¡Cuidado con los billetes falsos!

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Febrero 2000 • Número 276 • México • $15.00

Papeles higiénicos

¿Cuánto le ***cuestan*** *realmente?*

*¿****Miden*** *lo que prometen?*

¿Son tan ***suaves*** *y* ***resistentes****?*

•

En líquido para frenos...

¡Cuidado!

•

Quién es quién en los ***precios de productos básicos***

•

- *Cómo asegurar las "****autopartes****"*
- *La* ***verdad*** *sobre los* ***analgésicos***
- *Artículos de* ***defensa personal****:* ***¿convienen?***
- ***Cómo elaborar****:*
  - *Abrillantador de vinilos*
  - *"Garibaldis"*
  - *Puré de jitomate*
  - *Mortadela*



Visite nuestra página de Internet: http://www.profeco.gob.mx

Radio 3 Revista del Consumidor

Domingo

- México, D. F., 17:30 a 17:45, XEJP-FM 93.7, Stereo Joya
- Calpulalpan, Tlax., 14:00 a 14:15, XHCAL-FM

Lunes

- México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM
- Monterrey, Nvo. León, 20:40 a 20:55, XHBB-FM
- Sabinas, Nvo. León, 14:00 a 14:15, XHSAB-FM
- Tepic, Nay., 07:30 a 07:45, XHNF-FM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Martes

- México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM
- Galeana, Nvo. León, 17:00 a 17:15, XHGAL-FM
- Tepic, Nay., 20:00 a 20:15, XEPNA-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Miércoles

- Galeana, Nvo. León, 17:00 a 17:15, XHGAL-FM
- Dr. Arroyo, Nvo. León, 23:30 a 23:45, XHARR-FM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Jueves

- México, D. F., 00:00 a 00:15, XHM-FM / 88.9
- México, D. F., 22:30 a 22:45, XEQ / 940 AM
- Monterrey, Nvo. León, 13:30 a 13:45, XHMN-FM
- Montemorelos, Nvo. León, 10:00 a 10:15, XHLOS-FM
- Tlaxcala, Tlax., 14:30 a 14:45, XETT
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Viernes

- México, D. F., 22:00 a 22:15, XEAI / 1500 AM
- Monterrey, Nvo. León, 15:10 a 15:25, XHMGI / FM
- Monterrey, Nvo. León, 20:40 a 20:55, XHBB-FM
- Cerralvo, Nvo. León, 11:30 a 11:45, XHCER-FM
- Linares, Nvo. León, 12:00 a 12:15, XHNAR-FM
- Tepic, Nay., 15:00 a 15:15, XEXT-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Sábado

- México, D. F., 10:00 a 10:15, XEQ-FM / 92.9
- México, D. F., 21:30 a 21:45, XEFAJ / 1560 AM
- San Luis Potosí, S. L. P., varios horarios, XESL / AM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 07:00 a 07:15, XHTGZ / FM
- San Luis Potosí S. L. P., 20:45 a 21:00, XECZ / AM
- San Luis Potosí S. L. P., 19:07 a 19:22, XHNB / FM

T.V. Revista del Consumidor

Lunes

- Canal 2 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.
- XHKG (Canal 2) / 14:00 a 14:30 en Tepic, Nay.
- Canal 7 / horario variable en Uruapan, Mich.

Martes

- Canal 7 / horario variable en Uruapan, Mich.

Miércoles

- Canal 22 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.
- Canal 40 / 12:00 a 12:30 en México, D. F.
- Canal 2 / 23:30 a 00:00 en Monterrey, Nvo. León
- Canal 7 / horario variable en Uruapan, Mich.

Jueves

- Canal 4 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.
- Canal 11 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.
- Canal 7 / horario variable en Uruapan, Mich.

Viernes

- Canal 13 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.
- EDUSAT / 07:00 a 07:30 en México, D. F.
- Canal 28 / 21:00 a 21:30 en Monterrey, Nvo. León
- XHTLX (Canal 5) / 19:30 a 20:00 en Tlaxcala, Tlax.
- Canal 7 / horario variable en Uruapan, Mich.

Sábado

- Canal 7 / horario variable en Uruapan, Mich.

Domingo

- Canal 7 / horario variable en Uruapan, Mich.

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en [illegible] RTC.









Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Eduardo Almeyda Armenta

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteras
Graciela Muñoz Ariza
Vanessa Prieto Barrientos
Lorena M. Romo Maldonado
Paola Herrera Rashid

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Margarito Sánchez Cabrera
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Maricel González Sánchez

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatriste Torres

Teléfonos de la revista
52•11•90•82 ó 56•25•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
55•53•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.

Editorial

Compromiso de calidad con el consumidor

Todos y cada uno de los colaboradores de PROFECO estamos orgullosos de pertenecer a una institución que está por cumplir un cuarto de siglo de labor efectiva en pro de los consumidores. El principal motivo de orgullo radica en que las funciones que realizamos, entre otras, las de asesoría, orientación, conciliación, inspección, vigilancia, análisis de calidad de productos y de precios redundan directamente en la protección de la economía familiar.



La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) está considerada como una de las legislaciones en materia de consumo más avanzadas en América Latina, por ello sus principios han orientado la reglamentación de varios países de nuestro continente.

El cambio es inherente a la vida, por eso, a partir de su creación, en 1976, la Ley Federal de Protección al Consumidor, el servicio y la atención que se ofrece a los consumidores se han ido adaptando a la dinámica actual. En este sentido, nuestra misión es promover y proteger sus derechos con servicios de calidad, buscando la equidad en las relaciones de consumo, privilegiando la conciliación. Así como intensificar nuestras acciones de orientación, información, difusión, investigación y educación para fomentar la cultura del consumo.

El reto de PROFECO persiste: asegurar la capacidad de respuesta -ante las nuevas y cada vez más variadas demandas de la población consumidora- con eficacia, eficiencia y productividad.

Sin embargo, la participación de usted es fundamental, por ello lo invitamos a organizarse.

La Ley Federal de Protección al Consumidor confiere a PROFECO la facultad de promover y apoyar la constitución de organizaciones de consumidores proporcionándoles capacitación y asesoría.

Existen varios ejemplos de la fuerza que pueden adquirir los consumidores organizados. Sólo por citar algunos ejemplos, recordemos el boicot contra la comercialización de carne de res que hubo en Inglaterra y Francia para evitar el riesgo de contraer la enfermedad de las vacas locas; otro es el hecho ocurrido en la India cuando Gandhi convenció a sus conciudadanos de no comprar algodón inglés, para producir ellos mismos su vestimenta, con lo cual logró dar empleo a su gente.

En nuestro país, el campo de acción de la organización de consumidores puede ser muy vasto y variado. De esta manera, en PROFECO renovamos el compromiso de impulsar la participación social activa de los consumidores.

Es impostergable que como consumidor haga uso de su derecho para organizarse y canalizar el poder colectivo que puede alcanzarse.



¡No se deje engañar!

En los últimos dos meses hemos detectado que algunos proveedores de bienes y servicios incluyen en su publicidad la afirmación de que la Revista del Consumidor recomienda sus productos y servicios.

Deseamos aclarar que esta publicación no recomienda ningún producto o servicio. La finalidad de los estudios de calidad es orientar su decisión de compra.

Algunos de los productos o servicios que utilizan este ardid publicitario son el Instituto Mexicano de Informática y Computación Electrónica, A. C., agua purificada Electrón y los purificadores de agua Aqua Klim y Ozono Magic.

Si usted lee o escucha publicidad o promociones de este tipo le solicitamos que nos lo haga saber llamando al teléfono 52-11-90-82.

Reiteramos parte del enunciado que publicamos en cada edición: «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...».

Sumario

Febrero 2000 • Núm. 276

Miscelánea del consumo

5 Derechos de los consumidores
- NOM sobre carreras comerciales

7 Yo consumidor
- Deficiencias en telefonía celular
- Cobro desmedido en servicio medido

8 Quién es quién en los precios
- Productos básicos

14 Productos peligrosos
- ¡Cuidado con los billetes falsos!

18 Qué hay detrás de...
- Artículos de defensa personal
- ¿«Puntitis»?

Reporte especial **24**
- Calidad de líquido para frenos



Bajo la lupa **66**
- Calidad de papel higiénico

36 Cómo comprar
- Asegure sus autopartes

43 Por su salud
- Analgésicos
- Rehabilitación pulmonar
- Andropausia
- Valoración ósea

56 Alimentación y nutrición
- Ácidos grasos
- Atún
- Hierro
- Azúcar

64 Consumo ingenio
- El arte de reciclar papel

74 Los pequeños consumidores

80 Buzón del consumidor

Tecnologías domésticas y platillos sabios
en páginas centrales
¡coleccionables!

Fraude en el envío de billetes verdes



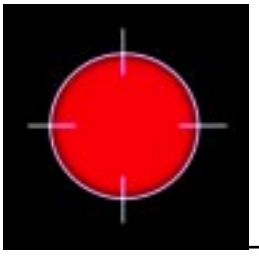
En 1997 fue presentada una demanda contra **Western Union**,**Moneygram** y **Orlandi Valuta**, empresas estadounidenses dedicadas al servicio de envío de dinero. El problema es que se les imputa el cobro de «cargos ocultos» que, en forma de costos de transferencia y por tipo de cambio, representan abundantes ganancias que afectaban directamente a los destinatarios de los envíos.

Los demandantes -informa la agencia de noticias Notimex- estimaron que estas tres firmas habrían ganado hasta 600 millones de dólares en los últimos cinco años por concepto de los cargos indebidos.

Robert Graham, abogado de las organizaciones de individuos demandantes, informó a los medios de comunicación estadounidenses que los beneficiarios de la demanda podrían comenzar a recibir descuentos y compensaciones a partir de enero del año 2000.

Las recientes decisiones de una Corte Federal estadounidense obligan a las compañías de envío de dinero involucradas a pagar una compensación económica a través de cupones de descuento, y a establecer un fondo de 4.66 millones de dólares que se donará a organizaciones que trabajen en favor de los ciudadanos México-estadounidenses.

Además, las empresas demandadas estarán obligadas a hacer públicas -metódicamente- sus tarifas para envío de dinero a México.



Cuidado con los señalizadores láser

Los señalizadores o apuntadores de rayo láser son una herramienta de trabajo que actualmente usan con frecuencia profesores y conferencistas, sin embargo, estos artículos se han puesto a la venta sin advertir sobre las precauciones que debe tener el usuario; peor aún, se comercializan como si fueran un juguete para niños.

Ante tal situación, PROFECO ha realizado acciones preventivas y ha decomisado dichos productos cuando no cumplen con la normatividad correspondiente.

El problema radica en que una exposición prolongada del rayo láser en los ojos puede causar daños como: sensación de ver destellos, deslumbramiento y, en algunos casos, pérdida temporal de la visión.

Según el doctor Arthur Levine, jefe del Departamento de Retina del Hospital Oftalmológico Nuestra Señora de la Luz, el daño que puede sufrir la vista es relativo, ya que para causar lesiones sería necesario apuntar directamente al ojo por un periodo prolongado.

Por otro lado, los requisitos que determina la norma para estos artículos son: Registro Federal de Causantes (RFC) y domicilio fiscal del fabricante, información comercial redactada en idioma español, instructivo de uso, garantía y leyendas precautorias.

Le recomendamos a padres y a maestros no permitir que los niños empleen los señalizadores como juguetes y que no los manipulen sin la supervisión de un adulto, ya que su uso inadecuado implica riesgos.

Mariposa monarca



Cada año, a fines de octubre, millones de mariposas monarca llegan a los bosques de Michoacán y del Estado de México después de un largo viaje de 4 mil kilómetros; el viaje de retorno a Canadá lo emprenden en los últimos días de marzo.

Esta mariposa es un patrimonio universal y su conservación es responsabilidad de los mexicanos. Para ello, la Secretaría de Turismo (Sectur) recomienda a los visitantes de los santuarios acatar las siguientes prohibiciones:

- Cazar, capturar o colectar cualquier especie de fauna silvestre, o cortar árboles y plantas.
- Arrojar contaminantes al aire, agua o suelo.
- Prender fuego y fumar.
- Salir de los senderos marcados para los recorridos turísticos.
- Ingerir alimentos y bebidas dentro de la reserva.
- Tocar, pisar o arrojar objetos a las mariposas.

Si visita un santuario, ¡ayude respetando estas restricciones!







Tintorería peligrosa



El Centro de Información para el Consumidor de Japón, a través de su boletín oficial, informa que ha recibido quejas de personas que han sufrido quemaduras en la piel al ponerse prendas tratadas en tintorerías.

Por tal motivo, dicho centro llevó a cabo varios experimentos para descubrir la causa de las irritaciones y quemaduras. Éstas fueron las revelaciones:

Los solventes con base petroquímica dañan menos las prendas que los elaborados a base de cloro, pero no vaporizan rápido y la ropa tarda más tiempo en secar, lo que ocasiona que queden residuos de químicos que lesionan la piel.

El material más propenso a retener residuos químicos es la piel, tanto sintética como natural.

Para disminuir riesgos se recomienda retirar el protector de plástico de las prendas lo antes posible. Si detecta un olor extraño en la ropa regrese a la tintorería para que la sequen o, en su defecto, cuélguela a la sombra, en un lugar ventilado, hasta que desaparezca el olor.

Si experimenta alguna irritación consulte inmediatamente a un dermatólogo.

¡La norma es cumplir!

En carreras cortas, estudios comerciales y capacitación técnica

Actualmente abundan las escuelas particulares que ofrecen cursos de formación para el trabajo y/o de capacitación técnica, sin reconocimiento de validez oficial, en las áreas de idiomas, computación, clínico asistenciales, contables, administrativas, comerciales, turísticas, estéticas, eléctricas, electrónicas, mecánicas, agropecuarias, plomería, gas y carpintería, entre otras. Estos servicios se conocen como carreras técnicas o comerciales y son una buena alternativa para quienes desean obtener mayores conocimientos, habilidades y destrezas para conseguir un trabajo, o bien, para mejorar su desempeño laboral.









Antes de contratar estos servicios es muy importante estar bien informado sobre lo que le ofrecen las diferentes escuelas o instituciones que imparten los conocimientos que usted desea adquirir, por lo que la Secofi emitió la Norma Oficial Mexicana NOM-137-SCFI-1999, que establece los requisitos mínimos de información que deben proporcionar estos prestadores de servicio.



Para hacer una buena elección

Antes de inscribirse, usted tiene derecho a que le informen:

Referente al curso:

- Nombre del curso, nivel, duración y programa de estudios, así como calendario de actividades.
- Características de las instalaciones en donde se imparten los cursos, así como las del equipo y los materiales incluidos.
- Métodos de enseñanza y datos curriculares de los instructores.
- Si el curso o capacitación está basado en «normas técnicas de competencia laboral» (como el ISO 9000), también será necesario que le informen cuál es el método de evaluación y los requisitos para obtener la certificación.
- El tipo de documento que se expide una vez aprobado el curso.

