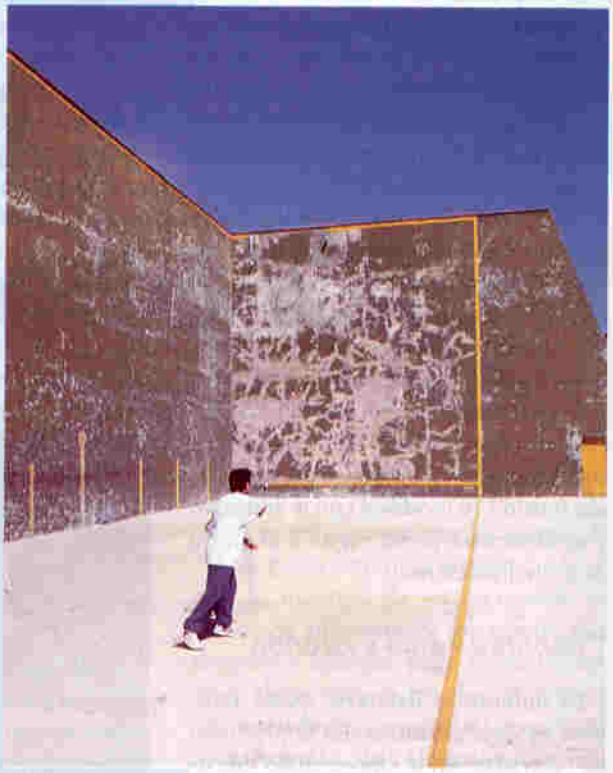
Dos o tres horas antes de una competencia evite las bebidas muy azucaradas, ya que su organismo puede experimentar una reacción insulínica (temporalmente disminuye el azúcar de la sangre), lo que provoca un agotamiento prematuro.

Las personas que viven o visitan algún lugar con clima cálido pueden tomar algún tipo de bebida isotónica en caso de sudoración excesiva o cuando realicen alguna actividad física intensa.

El agua que se pierde a través del sudor puede recuperarse también si se ingieren naranjas, pepinos, sopas caldosas, jugos, etcétera.

Las bebidas para deportistas no son recomendables para aquellas personas que deseen aumentar el gasto calórico y bajar de peso ni para quienes padecen de hipertensión o diabetes, a menos que su médico lo autorice.

Fuentes: -Entrevista con la licenciada en Nutrición Norma Romero Gudiño.
-Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», SS.
-Entrevista con la doctora Ana Rosa Becerra.



¿Sudando la gota gorda?

Por los graves peligros que implica la deshidratación es conveniente evitar la sudoración excesiva, por ello, durante la práctica de alguna actividad física intensa no use vestimenta plástica o gruesa, en los días previos a una competencia no permanezca durante largo tiempo en el vapor o baño sauna ni consuma diuréticos, laxantes o haga ayuno.

Un grave riesgo que se corre al exagerar en el ejercicio es el denominado «colapso circulatorio» o «golpe de calor», cuyos síntomas son: la sudoración cesa, la temperatura corporal se eleva a niveles peligrosos, y la piel se siente caliente y seca.

Si la persona afectada no recibe atención médica inmediata, su sistema nervioso central puede sufrir lesiones irreversibles, los primeros auxilios en este caso son la aplicación de compresas frías o proporcionar al individuo un baño de tina en agua fría.

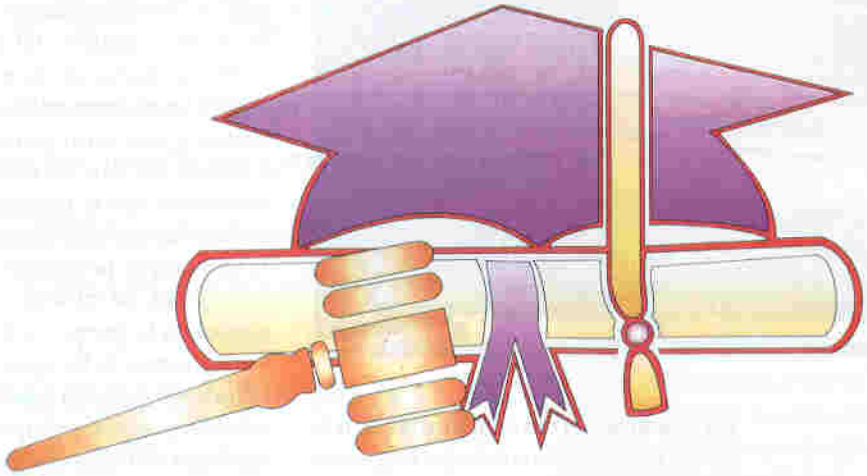


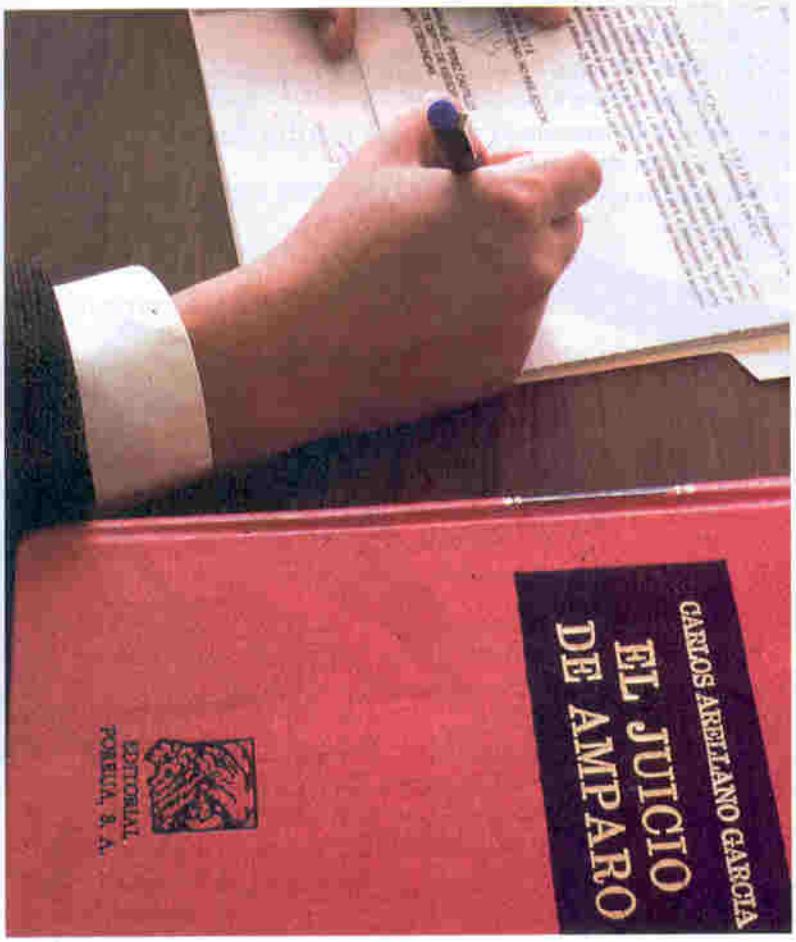
¿Qué bebidas consumir?

	Ejercicio			Efectos en el organismo
	Antes	Durante	Después	
Agua natural	✓	✓	✓	Es un líquido básico para el organismo, en ejercicios recreativos es lo más recomendable. En competencias de alto rendimiento o larga duración es mejor el consumo de bebidas isotónicas.
Agua mineral	✓	✗	✓	El gas puede ocasionar problemas durante la competencia o el ejercicio recreativo. En competencias de larga duración es mejor consumir bebidas isotónicas con un 8 por ciento de carbohidratos.
Refrescos	✗	✗	✓	Contienen gran cantidad de azúcar y pueden causar una elevación rápida de glucosa sanguínea, por lo que sobrevendría una hipoglucemia reactiva. Después de la competencia restauran los carbohidratos en forma rápida, pero actúan como una bebida hipertónica. Tampoco son muy recomendables por su contenido de gas.
Cervezas, vinos y licores	✗	✗	✗	El alcohol no ayuda a mejorar la condición física, ni es la forma más adecuada de hidratarse y en exceso causa deshidratación y diuresis.
Jugos de frutas diluidos en agua	✓	✓	✓	Un preparado de jugo con agua (diluido al 15 por ciento) es aconsejable en esfuerzos de baja y moderada intensidad, no se recomienda para los deportistas de alto nivel.
Néctares de frutas concentrados en azúcar	✗	✗	✓	Contienen una elevada concentración de azúcar que dificulta la rehidratación celular inmediata. No son recomendables, ya que actúan como bebidas hipertónicas.
Café	✗	✗	✗	La cafeína puede actuar como estimulante del sistema nervioso central, además de ser diurético. A nivel olímpico se califica como *doping* el exceso de cafeína registrado en la orina.

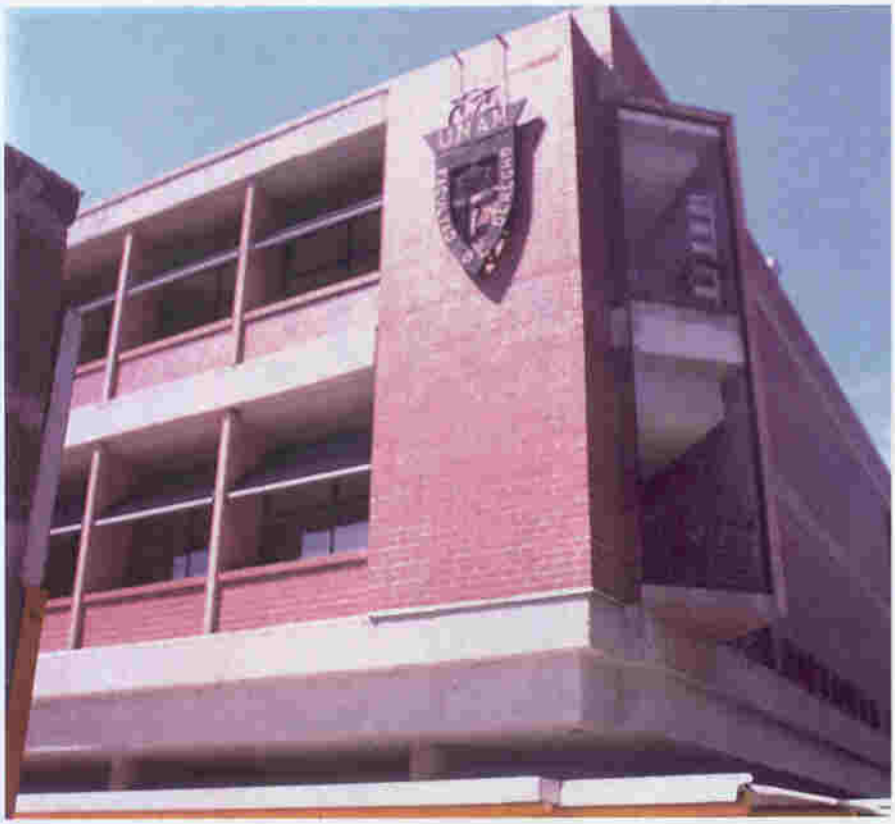

•REPRODUCCIONES•
Orfebrería Prehispánica
Ventas e informes: Córdoba No. 47 Col. Roma, México D.F. Tel: 533.67.47
INAH

¿Necesita un abogado?





Si usted requiere los servicios de un abogado es necesario que conozca, en términos generales, cuáles son los diferentes campos o ramas del Derecho y la clase de problemas que aborda cada una de ellas; esto le permitirá saber qué tipo de especialista es el indicado según las características del asunto que le preocupa solucionar.



Dependiendo del caso, es el abogado

El derecho mexicano se divide en dos grandes ramas: derecho público y derecho privado, las cuales a su vez se dividen en varias disciplinas.

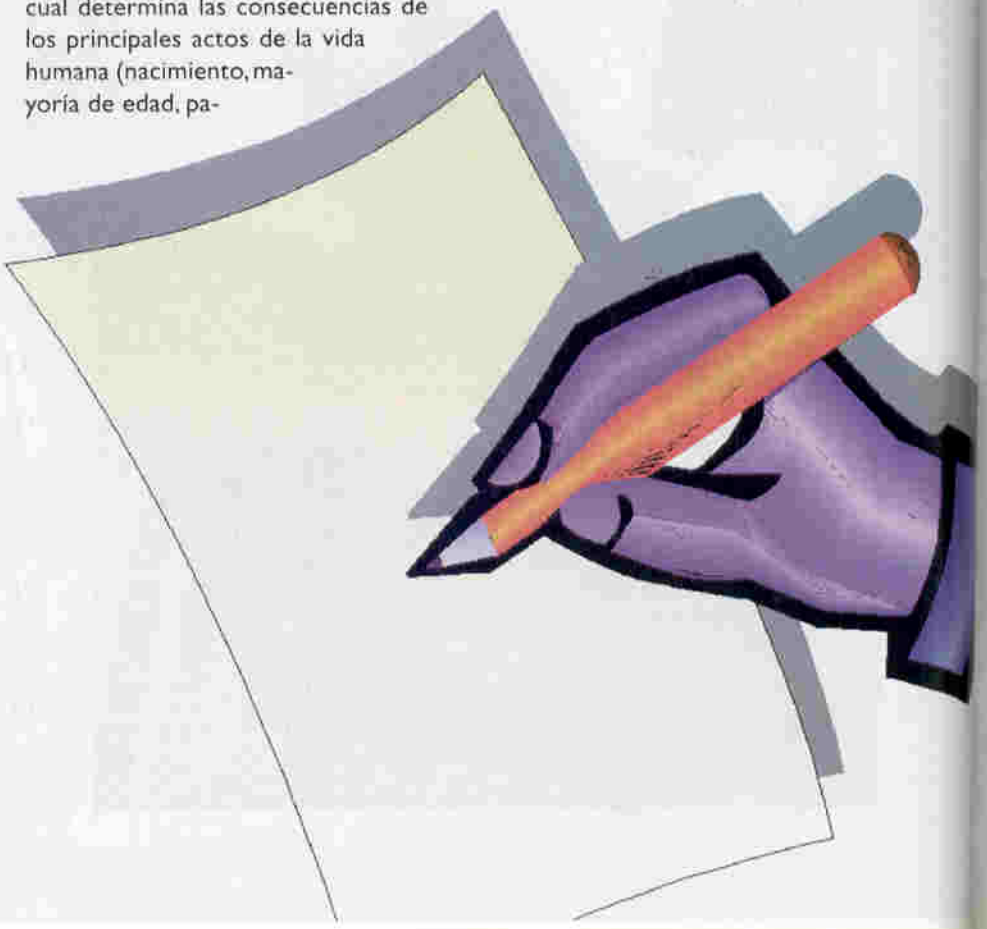
El derecho público regula las relaciones del Estado con los ciudadanos o con otros Estados. A él pertenecen: el derecho constitucional, que es el conjunto de disposiciones que rigen la organización del Estado, la estructura del gobierno y el funcionamiento de los tres poderes y su interrelación; el derecho administrativo, el cual reglamenta la actividad del Estado traducida en función administrativa (por ejemplo, permisos y autorizaciones para construir, impuestos, servicios públicos); el derecho penal, el cual incluye la definición de los delitos y las disposiciones que se aplican a los delincuentes por cometer alguno, es decir, un ataque directo a los derechos de otro individuo (robo, fraude, abuso de confianza, daño en propiedad ajena, homicidio, etcétera); y el derecho procesal, el cual se refiere a las disposiciones que rigen e indican los procedimientos que se deben llevar ante los Tribunales, así como la función que éstos deben desarrollar durante la secuela de un proceso determinado; esta rama del derecho se subdivide en civil y penal.

Por su parte, el derecho privado regula las relaciones de los particulares entre sí, y se divide en: Derecho civil, el cual determina las consecuencias de los principales actos de la vida humana (nacimiento, mayoría de edad, patrimonio) y la situación jurídica del ser humano en relación con sus semejantes (capacidad civil, deudas, créditos), o bien, en relación con las cosas (propiedad, usufructo...).

Así, el derecho civil se divide en: derecho de las personas (personalidad jurídica, capacidad, estado civil, domicilio), derecho familiar (matrimonio, divorcio, adopción, patria potestad, tutela), derecho de los bienes (clasificación de los bienes, posesión, propiedad, usufructo, habitación, servidumbre), derecho sucesorio (sucesión testamentaria y legítima) y derecho de las obligaciones (contratos, pagarés, letras de cambio).

Por su parte, el derecho mercantil abarca los asuntos relativos a los comerciantes y a los actos de comercio.

Amén de los anteriores, también contamos con el derecho agrario, que incluye las normas legales referentes a la tierra como propiedad o como fuente económica de carácter agrícola (propiedad de la tierra, crédito rural, aprovechamiento de las aguas, seguros agrícolas), y el derecho laboral, que rige las relaciones entre trabajadores y patrones a partir de un contrato de trabajo.



Después de identificar el ámbito legal al que pertenece su problema, usted debe proceder a la elección de un abogado especialista, es decir, uno que haya profundizado en la rama del derecho que aborde su asunto. Es posible encontrar abogados especialistas en los grandes despachos, bufetes privados, o bien, en las instituciones oficiales que prestan servicios jurídicos en forma gratuita (ver recuadro anexo).



Instituciones que prestan servicios jurídicos gratuitos:

- Defensorías de oficio
- Procuraduría Social del Distrito Federal
- Procuraduría de la Defensa del Trabajo
- PROFECO
- Procuraduría de la Defensa del Menor
- Procuraduría Agraria
- Instituto Nacional de la Senectud (Insen)
- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)

Por su parte, los requisitos indispensables para ejercer la profesión de «Licenciado en Derecho» son:

- Título profesional expedido por las instituciones del Estado, las instituciones descentralizadas o las instituciones particulares que tengan reconocimiento oficial de estudios.
- Cédula de ejercicio con efectos de patente, previo registro del título, expedida por la Secretaría de Educación Pública. El registro es una condición para otorgar la cédula profesional, la cual hace efectos de patente de ejercicio profesional.

Las cualidades que usted debe buscar en un Licenciado en Derecho son:

- Que tenga los conocimientos teóricos en el campo del Derecho.
- Forjarse una experiencia profesional valiosa mediante la realización de una práctica jurídica.
- Ser competente y profesional.
- Ser honrado; es recomendable que extienda recibos de documentos y dinero recibido o entregado al cliente para que nunca se ponga en tela de juicio su conducta.
- Tener un alto grado de responsabilidad.
- Ser una persona discreta; la información a la que tenga acceso en el ejercicio de su profesión constituye secreto profesional.
- Ser una persona veraz, que defienda los intereses bajo su patrocinio, sin la más mínima alteración de los hechos. Ser ecuánime y sereno.
- Desarrollar su sentido práctico y su sentido de negociación.
- Ser leal, pues es depositario de la confianza de quien le ha encargado la defensa de sus intereses.
- Actuar de buena fe y creer en la buena fe de los demás, sin llegar al extremo de pecar de confianza excesiva.
- Ser ordenado. Debe llevar un expediente para cada asunto; los documentos permanecerán archivados para su oportuna localización.
- Ser una persona diestra en el manejo de la lógica, para vencer y convencer.
- Realizar su función por sí mismo, sin encomendarla a un tercero; esto es una muestra de responsabilidad y de lealtad al cliente. No obstante, en ocasiones los despachos -sobre todo los más prestigiados- atienden demasiados casos y encomiendan a abogados socios o pasantes la realización de algunos trámites, sin menoscabo de que el trabajo sea tan profesional como si lo hiciera directamente el abogado titular.
- Ser puntual en sus asuntos profesionales.
- Todas las cualidades mencionadas, amigo consumidor, pueden conocerse por recomendaciones y referencias de personas que usted conozca, ya que la mejor manera de saber si un abogado goza de prestigio es por lo que saben de él quienes han sido sus clientes anteriormente.



Tips para reconocerlo

- Un buen abogado debe explicar con claridad al consultante los pros y los contras de la cuestión y, si es necesario, los fundamentos en que apoya su consejo.
- Nunca aceptará hacerse cargo de un asunto para el que no posee la experiencia indispensable, porque faltaría a su ética profesional. El abogado es el primer juez de su cliente; si el asunto no es legalmente defendible, el abogado tendrá que rechazar el caso.
- Un profesional debe estar pendiente de las fechas en que se cumplen las diversas etapas del juicio a fin de realizar oportunamente los actos requeridos por la defensa de los intereses que le han sido encomendados.
- Un abogado confiable da constancia, firmada de su puño y letra, de los asuntos, escrituras o papeles que recibe; y extiende recibos de documentos y de cantidades de dinero recibidas o entregadas al cliente. Tenga cuidado: en la práctica, la gran mayoría de los abogados no extiende recibos porque trata de evadir así el pago de impuestos.
- Un buen litigante no debe recurrir a medios irregulares y reprobables, como la falsificación de documentos o el soborno de testigos. Es común, sin embargo, que se soliciten al cliente ciertas cantidades de dinero justificables, por gastos que se efectúan durante la tramitación de un asunto -«gastos del juicio»-, pero nunca acepte que un abogado le pida dinero para que «avance su asunto», ya que ésta es una manera deshonesta de obtener dinero.
- Debe contar con un despacho organizado, en buen estado de conservación y de presentación, que ofrezca plena seguridad a los documentos y valores que quedan bajo custodia del abogado; en caso de no contar con un despacho, debe tener un domicilio determinado y de fácil acceso para la clientela y para el personal a su servicio, además de un horario específico de atención al público. Si sus actividades no le permiten mantener un horario fijo, el abogado debe seguir el sistema de previa cita.



¿Qué hay acerca del contrato?

El contrato es un tema de suma importancia, ya que gracias a este documento se establecen obligaciones mutuas y el monto de los honorarios que el cliente pagará al abogado a cambio de los servicios profesionales que ha recibido o recibirá.

En este sentido, el artículo 31 de la Ley Reglamentaria del artículo 5o. Constitucional, relativo al ejercicio de las profesiones en el Distrito Federal, establece el deber del profesionista de celebrar contrato con su cliente a fin de estipular los honorarios y las obligaciones mutuas de las partes.

Los criterios que se toman en cuenta para cuantificar los honorarios son tan numerosos como variados: por instancia, por pruebas, por actuaciones de trámite, por incidentes, por trabajos fuera del expediente, por importancia de los trabajos, por cuantía de los asuntos, por el éxito, por la dificultad que presenten, por la experiencia y especialidad del abogado, por la situación económica del cliente, por costumbre del lugar, por el tiempo que haya sido necesario dedicar, o por la responsabilidad que entrañe el asunto.

Cómo fijar los honorarios

- Lo más recomendable es el acuerdo expreso de voluntades entre cliente y abogado al convenir sobre la cuantificación de honorarios.
- El acuerdo al que se llegue debe constar por escrito. En asuntos muy cuantiosos, el convenio de honorarios podría elevarse a escritura pública.
- De ser posible, es conveniente que se pacte el cobro «escalonado», es decir, que los honorarios se dividan en pagos por etapas del procedimiento.
- El abogado debe ajustar los honorarios a la capacidad económica del cliente, o no aceptar el patrocinio que se le propone.
- Respecto a quien presta el servicio profesional pueden tomarse en cuenta varios elementos: tiempo de ejercer la profesión, estudios de posgrado realizados, obras y artículos publicados, trabajos docentes o académicos, experiencia en la práctica jurídica, experiencia en la rama del Derecho en la que presta sus servicios.
- El lugar del pago de honorarios debe ser el de la residencia de quien presta los servicios profesionales (despacho).
- En asuntos patrimoniales se estima que se facilita la cuantificación de los honorarios con el señalamiento de un porcentaje que será variable, según el tiempo que se vaya a dedicar al asunto, las dificultades técnicas que presente y su duración.
- Respecto a los asuntos no directamente patrimoniales, no patrimoniales o patrimoniales sólo en parte, prevalecerán los demás factores en la fijación de los honorarios: el prestigio profesional del abogado, la capacidad económica del cliente, el tiempo que requiera dedicar al asunto y el grado de dificultad que presente.
- La indeterminación de los honorarios, además de colocar a cliente y abogado en una situación de inseguridad jurídica, es fuente de controversia entre ambas partes.

Por último, tenga en cuenta que existen abogados litigantes y asesores; los primeros asesoran y patrocinan a una de las partes en un juicio; los segundos asesoran, apoyados en sus estudios y práctica profesionales. El asesoramiento evita los pleitos y tiene carácter preventivo.

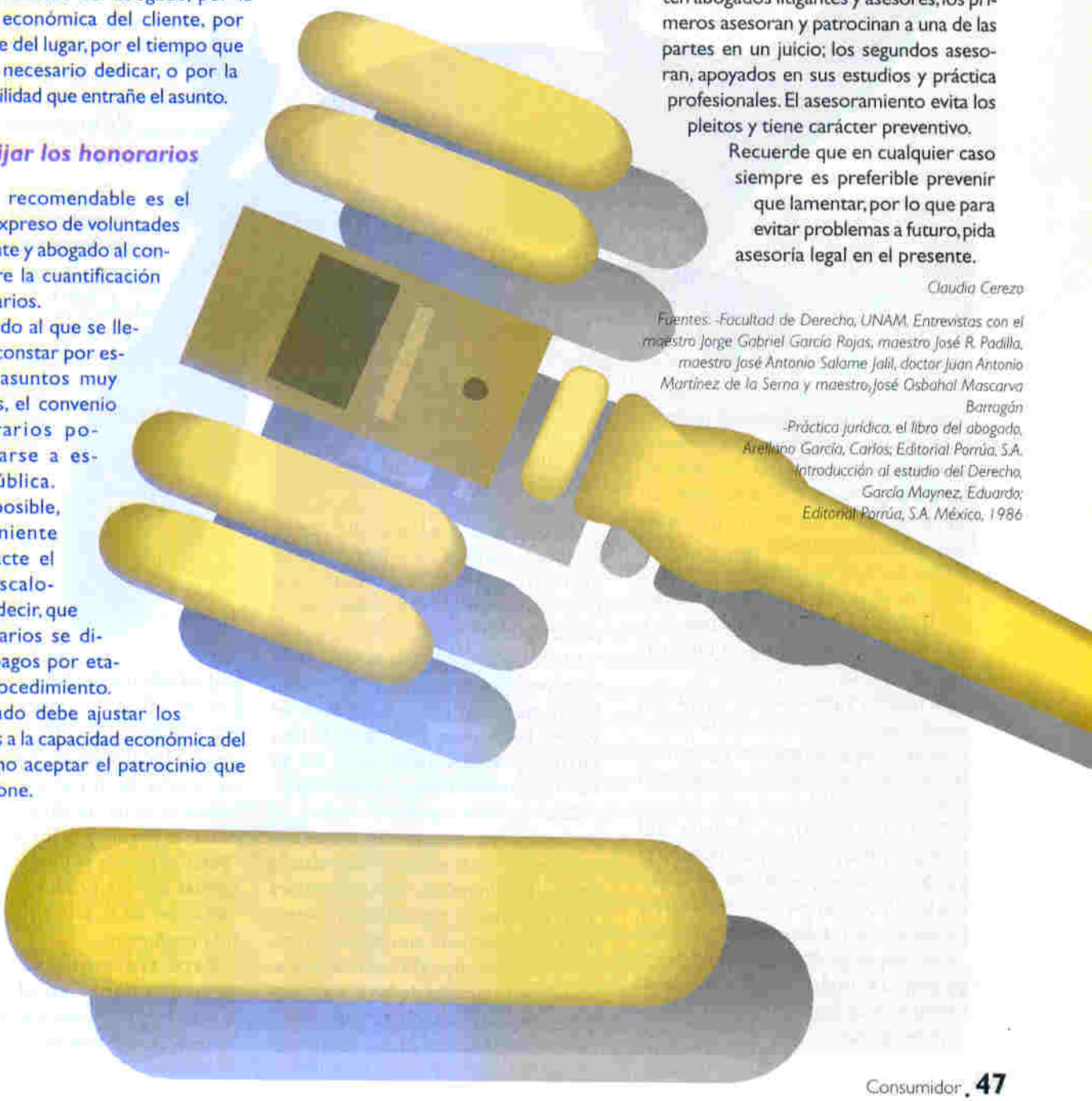
Recuerde que en cualquier caso siempre es preferible prevenir que lamentar, por lo que para evitar problemas a futuro, pida asesoría legal en el presente.