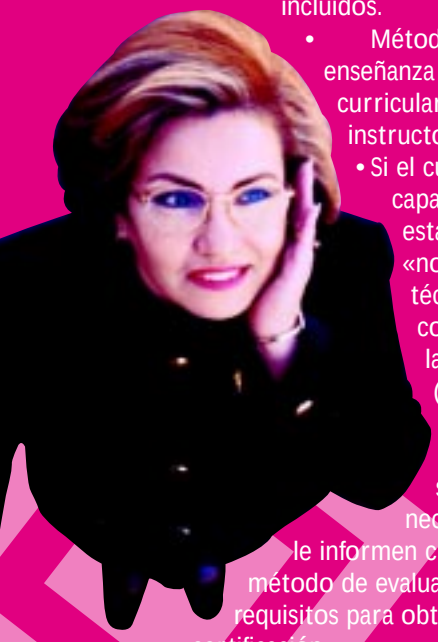
Sobre los precios:

- Indague cuánto tendrá que pagar por concepto de inscripción, reinscripción y colegiaturas (expresado en moneda nacional) y la periodicidad de los pagos.
- El costo de las tarifas de actividades o servicios adicionales, como exámenes extraordinarios, cursos de regularización, certificación de conocimientos, credenciales y constancias, entre otros.

Otros aspectos importantes:

- Documentación, conocimientos y/o habilidades que se deben poseer para tomar el curso.
- Horarios de oficina.

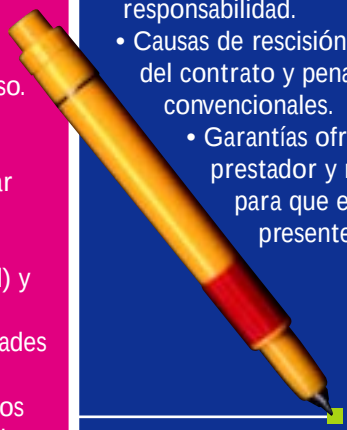
Si le ofrecen una beca o alguna otra promoción (por ejemplo, la entrega de materiales didácticos o descuentos por inscripción), el proveedor debe especificar en qué consisten, los requisitos y la vigencia. De preferencia solicite esta información por escrito.



¿Qué información debe incluir el contrato?

Esta Norma Oficial establece que es necesario firmar un contrato que debe estar registrado ante PROFECO y presentar cuando menos la siguiente información:

- Datos generales de la persona o la institución que imparte el curso o capacitación, y los del alumno.
- Denominación, nivel y duración del curso.
- Horario(s), grupo(s) y lugar donde se impartirá el curso.
- Monto y vigencia de las cuotas de inscripción, reinscripción, colegiaturas y, en su caso, de los servicios adicionales, así como la forma de pago.
- Descripción de las instalaciones, herramientas y material de apoyo incluidos en el curso contratado.
- Reglamento interno de la escuela.
- Periodo que otorga el prestador para cancelar el servicio sin ninguna responsabilidad.
- Causas de rescisión o cancelación del contrato y penas convencionales.
- Garantías ofrecidas por el prestador y mecanismos para que el consumidor presente sus quejas.



Una vez que se decida...

Si le ofrecen «resultados garantizados» o alguna otra promesa similar, antes de contratar exija que le expliquen cómo garantizan los resultados y qué hacer en caso de que éstos no sean de su entera satisfacción.

Recuerde que por cada pago que realice deben expedirle factura, nota o comprobante, y que los cursos tendrán que impartirse en estricto apego a los términos y condiciones que se estipulen en el contrato y, en su caso, la publicidad desplegada.

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Yo consumidor

Esta sección es para que usted plasme sus experiencias como consumidor, las cuales seguramente le resultarán útiles a los lectores.

Esperamos sus casos en Av. José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F., o bien, al fax 55-53-05-74.

Mucho agradeceremos que su carta no exceda la extensión de una cuartilla y media escrita a doble espacio. Sólo publicaremos los casos que contengan sus datos personales completos y sean corroborados.

1 Deficiencias en telefonía celular



Aprovecho este espacio para exponer mi queja contra el servicio de los teléfonos celulares. Durante los últimos ocho meses mi proveedor de telefonía celular, en este caso **Telcel**, me ha proporcionado un pésimo servicio en lo que se refiere a a recepción y salida de llamadas, amén de que en anteriores ocasiones he tenido que enfrentar sus deficiencias de carácter administrativo.

Todo ello me ha ocasionado grandes problemas en mi quehacer cotidiano. Ante esta situación presentaré mi demanda acerca del particular en PROFECO.

De antemano, mil gracias.

Gerardo Emilio Avilés Bellacetin
liberti.wings@mexis.com

2 Cobro desmedido en servicio medido

Sé que en otras ciudades del país, el servicio medido telefónico no se cobra por minuto como sucede aquí en Ensenada, Baja California. Para navegar por Internet o leer el correo electrónico es necesario «conectarse» con **Telnor**, empresa que cobra $ 30.00 mensuales por la suscripción, lo que me parece conveniente, pero aparte hay un costo de 10 centavos por minuto de conexión a Internet, lo que ya no considero justo, porque también debo pagar .4350 por minuto. De esta manera, por cada minuto de conexión pago .5350, es decir, si una hora de enlace me cuesta $ 32.00 al mes, por lo tanto, una hora diaria durante 30 días suma $ 963.00. Dichas tarifas no se me hacen justas, pues sé que en otras ciudades el servicio medido se cobra por llamada, uno puede conectarse a Internet por la mañana y mantenerla toda el día sin que ello implique un gasto excesivo.

Por si fuera poco, también pago la renta del teléfono, que actualmente es de $ 190.70 al mes, cantidad que constantemente aumenta. De las largas distancias ni hablar, pues somos muchos los usuarios que hemos cambiado de compañía.



Gracias
Ana Ramírez
loteria@telnor.net

Caso resuelto

Sobre el caso publicado en la edición del mes de diciembre «Advertencia sobre inmobiliarias» que envió el señor Roberto Gallardo, informamos por petición del propio consumidor y de **Ubica Bienes Raíces** que el caso quedó resuelto.

¿Busca precios bajos en tiendas cercanas?

Aquí encontrará las tiendas que venden más barato en su zona



Uno de los principales objetivos de PROFECO es promover la «cultura para un mejor consumo», principalmente a través de la consulta y la comparación de las diferentes fuentes de información que esta institución genera, entre las cuales se encuentra la publicación semanal Quién es quién en los precios, Guía para comprar más barato, *que contempla seis zonas del área metropolitana de la Ciudad de México; dicha guía incluye los precios más bajos de los productos de mayor demanda, como básicos alimenticios, limpieza del hogar e higiene personal, hortifrutícolas, electrodomésticos y medicamentos, así como las marcas y presentaciones de mayor presencia en el mercado.*

Cuadro 1

Núm.	Artículo	Marca	Presentación
1	Aceite	Capullo	Botella 1 litro
2	Atún	Dolores	Lata 174 g en aceite
3	Café soluble	Nescafé Clásico	Fco. 200 g
4	Chocolate en polvo	Nido	Lata 400 g
5	Harina de maíz	Minsa	Paq. 1 kg
6	Leche en polvo	Nido	Lata 360 g
7	Leche fluida	Alpura 2000 azul	Caja de 1litro. Azul Ultrapasteurizada Parcialmente Descremada
8	Mayonesa	Hellmann's	C/ limón, fco. 425 g
9	Pan de caja	Bimbo	Paq. grande, pan rebanado blanco
10	Pasta para sopa	La Moderna	Paq. 200 g. Incluye pasta larga

En el presente artículo se retoma la división geográfica antes mencionada, con la finalidad de que usted conozca cuáles son las tiendas que en cada delegación o municipio ofrecieron las dos mejores opciones de precio de una selección de diez productos básicos alimenticios[1]. De esta forma, al elegir alguna, usted pagará el precio más bajo de la zona.

Esta misma información permitió comparar las mejores opciones por delegación o municipio para que usted conozca los precios que presentan las diversas zonas del área metropolitana de la Ciudad de México, y cuáles son las cadenas comerciales que con mayor frecuencia ofrecen los mejores precios.

El concepto de «canasta» se utiliza para ejemplificar la manera en que un consumidor podría optimizar su gasto al elegir la mejor opción de compra, por lo que es necesario que todos estos productos se encuentren en las diferentes cadenas comerciales. Los diez productos con que se conformó la canasta de básicos alimenticios fueron seleccionados considerando que son los de mayor presencia en las diferentes cadenas comerciales (22 en total). Véase Cuadro 1

En este análisis se utilizó la información recabada por el programa **¿Quién es quién en los precios?** del 29 de diciembre de 1999 al 4 de enero del 2000. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

* De la Zona 1, que incluyó a las delegaciones Cuauhtémoc, Venustiano Carranza y Benito Juárez, la tienda Bodega Aurrera sucursal Bolívar ubicada en la primera delegación señalada, registró el nivel de precios más bajo ($ 132.55); otra buena opción en esta delegación fue Mega Comercial Mexicana sucursal Ex-Hipódromo ($ 134.30).

* En la delegación Benito Juárez, el mejor precio fue de $ 132.70 en las su-



Zona 1

Tienda	Sucursal	Colonia	Precio de la Canasta
	Deleg. Cuauhtémoc		
Bodega Aurrera	Bolívar	Obrera	$132.55
Mega Comercial Mexicana	Ex-Hipódromo	Ex-Hipódromo de Peralvillo	$134.30
	Deleg. Venustiano Carranza		
Bodega Aurrera	La Viga	Lorenzo Boturini	$132.60
Aurrera	Balbuena	Jardín Balbuena	$139.85
	Deleg. Benito Juárez		
Comercial Mexicana	Pilares	Del Valle	$132.70
Comercial Mexicana	Mixcoac	Mixcoac	$132.70

[1] En algunas delegaciones o municipios en los que sólo una tienda registró el precio más bajo para todos los productos, ésta no representa la mejor opción sino la única.

cursales Mixcoac y Pilares de Comercial Mexicana, en tanto que en la delegación Venustiano Carranza las mejores opciones fueron las tiendas Bodega Aurrera sucursal La Viga ($ 132.60) y Aurrera sucursal Balbuena ($ 139.85).

* En la Zona 2 se incluyeron las delegaciones Iztacalco, Iztapalapa, Coyoacán y el municipio de Nezahualcóyotl; los mejores precios se encontraron principalmente en tiendas tipo bodega.

* La mejor opción de la zona fue Bodega Comercial Mexicana sucursal Zaragoza, en la delegación Iztapalapa, que vendió estos productos a $ 128.14. La segunda mejor opción también se registró en la misma delegación ($ 128.37) en la Bodega Aurrera sucursal Tulyehualco.

* Otras tiendas que registraron un precio bajo ($ 132.60) fueron Bodega Aurrera sucursales Pantitlán en la delegación Iztacalco y Valle de Aragón en el municipio de Nezahualcóyotl.

* En el caso de la delegación Coyoacán, el precio más bajo se encontró en Aurrera, sucursal Taxqueña ($ 132.54).

Zona 2

Tienda	Sucursal	Colonia	Precio de la Canasta
	Deleg. Iztapalapa		
Bodega Comercial Mexicana	Zaragoza	Juan Escutia	$128.14
Bodega Aurrera	Tulyehualco	U. H. Girasoles	$128.37
	Deleg. Iztacalco		
Bodega Aurrera	Pantitlán	Pantitlán	$132.60
	Mpio. Nezahualcóyotl		
Bodega Aurrera	Valle de Aragón	Valle de Aragón 1a. Sección	$132.60
Comercial Mexicana	Neza	Benito Juárez	$132.70
	Deleg. Coyoacán		
Aurrera	Taxqueña	Oxtopulco Universidad	$132.54
Gigante	Plaza Cantil	Los Reyes	$136.85

Zona 3

Tienda	Sucursal	Colonia	Precio de la Canasta
	Mpio. de Huixquilucan		
Comercial Mexicana	Herradura	Bosque de la Herradura	$127.09
Comercial Mexicana	Lomas Anáhuac	Lomas Anáhuac	$127.09
	Mpio. de Cuajimalpa		
Comercial Mexicana	Cuajimalpa	Vista Hermosa	$132.70
	Deleg. Miguel Hidalgo		
Bodega Aurrera	Mariano Escobedo	Anáhuac	$132.60
Bodega Comercial Mexicana	Tacuba	Huichapan	$136.50
	Deleg. Álvaro Obregón		
Bodega Aurrera	Santa Lucía	Alfonso XIII	$120.57
Comercial Mexicana	San Jerónimo	Jardines del Pedregal	$131.69

* En la Zona 3, la canasta se cotizó en las delegaciones Cuajimalpa, Miguel Hidalgo y Álvaro Obregón, así como en el municipio de Huixquilucan.

* El precio más bajo de la zona ($ 120.57) se encontró en Bodega Aurrera, sucursal Santa Lucía, también la tienda Comercial Mexicana sucursal San Jerónimo se perfiló entre las mejores opciones al ofrecer la canasta en $ 131.69, ubicadas en la delegación Álvaro Obregón.

* En el municipio de Huixquilucan, las mejores opciones fueron las sucursales Herradura y Lomas Anáhuac de Comercial Mexicana, al ofrecer ambas un precio de $ 127.09.

* En el caso de la delegación Cuajimalpa, sólo una tienda contó con los diez productos considerados -Comercial Mexicana sucursal Cuajimalpa, con un precio de $ 132.70-, por lo que en este caso no se hablará estrictamente de un precio mínimo.

* La delegación Miguel Hidalgo registró sus mejores precios en las tiendas Bodega Aurrera y Bodega Comercial Mexicana, sucursales Mariano Escobedo ($ 132.60) y Tacuba ($ 136.50), respectivamente.

* Para la Zona 4, que incluyó a las delegaciones Tlalpan, Milpa Alta y Tláhuac, esta última registró el precio más bajo ($ 131.02) en la tienda Chedraui sucursal Atizapán. Otra buena opción en esta delegación fue la tienda Comercial Mexicana sucursal Alamedas al observar un precio de $ 132.70.

* Las únicas opciones encontradas en las delegaciones Milpa Alta y Tlalpan fueron las tiendas Bodega Gigante sucursal Atizapán y Aurrera sucursal Villa Coapa, que registraron precios de $ 136.05 y $ 132.11, respectivamente.