Claudia Cerezo

Fuentes: -Facultad de Derecho, UNAM. Entrevistas con el maestro Jorge Gabriel García Rojas, maestro José R. Padilla, maestro José Antonio Salame Jalil, doctor Juan Antonio Martínez de la Serna y maestro José Osbahal Mascarva Barragán

-Práctica jurídica, el libro del abogado, Arellano García, Carlos; Editorial Porrúa, S.A.

Introducción al estudio del Derecho, García Maynez, Eduardo; Editorial Porrúa, S.A. México, 1986



Peeling

¿cambiando de piel?



En las revistas femeninas es muy común encontrar anuncios que promueven servicios como liposucción, delineado permanente, SPA o depilación, así como un nuevo tratamiento que se ha puesto de moda: el ***peeling***.

Esta terapia dermatológica surgió hace 20 años y su objetivo es eliminar las células muertas de la piel para que luzca sana, fresca y con una apariencia sedosa.

La palabra inglesa *peeling* define a la acción de provocar que, con la aplicación de diversas sustancias líquidas, se levante la capa más superficial de la piel (epidermis).

En entrevista para la **Revista del Consumidor**, la doctora María Teresa Zambrano, expresidenta de la Sociedad Mexicana de Dermatología y catedrática en la especialidad de Dermatología en la UNAM, explica que el *peeling* se realiza con sustancias abrasivas que ayudan a mejorar la textura de la piel.

Candidatos idóneos

Las personas que tienen piel fuerte (cualidad que debe determinar un dermatólogo) son aptas para recibir este tratamiento, así como aquellas que no padezcan alergias.

La doctora Zambrano aclara: «**Muchas personas creen que el *peeling* borra por completo las líneas de expresión, como en el caso de una cirugía plástica, pero esto no es verdad: únicamente las atenúa**».

Bajo estricta vigilancia médica, el *peeling* ayuda a controlar los brotes frecuentes de acné; en casos de melasma (paño) disminuye las manchas; mejora los problemas de pigmentación; desvanece las marcas de cicatrices superficiales causadas por el acné o la varicela; reduce el tamaño de los poros y nutre la piel deshidratada dándole un aspecto de frescura.

Principales técnicas

Es importante aclarar en este punto que existe una etapa *pre peeling*, durante la cual se fortalece y nutre la piel; dicho proceso debe realizarse seis u ocho semanas antes del tratamiento; la doctora Mine Díaz Martínez, directora general de la Clínica Aspid de Revitalización Estética SPA, comenta:

«Una vez que se ha nutrido la piel, se efectúa una limpieza profunda a fin de aplicar la sustancia líquida (ácidos alfahidróxidos que se encuentran en algunos alimentos como la manzana, la caña de azúcar y el membrillo, así como en fermentaciones de leche, como el yogurt y el jocoque).

«En un *peeling* se utilizan dichas sustancias porque producen cierta descamación de la piel y llegan a capas más profundas».

Este tratamiento se aplica principalmente en el cutis, aunque ciertas personas con secuelas de acné solicitan que se les efectúe en

el pecho y la espalda, lo cual no es muy recomendable.

Generalmente el *peeling* se lleva a cabo en varias sesiones durante las cuales el médico determina el tiempo que dejará actuar el ácido sobre la piel del paciente.

Al principio las aplicaciones son ligeras y conforme el dermatólogo comprueba la fortaleza de la piel, decide si incrementa el grado de abrasión y el tiempo de pose.

¿Cuánto cuesta un peeling?

Este factor depende de la clínica: en las instituciones de salud públicas el costo es muy bajo, pero en las clínicas de belleza y hospitales privados el precio del tratamiento puede fluctuar entre los mil 500 y los 4 mil pesos, según el tipo de *peeling* de que se trate.

Algunas recomendaciones

-Este tratamiento sólo debe ser **aplicado por un dermatólogo;** tenga mucho cuidado con los salones de belleza o estéticas que ofrecen este servicio, pues muchas veces las personas que realizan el *peeling* no están debidamente capacitadas.

-Verifique la experiencia profesional del especialista al que acuda: compruebe que los documentos que lo acreditan tengan validez oficial y procedan de instituciones de reconocido prestigio.

-Pregunte por el número de sesiones que amerita su caso y cuál será el costo de las mismas.

-Previo al tratamiento, solicite al dermatólogo que haga una valoración de su tipo de piel y le explique con detalle cuáles son los posibles riesgos que puede acarrear el *peeling*.

-Avise de inmediato al médico si llegara a sentir dolor, comezón, ardor o cualquier otro malestar, ya sea durante la aplicación de las sustancias o después.

-Es muy importante que el especialista le advierta con claridad qué cambios y sensaciones experimentará en las distintas etapas del tratamiento.



Lorena M. Romo

Fuentes -Entrevista con la doctora María Teresa Zambrano, médico adscrito del Centro Dermatológico «Ladislao de la Pascua», SS.
-Entrevista con la doctora Mine Díaz Martínez, directora general de la Clínica Aspid de Revitalización Estética SPA.
-Entrevista con la doctora Luz María Solís Chagoya, médico adscrito en Dermatología de la Clínica 24 del IMSS.
-Entrevista con la licenciada Mary Carmen Samperio, coordinadora general de la Clínica Aspid de Revitalización Estética SPA.

¿Por siempre joven?



El ser humano siempre se ha preocupado por preservar la belleza física en una lucha sin cuartel contra el paso de los años; por eso desde la antigüedad se utilizaron diferentes y exóticos recursos para mantener la piel con apariencia fresca y sedosa.

En Arabia, las mujeres solían frotar su piel con una mezcla de aceite de oliva y arena de mar. Las damas de Babilonia se envolvían en sábanas empapadas con orina de mujeres embarazadas, abundante en ácido úrico, lo cual no producía belleza eterna sino un sinnúmero de infecciones.



En este fin de milenio, a los consumidores se les ofrece convertir en realidad el «sueño de Dorian Grey» mediante el uso de sofisticadas cremas y costosas cirugías, pero esos pequeños logros inevitablemente sucumben ante el implacable Cronos.

Cómo eliminar los problemas de la espalda

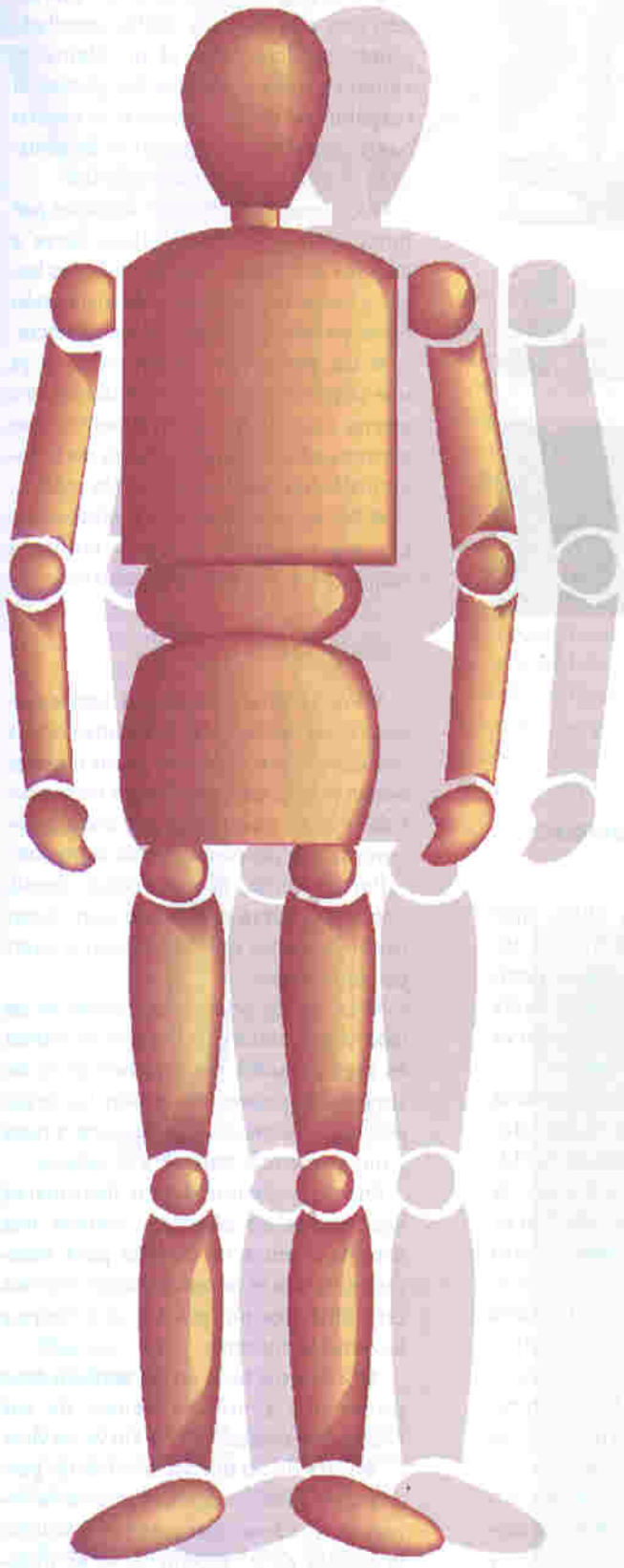


A veces sucede que tras pemanecer durante algunas horas sentado, realizar alguna labor doméstica o al levantarse, sobreviene un agudo dolor de espalda o un marcado cansancio en el cuello y los hombros.

¿Sabía que una gran parte de dichos malestares son resultado de una postura inadecuada del cuerpo y pueden evitarse si aprendemos a sentarnos, a dormir, a efectuar las labores de la casa y los ejercicios correctamente?

La **Revista del Consumidor** entrevistó a especialistas que aportan interesantes recomendaciones para librarnos de esas molestias.





¿Por qué duele la espalda?

«El problema más frecuente en la columna vertebral es el de los discos, que se encuentra estrechamente ligado a las actividades cotidianas, como los quehaceres domésticos y diversos esfuerzos físicos, y al sobrepeso», comenta el doctor Luis Miguel Rosales, médico adscrito al Servicio de Cirugía de Columna Vertebral del Instituto Nacional de Ortopedia.

Cuando un disco es sometido a determinada presión, reacciona de dos maneras:

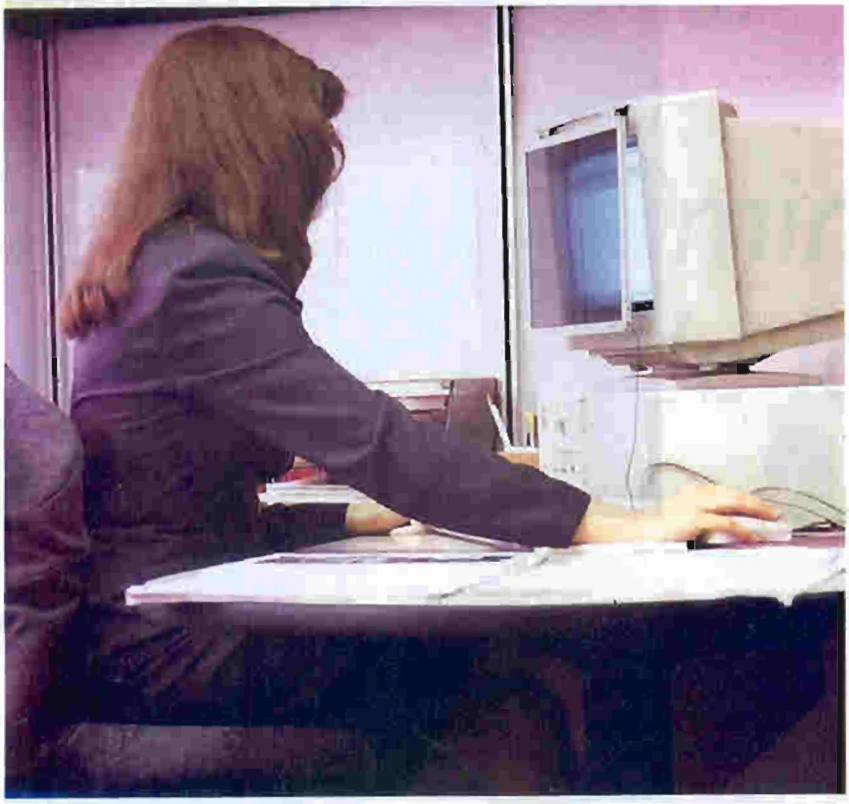
- Desarrollando una hernia (el disco se mueve hacia la parte de atrás y comprime algún nervio) si se realiza algún esfuerzo físico que sobrepase los límites que soporta la columna.
- Con una «degeneración» paulatina o desgaste al efectuar cierta actividad repetitiva, que a la larga ocasionará que la altura entre una vértebra y otra disminuya y se reduzcan los orificios por donde salen los nervios, lo cual causa irritación y molestias en las piernas.

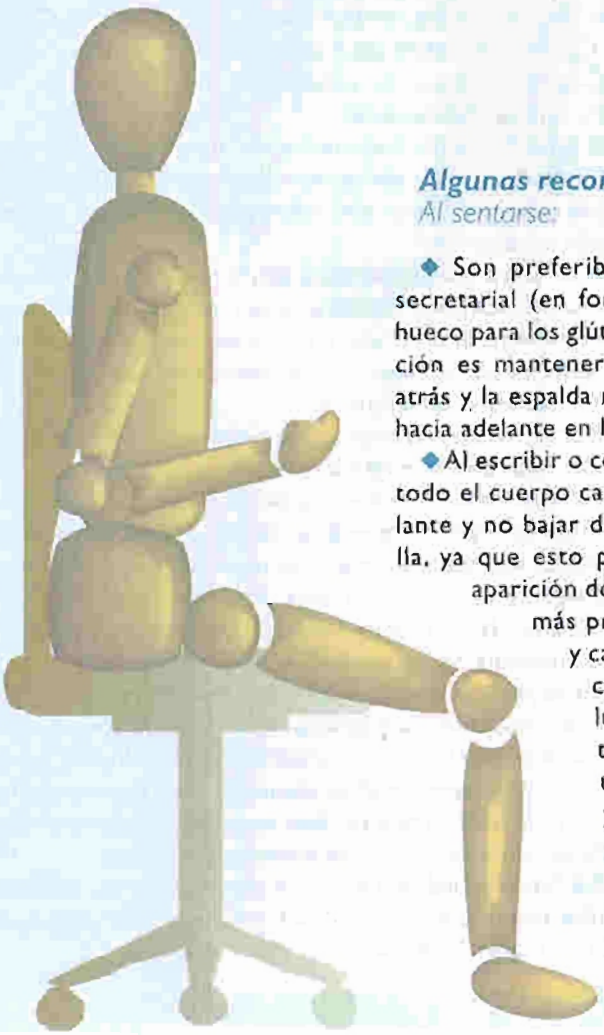
«Por actividades repetitivas se entiende barrer, planchar, lavar, tender una cama o mover un mueble.