Zona 4

Tienda	Sucursal	Colonia	Precio de la Canasta
	Deleg. Milpa alta		
Bodega Gigante	Atizapán	Fracc. Ind. del Pedregal	$136.05
	Deleg. Tlalpan		
Aurrera	Villa Coapa	U. H. Narciso Mendoza	$132.11
	Deleg. Tláhuac		
Chedraui	Atizapán	Rinconada de Las Arboledas	$131.02
Comercial Mexicana	Alamedas	Las Alamedas	$132.70

Zona 5

Tienda	Sucursal	Colonia	Precio de la Canasta
	Mpio. de Ecatepec		
Bodega Aurrera	Vía Morelos	Jalapa	$130.60
	Mpio. de Tultitlán		
Bodega Aurrera	Fuentes del Valle	Fuentes del Valle	$132.60
Bodega Comercial Mexicana	L. Portillo	Buenavista	$134.50
	Deleg. Gustavo A. Madero		
Bodega Aurrera	Acueducto de Gpe.	Solidaridad Nacional	$128.37
Aurrera	Torres Lindavista	Nueva Industrial Vallejo	$131.91

* Los precios más bajos de la Zona 5, que incluye los municipios de Ecatepec y Tultitlán, así como la delegación Gustavo A. Madero, se encontraron en tiendas Bodega Aurrera sucursales: Acueducto de Guadalupe en la delegación Gustavo A. Madero, que registró un precio $ 128.37, Vía Morelos en Ecatepec ($ 130.60) y Fuentes del Valle en Tultitlán ($ 132.60).

* Otra buena opción en la delegación Gustavo A. Madero fue Aurrera sucursal Torres Lindavista ($ 131.91)



* En la Zona 6, integrada por la delegación Azcapotzalco y los municipios de Cuautitlán Izcalli, Tlalnepantla y Naucalpan, el precio más accesible ($ 126.72) se observó en la tienda Comercial Mexicana sucursal Vallarta, en el municipio de Naucalpan. En este mismo municipio se registró otro de los precios más bajos de la zona ($ 128.17) en Aurrera sucursal Echegaray.

* Otras buenas opciones de la zona se encontraron en el municipio de Cuatitlán Izcalli en las tiendas Bodega Aurrera sucursal Autopista Querétaro ($ 127.53) y Aurrera sucursal Cuautitlán ($ 131.31).

* Las mejores opciones para el municipio de Tlalnepantla y la delegación Azcapotzalco fueron Bodega Aurrera sucursal Tlalnepantla ($ 131.60) y Bodega Gigante sucursal Tlatilco ($ 136.15), respectivamente.

Zona 6

Tienda	Sucursal	Colonia	Precio de la Canasta
	Mpio. Cuautitlán Izcalli		
Bodega Aurrera	Autopista Querétaro	Parque Ind. La Luz	$127.53
Aurrera	Cuautitlán	Arcos de Alba	$131.31
	Mpio. Tlalnepantla		
Bodega Aurrera	Tlalnepantla	La Romana	$131.60
Bodega Aurrera	San Juanico	La Laguna	$132.10
	Deleg. Azcapotzalco		
Bodega Gigante	Tlatilco	Tlatilco	$136.15
Gigante	El Rosario	U. H. El Rosario	$140.25
	Mpio. Naucalpan		
Comercial Mexicana	Vallarta	Ciudad Satélite	$126.72
Aurrera	Echegaray	Santa Ma. Nativitas	$128.17

A manera de resumen, en el Cuadro 2 se agrupan las tiendas en las que se observó el precio mínimo por delegación o municipio[2], así como su diferencia respecto a la tienda que registró el nivel de precios más bajo de la zona metropolitana, de manera que usted pueda tener una idea de los diferentes niveles de precios existentes en los distintos puntos de la ciudad.

* Las cadenas comerciales que registraron entre sus distintas sucursales los precios más bajos por delegación o municipio fueron: Aurrera, Bodega Aurrera, Comercial Mexicana, Chedraui, Bodega Comercial Mexicana y Bodega Gigante.

* El nivel de precios más bajo ($ 120.57) se registró en la delegación Álvaro Obregón en la tienda Bodega Aurrera ubicada en la colonia Alfonso XIII. Este precio fue hasta $ 15.58 más bajo que el de otras buenas opciones en distintos puntos de la ciudad.

* Las tiendas que registraron las mejores opciones y que vendieron los productos a un precio no mayor de $ 10.00 respecto al precio mínimo mencionado fueron:

* Las tiendas Comercial Mexicana ubicadas en Ciudad Satélite en Naucalpan y Bosques de la Herradura en Huixquilucan, ya que ofrecieron la canasta a un precio de $ 126.72 y $ 127.09, con una diferencia de $ 6.15 y $ 6.52 respecto al menor precio registrado.

* Otras tiendas con el nivel de precios señalado fueron Bodega Aurrera en la colonia Parque Industrial La Luz en el Municipio de Cuautitlán Izcalli, Bodega Comercial Mexicana ubicada en la colonia Juan Escutia en Iztapalapa y Bodega Aurrera en la colonia Solidaridad Nacional en Gustavo A. Madero, cuyos precios fueron $ 127.53, $ 128.14 y $128.37 ($6.96, $7.57 y $7.80 más altos que la mejor opción).

Esperamos que comparar precios se traduzca en un mayor beneficio para su economía familiar, ya que como observamos, aun en las tiendas que venden más barato por delegación se pueden encontrar diferencias sustanciales de precios.





Si usted desea obtener mayor información le sugerimos consultar nuestra publicación semanal *Quién es quién en los precios*, *Guía para comprar más barato* de su zona, misma que puede obtener sin costo alguno en la delegación PROFECO más cercana a su domicilio, llamar a los teléfonos 55-68-87-22 y 52-11-64-14, o bien, consultar las pantallas sensibles al tacto (*touch screen*) ubicadas en algunas delegaciones PROFECO y en las oficinas centrales localizadas en José Vasconcelos núm. 208, P. B., colonia Condesa.

¡Consúltenos y ahorrará!

Cuadro 2



Precios para un grupo de 10 productos alimenticios en supermercados de la zona metropolitana de la Cd. de México

Delegación/ Municipio	Tienda	Colonia	Precio Observado	Diferencia ($) Respecto al nivel mínimo	Diferencia (%) Respecto al nivel mínimo
Álvaro Obregón	Bodega Aurrera	Alfonso XIII	$120.57	-	-
Naucalpan	Comercial Mexicana	Ciudad Satélite	$126.72	$6.15	5.10
Huixquilucan	Comercial Mexicana	Bosque de La Herradura	$127.09	$6.52	5.41
Cuautitlán Izcalli	Bodega Aurrera	Parque Ind. La luz	$127.53	$6.96	5.77
Iztapalapa	Bodega Comercial Mexicana	Juan Escutia	$128.14	$7.57	6.28
Gustavo A. Madero	Bodega Aurrera	Solidaridad Nacional	$128.37	$7.80	6.47
Ecatepec	Bodega Aurrera	Jalapa	$130.60	$10.03	8.32
Tláhuac	Chedraui	Rinconada de Las Arboledas	$131.02	$10.45	8.67
Tlalnepantla	Bodega Aurrera	La Romana	$131.60	$11.03	9.15
Tlalpan	Aurrera	U. H. Narciso Mendoza	$132.11	$11.54	9.57
Coyoacán	Aurrera	Oxtopulco Universidad	$132.54	$11.97	9.93
Cuauhtémoc	Bodega Aurrera	Obrera	$132.55	$11.98	9.94
Iztacalco	Bodega Aurrera	Pantitlán	$132.60	$12.03	9.98
Miguel Hidalgo	Bodega Aurrera	Anáhuac	$132.60	$12.03	9.98
Venustiano Carranza	Bodega Aurrera	Lorenzo Boturini	$132.60	$12.03	9.98
Netzahualcóyotl	Bodega Aurrera	Valle de Aragón 1a. sección	$132.60	$12.03	9.98
Tultitlan	Bodega Aurrera	Fuentes Del Valle	$132.60	$12.03	9.98
Benito Juárez	Comercial Mexicana	Del valle	$132.70	$12.13	10.06
Cuajimalpa	Comercial Mexicana	Vista Hermosa	$132.70	$12.13	10.06
Milpa Alta	Bodega Gigante	Fracc. Ind. del Pedregal	$136.05	$15.48	12.84
Azcapotzalco	Bodega Gigante	Tlatilco	$136.15	$15.58	12.92

[2] Las 14 delegaciones y los siete municipios que se consideraron para este análisis fueron aquellos que contaron con datos comparativos, es decir, para todos los productos que integraron la canasta en por lo menos una tienda.

Billetes falsos:

Todos los días efectuamos transacciones comerciales de bienes o servicios que implican el intercambio de billetes y monedas; puede suceder que en cualquier momento llegue a nuestras manos un billete falso y no podamos identificarlo. Para que usted no sea una víctima de los falsificadores, conozca cómo puede identificarlos; también le decimos qué hacer con los billetes marcados, mutilados, injertados y parchados.

Cómo identificarlos

Por instrucciones del Banco de México, el papel moneda o billetes que se imprimen y ponen en circulación contienen diferentes elementos de seguridad que los distinguen y que usted debe observar para no ser defraudado.

Los principales elementos de seguridad son:

Impresión: en el frente de los billetes se incluye, entre otras, la impresión conocida como «intaglio». Este tipo de impresión confiere a la superficie del papel un relieve que es perceptible al frotar los billetes con la yema de los dedos, principalmente sobre las palabras «BANCO DE MÉXICO», la efigie del prócer correspondiente y los números que indican la denominación.

Hilo de seguridad: es de aproximadamente un milímetro de ancho y se encuentra dentro del papel en forma vertical. Es visible al observar los billetes a trasluz.

Registro perfecto: son impresiones en ambas caras del billete que, al ser visto a trasluz, coinciden con exactitud y dan forma al número de la denominación.

Microimpresión: son las líneas que enmarcan el frente de los billetes y las líneas paralelas del reverso, están formadas por las palabras «BANCO DE MÉXICO» impresas repetidamente en tamaño muy reducido. Para apreciar este elemento se requiere de una lente de aumento.

Fibrillas de colores: son pequeñas fibras incrustadas en el papel y distribuidas al azar. Algunas de estas fibras son visibles a simple vista, mientras que el resto son fluorescentes y sólo pueden ser observadas bajo luz negra (ultravioleta).

Folio: es una letra mayúscula seguida por siete dígitos. Se localiza en el frente de todos los billetes en el ángulo superior izquierdo. En las denominaciones de 100, 200 y 500 pesos, el folio se repite (también en el frente) en el ángulo inferior derecho. El folio y la serie identifican de manera única a cada billete.

Otros elementos de seguridad en los billetes de 20 y de 50 pesos son:

Código de bloques: se localiza en el lado superior izquierdo del frente de las piezas, está formado por rectángulos oscuros.



Hilo de seguridad denominativo: este segundo hilo también se encuentra dentro del papel. Se le llama denominativo porque, al ser observado a trasluz con una lente de aumento, puede leerse la denominación del billete.

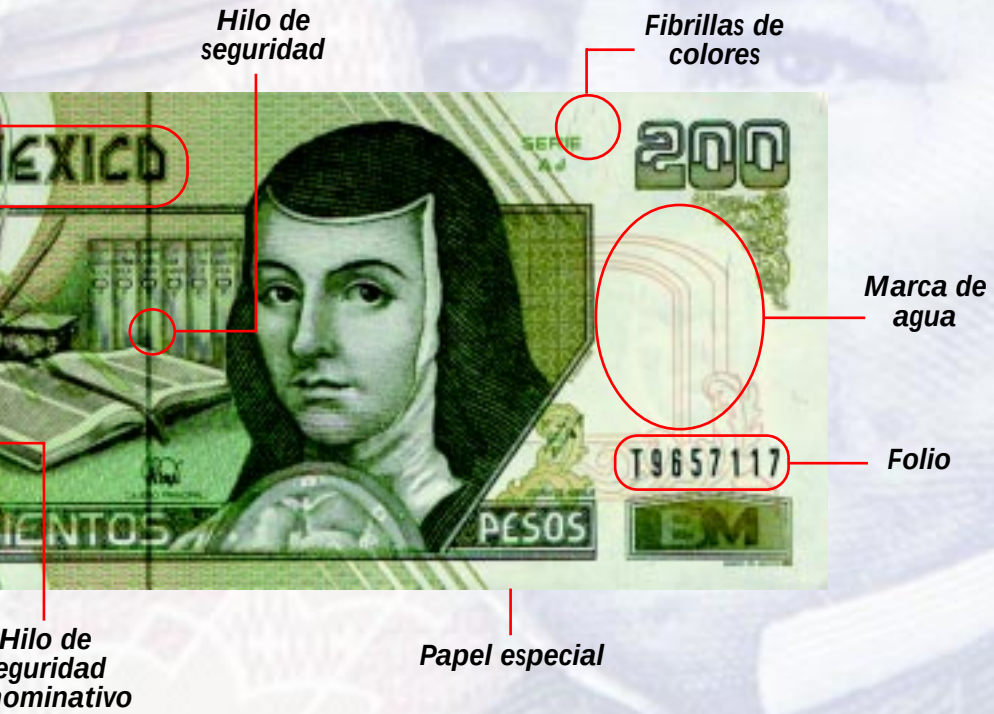


¡cómo identificarlos!

Marca de agua: es una imagen en el papel que corresponde a la efigie con que se ilustra cada billete; visto de frente, la marca se localiza en el lado derecho, y es fácilmente visible cuando se observa a trasluz. Los billetes de 50 pesos incluyen una segunda marca de agua con el logotipo del Banco de México; visto de frente, dicha marca se encuentra del lado izquierdo, junto al elemento conocido como registro perfecto.

Papel: los billetes se imprimen en un papel especial de alta seguridad; a diferencia de otros papeles, no «brilla» cuando se observa bajo la luz negra (ultravioleta).
Fluorescencia: en la impresión del reverso de los billetes se incluye tinta fluorescente que resalta a la vista cuando es observada bajo luz negra (ultravioleta).

Confeti invisible: se aprecian pequeños círculos fluorescentes, sólo visibles bajo luz negra (ultravioleta).



Confeti iridiscente: son pequeños círculos brillantes que cambian de color al ser observados desde ángulos diferentes. Se localizan en una banda de los billetes y pueden estar en el frente o en el reverso. Este elemento también se incluye en los billetes de 50 pesos.

En los billetes de 100, 200 y 500 pesos otros elementos de seguridad son:

Si usted marca los billetes con un plumón de tinta amarilla o blanca y el papel se pone negro, el billete es falso.

Si desea solicitar la verificación de autenticidad de un billete o moneda, la puede enviar a:

Banco de México
Gerencia de Seguridad e Investigación
Presa de la Amistad núm. 707
colonia Irrigación
C. P. 11500, México, D. F.
Tels.: 52-27-83-14, 52-27-83-27 y del 52-27-83-35 al 38

¿Qué debe hacer en caso de que llegue a sus manos un billete falso?

La Ley Monetaria indica en su artículo 19 que cuando exista la sospecha de que una moneda nacional o extranjera sea falsa o haya sido alterada, su tenedor podrá pedir al Banco de México, o bien, a través de una institución de crédito, la verificación de estas circunstancias contra la entrega de un recibo.