«Para no dañar la columna a causa de los quehaceres domésticos es importante no estar pasado de peso y tener unos músculos fuertes; la columna normalmente tiene curvaturas y si algún grupo muscular está débil (por ejemplo los abdominales), las curvaturas se hacen más pronunciadas y el disco necesita hacer más esfuerzo».

Por su parte, el doctor en quiropráctica Conrad Sproll agrega: «Para mantener saludable la espalda es conveniente realizar un deporte; lo más recomendable es someterse previamente a un examen médico completo para determinar qué tipo de actividad es el más adecuado, pero creo que un buen ejercicio apto para todas las personas es caminar.

«Lo fundamental es utilizar un par de tenis de excelente calidad, de preferencia especiales para correr: con más tacón y un arco bien definido».





Algunas recomendaciones

Al sentarse:

◆ Son preferibles las sillas tipo secretarial (en forma de S) con un hueco para los glúteos; la mejor posición es mantener los glúteos hacia atrás y la espalda recta (con la curva hacia adelante en la zona lumbar).

◆ Al escribir o comer debe llevarse todo el cuerpo casi recto hacia adelante y no bajar demasiado la barbilla, ya que esto puede propiciar la aparición de una joroba, hacer más pronunciada la nuca y causar dolores musculares en la zona lumbar, lo cual afecta órganos del vientre y el bajo vientre, y los músculos de las piernas.

◆ Procure no sentarse en la orilla del asiento y echar la espalda hacia atrás.

◆ Si la silla no es de tipo secretarial, con una almohada o toalla enrollada puede solucionarse el problema: al sentarse deben pegarse los glúteos al respaldo de la silla e inclinar el tronco hacia adelante para colocar la almohada o toalla en la curva lumbar.

◆ Quienes permanecen sentados por mucho tiempo deben levantarse a caminar por unos minutos cada dos horas y hacer movimientos de inclinación hacia un lado y otro antes de sentarse.

◆ Las piernas no deben cruzarse, ya que se produce presión muscular de una pierna a otra y un desnivel pélvico que provoca una curvatura forzada de la columna; lo adecuado es cruzar los tobillos.

◆ No es recomendable utilizar asientos sin respaldo, pues la columna requiere hacer un mayor esfuerzo.

Al dormir:

◆ Por tener el cuerpo con menos curvatura, los hombres pueden adaptarse a una cama firme; sin embargo, las mujeres tienen más cadera y la cintura más reducida, por lo que les cuesta trabajo encontrar una postura cómoda al dormir.

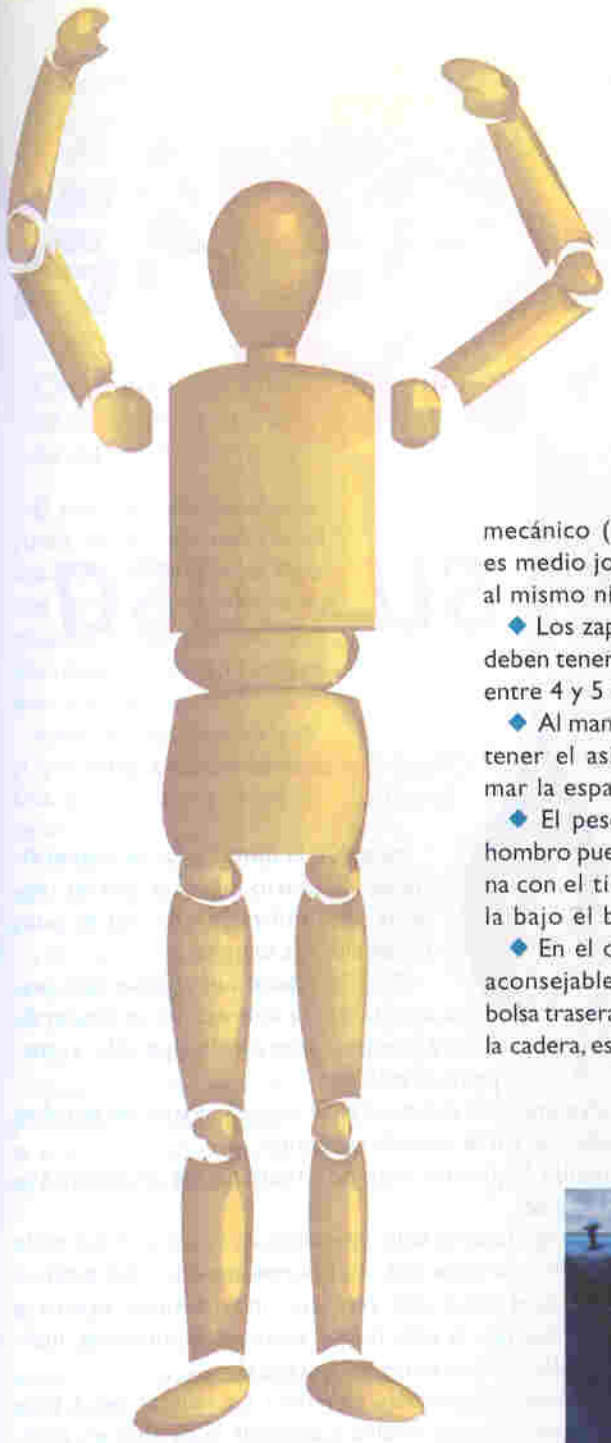
Por lo tanto, dice el doctor Sproll, deben utilizarse colchones con resortes individuales que se adapten al cuerpo de la mujer.

◆ La mejor postura al dormir es de lado y con almohada, ya que la cabeza es más pequeña que los hombros; las almohadas convenientes son las ortopédicas, que tienen un arco para la nuca y una parte más baja para la cabeza.

En esa posición deben flexionarse ligeramente las piernas y colocar una almohada entre las rodillas para separarlas, ya que el tenerlas unidas provoca tensión en los músculos y contribuye a lastimar la columna.

◆ Si duerme boca arriba también debe poner una almohada debajo de sus rodillas para restablecer la curva cervical.

◆ Trate de no dormir boca abajo porque se lastima el cuello (la zona cervical), ya que forzosamente debe voltear la cabeza para respirar; si le es indispensable dormir en esa posición no utilice almohada.



mecánico (la posición de la persona es medio jorobada y tiene las piernas al mismo nivel).

◆ Los zapatos para dama adecuados deben tener como máximo un tacón de entre 4 y 5 centímetros de altura.

◆ Al manejar es recomendable mantener el asiento recto para no lastimar la espalda.

◆ El peso de una bolsa colgada al hombro puede causar daños a la columna con el tiempo; lo mejor es llevarla bajo el brazo.

◆ En el caso de los hombres, no es aconsejable guardar la cartera en la bolsa trasera del pantalón, ya que empuja la cadera, especialmente al manejar.

A hacer ejercicio se ha dicho...

Si considera que no tiene tiempo o dinero para practicar ejercicio, enseguida le damos algunos *tips* para mantenerse activo todo el día.

◆ Estacione su auto un poco más lejos del lugar al que se dirige y camine hasta su destino.

◆ Utilice las escaleras en lugar del elevador, sobre todo para subir.

◆ Haga en casa algunos ejercicios como sentadillas, abdominales y lagartijas. Es recomendable empezar con series de diez e ir aumentando paulatinamente; no realice grandes esfuerzos físicos para no lastimar la columna, ya que por lo general los músculos están débiles.

◆ Es conveniente hacerse una revisión postural antes de sentir molestias, recuerde que el dolor es una manifestación urgente del cuerpo para que lo atiendan, por lo cual es mejor prevenir que lamentar.

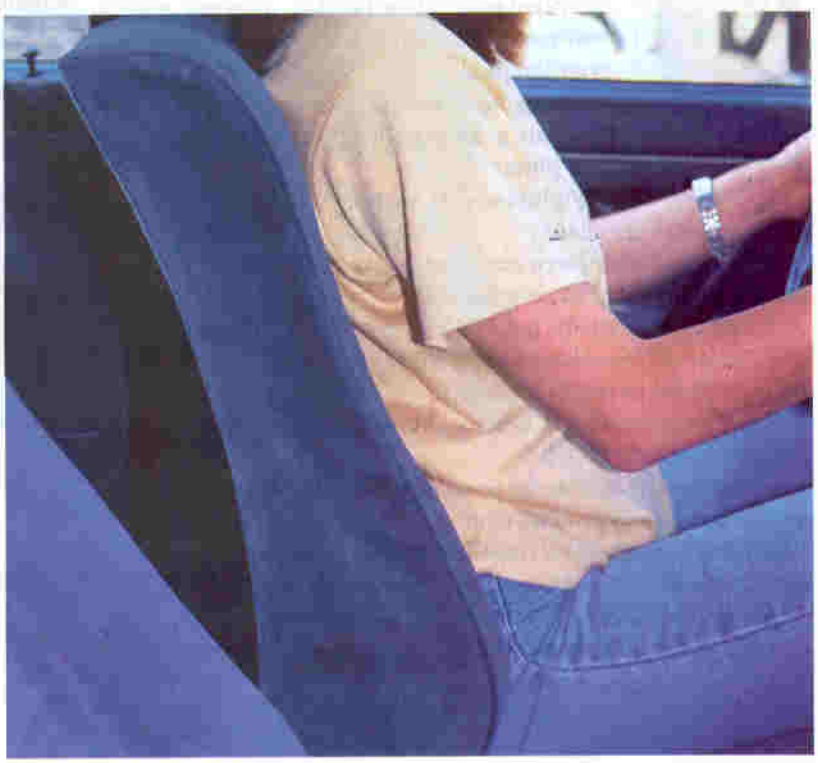
Vanessa Prieto

Fuentes: -Instituto Nacional de Ortopedia.
-Entrevista con el doctor Conrad Spiroll.

Malos hábitos

A continuación le decimos cómo, con pequeñas modificaciones, algunas de esas costumbres dejarán de afectar su salud:

◆ Al ver televisión no lo haga acostado sobre muchas almohadas, ya que esa postura produce estrés físico



Cómo PINTAR su casa

Por regla general, antes de empezar a pintar debe despejar el lugar retirando los objetos que pudieran mancharse. Los muebles grandes y difíciles de mover tienen que protegerse con plástico; no es conveniente cubrirlos con tela o papel porque la pintura puede traspasarlos y mancharlos.

Si se trata de habitaciones:

-Mantenga abiertas las puertas y ventanas para que haya una adecuada ventilación.

-Asegúrese de que la superficie esté libre de grasa y polvo antes de comenzar a pintar.

-Inicie pintando el techo y posteriormente las paredes.

-En las paredes empiece por las esquinas de la parte de arriba para luego ir bajando.

-Sumerja las cerdas de la brocha en la pintura y escúrrala presionando ligeramente contra la orilla del bote o la bandeja.

-Apoye suavemente la brocha sobre la superficie a pintar.

Las cerdas se doblarán un poco, dejando a su paso una capa uniforme de pintura.

-Deslice la brocha de arriba hacia abajo y de un lado a otro para que la pintura quede pareja y rinda más.

-Antes de colocar los muebles nuevamente en su lugar cerciórese de que se haya secado completamente la pintura.

Cómo utilizar el rodillo y la brocha

Para que la pintura no se desperdicie es necesario conocer ciertas técnicas para utilizar, según sea el caso, el rodillo y la brocha:

-El rodillo debe sumergirse sólo hasta la mitad; si se sobrecarga se desperdiciará pintura, además de que ello entorpece el trabajo.

-Para eliminar el sobrante pase el rodillo varias veces sobre la rejilla o la parte seca de la bandeja.

-Cuando la pintura deje de escurrir, pase el rodillo sobre la pared.

-Si emplea brocha sólo introdúzcala hasta la mitad en la pintura y no la frote sobre el borde superior del bote.

-La pintura debe aplicarse con movimientos ligeros y cortos, pasando la brocha de atrás hacia adelante, utilizando sólo los extremos de la cerdas.

-Con pasadas cruzadas eliminará las marcas de la brocha, posteriormente vuelva a esparcir la pintura en la dirección inicial.

Los sobrantes de pintura se conservan en perfectas condiciones si cierra el bote subiéndose en la tapa y guarda la lata boca abajo por unos días. Durante ese tiempo, la pintura recubrirá el revés de la tapa, impidiendo así que penetre el aire.



Cómo elegir el color de las habitaciones de su vivienda

El color de una habitación puede ayudar a modificar el ambiente y hacer que los espacios luzcan más grandes e iluminados, las paredes más altas, o los pasillos anchos, estrechos, altos o bajos.

Antes de elegir el color con el que cubrirá determinada área es importante considerar:

- El tipo de habitación: sala, recámara o baño, entre otros.
- El tráfico que existe en la habitación o los pasillos.
- La presencia de niños.

Enseguida le ofrecemos algunas ideas y consejos respecto al color más adecuado para las habitaciones de una casa.

Múltiples tonalidades

-Un piso de color claro crea la sensación de que una habitación es pequeña.

-Para que un lugar se vea más alto, pinte de color oscuro las paredes y el piso; el techo debe ser de un tono claro.

-Para que una habitación parezca estrecha y alargada, la pared de fondo, el techo y el piso deben ser de color claro.

-Si desea «acortar» una habitación aplique un color oscuro en la pared del fondo.



Cómo limpiar los utensilios de pintura

Al terminar de pintar es importante limpiar los utensilios empleados a fin de alargar su vida útil.

Enseguida le presentamos una manera sencilla y económica de hacerlo.

-Si va a interrumpir el trabajo de pintura durante menos de 48 horas, mantenga las brochas en agua sin dejar que toquen el fondo para evitar que las cerdas se aplasten.

Si está aplicando esmaltes, deje reposar las brochas en un disolvente químico, como aguarrás o gasolina.

-Cuando pinte con rodillo y tenga que interrumpir el trabajo por más de 15 minutos, lávelo con agua.

-Todos los utensilios deben secarse colgados, pues de lo contrario las cerdas de brochas y pinceles y la lana de los rodillos se deforman.

Fuente: Coordinación General de Investigación y Divulgación, PROFECO.

En el mes del niño... Cómo ser un buen consumidor

Pequeño consumidor: te enviamos un cordial saludo y una felicitación porque el 30 de abril es la fiesta de todos los niños. Y para que disfrutes de tu día «en grande» y también aprendas cosas nuevas, te ofrecemos algunos consejos para que te conviertas en un buen pequeño consumidor.



¡Come sanamente!

- Evita consumir alimentos en la calle, porque puedes enfermarte. Muchas veces las personas que los preparan no lo hacen siguiendo las medidas básicas de higiene. Recuerda que **es mejor comer en casa**, pues es muy importante **lavar y desinfectar las frutas y las verduras, cocer bien los alimentos** y **hervir el agua**.
- No consumas productos «chatarra», ya que sólo te quitan el hambre, pero **no te alimentan**. Prefiere la fruta de temporada, como piña o sandía, que es ¡deliciosa y barata!
- En esta época de calor **bebe muchos líquidos** para que no corras el riesgo de deshidratarte. No olvides que los refrescos y los jugos industrializados contienen conservadores, colorantes y saborizantes artificiales, por lo que **es mejor beber agua natural o la que mamá prepara con las frutas de temporada**: limón, naranja, papaya, tamarindo, piña o sandía.



¡Aguas con tus juguetes!

- Elige juguetes que sean durables y no olvides que **los buenos juguetes jamás pasan de moda**.
- Si no sabes cuál es el juguete adecuado para tu edad, lee con tus papás y tus maestros nuestro **estudio de juguetes** publicado en diciembre de 1996.
- Cuida los juguetes que ya tienes: **entre más los cuides, más tiempo te durarán.**
- No te dejes impresionar por la publicidad ni por el empaque de los juguetes. Algunos fabricantes usan envolturas muy caras para que sus productos parezcan mejores de lo que son, ¡verifícalo!



Cuida el ambiente

- Pídele a tus padres que usen menos el automóvil.
- Separa la basura de acuerdo con sus características: vidrio, aluminio, papel, etcétera. Recuerda que hay materiales que pueden reciclarse y volverse a utilizar.
- Tira la basura en los botes, nunca en el suelo.
- Prefiere los productos que vengan en paquetes que puedan reciclarse: por ejemplo, compra huevos empacados en cartón y no en plástico. Algunos cereales y galletas vienen en cajas de cartón reciclado (que es gris por dentro).
- No adquieras platos y vasos de plástico; elige los de cartón.
- No desperdicies el agua: al cepillarte los dientes utiliza un vaso; cuando te bañes, cierra la llave del agua mientras te enjabonas la cabeza y el cuerpo.
- Ahorra energía: apaga las luces cuando no las estés usando y aprovecha la luz del sol. Quítales el polvo a los focos para que iluminen mejor, y no abras el refrigerador a menos que necesites hacerlo. Una vez abierto, saca lo que requieras rápidamente y vuélvelo a cerrar.
- Conecta los aparatos eléctricos siempre que puedas, así no gastarás baterías innecesariamente; apaga tu radio portátil cuando no lo estés escuchando: no malgastes las pilas. Recuerda que las baterías contienen mercurio, un metal muy peligroso que se derrama cuando las tiramos.

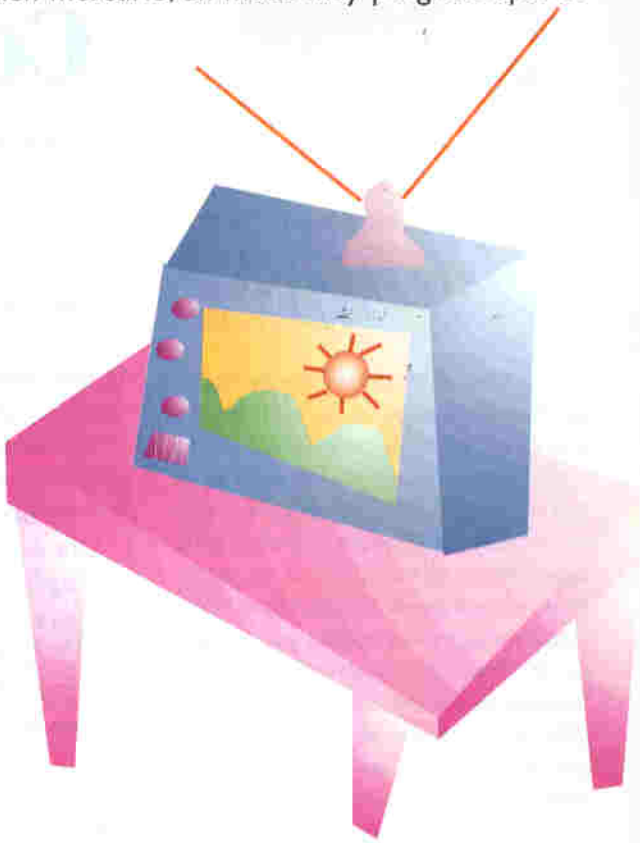




¿Y la televisión?

Cuando veas la televisión, hazlo como un **televidente crítico**:

- Comenta con tus padres tus opiniones, dudas y experiencias sobre tus programas preferidos.
- Identifica lo que es real y lo que es ficción; recuerda que no todas las ventajas que se señalan en los anuncios son ciertas, a veces se utilizan trucos técnicos para que los productos parezcan más atractivos.
- Establece un horario para ver televisión y desarrolla otras actividades, como el dibujo o la lectura. ¡Felicidades en tu día!



Claudia Cerezo

Buzón infantil

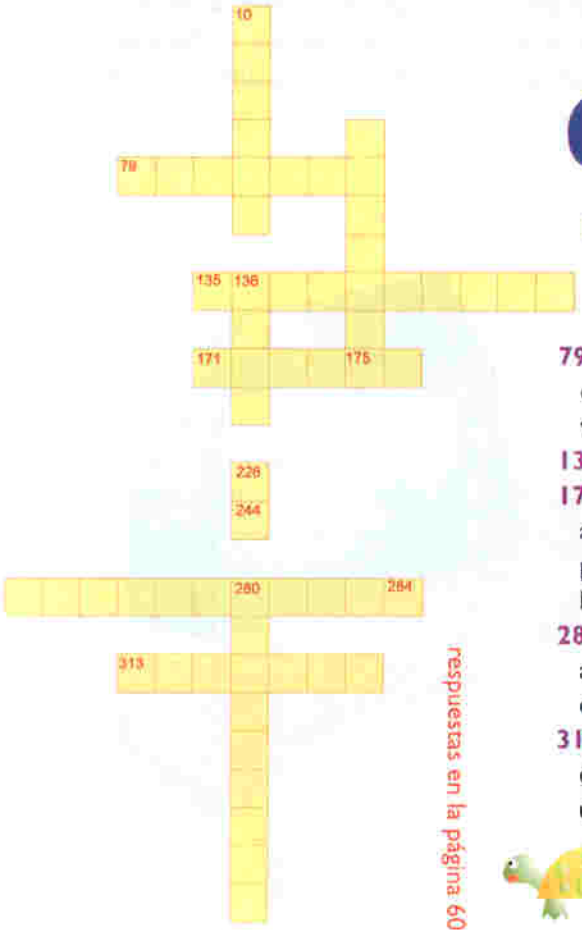
Los pequeños consumidores:

Me gustaría que en su revista trataran temas acerca de animales que viven en nuestro país y los lugares donde podría visitarlos con mi familia, ya que me agradaría conocer a los osos, víboras y chitas.
También me gustaría que sigan publicando pasatiempos como el de la «tarjeta mágica».

Jackelyne Treviño Rangel
Paseo de los Eucaliptos núm. 5317
Col. del Paseo Residencial
Monterrey, Nuevo León
C. P. 64920

Estimada Jackelyne:

Agradecemos tu carta y las sugerencias que en ella nos haces. Te informamos que ya han sido tomadas en cuenta y te invitamos a que sigas pendiente de nuestras próximas ediciones, en las que seguramente encontrarás el tema que solicitas y pasatiempos divertidos.



Consucrucigrama

Pon a prueba tus conocimientos con este crucigrama:

Horizontal

79. Conjunto de hojas de papel escritas o impresas reunidas en un volumen cosido o encuadernado.
135. Sinónimo de presencia.
171. Lugar donde un conjunto de alumnos reciben enseñanza de un profesor // Aula donde se imparten los cursos.
284. Acción o efecto de aprender algún arte u oficio // Tiempo que en ello se emplea (invertido).
313. Que proviene de una autoridad // Formal, serio // Relativo a un acto público.

Vertical

10. Adquisición mediante pago // Cosa comprada.
136. Sinónimo de únicamente y solamente.
175. Aplicación del espíritu para aprender o comprender algo // Serie completa de cursos requeridos para hacer una carrera (invertido).
226. Decimotercera letra del alfabeto castellano y décima de sus consonantes // Letra que tiene el valor de 50 en la numeración romana.
244. Denota alternativa y diferencia: ir o venir // Símbolo químico del oxígeno // Abreviatura de Oeste.
280. Indispensable, que hace falta.

respuestas en la página 60

Receta para preparar churros

Tania B. Martínez Guzmán
Naranjo núm. 303 interior
Col. Chapultepec
Poza Rica, Veracruz
C. P. 93240

Revista del Consumidor:

Les escribo para felicitarlos por su excelente revista mensual y su programa de televisión; me parece de gran interés la información del programa, especialmente la sección de cocina. Me agradaría que incluyeran dicha sección en la **Revista del Consumidor**.

Me gustaría también que me enviaran el paquete de tecnologías domésticas, y quisiera saber si disponen de alguna receta para preparar churros en casa. Si es así, ¿podrían mandármela?

Me despido reiterándoles mis mejores deseos en su importante trabajo.

Señorita Martínez:

Le agradecemos su misiva, al tiempo que le comunicamos que ya ha sido enviado a su domicilio el paquete de tecnologías domésticas que nos solicitó, así como la receta para preparar churros caseros. Respecto a la sugerencia de incluir en nuestra revista una sección de cocina, le informamos que ya contamos con las secciones «Tecnología doméstica» y «Alimentación y nutrición», en las que seguramente encontrará información y recetas interesantes y útiles.

Nos despedimos agradeciendo sus comentarios y esperamos que continúe escribiéndonos para transmitirnos sus inquietudes.



Consumidor ecologista

Revista del Consumidor:

Por este conducto y de la manera más cordial les envío un caluroso saludo, así como una felicitación por la gran calidad, tanto en presentación como en información, de la **Revista del Consumidor** y del programa de televisión.

Mi nombre es Víctor Manuel Escobedo Torres y soy un joven preocupado por el grave problema de la contaminación producida por la basura.

En uno de sus programas de televisión -transmitido durante la última semana de noviembre de 1996- se expusieron varias cuestiones relacionadas con este problema, y se mencionaron algunas acciones que se están llevando a cabo para contrarrestar sus efectos. Me gustaría que me enviaran esta información para considerar cuáles podrían realizarse en mi municipio, Tlahualito.

En otro programa se abordó el tema del «consumo sustentable», el cual considero que debería profundizarse con ejemplos específicos de los productos y hábitos que dañan el ambiente.

Por otra parte, me gustaría que me enviaran la edición en la que se publicó un estudio sobre leche.

Sin otro particular, y agradeciendo de antemano su atención, me despido esperando su respuesta.



Víctor Manuel Escobedo Torres
Domicilio conocido
Horizonte, Durango, Dgo.
C. P. 35298

Estimado Víctor Manuel:

Agradecemos su carta en la cual nos manifiesta su preocupación por el grave problema de la contaminación generada por la basura, y lo felicitamos por el interés que muestra en realizar acciones en su municipio para solucionar dicha problemática. Asimismo, le informamos que hemos enviado a su domicilio esa información y el estudio de calidad sobre leche industrializada que apareció en la revista de septiembre de 1996.

Nos despedimos agradeciendo sus comentarios y esperamos que continúe escribiéndonos.

«Tecnologías domésticas» para nuestros lectores



Revista del Consumidor:

De la manera más atenta agradeceré a ustedes me informen cómo adquirir el paquete de «Tecnologías domésticas» y una suscripción a su revista, pues me interesa mucho recibirla.

Agradeciendo de antemano su atención, me despido de ustedes.

Atentamente
Sr. José A. Morín S.
Calle General Cepeda Norte
núm. 1305 Zona Centro
C. P. 25000 Saltillo, Coah.

Señor José A. Morín S.:

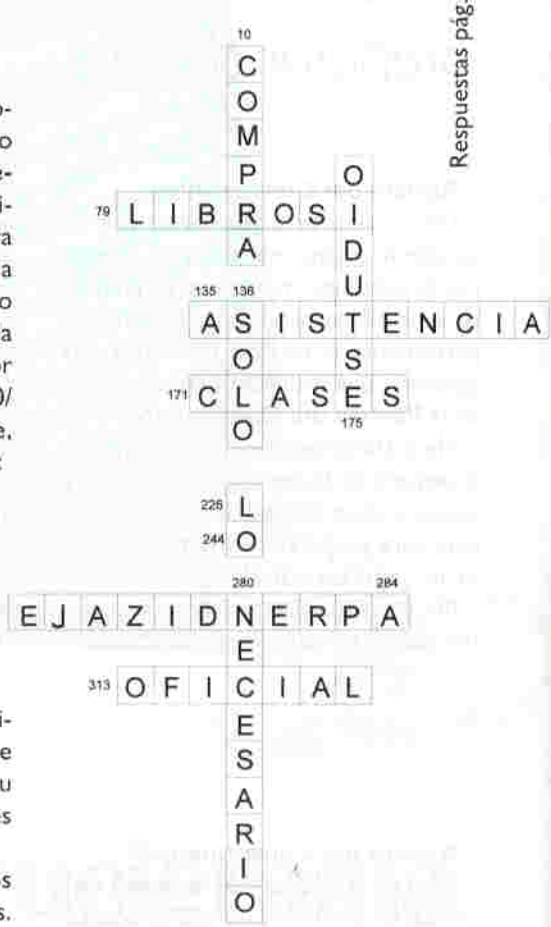
Con mucho gusto recibimos su correspondencia, especialmente cuando nos solicitan una suscripción a la **Revista del Consumidor**. El procedimiento a seguir para recibir nuestra publicación mensualmente es el que a continuación señalamos: envíe un giro postal o cheque a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor por $130.00 (ciento treinta pesos 00/MN), con todos sus datos (nombre, dirección y teléfono) a esta dirección:

Revista del Consumidor
Av. José Vasconcelos núm. 208, piso 14
Colonia Condesa
C. P. 06140
México, D. F.