Si las piezas son auténticas se devolverán a su tenedor; en caso contrario el Banco de México procederá a dar parte a las autoridades correspondientes.

Por su parte el artículo 20 de la misma ley establece que si hay presunción de que una moneda es falsa o haya sido alterada y llegue a poder de una institución de crédito por medio diverso al que se indica en el artículo anterior, deberá dar parte inmediatamente a las autoridades competentes, y éstas a su vez deberán remitir las piezas al Banco de México para su verificación.

Otros casos comunes

El uso intensivo que reciben los billetes los deteriora rápidamente, o bien, sufren alteraciones que los hacen no aptos para su circulación. A continuación le decimos cuáles billetes y/o monedas están aptos para circular y cuáles no.

Billetes aptos para circular: están completos, no han sufrido cortes, rasgaduras o roturas, no presentan perforaciones ni están marcados y su grado de limpieza es adecuado para que continúen en circulación. También se consideran billetes aptos los que presentan perforaciones, siempre y cuando el diámetro mida menos de dos milímetros, o bien, si les faltan porciones en los bordes que, en conjunto, sean menores de un cm^2.

Billetes deteriorados: no cumplen con las condiciones anteriores y deben ser retirados de la circulación por el grado de maltrato y suciedad en que se encuentran.

Presentan perforaciones menores de un cm^2 o les faltan porciones en los bordes que sumadas son superiores de un cm^2, pero no mayores de seis.

Billetes parchados: están completos pero han sufrido algún corte o rasgadura que ha ocasionado el desprendimiento de alguna de sus partes y han sido reparados con cinta adherible o pegamento transparente.

Fracciones de billetes con valor: les faltan porciones en los bordes que, en conjunto, representan de seis a 13 cm^2 para los billetes de 15.5 X 6.6 cm, o de seis a 11 cm^2 para los billetes de 12.9 X 6.6 cm, así como en los que, en ambos tamaños, presenten perforaciones que sumadas sean superiores de un cm^2, pero no mayores de dos.

¿Cuáles son las penas legales a que se hacen acreedores quienes falsifican billetes?

El Código Penal señala en su artículo 234 que «quien cometa el delito de falsificación de moneda, se le impondrá de cinco a doce años de prisión y hasta quinientos días de multa».

Asimismo, su artículo 235 indica que se le impondrá de uno a cinco de prisión y hasta quinientos días de multa:

I. Al que, produzca, almacene o distribuya piezas de papel con tamaño similar o igual al de los billetes, cuando dichas piezas presenten algunas de las imágenes o elementos de los contendidos en aquéllos, resultando con ello piezas con apariencia de billetes;

II. Al que marque la moneda con leyendas, sellos, troqueles o de cualquier otra forma, que no sean delebles para divulgar mensajes dirigidos al público.

III. Al que permita el uso o realice la enajenación, por cualquier medio y título, de máquinas, instrumentos o útiles que únicamente puedan servir a la fabricación de moneda o personas no autorizadas legalmente para ello.

De igual modo el artículo 236 establece que «se impondrá de cinco a doce años de prisión y hasta quinientos días de multa al que altere moneda. Igual sanción se impondrá al que a sabiendas circule moneda alterada».

Fracciones de billetes sin valor: están incompletos porque les faltan porciones en los bordes que son mayores de 13 cm^2 para los billetes de 15.5 X 6.6 cm^2, o de 11 cm^2 para los billetes de 12.9 X 6.6 cm^2; asimismo, cuando en ambos tamaños presenten perforaciones que sumadas sean superiores de dos cm^2.

Billetes marcados con mensajes: tienen palabras, frases o dibujos en forma manuscrita, impresa o cualquier otro medio indeleble que tenga como finalidad divulgar mensajes dirigidos al público. Estos billetes no tienen valor.

Billetes alterados: están formados por la unión de dos o más fracciones procedentes de diferentes billetes.

Billetes injertados: presentan añadiduras que pretenden simular las porciones que les faltan. Éstos no tienen valor.







Código de bloques

Monedas alteradas: las piezas perforadas o recortadas, las que tengan marcas o contraseñas y las que presenten vestigios de usos no monetarios; así como aquéllas cuyo contenido metálico ha sido disminuido por limaduras, disolución en ácidos o cualquier otro medio.

Asimismo, las que presenten vestigios de usos no monetarios, carecerán de curso legal y no serán admitidas en oficinas públicas.

Es preciso indicar que las personas que incurran en el delito de falsificación o alteración de monedas, se les pueden imponer penas privativas de la libertad, así como sanciones económicas, como se señala en el Código Penal para el Distrito Federal en Materia de Fuero Común y para toda la República en Materia de Fuero Federal.

Por su parte, los centros de canje de billetes y monedas son 563 sucursales bancarias de 208 localidades del país. Cualquier persona puede acudir a estos centros para realizar las siguientes operaciones:

-Canje de monedas y/o billetes por piezas de diferente denominación.

-Evaluación de **billetes incompletos**, **deteriorados**, **manchados**, etcétera, así como su pago, en caso de que tengan valor.

-Canje de monedas y/o billetes desmonetizados, por piezas equivalentes de circulación actual.

Amigo consumidor tome nota de la información proporcionada y evite ser víctima de los falsificadores.



Graciela Muñoz

Fuentes: -Banco de México.
-Ley Monetaria de los Estados Unidos Mexicanos.
-Código Penal para el Distrito Federal en Materia Común y para toda la República en Materia Federal.







Artículos portátiles para la defensa personal . . .



Tres amigas toman café y conversan:

-Cristina, préstame tu pluma para anotar los datos del plomero que me recomendaste.

-¡No, no-la-to-ques!

-¿Qué te sucede, Cristina?, ¿otra vez tienes los nervios alterados?

-Es que no es precisamente una pluma, es un gas ¡para de-fen-der-me!

-Qué, ¿te hicieron algo?

-No, más bien es por si me lo quieren hacer.

-Mi marido está igual de paranoico que tú -comenta Andrea-, en Navidad me regaló esta picana eléctrica para que me sienta más segura. Dice que prefiere que lloren en la casa de los malhechores que en la nuestra...

Sofía -de profesión abogada-, atónita, se mantiene en silencio hasta que, consternada, irrumpió:

-¿Están conscientes de que lo que tienen en las manos no

es un juguete, sino algo más serio?, ¿traían instructivos claros?, ¿los leyeron?, ¿saben si estos artefactos están debidamente regulados y autorizados?, ¿han averiguado si existen otras formas de prevención?...

Cristina y Andrea, sin ninguna respuesta al bombardeo de interrogantes, guardaron en sus bolsos sus armas para evitar que el encuentro amistoso se convirtiera en un sermón.

¿Una «precaución» peligrosa?

Qué hay en el mercado

El comercio, tanto formal como informal, ofrece diversos artículos portátiles denominados «de defensa personal», como:

• **Picana eléctrica de contacto**: coloquialmente se le conoce como «pistola eléctrica»; está diseñada para provocar en el agresor un desequilibrio físico momentáneo, contracción muscular y aturdimiento. En la presentación para caballero la descarga es de 200 mil volts y en la de dama de 100 mil volts.

En el comercio formal tiene un precio promedio (*) de $ 590.00 y $ 350.00 respectivamente.

• **Picana eléctrica a distancia**: emite una descarga eléctrica a una distancia de hasta 4.5 metros; provoca una pérdida de equilibrio instantánea. Su costo es de $ 3,000.00 aproximadamente, e incluye dos cartuchos y un video- instructivo. En caso de necesitar más cartuchos -cada disparo requiere de uno-, el paquete con dos cuesta alrededor de $ 650.00.

• **Aerosoles**: los hay de pimienta roja molida y de gas, provocan ardor en los ojos, lagrimeo, tos y alteraciones en el sistema respiratorio. Los efectos duran entre 15 y 20 minutos. Las presentaciones son diversas: desde el ordinario aerosol, hasta los que simulan plumas, llaveros e incluso radiolocalizadores. Su precio fluctúa entre $ 70.00 y $ 300.00.

• **Alarma sónica**: se trata de un aparato pequeño que al ser activado emite un sonido intenso e intermitente. Hay modelos que incluyen un sensor con pestaña para colocarlo en puertas y/o ventanas, que al abrirlas se activa. Tiene un precio promedio de $ 150.00

• **Ahuyentador de perros**: según sus distribuidores, sirve para defenderse ante un ataque canino: produce un sonido de alta frecuencia -inaudible para el ser humano-, que molesta y desconcierta al animal reprimiendo el ataque; cuesta $ 300.00.

Los distribuidores de todos los productos descritos -la mayoría de origen estadounidense- aseguran que los efectos son pasajeros y que no causan daños posteriores ni irreversibles. Se pueden comprar en los centros comerciales y en tiendas especializadas en sistemas de seguridad.

En el caso de los aerosoles, también están a la venta en armerías y en tiendas de artículos militares, pero donde abundan es en el comercio informal.

Otra forma de adquirirlos es a través de catálogo, aunque su precio se incrementa un 25 por ciento, sin incluir los «gastos de envío».

Quién regula su venta

La comercialización de artículos portátiles para la «defensa personal» es un asunto ambiguo, que merece una legislación y un control más puntual, pues existen «lagunas» en la normatividad correspondiente o, peor aún, no hay una reglamentación específica.

Por ejemplo, se sabe que la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena) es la instancia encargada de regular las armas en el país; asimismo, en la Ley Federal de Armas de Fuego y Explosivos, artículo 11, inciso I, en el listado de armas, municiones y material para el uso exclusivo del Ejército, la Armada y la Fuerza Aérea, se mencionan las armas de gas, pero no se especifican los tipos ni los ingredientes prohibidos y/o permitidos.

En cuanto a las picanas eléctricas, la NOM-024-SCFI-1998, referente a la «Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos», sólo advierte acerca de los productos cuyo fin sea provocar una descarga eléctrica: «Los fabricantes nacionales o importadores de productos peligrosos o de productos que puedan presentar condiciones de peligro, tienen la obligación de informar las advertencias necesarias, en forma clara y ostensible, para el manejo seguro y confiable de los mismos; los instructivos y las advertencias deben redactarse en idioma español, y en términos comprensibles y legibles».

En el caso de los aerosoles no existe una norma específica, aunque la NOM-050-SCFI-1994, referente a la «Información comercial y disposiciones generales para productos de fabricación nacional o extranjera que se destinen a los consumidores en el territorio nacional», puntualiza que:

«La información de los productos debe ser veraz y describirse y presentarse de forma tal que no induzca a error al consumidor con respecto a la naturaleza y características de los productos».

Los artículos sujetos a dicha norma deben presentar en sus etiquetas, cuando menos la siguiente información comercial obligatoria:

- Nombre o denominación genérica del producto, cuando no sea identificable a simple vista por el consumidor.
- Leyenda que identifique al país de origen del producto.
- Las advertencias de riesgo por medio de leyendas, gráficas o símbolos precautorios en el caso de productos peligrosos.
- Cuando el uso, manejo o conservación del producto requiera instrucciones, éstas deben indicarse en un instructivo o manual de operación anexo, señalando en la etiqueta respectiva la siguiente leyenda: «véase instructivo anexo» o «manual de operación anexo».
- Tratándose de productos importados, indicar nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del importador.
- Toda la información anterior debe expresarse en idioma español, sin prejuicio de que se exprese también en otros idiomas.

Si decide adquirirlos...

Antes de comprar un artículo de defensa personal tome en cuenta las disposiciones oficiales ya descritas. También es conveniente que considere las siguientes precauciones:

- Para que sea realmente útil necesita un mínimo de adiestramiento, el cual puede adquirir siguiendo puntualmente los instructivos y/o etiquetas. De no ser así, su uso puede resultar contraproducente.
- Realice pruebas periódicas para comprobar que el artículo funciona adecuadamente.
- Para que sea eficaz debe traerlo en la mano o «a la mano» y no «refundido» en el bolso o en el portafolios.
- Evite comprarlos en el comercio informal, ya que generalmente son de procedencia dudosa y tal vez le aseguren que está en perfectas condiciones aunque no sea así; además no cuentan con el etiquetado obligatorio ni con la información mínima para su correcto uso.
- ¡No lo deje al alcance de los niños!

Más vale prevenir

En entrevista, el profesor Jesús Verdugo y Guerrero, director de Educación Preventiva de la Procuraduría General de Justicia (PGJ) del Distrito Federal, expone la postura de la institución con respecto a los artículos de defensa personal: «No los recomendamos; más que creer en el aspecto tecnológico de la prevención, creemos que es más importante la conducta y la actitud de la gente.

«La ciudadanía debe modificar ciertas conductas ante el riesgo y adquirir habilidades para que, por un lado, se anticipe al riesgo para saber cómo enfrentarlo; y por el otro, saber reaccionar ante una situación de franca agresión».

El profesor Verdugo explica que esta cultura de prevención no pretende que la gente «se encierre bajo cinco llaves». Informa que la prevención no consiste sólo en modificar conductas para disminuir riesgos, paralelamente hay que incrementar el sentimiento de seguridad «para que uno pueda conquistar los lugares comunes con una actitud segura».

El entrevistado nos da un ejemplo: «Si ante una mirada ajena yo bajo la mirada, me estoy sometiendo y mostrando ante el posible agresor que soy una persona vulnerable».

(*) Precios promedio investigados durante octubre de 1999 sólo como una referencia para el consumidor.

Paola Herrera

Fuentes: -Entrevista con el profesor Jesús Verdugo y Guerrero, director de Educación Preventiva de la Procuraduría General de Justicia (PGJ) del D.F.
-Entrevista con Carlos Argüelles, director general de Corporación Securat.
-Ley Federal de Armas de Fuego y Explosivos y su Reglamento, Editorial Porrúa, México, 1998.
-Sondeo de mercado.

¡Evite riesgos!

Para disminuir las posibilidades de ser víctima de una agresión delictiva, la PGJ del D. F. nos sugiere unas medidas sencillas de seguridad:

- Al caminar por la calle procure no llevar joyas, adornos valiosos o bolsas llamativas.
- Evite transitar por zonas peligrosas o poco concurridas. Por las noches trate de ir acompañado y escoja las rutas más transitadas e iluminadas.
- Camine con seguridad, siempre alerta, y de preferencia hágalo en sentido opuesto a la circulación de los automóviles.
- Si va a utilizar los servicios de un cajero automático, procure hacerlo acompañado y de día. Cuide que en sus alrededores no haya individuos sospechosos.
- Si no va a emplear la tarjeta de crédito, mejor déjela en casa.

- No practique deportes sin compañía, en áreas solitarias ni cuando esté oscuro.

- Si al subir al autobús, éste va vacío o con poca gente, lo mejor es sentarse cerca del lugar del conductor.
- Evite quedarse dormido en el trayecto.
- Nunca exhiba en público la cartera, bolsa u objetos personales de valor. Lleve sólo lo necesario.
- Al abordar un taxi verifique que esté colocada la identificación del conductor. No suba al vehículo si el taxista va acompañado.
- En la medida de lo posible, altere rutas y rutinas.
- Si es víctima de un asalto, no oponga resistencia. Entregue lo que le pida el delincuente y obsérvelo bien para después denunciarlo.

«Puntitis» ¿Para «consentirlo» o para cautivarlo?

Yo consumo, tú consumes, él consume, ¡y al final todos nos consumimos ! Pero ¿cuántos consumidores somos clientes?, ¿qué diferencia existe entre ser cliente y ser consumidor?

El factor que marca la diferencia entre uno y otro es lo que los mercadólogos llaman fidelidad. Para conseguir consumidores leales, muchas empresas de bienes y servicios promueven entre su clientela la «puntitis», es decir, la posibilidad de acumular «puntos», mismos que podrá intercambiar por diversos beneficios, conforme se utilizan ciertos servicios.



Para «consentir» al consumidor

El consumidor es un comprador potencial o eventual de productos y servicios, y el cliente es alguien que periódicamente compra en una tienda o compañía en particular.

Hay una palabra que marca el abismo entre cliente y consumidor: **fidelidad**.

Se dice que las empresas con visión prefieren hoy clientes y no consumidores fugaces; a raíz de esta convicción, expertos estadounidenses en mercadotecnia directa idearon programas de «cliente frecuente» -«puntitis»- para **reconocer**, **generar** y **retribuir** la **lealtad de su clientela**.

En México esta estrategia lleva poco tiempo, pero según Virgilio Torres Morales, presidente de la Asociación Mexicana de Mercadotecnia Directa, «la relación uno a uno entre cliente y empresa es el futuro de la actividad comercial en México». Dicha afirmación no es exagerada si consideramos que **a las empresas les cuesta siete veces más atraer un nuevo cliente que conservar a uno ya existente**.



A finales de 1994, el 50 por ciento de las empresas estadounidenses ya trabajaba con programas de cliente frecuente.

Algunos ejemplos

Aunque en términos generales todos los programas de «cliente frecuente» funcionan de la misma manera, en cada giro comercial existen variantes debido a las políticas comerciales de cada empresa.

Veamos algunos ejemplos representativos (*):

Líneas aéreas: el rubro de las líneas aéreas es el pionero de los programas de acumulación -en este caso- de kilómetros o millas. ¿Cómo funciona?: cada vez que usted viaja acumula kilómetros, una vez que reúne una cantidad considerable obtiene boletos para viajar gratis.

También puede acumular kilómetros al utilizar los servicios de hoteles, renta de automóviles y de otras líneas aéreas afiliadas al programa de acumulación de puntos. Por lo general, cada empresa afiliada determina de manera independiente el valor de los kilómetros obtenidos.

Uno de los beneficios adicionales es la preferencia; por ejemplo, en caso de cancelación de vuelos, los miembros tienen prioridad en la asignación de asientos en vuelos alternos.

Algunos programas de viajero frecuente consideran diferentes categorías de membresía: entre más alto es el nivel, mayores son los beneficios que se obtienen.

Cabe mencionar que los socios reciben información periódica acerca de las promociones a través de boletines impresos y electrónicos. También se les envía -en caso de registrar movimientos- su estado de cuenta.

Videoclubes: hasta el momento, en México sólo una empresa de renta de películas otorga el beneficio de acumulación -en este caso- de horas.

Para acumular horas, el socio debe presentar, al momento de realizar su pago en la caja, la credencial que lo acredita como miembro. El canje de horas se aplica únicamente en la sucursal en que se generó. Por cada peso pagado, ya sea por concepto de rentas o de recargos, se otorga el 25 por ciento en horas; por cada peso pagado en ventas, el 10 por ciento.

Con el tiempo acumulado, el socio puede pagar sus consumos parcial o totalmente, además participa en promociones exclusivas para los miembros del programa.



Los pagos realizados por pérdida o daño de videogramas o videojuegos no participan.

Restaurantes: en este renglón también se encontraron programas de lealtad. En todos los consumos el cliente presenta su tarjeta y acumula puntos. Una vez acumulado el puntaje mínimo determinado por la empresa, el comensal puede canjearlo por consumos.

Además, el cliente tiene derecho a participar en sorteos y a recibir premios.

Tiendas departamentales: en cada compra que realice, el cliente presenta su tarjeta de membresía y acumula puntos que pueden ser canjeados por cupones para adquirir la mercancía de su preferencia. Además puede aprovechar las promociones exclusivas del programa.

El cliente también puede registrar sus tarjetas de crédito bancarias para acumular puntos; en caso de no contar con una, la empresa expide la tarjeta exclusiva del programa.

Si usted devuelve la mercancía, los puntos acumulados por dicha compra se cancelan.

Para canjearlos necesita acumular la cantidad de puntos estipulada por cada empresa, además de estar al corriente en sus pagos.

Actualmente, más del 60 por ciento de la población en Estados Unidos forma parte de algún programa de cliente frecuente.

¿Consumidores cautivos?

Por lo general, cuando una empresa nos «regala» algo, o simplemente nos «apapacha», inevitablemente recurrimos a la perspicacia: ¿por qué lo hacen?, ¿me querrán «tomar el pelo»? o ¿pretenden convertirme en un consumidor cautivo?

Los negocios que invierten en este tipo de estrategias tienen motivos definidos:

- Ante la voraz competencia, ofrecen un extra a los clientes constantes.
- Incrementan y fomentan la lealtad del cliente.
- Establecen contacto directo con el cliente.
- Ayudan a conocer nuevas oportunidades de mercado.
- Aumentan el consumo y las visitas de los clientes frecuentes.
- Incentivan las compras de los clientes ocasionales.
- Atraen nuevos clientes.
- Incrementan las ventas y utilidades de la compañía.
- Forman una base de datos confiable que permite un conocimiento detallado del perfil y el comportamiento de los clientes.

Del otro lado de la moneda estamos los clientes, que con los programas de fidelidad obtenemos:

- Un valor agregado en cada consumo.
- En la mayoría de los casos no se requieren pagos de inscripción.
- La mayoría de las compras son acumulables.
- Promociones permanentes.
- Participación en sorteos y premios.

Sin embargo...

Si usted decide ser miembro de algún programa de fidelidad, considere los siguientes aspectos:

- Verifique si la empresa cubre cabalmente sus necesidades.
- Antes de hacerse socio exija el reglamento del programa y léalo minuciosamente.
- Una de las decepciones más comunes es el vencimiento de los puntos acumulados; manténgase informado de la vigencia del programa.

En México, los programas de fidelidad llevan poco tiempo y se han concentrado principalmente en líneas aéreas.

- No se «aloque» consumiendo sólo por la obsesión de acumular puntos.
- Conserve los comprobantes de sus consumos hasta que los vea reflejados en su estado de cuenta o similar.
- Porte siempre la tarjeta del programa, porque sólo se acumulan puntos en aquellos consumos que se efectuaron presentando la tarjeta de cliente frecuente.
- Aquí son válidas las traiciones: si no cumplen con lo prometido, ¡séale infiel a aquella compañía que pretenda engañarlo o que no cumpla con sus expectativas!

(*)Promociones investigadas durante septiembre de 1999, sólo como una referencia para el consumidor.

Paola Herrera

Fuentes: -Entrevista con Virgilio Torres Morales, presidente de la Asociación Mexicana de Mercadotecnia Directa.
-Mexicana de Aviación, programa «Frecuenta».
-Aeroméxico, programa «Mundo Premier».
-Liverpool, programa «Cliente Consentido».
-El Palacio de Hierro.
-Vips, programa «Club Vips».
-Macrovideocentro, programa «Horas de Entretenimiento».
-Libro Comportamiento del consumidor, conceptos y aplicaciones, David L. Loudon y Albert J. Della Bitta, Editorial Mc Graw-Hill.



Reporte especial

Calidad de líquido para frenos



A fin de dar seguimiento al estudio de calidad de líquido para frenos publicado en septiembre de 1998, el Laboratorio de Pruebas evaluó nuevamente 65 marcas de este producto, tanto las que han permanecido en el mercado como las nuevas.

Las muestras se recabaron en seis ciudades de la República Mexicana consideradas como puntos estratégicos en la distribución y venta de líquido para frenos, las cuales son: Tijuana, Monterrey, Hermosillo, Guadalajara, Mérida y el Distrito Federal.

¿Cuál fue la normatividad?

Se tomaron como base la NOM-002-SCFI-1993. «Productos preenvasados», «Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación»; la NOM-050-SCFI-1994. «Información comercial-Disposiciones generales para productos»; y la NOM-113-SCFI-1995. «Líquido para frenos hidráulicos empleado en vehículos automotores especificaciones de seguridad y métodos de prueba».

Los parámetros evaluados fueron **contenido neto**, **información al consumidor**, **comportamiento del líquido a altas temperaturas**, **comportamiento del líquido a bajas temperaturas** y **capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos**.

En la prueba de **contenido neto** se verificó que el volumen del recipiente y su contenido neto correspondieran a lo declarado en la etiqueta.

En **información al consumidor** revisamos que la etiqueta del producto ostentara, de manera clara, permanente y en idioma español, nombre y tipo de producto, razón social, domicilio del fabricante, importador y/o envasador, país de origen, contenido neto y número de serie



que identifique el lote. También que presentara la designación de acuerdo con su aplicación (para usarse en frenos hidráulicos de disco, tambor o mixto), identificación LF-3, LF-4, LF-5 base silicón o LF5-1 base no silicón. Asimismo se verificó que señalara textualmente las advertencias siguientes:

- «Al cambiarlo siga las recomendaciones del fabricante del vehículo».
- «Contaminación con polvo, agua, productos derivados del petróleo u otros materiales pueden ocasionar fallas en el sistema de frenos o reparaciones costosas».
- «Almacene el líquido para frenos hidráulicos en su envase original, mantenga el recipiente limpio y bien cerrado para prevenir absorción de humedad».
- «Precaución: destruya el envase vacío, no lo rellene con líquido u otros productos».
- «Este producto es peligroso si se ingiere, no se deje al alcance de los niños».
- «Evite derramar líquido sobre las balatas o pintura del vehículo».

Se verificó el **comportamiento del líquido a altas temperaturas**, corroborando que en dichas condiciones no llegue a hervir, conserve sus propieda-

Cómo funcionan los líquidos para frenos



Los frenos constituyen uno de los sistemas más importantes de un automóvil, pues si fallan se pone en riesgo la integridad física de los ocupantes del vehículo y la de los demás.

Los frenos detienen la marcha de un auto al empujar un material de alta resistencia (pastillas o balatas) contra discos o tambores ubicados en las llantas. La fuerza ejercida reduce la velocidad del automóvil hasta detenerlo. Hay dos tipos de frenos: de disco y de tambor. Los frenos de disco funcionan con pastillas que presionan ambos lados de un disco. En los de tambor, las balatas presionan contra la cara interna del tambor. Cuando las pastillas o las balatas rozan contra el disco o el tambor se genera calor, el cual puede sobrecalentar los frenos si no se disipa rápidamente, y causar que dejen de funcionar.

Los frenos delanteros producen el 80 por ciento de la potencia de frenado del automóvil, por ello son más susceptibles al sobrecalentamiento que los traseros.

Un aspecto importante en el funcionamiento adecuado de los frenos es que exista un líquido, a una presión constante, en un sistema cerrado que impida la entrada de aire. Al pisar el pedal del freno este líquido se impulsa desde su depósito hacia cada llanta para empujar las pastillas o las balatas contra los discos o los tambores.





integran el sistema de frenos, como partes metálicas, mangueras de hule y sellos de goma, ello con la finalidad de prevenir fallas o fugas de líquido que puedan ocasionar un accidente fatal.

Los detalles correspondientes a las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada marca de líquido para frenos se muestran en las siguientes tablas. Cabe aclarar que los precios promedio obtenidos en las seis ciudades muestra se publican sólo como referencia y fueron recabados en los meses de septiembre y octubre de 1999.

Si usted desea obtener más información al respecto lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación al teléfono 55-44-20-60 ó 55-49-00-95.

Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO.



des (como composición y viscosidad) durante su periodo de uso y que no se evapore durante el funcionamiento.

Para conocer el **comportamiento del líquido a bajas temperaturas.** se comprobó que los productos soportaran temperaturas de hasta -40° C sin perder fluidez ni congelarse.

En la prueba de **capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos** se revisó que la composición de los líquidos no provocara corrosión o deterioro en los diversos materiales que



Características que deben tener los líquidos para frenos

- Considerando que este producto es el elemento transmisor de la presión en el sistema hidráulico de frenos, deberá soportar altas temperaturas sin evaporarse impidiendo la entrada de aire a las líneas. Además deberá conservar sus características durante el tiempo de uso.
- Debe resistir bajas temperaturas y mantener la fluidez. La norma exige que soporte temperaturas de hasta -40° C y -50° C.
- Es indispensable que incluya en su formulación compuestos que eviten el daño a los metales (acero, aluminio, cobre y zinc).
- Dado que el líquido para frenos actúa sobre sellos de hule, mangueras y gomas, sus componentes deben tener características que no deterioren estos materiales y que mantengan el sello hidráulico.
- Los compuestos con los que están formulados los líquidos para frenos deben aceptar un porcentaje de humedad procedente de la atmósfera sin que sus características se modifiquen en forma tal que impidan su buen funcionamiento.



Recomendaciones de compra y uso

•Cerciorarse de que el recipiente del líquido esté provisto de una tapa removible, de preferencia con sello inviolable: si observa alguna alteración, no lo adquiera.

•Revisar que el producto presente la siguiente información: nombre del producto, nombre o razón social y domicilio del fabricante, importador y/o envasador, contenido neto, tipo de líquido para frenos (LF-3, LF-4 o LF-5) y advertencias y/o formas de uso. Si no cuenta con esta mínima información le recomendamos no adquirirlo.

•Para garantizar una mayor vida útil del sistema de frenos de su automóvil, al cambiar el líquido para frenos se sugiere seguir las instrucciones y/o recomendaciones del fabricante del vehículo.

•Si este producto entra en contacto con polvo, agua, productos derivados del petróleo u otros minerales, puede contaminarse y ocasionar fallas en el sistema de frenos, cuya reparación es costosa, por lo que es indispensable manejarlo con precaución.

-El líquido para frenos es tóxico: jamás lo deje al alcance de los niños.

-Para evitar daños a la salud, al ambiente y a su automóvil, deseche el envase una vez que se haya terminado el líquido; nunca lo rellene con el mismo producto o cualquier otro.

•No derramar el líquido sobre las balatas o la pintura del vehículo, ya que puede dañarlos, mancharlos o decolorarlos.

•Evitar diluir o combinar el líquido para frenos con agua: ello provoca corrosión en las partes metálicas del automóvil.

•La consistencia característica del líquido para frenos es viscosa, y no debe presentar arenillas ni sedimentos.