En cuanto a las tecnologías domésticas que nos solicita, le informamos que le estamos enviando directamente a su domicilio cinco tecnologías diferentes que esperamos le sean de utilidad.

Sin más por el momento, quedamos de usted como sus seguros servidores.

Respuestas pág. 58



Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★ ★ ★ ★ ★

PROFECO utiliza los servicios de paquetería y envíos Estrella Blanca para distribuir en sus Delegaciones Federales la REVISTA DEL **CONSUMIDOR**

Recuerde que puede enviarnos sus cartas vía fax: 211•15•37

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611•7379, 611•7523 ó 598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México.

En nuestro próximo número

conozca cuáles son
las mejores marcas de:

Cremas cosméticas

Pinturas vinílicas

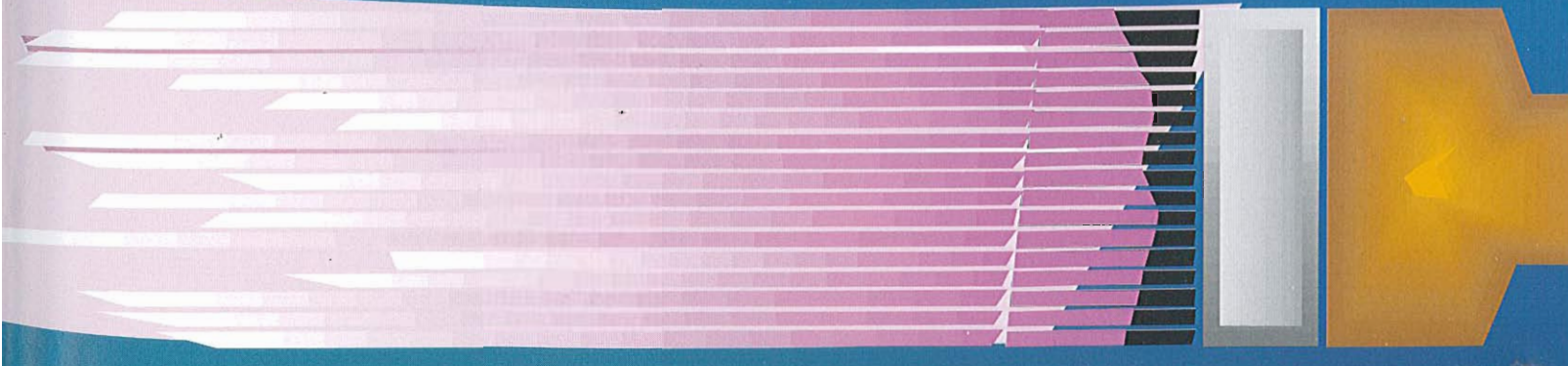
Impermeabilizantes

Lo invitamos a leer la próxima edición de su

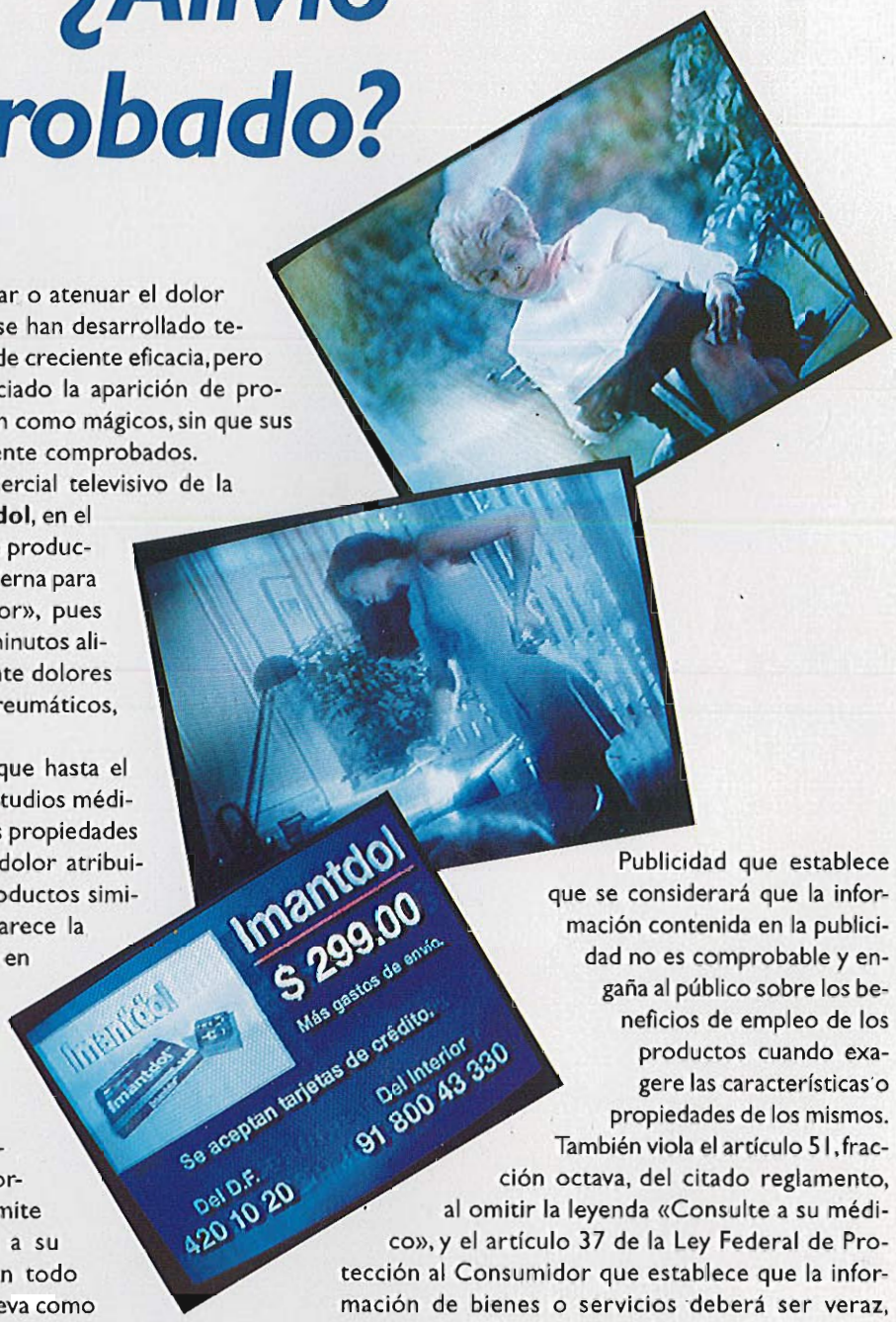
Revista del Consumidor,

donde encontrará éstos y otros temas de utilidad.

Adquiérala cada mes en tiendas o
puestos de periódicos por sólo $13.00,
o con sólo $130.00 suscríbase por un año.



¿Alivio comprobado?



Con la finalidad de evitar o atenuar el dolor físico, constantemente se han desarrollado terapias y medicamentos de creciente eficacia, pero ésto también ha propiciado la aparición de productos que se presentan como mágicos, sin que sus efectos estén debidamente comprobados.

Tal es el caso del comercial televisivo de la placa de imanes **Imantdol**, en el que se asegura que este producto es «la forma más moderna para el tratamiento del dolor», pues «con sólo frotar unos minutos alivia rápida y efectivamente dolores de cabeza, musculares, reumáticos, golpes y otros».

Es importante aclarar que hasta el momento no existen estudios médicos que comprueben las propiedades terapéuticas contra el dolor atribuidas a éste o a otros productos similares. En el anuncio aparece la frase «Medalla de plata en el XV Congreso de Ginebra» como una manera de avalar dicho artículo, pero no se aclara el motivo de esta reunión ni qué instituciones europeas la organizaron; en cambio, omite la leyenda «Consulte a su médico», obligatoria en todo producto que se promueva como terapéutico. No hay que olvidar que los dolores surgen por diversas causas, y muchos de ellos son resultado de padecimientos que requieren tratamiento médico especializado.

Por lo tanto este comercial contraviene el artículo 12, fracción tercera, del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad que establece que se considerará que la información contenida en la publicidad no es comprobable y engaña al público sobre los beneficios de empleo de los productos cuando exagere las características o propiedades de los mismos.

También viola el artículo 51, fracción octava, del citado reglamento, al omitir la leyenda «Consulte a su médico», y el artículo 37 de la Ley Federal de Protección al Consumidor que establece que la información de bienes o servicios deberá ser veraz, comprobable y estar exenta de textos o imágenes que puedan inducir a error por su inexactitud.

Se dio aviso de estas irregularidades a la Dirección General de Control Sanitario de la Secretaría de Salud, dependencia que de inmediato tomó cartas en el asunto enviando un citatorio a la empresa a fin de que retiren del aire este anuncio.

0 10722 90311 4

Calidad de leche fluida



Introducción

En septiembre de 1996, la **Revista del Consumidor** publicó un estudio de calidad de leche fluida realizado a nivel nacional; hoy, PROFECO se ha dado a la tarea de efectuar un seguimiento mediante un estudio comparativo a fin de mantener informados a los consumidores.

La presente investigación se realizó en 12 ciudades de la República Mexicana y la muestra incluyó un total de 56 marcas: 29 de excelente calidad y 27 con calidad deficiente. Se evaluaron 403 productos a los cuales se aplicaron un total de 9 mil 672 determinaciones.



Los productos analizados se clasificaron de la siguiente manera:

Leche pasteurizada: Es aquella que se ha sometido a una temperatura de 72° C durante 15 segundos, con el propósito de destruir todas las bacterias patógenas y organismos no patógenos. Esto permite que el lácteo se mantenga en buen estado durante cinco días, siempre y cuando esté en refrigeración (5° C).

Leche ultrapasteurizada: Es la que se trata a una temperatura de 93° C durante tres segundos o 149° C por un segundo; este proceso, denominado UHT (*Ultra-High-Temperature*), elimina todos los gérmenes patógenos y no patógenos, así como las esporas que pueden dar lugar a nuevos gérmenes.

El tiempo de conservación de este tipo de leche es de tres meses a temperatura ambiente (en tanto permanezcan cerrados los envases); dicho periodo debe indicarse en la fecha de caducidad.

Especificaciones

Categoría	Contenido de proteína	Contenido de grasa	Tipo de grasa
Alta calidad	33 g/l mín.	35 g/l mín.	Butírica
Preferente especial	30 g/l mín.	33 g/l mín.	Butírica
Preferente	30 g/l mín.	30 g/l mín.	Butírica
Alta calidad semidescremada	33 g/l mín.	16 g/l mín.	Butírica
Parcialmente descremada	28 g/l mín.	28 g/l mín.	Butírica
Alta calidad descremada	33 g/l mín.	----------	Butírica
Semidescremada	30 g/l mín.	16 g/l mín.	Butírica
Descremada (*light*)	28 g/l mín.	----------	Butírica
Rehidratada	30 g/l mín.	30 g/l mín.	Butírica
Reconstituida	30 g/l mín.	30 g/l mín.	Butírica y/o Vegetal





Para evaluar la leche se tomaron como base los lineamientos establecidos en el Reglamento de la Ley General de Salud (1988) y en la NOM-051-SCFI-1994 (Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados).

Los parámetros y la ponderación utilizados en el análisis se enlistan en la siguiente tabla:

Tabla de ponderación

Contenido neto Se otorga una tolerancia del 1.5 por ciento contra el volumen declarado en la etiqueta.	Hasta un faltante de 1.5 % De 1.6 a 2.5 % Faltante mayor al 2.6 %	Excelente (10 puntos) Regular (5 puntos) Deficiente (0 puntos)
Información al consumidor	Si cumple con los 7 puntos que debe incluir la etiqueta Si tiene de 5 a 6 puntos Si presenta menos de 5 puntos	Excelente (10) Regular (5) Deficiente (0)
Características del producto Tiene un valor de 23 puntos e incluyó la evaluación de cinco parámetros fisicoquímicos que indican características propias de la leche (contenido de sólidos, acidez, pH, congelación y refracción).	Si están dentro de una tolerancia de ±3 %	Excelente (23)
Contenido de grasa Se verificó contra lo declarado en la etiqueta.	90-100 % de lo declarado 80-89.9 % de lo declarado 70-79.9 % de lo declarado menor a 70 % de lo declarado	Excelente (10) Bueno (6) Regular (4) Deficiente (0)
Tipo de grasa Se comprobó que la grasa correspondiera a lo que se especifica en el etiquetado.	Corresponde a lo declarado No corresponde a lo declarado	Excelente (10) Deficiente (0)
Cantidad de proteínas Se cuantificó la cantidad de proteínas contra lo que se declara en la etiqueta.	90-100 % de lo declarado 80-89.9 % de lo declarado 70-79.9 % de lo declarado menor a 70 % de lo declarado	Excelente (10) Bueno (6) Regular (4) Deficiente (0)
Calidad sanitaria Se le asignaron 27 puntos de la escala total y se revisó que los productos no rebasaran las especificaciones sanitarias en lo que se refiere a presencia de microorganismos.	**Mesofílicos aerobios** Cumple especificación No cumple especificación **Coliformes totales** Cumple especificación No cumple especificación	Excelente (5) Deficiente (0) Excelente (22) Deficiente (0)

En el análisis comparativo aparece el promedio de calificación que obtuvieron las marcas de leche tanto en 1996 como en 1997.