-No adquirir productos de este tipo en el comercio informal, ya que pone en peligro su integridad física y el buen estado de su automóvil, pues dichos líquidos no están elaborados con los compuestos característicos que garantizan un correcto funcionamiento y durabilidad.

-Verificar periódicamente el sistema de frenos de su automóvil, el nivel del líquido, la ausencia de fugas en el depósito, así como el deterioro de los sellos y las mangueras.

Líquido para frenos con excelente calidad

Marca/ País de origen	Contenido Neto (ml)		Información al Consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a:				Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación Global de Calidad
					Altas temperaturas			Bajas temperaturas				
	Declarado	Verificado			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta -40° C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
AC-Delco/ (México)	350	350	Completa	Guadalajara D.F.							3.95	**100**
Bardahl/ (México)	350	353	Completa	D.F. Mérida Guadalajara Tijuana Hermosillo							4.10	**100**
Fhasa Wagner/ (México)	350	351	Completa	Monterrey Mérida Guadalajara D.F. Tijuana Hermosillo							4.30	**100**
Gonher/ (México)	250	255	Completa	Mérida D.F. Hermosillo							4.40	**100**
Hércules/ (México)	330	328	Completa	Monterrey							3.95	**100**
Mopar/ (México)	350	350	Completa	D.F.							6.30	**100**
Motorcraft/ (México)	350	352	Completa	D.F. Guadalajara Mérida Tijuana							4.00	**100**
Nissan/ (México)	350	352	Completa	D.F.							5.00	**100**
Quaker State/ (México)	350	351	Completa	Monterrey D.F. Mérida Guadalajara Tijuana Hermosillo							4.60	**100**
QTF/ (México)	275	276	Completa	Guadalajara Hermosillo							4.40	**100**
Roshfrans/ (México)	320	325	Completa	Mérida Guadalajara D. F.							4.15	**100**
VW/ (México)	350	349	Completa	D. F.							4.95	**100**

Excelente

Bueno

Regular

Deficiente



Líquido para frenos con calidad, pero información al consumidor incompleta

Marca/ País de origen	Contenido Neto (ml)		Información al Consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a:				Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación Global de Calidad
					Altas temperaturas			Bajas temperaturas				
	Declarado	Verificado			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta -40° C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Adilub/ (México)	250	253	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara	☺	☺	☺	☺	☺	☺	3.90	**95**
Airo / Tune/ (E.U.)	355	355	Información en inglés	Tijuana	☺	☺	☺	☺	☺	☺	5.00	**95**
Bendix/ (México)	355	355	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Monterrey Mérida D.F. Guadalajara Hermosillo	☺	☺	☺	☺	☺	☺	3.90	**95**
Bosch/ (México)	350	355	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara D.F.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	4.40	**95**
Carquest/ (E.U.)	946	1000	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Tijuana	☺	☺	☺	☺	☺	☺	5.80	**95**
Delko R-7/ (México)	350	349	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	D.F.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	4.40	**95**
Diator/ (México)	300	315	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Tijuana Guadalajara	☺	☺	☺	☺	☺	☺	4.00	**95**
Elf/ (México)	350	355	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara Hermosillo	☺	☺	☺	☺	☺	☺	5.00	**95**
El Soldadito/ (México)	300	305	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Monterrey	☺	☺	☺	☺	☺	☺	-	**95**
EP/ (México)	350	345	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Mérida Hermosillo	☺	☺	☺	☺	☺	☺	4.00	**95**

Líquido para frenos con calidad, pero información al consumidor incompleta

(Continuación)...

Marca/ País de origen	Contenido Neto (ml)		Información al Consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a:				Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación Global de Calidad
					Altas temperaturas			Bajas temperaturas				
	Declarado	Verificado			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta -40 °C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Fine Lub (México)	330	330	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Monterrey							-	**95**
Johnsen's/ (E.U.)	355	356	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Tijuana Hermosillo							4.25	**95**
Kasher/ (México)	335	335	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Tijuana							5.20	**95**
KWX/ (México)	350	356	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	D.F. Hermosillo							3.90	**95**
Pennzoil/ (E.U.)	355	358	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Mérida							6.60	**95**
Protec-Thor/ (México)	250	251	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara							4.00	**95**
S-K-T/ (México)	350	348	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara							3.95	**95**
STP/ (México)	250	255	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	D.F. Hermosillo							6.95	**95**
T Texaco/ (E.U.)	237	240	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Mérida							6.10	**95**

Excelente Bueno Regular Deficiente

Líquido para frenos con calidad, pero información al consumidor incompleta

(Continuación)...

Marca/ País de origen	Contenido Neto (ml)		Información al Consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a:				Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación Global de Calidad
					Altas temperaturas			Bajas temperaturas				
	Declarado	Verificado			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta -40 °C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Wagner Lockhead/ (E.U.)	355	360	Información en inglés	Tijuana	☺	☺	☺	☺	☺	☺	5.25	**95**
33 (México)	1000	1015	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara	☺	☺	☺	☺	☺	☺	3.90	**95**



Líquido para frenos con desviaciones en calidad que ponen en riesgo la seguridad del consumidor

Marca/ País de origen	Contenido Neto (ml)		Información al Consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a:				Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación Global de Calidad
								Bajas temperaturas				
	Declarado	Verificado			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta -40 °C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
depza lubricantes/ (México)	330	335	Incompleta (No contiene toda la información requerida por la norma)	Guadalajara	☺	☹	☹	☺	😐	☹	3.00	**39**
Fers/ (México)	300	291	Incompleta (No contiene toda la información requerida por la norma)	Guadalajara	☺	☹	☹	☺	😐	☹	1.80	**39**
Sekurit/ (México)	335	335	Incompleta (No contiene toda la información requerida por la norma)	Guadalajara	☺	☹	☹	☺	😐	☹	3.60	**39**
BELHERR/ (México)	350	348	Incompleta (No contiene toda la información requerida por la norma)	D.F.	☺	☹	☹	☹	☺	☹	3.40	**38**

Líquido para frenos con desviaciones en calidad que ponen en riesgo la seguridad del consumidor

Marca/ País de origen	Contenido Neto (ml)		Información al Consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a:				Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación Global de Calidad
								Bajas temperaturas				
	Declarado	Verificado			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta -40 °C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Deseguard/ (México)	330	330	Incompleta (No contiene toda la información requerida por la norma)	Monterrey							3.25	**38**
Grand Prix/ (México)	330	335	Incompleta (No contiene toda la información requerida por la norma)	Guadalajara							1.70	**34**
Liq-esa/ (México)	930	950	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Hermosillo							3.20	**34**
Lubengine/ (México)	930	932	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara							-	**34**
Napa/ (México)	330	320	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara D. F. Hermosillo							3.60	**34**
Motor Kar/ (México)	300	291	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara							2.90	**34**
Superfluid/ (México)	330	320	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara Hermosillo							3.10	**34**



Excelente Bueno Regular Deficiente

Líquido para frenos con desviaciones en calidad que ponen en riesgo la seguridad del consumidor *(Continuación)...*

Marca/ País de origen	Contenido Neto (ml)		Información al Consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a:				Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación Global de Calidad
					Altas temperaturas			Bajas temperaturas				
	Declarado	Verificado			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta -40 °C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Zelber (México)	250	255	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Hermosillo	😊	☹	☹	☹	😐	☹	2.70	**34**
Brake fluid J & J (México)	250	250	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	D.F.	☹	☹	☹	😊	😐	☹	3.90	**14**
Nascar (México)	300	301	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara Monterrey	☹	☹	☹	😊	😐	☹	2.55	**14**
Premium Super QHP (México)	350	355	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	D.F.	☹	☹	☹	😊	😐	☹	3.45	**14**
Super Magnum (México)	330	330	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Tijuana	☹	☹	☹	😊	😐	☹	3.95	**14**
TEX lub (México)	330	327	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Monterrey	☹	☹	☹	😊	😐	☹	2.10	**14**
American (México)	325	325	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Mérida Monterrey Hermosillo	☹	☹	☹	😊	😐	☹	3.10	**14**
Autolub (México)	300	300	Completa	Guadalajara	☹	☹	☹	☹	😐	☹	3.00	**14**
Lubricantes Monterrey (México)	330	330	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Monterrey	☹	☹	☹	😊	😐	☹	2.60	**14**
Musher (México)	250	252	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Monterrey Tijuana	☹	☹	☹	😊	😐	☹	2.60	**14**

Líquido para frenos con desviaciones en calidad que ponen en riesgo la seguridad del consumidor *(Continuación)...*

Marca/ País de origen	Contenido Neto (ml)		Información al Consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a:				Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación Global de Calidad
					Altas temperaturas			Bajas temperaturas				
	Declarado	Verificado			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta -40 °C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Bogamar/ (México)	333	335	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Hermosillo	☹	☹	☹	☺	☹	☹	2.10	**10**
Mayco/ (México)	300	303	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara	☹	☹	☹	☺	☹	☹	2.10	**10**
Continental/ Brake (México)	300	302	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Monterrey	☹	☹	☹	☺	☹	☹	3.20	**10**
Lubri Car/ (México)	333	325	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Monterrey	☹	☹	☹	☺	☹	☹	3.60	**10**
Rassa (México)	330	335	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara	☹	☹	☹	☺	☹	☹	1.50	**10**
Indy (México)	350	331 (No cumple)	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Monterrey	☹	☹	☹	☺	😐	☹	2.10	**9**
Super Regio (México)	330	325	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Monterrey	☹	☹	☹	☹	😐	☹	2.80	**9**
A'n trak (México)	350	350	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara	☹	☹	☹	☹	☹	☹	2.85	**5**
Asa (México)	330	333	Incompleta (No incluye toda la información requerida por la norma)	Guadalajara	☹	☹	☹	☹	☹	☹	3.05	**5**

Líquido para frenos con desviaciones en calidad que ponen en riesgo la seguridad del consumidor *(Continuación)...*

Marca/ País de origen	Contenido Neto (ml)		Información al Consumidor	Punto de muestreo	Comportamiento del líquido a:				Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos en:		Precio por 100 ml ($)	Evaluación Global de Calidad
					Altas temperaturas			Bajas temperaturas				
	Declarado	Verificado			Resistencia a la alta temperatura	Conservación de propiedades	Resistencia a la evaporación	Conservación de sus propiedades hasta -40 °C	Partes metálicas	Sellos y mangueras		
Super Break/	330	300 (No cumple)	Incompleta (No contiene toda la información requerida por la norma)	Tijuana	☹	☹	☹	☺	☹	☹	3.80	**5**
Super Monterrey Plus/ (México)	330	332	Incompleta (No contiene toda la información requerida por la norma)	Monterrey	☹	☹	☹	☹	☹	☹	-	**5**
Top Brake/	920	924	Incompleta (No contiene toda la información requerida por la norma)	Guadalajara	☹	☹	☹	☹	☹	☹	-	**5**

Tabla de ponderación de líquido para frenos

Parámetro	Puntos
Resistencia a alta temperatura Temperatura de ebullición a reflujo equilibrado **(E = si cumple con el parámetro; D = no cumple con el parámetro)**	25
Conservación de propiedades a altas temperaturas Temperatura de ebullición en húmedo a reflujo equilibrado Viscosidad cinemática a 100° C Estabilidad a alta temperatura Estabilidad química **(E = si cumple con todos los parámetros; D = si se desvía en uno o más parámetros)**	20
Conservación de propiedades hasta -40° C Fluidez y apariencia a bajas temperaturas **(E = si cumple con todos los parámetros; D = no cumple con todos los parámetros)**	5
Resistencia a la evaporación **(E = si cumple con el parámetro; D = no cumple con el parámetro)**	20
Capacidad para evitar ataque en partes metálicas del sistema de frenos Se denota sólo presencia de picaduras Se denota desgaste **(E = si cumple con no alterar ningún metal; R = si se denota presencia de alguna picadura; D = si denota desgaste)**	4 4
Capacidad para evitar ataque en sellos y mangueras del sistemas de frenos Efecto en gomas Efecto sobre el hule (70° C) **(E = si cumple con los dos parámetros; D = si ataca hules o gomas)**	12
Contenido Neto	5
Información al Consumidor	5
Total	100

Comparativo de calidad de líquido para frenos

	1998	1999
iudades	Tijuana, Monterrey, Guadalajara, Mérida, D.F. (5)	Tijuana, Monterrey, Guadalajara, Mérida, D.F., Hermosillo (6)
No. Marcas incluídas	52	65
Porcentaje de marcas con información al consumidor completa y excelente calidad.	19.23%	18.46%
Porcentaje de marcas con calidad, pero información al consumidor incompleta.	2%	32.31%
Porcentaje de marcas con desviaciones en calidad que no ponen en riesgo la seguridad del consumidor.	25%	-
Porcentaje de marcas con desviaciones en calidad que ponen en riesgo la seguridad del consumidor y pueden tener información incompleta.	53.85%	49.23%



¡Asegure sus autopartes!

Para que no lo roben en partes



«Gracias» a la mafia dedicada al robo de autopartes, hace cuatro años aproximadamente en México surgió un creciente mercado de artículos para proteger las piezas externas de los vehículos.

Ningún dispositivo es cien por ciento seguro, pero sí le complica el «trabajo» al ladrón: necesita más tiempo para realizar el robo y esto implica mayor riesgo; además puede romper la pieza y en ese estado ya no le sirve.

La oferta es vasta y va desde «varilleros» ambulantes hasta agencias automotrices. Si quiere evitar la sorpresita de encontrar su carro desvalijado, lo invitamos a conocer con qué opciones cuenta.

«Calaveras»



Para proteger las «calaveras» o micas de color traseras y delanteras existen dos métodos: el primero lo promueven principalmente las agencias automotrices, y consiste en instalar ganchos, soleras y remaches ocultos, de tal manera que el ladrón tendría que abrir el cofre para poder desprenderlas. También se utiliza para afianzar faros y parrillas.

El segundo consiste en perforar la mica de la «calavera» para instalar un tornillo plano cromado, el cual se sujeta a un chicote, y éste se afianza al marco del radiador. Tiene un precio promedio de $ 150.00.

Este método sí es eficaz, pero tiene dos desventajas:

- A través de la perforación puede filtrarse el agua y fundir los focos.
- Al perforar las piezas queda anulada cualquier garantía.

Puede solicitar este tipo de protectores en los locales especializados, mejor conocidos como «autoboutiques».

Ambos mercados ofrecen el sistema de remaches y soleras, la diferencia consiste en que las agencias cuidan la armonía de la línea del automóvil, es decir, son más estéticos; mientras que las «autoboutiques» se inclinan por lo práctico: las protecciones se notan a simple vista.

En cuanto a costos, ambas suelen ofrecer «paquetes» para asegurar varias piezas, y por lo regular el precio se reduce considerablemente.

Cabe mencionar que existe otro método para proteger faros y «calaveras», el cual ofrecen principalmente los «varilleros» ambulantes, es decir, personas que deambulan por las calles ofreciendo la instalación de varillas que atraviesan externamente la autoparte. Esta medida de seguridad es la menos eficaz, con unas simples tijeras para cortar acero se retira la protección.

Protectolunas

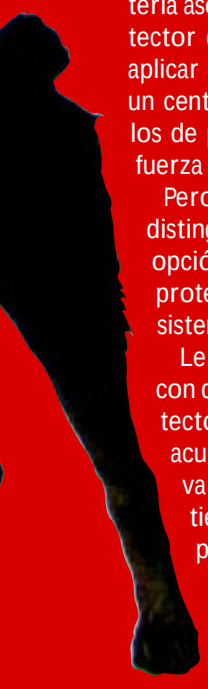


Las «lunas» o espejos laterales son piezas muy vulnerables, ya que con un simple desarmador se pueden desprender. El mercado ofrece protectores para espejos movibles, los cuales básicamente consisten en un marco adicional que impide a los ladrones insertar un desarmador entre la base del espejo y el cristal.

Los más comunes son los de colocación externa, pero presentan dos inconvenientes: la visibilidad disminuye aproximadamente cinco centímetros, y queda un espacio entre la puerta y el espejo que permite el paso del aire, provocando un zumbido. Los protectores internos no reducen la visibilidad ni producen ruido.

Otro aspecto fundamental es el material; hay de pasta y de fibra de vidrio. El primero es tan resistente como el segundo.

Productores especializados en la materia aseguran que para romper un protector de fibra de vidrio es necesario aplicar media tonelada de peso sobre un centímetro cuadrado. Mientras que los de pasta se puedan romper con la fuerza normal de las manos.



Pero a simple vista es casi imposible distinguir ambos materiales; la única opción es ejercer presión sobre el protector elegido para verificar su resistencia.

Le sugerimos elegir el que cuente con desagüe, ya que al colocar el protector queda un espacio en el que se acumula el agua, que al evaporarse va minando la capa de plata que tienen los espejos, y con el tiempo se opacan y se manchan.

El costo promedio (*) del par de protectores fluctúa entre $ 150.00 y $ 450.00. Los encuentra para la mayoría de los modelos; hay negros y de diversos colores.

La aplicación es sencilla, sólo hay que seguir las instrucciones al pie de la letra y pegarlos con la resina que debe ir incluir el protector.

Rines

Para los rines hay tuercas de seguridad hechas con acero cromado; a cada rin se le aplica una. Usted se queda con la llave para poder retirarlos.

En este renglón existen varias marcas nacionales y extranjeras. La principal diferencia radica en el número de tuercas diferentes -«combinaciones» o formas- que maneja cada marca; entre mayor sea el número, menor es la posibilidad de que alguien tenga la misma llave que usted.

El precio promedio del juego para los cuatro rines oscila entre $ 160.00 y $ 400.00. Generalmente se venden empaquetados y con instrucciones para su instalación.

Si decide comprarlos, recuerde que la avería de una llanta es impredecible y es indispensable portar siempre la llave para retirar las tuercas de seguridad. También procure tener una copia a la mano por si extravía la original.



Algo más...

- Los protectores de espejos y las tuercas de seguridad son de fácil aplicación, por ello se venden empaquetados y con instrucciones. Desconfíe de aquellos que no cumplan con estas características y de las personas que le hagan creer que es indispensable mano de obra especializada.

- En caso de robo de alguna autoparte, no la adquiera en el mercado de contrabando, pues se puede ver envuelto en problemas con la justicia; recuerde que no todo lo que se vende se puede comprar.

- Procure no dejar su automóvil en la calle, prefiera los estacionamientos y las pensiones.

(*) Precios promedio investigados durante diciembre de 1999 sólo como una referencia para el consumidor.

Paola Herrera

Fuentes: -Entrevista con Luis Martínez, director; Javier Orozco, ingeniero de producción; y Artemio Osnaya, gerente de ventas, de la empresa Fiber Dynamics.
-Sondeo de mercado.

Si su pregunta es:

¿Dónde ahorro?



La respuesta la encontrará en:

Quién es Quién
EN LOS PRECIOS

Además incluye **deliciosas** y ***económicas recetas***

Obtenga información en su delegación PROFECO o en los Teléfonos del consumidor.

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO

PROFECO

Vegetales y Leguminosas



Albóndigas de Arroz con Queso

Aves



Mollejas de Pollo en Asado

Aves



Molde de Frijol con Pollo

Vegetales y Leguminosas



Plátanos Machos Rellenos con Queso y Capeados

Mollejas de Pollo en Asado

(6 porciones)

Ingredientes

- 1/2 kg de mollejas de pollo limpias
- 1/2 kg de jitomate
- 2 chiles serranos enteros
- 1/2 kg de papas cocidas y sin cáscara
- 12 aceitunas
- 1/2 cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- 3 rajitas de canela
- laurel, tomillo y mejorana al gusto
- 1 1/4 de litro de agua
- 10 semillitas de papaya
- sal y pimienta gorda al gusto

Preparación:

1. Se muelen el jitomate, el ajo, la cebolla y la canela. Después se fríen y se les agrega el agua, la sal, las semillas de papaya y las mollejas; se dejan cocer por 25 minutos a fuego medio.
2. Transcurrido ese lapso, se agregan las papas cortadas en cuarterones, las aceitunas, las hierbas de olor y los chiles. Se deja hervir durante 5 minutos más hasta que quede un poco espeso.

Albóndigas de Arroz con Queso

(6 porciones)

Ingredientes

- 2 1/2 tazas de arroz guisado (puede ser del día anterior)
- 150 g de queso asadero en cuadritos.
- 90 g de queso asadero rallado
- 3 huevos
- 5 ramas de perejil finamente picado
- 1 taza de pan molido
- 1/2 taza de aceite para freír
- 3 jitomates (390 g)
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 ramas de cilantro
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Incorporar el arroz con los huevos, la sal, la pimienta, el perejil y cucharadas soperas de pan molido. Se hacen bolitas colocándolos cuadritos de queso en medio; se empaniza con el resto del pan molido.
2. En una sartén con el aceite muy caliente se doran y se ponen a escurrir en una servilleta de papel.
3. El jitomate, la cebolla, el cilantro y el ajo se licuan y fríen en dos cucharadas de aceite; se sazonan con sal y pimienta.
4. Las albóndigas se introducen en el caldillo, se les espolvorea el queso rallado, se tapa el recipiente y se deja al fuego unos minutos para que gratine, o si lo prefiere se hornean. En seguida se sirven.

Plátanos Machos Rellenos con Queso y Capeados

(6 porciones)

Ingredientes

- 4 plátanos machos (1 kg)
- 250g de queso panela en rebanadas delgadas
- 4 huevos (separadas las yemas de las claras)
- 1/4 de taza de crema (60 g)
- 1/2 taza de aceite para freír
- 3 jitomates (390 g)
- 1/4 de cebolla (60 g)
- 1 diente de ajo
- 1 raja de canela
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Los plátanos, sin cáscara, se cortan por la mitad y se rebanan a lo largo en tres partes.
2. Se coloca una rebanada de queso entre dos de plátano, apretándolas un poco con ambas manos. En cada extremo se atraviesa un palillo para sujetarlos.
3. Se baten las claras a punto de turrón y se les incorporan las yemas.
4. Los plátanos rellenos se sumergen en el huevo, tomándolos de los palillos; se fríen a fuego lento en el aceite caliente y posteriormente se escurren en servilletas de papel para eliminarles el exceso de grasa.
5. El jitomate, la cebolla y el ajo se licuan y se fríen en dos cucharadas de aceite, se sazonan con sal, pimienta y una rajita de canela.
6. Se sirven los plátanos, se bañan con el caldillo de jitomate caliente y se adornan con una cucharada de crema.

Opcional: se pueden servir como postre sustituyendo el caldillo de jitomate por una cucharada de azúcar.

Molde de Frijol con Pollo

(6 porciones)

Ingredientes

- 3 tazas de frijoles cocidos (540 g)
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada (400 g)
- 100 g de queso oaxaca
- 1/2 taza de elotes desgranados y cocidos (75 g)
- 6 tortillas de maíz cortadas en cuatro y fritas (180 g)
- 3 calabacitas picadas (450 g)
- 2 jitomates cocidos y sin piel (240 g)
- 1/4 de cebolla (65 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 3 cucharadas de margarina (30 g)
- 3 cucharadas de crema (30 g)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Los jitomates se licuan con la cebolla, los ajos y los frijoles, se fríen en dos cucharadas de margarina y se salpimientan.
2. Se engrasa un molde con la margarina restante, se forra con las tortillas y encima se vierten los frijoles, el pollo, los elotes, las calabazas, el queso y la crema.
3. Se hornea a 120°C por diez minutos.

Abrillantador de vinilos

Rendimiento: 650 ml

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1/2 taza de vaselina líquida (125 ml) *
- 1/4 de taza de glicerina líquida (65 ml)*
- 1/2 cucharada sopera de lecitina de soya*

* Se consiguen en droguerías o en farmacias grandes.

Procedimiento:

1. En la olla se ponen al fuego el agua y la lecitina de soya hasta que hiervan.
2. Esta mezcla se licua muy bien; se agregan la vaselina líquida y la glicerina, y se continúa licuando hasta que adquiera un color blanco.

Envasado, conservación y caducidad

Con ayuda del embudo, el abrillantador se vierte en la botella con atomizador. No olvide anotar el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se conserva en un lugar fresco y seco.

El abrillantador elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de seis meses.

Garibaldis

Ingredientes

- 1 taza de mermelada de chabacano (250 g)
- 1 taza de grageas de colores (250 g)*
- 225 g de mantequilla
- 3 huevos
- 11/4 de tazas de harina de trigo (156 g)
- 1/4 de taza de azúcar (65 g)
- 1/4 de lata de leche condensada
- 1 cucharada cafetera de polvo para hornear
- 1/2 naranja (la ralladura de la cáscara)

* Se consigue en tiendas de materias primas.

Rendimiento: 12 piezas de 120 g cada una

Tiempo de preparación: 2 horas

Preparación:

1. En el colador se ciernen dos veces la harina de trigo y el polvo para hornear.
2. En el recipiente de plástico se acrema un poco la mantequilla con la batidora, se le agrega el azúcar y se bate hasta que tenga una consistencia suave y se vea esponjosa.
3. A la mezcla anterior se le añaden (sin dejar de batir) la leche condensada, los huevos uno por uno, la ralladura, la harina mezclada con el polvo para hornear, y se revuelve hasta obtener una pasta uniforme.
4. La pasta se vacía en los moldes para panquecitos previa-

Puré de jitomate

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

* 1 1/2 kg de jitomate maduro

Preparación:

1. Los jitomates se lavan perfectamente, se parten en cuarterones y se licuan sin agregar agua.
2. La pulpa obtenida se cuela y se coloca en la cacerola a fuego medio hasta que hierva (sin agua) durante cinco minutos, moviendo constantemente con la pala de madera hasta obtener una consistencia espesa.
3. Enseguida se vierte el puré en el frasco, dejando un centímetro de espacio entre la tapa del frasco y la superficie del puré, se coloca la tapa y se cierra sin apretarla.
4. Se sumergen los frascos en agua hirviendo (de manera que queden cubiertos hasta el cuello) durante 20 minutos.

Envasado, conservación y caducidad

Una vez transcurrido el tiempo de esterilización, el frasco se saca, se tapa muy bien, se seca y se deja enfriar a temperatura ambiente. A continuación se le coloca una etiqueta

Mortadela

Ingredientes

- 350 g de carne de res molida
- 250 g (3 tazas) de hielo finamente picado
- 150 g de carne de cerdo molida
- 130 g de unto o papada de cerdo congelada y partida en trozos pequeños[1]
- 7 cucharadas soperas de harina de trigo
- 2 cucharadas soperas de sal de mesa
- 1/2 cucharada cafetera de nuez moscada (opcional)
- 1/2 cucharada cafetera de cebolla en polvo
- 1/2 cucharada cafetera de pimienta blanca molida
- 1/2 cucharada cafetera de ajo en polvo
- 1/4 de cucharada sopera de nitrito de sodio o sal de cura[2]

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos

Preparación:

1. Toda la carne molida se introduce en la parte alta del refrigerador una hora antes de empezar a preparar la mortadela.
2. En el recipiente de plástico se colocan la carne molida de res y de cerdo y se mezclan con la cuchara, después se agregan la sal de mesa, el nitrito de sodio, el hamine, la mitad del hielo picado y se continúa mezclando en forma envolvente durante un minuto.
3. A la mezcla anterior se le incorpora la papada o el unto picado, la harina poco a poco y se revuelve bien para que la pasta quede uniforme y sin grumos. Después se agrega la nuez moscada (opcional), cebolla en polvo, pimienta blanca molida, ajo en polvo, y por último el hielo picado restante. Se sigue mezclando por dos minutos.
4. Cuando la pasta esté homogénea se va moliendo en porciones hasta obtener una consistencia fina. Procure que el tiempo en la picadora no exceda de cinco minutos. Las porciones ya molidas se colocan en otro recipiente de plástico.
5. Una vez molida toda la carne se vuelve a mezclar con la cuchara para que la pasta quede uniforme.
6. Aparte se anuda la bolsa de plástico por la base con la ayuda del hilo de algodón. Se introduce toda la pasta con una cuchara y se golpea ligeramente la bolsa que contiene la carne contra la superficie de una mesa para que se asiente la mezcla y evitar la formación de manchas verdes en el producto final. La pasta debe quedar apretada para que al cocer la mortadela tenga una consistencia firme.
7. La bolsa se anuda por la parte superior, cuidando que por dentro quede la menor cantidad de aire posible; es necesario dejar un espacio de un centímetro entre la carne y el nudo superior de la bolsa, ya que al momento de cocer la carne ésta se hincha y la bolsa

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- colador de orificio mediano
- recipiente de plástico con capacidad de 2 litros
- batidora
- moldes de aluminio para panquecitos (se pueden sustituir por moldes flaneros chicos de aluminio)
- brocha pequeña

mente engrasados con aceite vegetal y enharinados.

5. Se precalienta el horno a 200° C durante 15 minutos. Enseguida se introducen los moldes y se dejan cocer de 25 a 30 minutos, hasta que estén ligeramente dorados.
6. Transcurrido el tiempo de cocción se sacan del horno y se dejan enfriar a temperatura ambiente.
7. Se colocan las grageas en un plato extendido; cuando los panqués estén fríos se untan con mermelada (utilizando la brocha) y se revuelcan en las grageas.

Envasado, conservación y caducidad

Los garibaldis se colocan en una panera, y se conservan en un lugar seco y fresco.
Los productos elaborados mediante esta tecnología tienen una duración aproximada de una semana.