En general, los resultados muestran que los productos que obtuvieron calificación de excelencia en 1996 la mantienen y aquellas marcas que mostraron deficiencias el año pasado han mejorado notablemente, lo cual se observa en esta tabla:

	1996	1997
Desviación en contenido neto	35.64%	2.0%
Desviación en el tipo de grasa	18.80%	5.0%
Contenido de proteínas menor a lo declarado	28.71%	4.0%
Desviación en el contenido de grasa	3.96%	0.9%
Desviaciones marcadas en las características del producto	46.53%	19.0%
Desviación en calidad sanitaria	13.86%	0.9%







Los resultados parciales obtenidos por cada una de las marcas analizadas, así como la evaluación global de calidad aparecen en las siguientes tablas. Si desea obtener mayor información sobre el presente análisis lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación a los teléfonos 544-20-60 ó 544-21-22, donde con gusto lo atenderemos.

Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO.

Pasteurizada parcialmente descremada

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Jersey México	Tijuana	1892	1905			E / Vaca			6.34	95

Pasteurizada preferente especial

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Lala Premium México	D.F.	1000	990			E / Vaca			4.90	100
Borden E. U.	Cd. Juárez	3780	3810			E / Vaca			5.16	95
Borden E. U.	D.F.	1890	1930			E / Vaca			5.13	95
Lala Premium México	Puebla	1000	990			E / Vaca			5.12	93
Lala Premium México	Cd. Juárez	1000	1005			E / Vaca			5.00	93
Lala Premium México	Monterrey	1000	990			E / Vaca			5.05	93
Price's E. U.	Cd. Juárez	3780	3820			E/ Vaca			5.16	93
Real de Hacienda México	Querétaro	1890	1900			E / Vaca			4.13	90
Tamariz México	Puebla	1890	1920			E / Vaca			5.12	90
Tamariz México	Veracruz	1000	990			E / Vaca			5.12	90
Tamariz México	Puebla	1000	1000			E / Vaca Vegetal			5.12	90
Tamariz México	Veracruz	1890	1910			E / Vaca Vegetal			5.16	85

Pasteurizada preferente

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Sello Rojo México	Guadalajara	1000	1010			E / Vaca			5.12	93
Jersey México	Tijuana	1892	1900			E / Vaca			6.34	93
San Marcos México	Aguascalientes	1000	1000			E / Vaca			4.00	93
Aguascalientes México	Aguascalientes	1000	990			E / Vaca			4.00	93
Real de Hacienda México	Querétaro	1000	990			E / Vaca			4.15	90
Boreal México	Puebla	1000	990			E / Vaca			4.60	88
Boreal México	D.F.	1000	1000			E / Vaca			4.50	88
Boreal México	Querétaro	1000	1000			E / Vaca			4.60	88
Suiza México	D. F.	1890	1870			E / Vaca Vegetal			5.16	87

Pasteurizada de alta calidad

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Hygeia E. U.	Monterrey	1890	1930			E / Vaca			6.13	93
Lacky México	Tijuana	3780	3750			E / Vaca			5.55	88
Imperial México	Tijuana	1000	990			E / Vaca			6.70	81

Pasteurizada semidescremada

Marca Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Sello Rojo México	Guadalajara	1892	1905			E / Vaca			4.12	100
Price´s E. U.	Cd. Juárez	3780	3790			E / Vaca			5.16	93
Sello Rojo México	Morelia	1000	990			E /Vaca			4.00	88
Queen Light México	Monterrey	1000	980*			D /Vaca			5.00	75

* Fuera de especificación.

Pasteurizada descremada

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verifi-cado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Lala Light México	D. F.	1000	980 *			E / Vaca			4.90	95
Jersey México	Tijuana	1890	1900			E / Vaca			6.34	93
Lala Light México	Puebla	1000	990			E /Vaca			4.90	93

* Fuera de especificación.

Pasteurizada reconstituida

Marca Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Gota Blanca México	Morelia	1000	1010			E / Vaca/ Vegetal			4.00	84
Green Hill México	Monterrey	1000	990			E / Vaca/ Vegetal			4.50	83
Ojo de Agua México	Puebla	1000	1000			E / Vaca/ Vegetal			4.20	83
Gota Blanca México	Querétaro	1000	1000			E / Vaca/ Vegetal			4.00	82
Providencia México	Guadalajara	1000	1025			E / Vaca/ Vegetal			3.10	76
Padema México	Morelia	1000	995			E / Vaca/ Vegetal			4.00	44

Ultrapasteurizada preferente

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Parmalat México	Toluca	1000	1000			E / vaca			4.65	100
Parmalat México	Monterrey	1000	1000			E / vaca			4.70	100
Parmalat México	D. F.	1000	990			E / vaca			4.50	93
Parmalat México	Puebla	1000	1000			E / vaca			4.50	93
Parmalat México	Querétaro	1000	1000			E / vaca			4.50	93
Lala Premium México	Cd. Juárez	1000	990			E / vaca			5.00	93
Lala Premium México	Guadalajara	1000	1000			E / vaca			4.95	93
Lala Premium México	Tijuana	1000	1000			E / vaca			5.20	93
Lala Premium México	Morelia	1000	990			E / vaca			4.80	93
Boreal México	Querétaro	1000	1010			E / vaca			4.60	86
La Pureza Máxima México	Guadalajara	1000	1000			E / vaca vegetal			3.10	84

Ultrapasteurizada de alta calidad

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Los Volcanes México	Puebla	1000	1010			E / Vaca			5.00	88
Los Volcanes México	Toluca	1000	1015			E / Vaca			4.90	88

Ultrapasteurizada parcialmente descremada

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Alpura 2000 México	Toluca	1000	990			E / vaca			4.75	100
Boreal Plus México	Morelia	1000	990			E / vaca			4.20	100
Alpura 2000 México	D. F.	1000	995			E / vaca			4.60	93
Boreal Plus México	Toluca	1000	990			E / vaca			4.60	93
Boreal Plus México	Querétaro	1000	1030			E / vaca			4.60	93
Alpura 2000 México	Guadalajara	1000	1000			E / vaca			4.80	93
Oro Puro México	Oaxaca	1000	1000			E / vaca			5.00	93
Tamariz México	Toluca	1000	1020			E / vaca			5.00	90
Tamariz México	Veracruz	1000	1010			E / vaca			5.00	90
Tamariz México	Puebla	1000	1005			E / vaca			5.00	90

Ultrapasteurizada rehidratada

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Lac Del México	Toluca	1000	1000			E / Vaca			4.80	100
Lac Del México	Querétaro	1000	1000			E/ vaca			4.80	100
Lac Del México	Morelia	1000	1000			E/ Vaca			4.80	97

Ultrapasteurizada semidescremada

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Alpura 2000 México	D. F.	1000	1000			E / vaca			4.70	100
Alpura 2000 México	Querétaro	1000	1000			E / vaca			4.80	100
San Marcos México	Guadalajara	1000	1000			E / vaca			4.30	100
Parmalat México	Guadalajara	1000	1000			E / vaca			4.70	100
Alpura 2000 México	Guadalajara	1000	995			E / vaca			4.80	100
Sello Rojo México	Guadalajara	1000	990			E / vaca			4.80	100
Parmalat México	Monterrey	1000	990			E / vaca			4.80	100
San Marcos México	Puebla	1000	990			E / vaca			4.20	93
Alpura 2000 México	Aguascalientes	1000	1000			E / vaca			4.80	93
San Marcos México	Morelia	1000	1000			E / vaca			4.20	93
Tamariz México	Puebla	1000	1020			E / vaca			5.00	90
Tamariz México	Veracruz	1000	1020			E/ vaca			5.00	90
Tamariz México	Toluca	1000	1045			E/ vaca			5.00	90
Comercial Mexicana México	D. F.	1000	1000			E/ vaca			4.30	90
Por Salud México	Veracruz	1000	990			E/ vaca vegetal			5.10	90

Ultrapasteurizada descremada

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
San Marcos Light México	D. F.	1000	1000			E / vaca			4.70	100
Lala Light México	D. F.	1000	990			E / vaca			5.00	100
San Marcos Light México	Puebla	1000	1000			E / vaca			4.70	100
San Marcos Light México	Toluca	1000	995			E / vaca			4.65	100
Alpura 2000 Light México	Toluca	1000	1000			E / vaca			4.90	100
Parmalat Light México	Guadalajara	1000	990			E / vaca			5.00	100
Lala Light México	Tijuana	1000	990			E / vaca			4.80	100
San Marcos Light México	Guadalajara	1000	990			E / vaca			4.90	100
Parmalat Light México	Puebla	1000	990			E / vaca			5.10	93
Tamariz Light México	Puebla	1000	990			E / vaca			5.10	90
Tamariz Light México	Toluca	1000	1020			E / vaca			5.10	90
Tamariz Light México	Veracruz	1000	1020			E/ vaca vegetal			5.10	90
Baden Lite México	Toluca	1000	1000			E/ vaca			4.60	88
Comercial Mex. Light México	D. F.	1000	1000			E/ vaca			4.40	86

Ultrapasteurizada reconstituida

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Carnation Clavel crecim. México	D. F.	1000	1000			E / Vaca/ Vegetal			6.20	100
Carnation Clavel crecim. México	Guadalajara	1000	1000			E / Vaca/ Vegetal			6.00	100
Carnation Clavel crecim. México	Morelia	1000	1000			E / Vaca/ Vegetal			6.40	100
Tamariz México	Puebla	1000	1000			E / vaca vegetal			3.90	92
Mi Leche México	D. F.	1000	1000			E / Vaca/ Vegetal			3.80	88
Mi Leche México	Toluca	1000	1000			E / Vaca/ Vegetal			3.90	88
Nutrileche México	Puebla	1000	1015			E / Vaca/ Vegetal			3.60	85
Nutrileche México	Toluca	1000	1000			E / Vaca/ Vegetal			3.60	85
Mi Leche México	Guadalajara	1000	990			E / Vaca/ Vegetal			3.70	85

Ultrapasteurizada rehidratada descremada

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verifi-cado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Svelty México	D. F.	500	505			E / Vaca			5.10	100
Svelty México	Guadalajara	500	500			E / Vaca			5.10	100

Ultrapasteurizada preferente especial

Marca/ Origen	Punto de muestreo	Contenido neto Declarado	Contenido neto Verificado	Inf. al consum.	Carácter. del prod.	Cont. y tipo de grasa	Cont. de proteínas	Calidad sanitaria	Precio por litro ($)	Ev. global
Jersey México	Tijuana	946	930*			E / Vaca			7.30	83

* Fuera de especificación.

Análisis comparativo de resultados de los estudios realizados en 1996-1997

Marca	País de Origen	Calific. 1996	Calific. 1997	Mejoras en su calidad	Desviaciones que aún persisten
Alta calidad					
Hygeia	E. U.	93	93	Mantiene su calidad.	Presentó un 11.2 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Lacky	México	61	88	Contenido neto, infor. al consumidor, calidad sanitaria.	Presentó un 14 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Imperial	México	61	81	Contenido neto, calidad sanitaria.	No incluye la leyenda "Hecho en México" en su etiqueta y presentó un 21 % de desviación en el valor de la acidez natural de la leche*.
Preferente especial					
Lala Premium	México	93	95	Contenido neto.	Presentó un 11 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Borden	E. U.	70	95	Carac. propias del producto, proteínas, calidad sanitaria.	No declara razón social ni domicilio en su etiqueta.
Tamariz	México	34	90	Contenido neto, proteínas, calidad sanitaria.	Presentó un 16 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Price's	E. U.	66	93	Información al consumidor, proteínas.	Presentó un 9 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Real de Hacienda	México	54	93	Contenido neto, información al consumidor, tipo de grasa y contenido de proteínas.	Presentó un 17 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Preferente					
Sello Rojo	México	88	93	Información al consumidor y contenido de minerales de la leche.	Presentó un 4 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Jersey	México	88	93	Información al consumidor.	Presentó un 4.6 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
San Marcos	México	66	93	Información al consumidor y calidad sanitaria.	Presentó un 6.1 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Aguascalientes	México	51	93	Información al consumidor, contenido neto y calidad sanitaria.	Presentó un 6.3 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Real de Hacienda	México	68	90	Contenido de proteínas, tipo de grasa.	Presentó un 17 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Suiza	México	83	87	Características propias del producto.	Presentó un 14 % menos en el valor de la acidez natural de la leche* y un 10 % menos en el contenido de proteínas.
Parcialmente descremada					
Jersey	México	90	95	Contenido neto.	Presentó un 1 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Semidescremada					
Sello Rojo	México	86	94	Contenido de minerales de la leche.	Presentó un 7.6 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Price's	E. U.	83	93	Contenido de minerales de la leche e información al consumidor.	Presentó un 7.6 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Queen Light	México	48	75	Contenido de proteínas, tipo de grasa.	No incluye la leyenda "Hecho en México" en su etiqueta, presentó un 2 % menos de contenido neto y contiene más grasa de la permitida para una leche semidescremada.
Descremada					
Lala Light	México	73	94	Contenido de grasa.	Presentó un 7.6 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Jersey	México	63	93	Calidad sanitaria e información al consumidor.	Presentó un 3.8 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Reconstituida					
Ojo de Agua	México	27	83	Contenido neto, calidad sanitaria e información al consumidor.	Presentó un 11.1 % menos en el valor de la acidez natural de la leche* y un 20 % menos en el contenido de proteínas.
Green Hill	México	51	83	Contenido neto e información al consumidor.	Presentó un 12.4 % menos en el valor de la acidez natural de la leche* y un 24 % menos en el contenido de proteínas.
Gota Blanca	México	63	83	Tipo de grasa.	No declara en su etiqueta el tipo de leche al que corresponde, presenta un 20 % menos de proteínas y un 13 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Providencia	México	49	76	Información al consumidor, calidad sanitaria.	Presentó un 33 % menos en el contenido de proteínas y un 13.6 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Padema	México	30	44	Contenido neto.	No declara en su etiqueta el tipo de leche al que corresponde, presenta un 34 % menos de proteínas, un 17.6 % menos en el valor de la acidez natural de la leche* y deficiente calidad sanitaria.

* Cuantificar la acidez de la leche es importante porque constituye un parámetro de calidad, la cual puede verse afectada por factores como: la alimentación de las vacas, la combinación de leche proveniente de diferentes tipos de vacas, el uso de leche en polvo o cambios en los procesos de industrialización, lo que provoca alteraciones en las características de una buena leche. Cuando la acidez se encuentra entre 1.4 y 1.7 % la leche es de mejor calidad, aunque cabe aclarar que si este parámetro es menor no produce daños a la salud del consumidor, y en la mayoría de los casos la diferencia es imperceptible al paladar.

Análisis comparativo de resultados de los estudios realizados en 1996-1997

Marca	País de Origen	Calific. 1996	Calific. 1997	Mejoras en su calidad	Desviaciones que aún persisten
Alta calidad					
Los Volcanes	México	77	88	Contenido neto.	Presentó un 5 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*, además de no declarar en su etiqueta el tipo de leche al que corresponde.
Preferente especial					
Jersey	México	78	83	Características propias del producto.	Presentó un 1.6 % menos del contenido neto declarado en su etiqueta, además de no declarar el tipo de leche al que corresponde.
Preferente					
Parmalat	México	91	96	Contenido neto.	Presentó un 8 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Lala Premium	México	92	93	Contenido neto.	Presentó un 7.8 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Parcialmente descremada					
Alpura 2000	México	90	95	Contenido de minerales de la leche.	Presentó un 4.6 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Boreal Plus	México	60	95	Contenido neto, tipo de grasa, contenido de proteínas.	Presentó un 9.4 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Oro Puro	México	47	93	Contenido neto, tipo de grasa, contenido de proteínas.	Presentó un 11.5 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Tamariz	México	66	90	Contenido de proteínas, tipo de grasa.	Presentó un 16 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Semidescremada					
Alpura 2000	México	91	100	Características propias del producto.	
San Marcos	México	93	100	Características propias del producto.	
Parmalat	México	91	100	Contenido neto, características propias del producto.	
Sello Rojo	México	100	100	Mantiene su calidad.	
Tamariz	México	64	90	Cont. de proteínas, infor. al consumidor, tipo de grasa.	Presentó un 16 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Por Salud	México	76	90	Cont. de proteínas, características propias del producto.	Presentó adición de grasa vegetal al producto.
Comercial Mexicana	México	71	90	Contenido de proteínas, tipo de grasa.	Presentó un 17 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Descremada					
San Marcos Light	México	96	100	Contenido de proteínas.	
Lala Light	México	90	100	Contenido de grasa.	
Alpura 2000 Light	México	100	100	Mantiene su calidad.	
Parmalat Light	México	95	100	Contenido neto.	
Tamariz Light	México	54	90	Cont. de proteínas, carac. prop. del produc. , cont. de grasa.	Presentó adición de grasa vegetal al producto.
Baden Lite	México	65	88	Contenido neto, contenido de grasa.	No declara en su etiqueta el contenido de grasa, además de presentar un 7.6 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Comercial Mexicana Light	México	67	86	Contenido y tipo de grasa.	Presentó un 4.6 % menos en el valor de la acidez natural de la leche* y un 17 % menos en el contenido de proteínas.
Svelty	México	100	100	Mantiene su calidad.	
Rehidratada					
Lac Del	México	86	100	Características propias del producto.	
Reconstituida					
Carnation Clavel Crecimiento	México	96	100	Características propias del producto.	
Mi Leche	México	54	88	Contenido neto, contenido de proteínas.	No declara en su etiqueta el contenido de grasa, presentó un 10 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.
Nutrileche	México	65	85	Contenido neto, contenido de proteínas.	No declara en su etiqueta el contenido de grasa, presentó un 13 % menos en el valor de la acidez natural de la leche*.

* Cuantificar la acidez de la leche es importante porque constituye un parámetro de calidad, la cual puede verse afectada por factores como: la alimentación de las vacas, la combinación de leche proveniente de diferentes tipos de vacas, el uso de leche en polvo o cambios en los procesos de industrialización, lo que provoca alteraciones en las características de una buena leche.
Cuando la acidez se encuentra entre 1.4 y 1.7 % la leche es de mejor calidad, aunque cabe aclarar que si este parámetro es menor no produce daños a la salud del consumidor, y en la mayoría de los casos la diferencia es imperceptible al paladar.

Conozca la calidad de

frutas y verduras enlatadas







Introducción

Las frutas y las verduras pertenecen a uno de los tres grupos de alimentos que nos brindan un gran aporte nutricional: son fuente de hierro y potasio, vitamina A, vitamina B2, niacina, tiamina, sales minerales, y son ricas en fibra, lo que favorece la digestión.

Las frutas y verduras enlatadas se someten a un proceso industrial de conservación para garantizar la esterilidad del producto. Pero estos alimentos pueden sufrir alguna alteración en su calidad a causa del grado de acidez, temperaturas muy elevadas de almacenamiento, imperfecciones en el interior de la lata, presencia de aire dentro del envase, supervivencia de microorganismos a pesar del tratamiento técnico y defectos de los recipientes, que permiten la entrada de microorganismos cuando ha concluido el tratamiento térmico.





Las bacterias que alteran y descomponen estos alimentos no sólo afectan el aspecto de las frutas y las verduras (ennegrecimiento, acidez y putrefacción), sino que algunas pueden ser tan dañinas para la salud (como la bacteria *C. botulinum*) que pueden ser mortales. Por ello es fundamental que los fabricantes cumplan estrictamente con las normas que garanticen la excelente calidad de sus productos.

Con la finalidad de informar al consumidor acerca de la calidad de distintas marcas de frutas y verduras enlatadas, en los laboratorios de PROFECO realizamos un minucioso estudio cuyos principales resultados damos a conocer en estas páginas.

Productos que se analizaron

- Duraznos en almíbar en mitades (20 marcas)
- Piña rebanada en almíbar (ocho marcas)
- Chícharos (siete marcas)
- Granos de elote (siete marcas)
- Champiñones (cuatro marcas)
- Ensalada de legumbres (cuatro marcas)



¿Qué factores se evaluaron?

El estudio se realizó tomando como base las normas oficiales para este tipo de productos, y los factores considerados fueron: información al consumidor, contenido neto, masa drenada (cantidad de frutas sin almíbar o de verduras sin salmuera), acidez propia del producto (pH), calidad de envasado y calidad sanitaria.

En el caso especial de las frutas se analizó la cantidad de azúcares, mientras que en las verduras enlatadas se verificó el contenido de sales y minerales solubles.

En lo que se refiere a la información al consumidor se verificó que el envase presentara en la tapa la clave de fabricación o el número de lote (troquelados), y también que la etiqueta especificara la denominación del producto, nombre o marca comercial, contenido neto, masa drenada, nombre o razón social y dirección del fabricante, la leyenda «hecho en México» o del país de origen, y la lista de ingredientes.





Conclusiones

En términos generales, las pruebas que se aplicaron a las distintas marcas de frutas y verduras enlatadas indican que existe un excelente manejo sanitario de los productos que se ofrecen al consumidor; en contenido neto y masa drenada resultaron bien. Sin embargo se detectó que en el 64 por ciento de las marcas de frutas en almíbar, el contenido de azúcar es menor al que especifica la norma correspondiente; mientras que en el caso de las verduras enlatadas, el 36 por ciento de las marcas presenta valores de acidez (pH) que no corresponden con los de la norma respectiva.

Además de sugerirle que observe las siguientes tablas que muestran las calificaciones que obtuvieron las distintas marcas de estos productos, le recomendamos que antes de adquirir alimentos enlatados verifique que la lata se encuentre herméticamente cerrada, no presente abolladuras, golpes o esté abombada u oxidada. También compruebe que el producto indique en su etiqueta el contenido neto y la masa drenada.

Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO.

Duraznos en almíbar

Marca	País de origen	Precio 100 g ($)	Contenido neto declar./verific.	Masa drenada declar./verif.	Evaluación	Desviaciones
Comercial Mexicana	Grecia	1.09	850 / 837.1	480 / 521.6	100	Ninguna
Herdez	México	1.67	800 / 811.4	480 / 499.1	100	Ninguna
Selección Gigante	México	1.18	840 / 832.6	480 / 510.5	100	Ninguna
La Costeña	Chile	1.52	820 / 867.1	520 / 581.7	95	Acidez propia del producto fuera de Norma
Aurrera	Grecia	1.08	820 / 873.3	480 / 481.4	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
Albor	Grecia	0.94	850 / 844.9	480 / 507.3	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
Fruterry	Grecia	1.26	840 / 851.0	480 / 467.2	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
La Torre	México	1.42	800 / 829.4	480 / 526.7	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
San Lázaro	Grecia	1.31	850 / 834.8	480 / 559.6	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
La Pasiega	Grecia	1.23	850 / 851.4	480 / 509.8	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
Jufruta	México	1.0	820 / 826.0	480 / 543.6	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
Cidacos	España	1.13	840 / 885.9	480 / 482.6	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
Fruto	Grecia	0.94	850 / 843.2	480 / 560.7	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
Greek Gold	Grecia	0.94	850 /854.5	500 / 530.5	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
Prima	Grecia	0.94	850 / 844.7	480 / 527.6	75	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma y acidez propia del producto fuera de Norma
Villa Frut	Grecia	1.19	850 / 859.7	500 / 487.0	75	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma y acidez propia del producto fuera de Norma
Corina	Grecia	0.97	825 / 846.2	480 / 508.3	75	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma y acidez propia del producto fuera de Norma
Del Monte	Chile	1.87	820 /865.5	- /554.0	70	No declara masa drenada
Pando	——	1.38	830 / 880.7	500 / 476.7	65	Menos masa drenada e información al consumidor incompleta
Great Value	E. U.	1.6	454 / 486.8	- /308.8	50	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma, no declara masa drenada

Piña rebanada en almíbar

Marca	País de origen	Precio 100g ($)	Contenido neto declar./verific.	Masa drenada declar./verif.	Evaluación	Desviaciones
La Pasiega	Indonesia	1.30	825 / 890.2	490 / 522.0	100	Ninguna
Aurrera	México	1.06	825 / 815.4	490 / 517	100	Ninguna
Del Centro	——	1.26	800 / 979.2	480 / 511.9	95	Información al consumidor
San Lázaro	Indonesia	1.16	836 / 859.8	490 / 528.0	95	Acidez propia del producto fuera de Norma
Herdez	México	1.46	800 / 825.7	480 / 492.5	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
La Costeña	México	1.93	800 / 832.6	480 / 520.0	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
Comercial Mexicana	Tailandia	1.10	825 / 850.9	490 / 503	80	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma
La Torre	México	1.21	800 / 893.8	480 / 473.7	75	Menor contenido de azúcar al exigido por la Norma y acidez propia del producto fuera de Norma





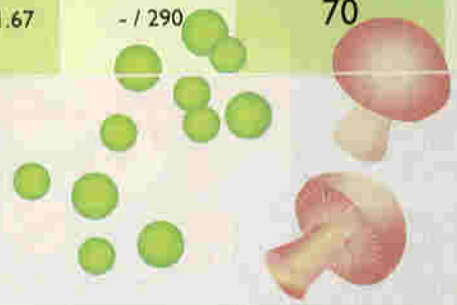
Ensalada de legumbres envasadas

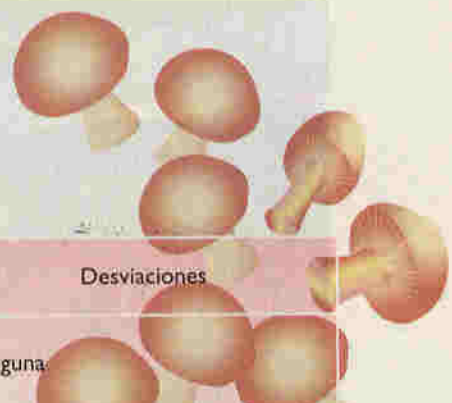
Marca	País de origen	Precio 100 g ($)	Contenido neto declar./verific.	Masa drenada declar./verif.	Evaluación	Desviaciones
Del Fuerte	México	1.19	455 / 461.1	227 / 295	100	Ninguna
Del Monte	México	1.62	215 / 225.5	129 / 137.0	95	Acidez propia del producto fuera de Norma.
Herdez	México	1.76	215 / 212.9	129 / 130	95	Acidez propia del producto fuera de Norma.
Comercial Mexicana	México	1.15	450 / 462.9	270 / 282	95	Acidez propia del producto fuera de Norma.



Chícharos envasados

Marca	País de origen	Precio 100 g ($)	Contenido neto declar./verific.	Masa drenada declar./verif.	Evaluación	Desviaciones
Herdez	México	1.30	200 / 228	120 / 117.7	100	Ninguna
Clemente Jacques	México	1.04	220 / 229.6	132 / 134.3	100	Ninguna
Comercial Mexicana	México	0.82	480 / 502.4	290 / 293.5	100	Ninguna
Del Monte	México	0.98	410 / 434.8	240 / 271.1	95	Acidez propia del producto fuera de Norma
La Costeña	México	1.28	220 / 222	121 / 123.9	95	Acidez propia del producto fuera de Norma
Del Fuerte	México	0.84	225 / 222.9	135 / 132.3	95	Acidez propia del producto fuera de Norma
Lesueur	E.U.	1.45	425 / 451.67	- / 290	70	No declara masa drenada.





Champiñones envasados

Marca	País de origen	Precio 100 g ($)	Contenido neto declar./verific.	Masa drenada declar./verif.	Evaluación	Desviaciones
Monte Blanco	México	2.39	400 / 443.3	240 / 237.5	100	Ninguna
Herdez	México	2.71	400 / 455.1	240 / 262.0	95	Acidez propia del producto fuera de Norma
Riojal	España	2.63	390 / 454.8	210 / 230	90	Acidez propia del producto fuera de Norma y menor contenido de sales y minerales solubles.
Comercial Mexicana	Polonia	2.20	113 / 102.5	185 / 117.56	70	Menor masa drenada.

Granos de elote envasados

Marca	País de origen	Precio 100g ($)	Contenido neto declar./verific.	Masa drenada declar./verif.	Evaluación	Desviaciones
Herdez	México	2.50	200 / 237	140 / 151.8	100	Ninguna
Del Fuerte	México	1.86	215 / 222.8	130 / 140.3	100	Ninguna
La Costeña	México	2.13	220 / 235	130 / 139.2	100	Ninguna
Comercial Mexicana	México	1.20	450 / 543.8	270 / 279	100	Ninguna
Clemente Jacques	México	1.17	470 / 465.5	282 / 272.9	95	Información al consumidor incompleta
Del Monte	México	1.95	225 / 222.7	130 / 118.2	70	Menos masa drenada
Great Value	E. U.	1.72	482 / 492.9	- / 269.5	70	No declara masa drenada