Ingredientes alternativos

Los garibaldis también se pueden servir untados con mermelada y espolvoreados con coco y nuez molida.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- olla de peltre con capacidad de 500 ml
- licuadora
- embudo
- envase de plástico con atomizador, con capacidad de 750 ml

Dato interesante

La vaselina líquida es un producto derivado del petróleo. Los indios americanos utilizaban el petróleo como medicamento; lo identificaban como un aceite que se acumulaba en la superficie de algunos pantanos de Pensilvania. El petróleo se somete a una separación de componentes para utilizarlo industrialmente. Uno de los productos obtenidos en las refinerías de petróleo es la vaselina, que tiene diferentes aplicaciones, por ejemplo, en la elaboración de pomadas o productos para lubricar.

Modo de uso

En un trapo limpio se vierte una pequeña cantidad de abrillantador y se frota sobre la superficie que desee abrillantar, después se lustra con un trapo seco.

Recomendaciones

* Este producto se debe guardar fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión accidental consulte al médico.
* Los utensilios que emplee para elaborar esta tecnología se lavan con agua tibia y jabón para eliminarles cualquier residuo.
* Si le sobran ingredientes es conveniente guardarlos en sus envases originales, colocarles una etiqueta y conservarlos bien tapados en un lugar fresco y seco.

Educación para el consumo

PROFECO

- 1/2 cucharada sopera de hamine o fosfato de sodio[2]

1. Se consigue en obrerías.
2. Se consiguen en tiendas de materias primas o en farmacias grandes.

Utensilios

- 2 recipientes de plástico o de vidrio con capacidad de 2 kg
- cuchara grande de peltre o de acero inoxidable
- picadora
- bolsa de plástico cilíndrica y gruesa (15 x 40 cm aprox.), o bien, fundas para mortadela[3]
- hilo de algodón (el necesario)
- un alfiler
- olla con tapa y con capacidad de 5 litros

3. Se consigue en empacadoras para alimentos.

se puede romper. En caso de que detecte burbujas de aire dentro de la bolsa, se sacan con la ayuda del alfiler.

8. En la olla de peltre se ponen a hervir 3 litros de agua. Cuando el líquido suelte el hervor se introduce la mortadela, se tapa y se deja allí por 80 minutos, a fuego bajo.
9. Transcurrido ese tiempo se verifica que la mortadela esté cocida, en caso contrario se deja cocer diez minutos más. Después se saca de la bolsa y se enfría bajo el chorro del agua por un minuto (puede recolectar el agua en un recipiente y darle un uso posterior) para finalmente colocar la mortadela sobre un plato extendido y dejar que se enfríe a temperatura ambiente.

Envasado, conservación y caducidad

A la mortadela se le retira la bolsa de plástico en la que se coció y se envuelve con plástico para alimentos. También se puede guardar en un recipiente hermético con tapa. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. La mortadela debe mantenerse en refrigeración.
El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de un mes.

Recomendaciones

* Se recomienda utilizar una picadora o un procesador de alimentos. En última instancia podría utilizar la licuadora, aunque no es muy recomendable, ya que presenta problemas en cuanto al molido y la homogeneidad de la mezcla.
* La mortadela es un embutido que se conoce como pasta fina, por lo cual, al momento de mezclar la carne y picarla se nota un cambio de color: pasa de un tono rojo-rosado a un color café claro.
* Es importante que se elimine la mayor cantidad de aire atrapado al momento de introducir la carne a la bolsa de plástico, pues de lo contrario se forman puntos de color verde en la superficie del producto. La aparición de estos puntos no significa que la mortadela esté descompuesta, sino hubo un defecto en su elaboración.
* La cantidad de especias señaladas en los ingredientes puede modificarse según el gusto de la familia.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- cuchillo
- tabla para picar
- licuadora
- colador de orificio mediano
- cacerola con capacidad de 2 litros
- cacerola con capacidad de 3 litros
- pala de madera
- frasco limpio con tapa y con capacidad de 1 kg
- etiqueta adhesiva

con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. El producto se conserva en un lugar fresco y seco, pero una vez abierto requiere mantenerse en refrigeración.
El puré de jitomate elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de ocho meses.

Beneficio

Al elaborar usted mismo el puré de jitomate el costo se reduce en un 35 por ciento en comparación con los productos comerciales. Aproveche la temporada en que abunda el jitomate (enero y febrero) para adquirirlo más barato. Elabore el puré para contar con jitomate para sus guisos en la temporada en que se encarece.

Recomendaciones

* Las principales características que debe presentar el jitomate son las siguientes: su consistencia debe ser firme, tener un color rojo intenso. No debe presentar magulladuras o raspones en la piel. Tampoco debe tener agujeros en la piel, ya que son evidencia de insectos o plagas en el interior de la verdura.
* Para que los jitomates se conserven durante más tiempo hay que mantenerlos en refrigeración y evitar que estén demasiado juntos.
* Si lo desea, también puede agregar cebolla y ajo al gusto, para darle sazón al puré antes de envasarlo.

La verdad detrás de los analgésicos

Tabletas, cápsulas, pastillas efervescentes, supositorios e inyecciones son algunas de las presentaciones en que podemos encontrar un sinnúmero de analgésicos en el mercado, sin duda uno de los remedios más socorridos para aliviar el dolor de cabeza, del cuerpo, de la garganta o menstruales, así como la fiebre y la inflamación, entre otros síntomas.



De ahí que un gran número de personas prefiere acudir a la farmacia en lugar de consultar al médico, y autorrecetarse este tipo de medicamento, sin tomar en cuenta que a veces «el remedio resulta peor que la enfermedad».

Invaden el mercado

Los analgésicos se diferencian entre sí por su mecanismo de acción y por sus efectos y características farmacológicas. Éstos se clasifican en:

Analgésicos narcóticos: no son de venta libre debido a que se administran para mitigar dolores muy severos -como los que produce el cáncer-; el riesgo que presentan es que su uso indiscriminado llega a producir efectos tóxicos y farmacodependencia, por lo tanto sólo debe recetarlos un especialista; el opio y la morfina son dos ejemplos de ingredientes activos con los cuales se elaboran este tipo de analgésicos.

Analgésicos no narcóticos: son aquellos que para adquirirlos no se requiere receta médica; regularmente se administran para tratar el dolor leve y moderado. Es importante señalar que, pese a lo señalado anteriormente, siempre que ingiera un analgésico debe tomar algunas precauciones, ya que como todos los medicamentos, pueden provocar efectos secundarios.

Los **analgésicos no narcóticos** más **comunes** son: el **ácido acetilsalicílico**, **paracetamol** o **acetaminofen**, **metamizol** o **dipirona**, **ibuprofeno**, **naproxeno**, **indometacina** y **diclofenaco**, entre otros, los cuales inhiben la producción de prostaglandinas -sustancias que se encuentran en el organismo y que estimulan y sensibilizan las terminaciones nerviosas-, que se liberan de manera natural cuando alguien sufre a causa de una lesión o quemadura, o bien, si padece una infección, dolor de cabeza o fiebre.

Cabe advertir que **no todos los analgésicos tienen la misma capacidad para eliminar el dolor**, **algunos tienen mayor capacidad antiinflamatoria**, mientras que **otros son más útiles para disminuir la fiebre** -antipiréticos-, **el dolor** de cabeza o **las molestias de un resfriado**, esto depende del ingrediente activo que contenga.



¿Analgésico maravilla?

Los médicos especialistas consultados señalan que el ácido acetilsalicílico resulta conveniente para el tratamiento y prevención de los padecimientos cardiovasculares, lo que podría ayudar a reducir la mortalidad causada por dichas enfermedades.

Este medicamento -aseveran- inhibe además la agregación de plaquetas -elemento celular de la sangre que juega un papel fundamental en el proceso de coagulación-, evitando así la formación de coágulos o trombos que pueden obstruir las venas y las arterias que, en órganos como el corazón, el cerebro y los pulmones, pueden ser mortales.

El ácido acetilsalícilico tiene la cualidad de prevenir ciertas enfermedades, como angina de pecho, infarto cerebral, y embolia pulmonar; también es benéfico para quienes requieran que su sangre no coagule fácilmente.

Dicho analgésico también reduce los síntomas inflamatorios como: rubor -enrojecimiento de las mejillas-, dolor, calor local, tumor -hinchazón- y disminución funcional; además es un fármaco que alivia la migraña, la fiebre y el dolor reumático, y reduce el riesgo de sufrir trombosis e infartos.

En los casos de cáncer de colon y recto, el ácido acetilsalicílico tiene un importante papel como antiinflamatorio, lo que retrasa la evolución normal de estos padecimientos.

Debe advertirse -señalan los especialistas entrevistados- que, **como cualquier medicamento, su administración puede implicar contraindicaciones** que el médico y el paciente deben tomar en cuenta.

Por ejemplo debe apuntarse que el ácido acetilsalicílico no es recomendable para los niños, ya que puede producirles gastritis y cambios en la mucosa gástrica; además, su uso se ha asociado al llamado Síndrome de Reye, enfermedad severa y agresiva, cuyo origen se desconoce, aunque se ha relacionado con enfermedades de tipo viral.

Este síndrome fue detectado hace muchos años en Inglaterra y Canadá, y se sabe que causa daños al hígado y al cerebro, provocando convulsiones que pueden originar la muerte.

Afortunadamente en nuestro país, e incluso a nivel mundial, son pocos los casos reportados.

Automedicación responsable

La mayoría de los consumidores saben que una simple «pastillita» es capaz de calmar un dolor, pero desconocen de qué manera lo hace, así como los efectos secundarios que puede producir.

Historia de la aspirina

En 1897, el joven químico Félix Hoffmann, quien laboraba para la empresa farmacéutica alemana Bayer, obtuvo por primera vez ácido acetilsalicílico (sustancia activa) en su forma química pura y estable. Uno de los motivos que llevó a Hoffmann a obtenerlo fue el hecho de que su padre padecía fuertes dolores artríticos, y aunque el salicilato sódico aliviaba aquel mal, producía molestias gástricas, en cambio, el ácido acetilsalicílico se asociaba en menor grado con los trastornos gástricos.

En 1899, el nombre de Aspirina(r) se registró como marca en la oficina imperial de patentes de Berlín, es decir, recientemente cumplió 100 años de vida. El nuevo analgésico y antipirético se vendía inicialmente en forma de polvo y pronto empezó a producirse en forma de tabletas; a la fecha, según datos de la empresa Bayer, en el mundo se consumen ¡500 toneladas de aspirinas al año!

Fuente: Bayer de México.

Según los especialistas, los analgésicos se recomiendan principalmente para padecimientos plenamente identificados, como dolores de cabeza o musculares, y fiebre, entre otros, aunque por lo general son síntomas de un padecimiento más complicado.

Por ello es importante que **identifique y valore la intensidad del dolor**; aun cuando éste sea moderado puede tratarse de una enfermedad más delicada.

Tenga presente que **los analgésicos sólo alivian las molestias**, pero **no curan la enfermedad de origen**.

Recomendaciones generales

-Los **analgésicos deben tomarse** junto **con los alimentos** y **nunca** deben combinarse **con bebidas alcohólicas**.

-Cuando el paciente sabe cuál es el padecimiento que le está ocasionando el dolor debe evitar tomar analgésicos.

-Su **administración** debe ser **recomendada por un médico**, **sobre todo si se toman periódicamente**.

-No abuse de los analgésicos, deben ser **utilizados por periodos cortos** y **no más de tres días continuos**; cuando el dolor es crónico debe consultar al médico.



-Le sugerimos **leer** siempre **las instrucciones** de uso, pero sobre todo ponga **atención a las contraindicaciones**, ya que aunque se trata de medicamentos de «uso regular», pueden desencadenar -aunque en raras ocasiones- vómito, náuseas e intolerancia gástrica.

-Para quienes padecen problemas estomacales se aconsejan **las pastillas efervescentes**, éstas se absorben más rápido y **no irritan al estómago**.

-Su ingestión **está contraindicada para quienes padecen gastritis**, **úlcera gástrica y/o péptica**, ya que pueden causar irritación gastrointestinal y, en casos extremos, provocar hemorragias en el tubo digestivo, e incluso la muerte.

-Tampoco son recomendables para personas con problemas de coagulación o renales, porque son fármacos que **favorecen la retención de líquidos**; pueden causar complicaciones a pacientes hipertensos o con males cardiacos.

-Las **mujeres embarazadas deben abstenerse de tomarlos**, ya que el bebé podría verse afectado. En los últimos meses de embarazo los analgésicos prolongan la gestación, provocando que el bebé nazca postmaduro con riesgo de morir. Son menos recomendables durante la lactancia, ya que los medicamentos se filtran a la leche.

-**En personas diabéticas representan un riesgo**, sobre todo en dosis altas porque pueden desencadenar estados de hipoglucemia, shock diabético y, en casos muy extremos, provocar la muerte.

-Aun cuando no se ha demostrado que al ácido acetilsalicílico sea la causa principal del Síndrome de Reye, se recomienda no suministrarlo a menores de edad ni durante la presencia de enfermedades como la varicela.

-Recuerde que existen analgésicos creados específicamente para niños; nunca suministre dosis iguales o parecidas a las que puede tomar un adulto.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Doctora Alicia Kassian (anestesióloga), jefa de la Clínica para el Dolor, Hospital General de México.
-Doctor Miguel Sánchez García, asesor médico de la empresa Bayer de México.
-«El gran libro de la salud», Enciclopedia médica de Selecciones de Reader's Digest.
-Sondeo de mercado.



Los analgésicos

Analgésico	Indicaciones	Precauciones y advertencias
Acido acetilsalicílico (vía oral)	Como analgésico en el tratamiento sintomático del dolor leve a moderado. Como antipirético (para disminuir la fiebre). Como antiinflamatorio en fiebre reumática y artritis reumatoide. Como antiagregante plaquetario en la profilaxis y el tratamiento de trombosis venosas y arteriales, incluida la coronaria.	Pacientes con úlcera gastroduodenal, insuficiencia hepática grave, con déficit de vitamina K, hemofílicos, en menores de 15 años con varicela o gripe. No debe administrarse durante el embarazo.
Dipirona (vía oral, rectal o parenteral)	Contra el dolor corporal de leve a moderado. En caso de fiebre.	Personas con enfermedades de la sangre, durante el primer trimestre del embarazo, y pacientes que reciben tratamiento con anticoagulantes.
Ibuprofeno	Dolor moderado a severo, artritis reumatoide, procesos inflamatorios musculoesqueléticos o viscerales, dismenorrea, gota, y en casos de fiebre.	No administrar a lactantes ni a menores de seis años, uso simultáneo con diuréticos, y durante el primer trimestre del embarazo.
Paracetamol/Acetaminofen	En casos de dolor leve a moderado del cuerpo, y fiebre.	Evitar su uso prolongado y dosis fuertes, fundamentalmente en niños y personas alcohólicas. Insuficiencia hepática y renal. En dosis elevadas aumenta la acción de los anticoagulantes orales.
Naproxeno (vía oral)	Para el alivio de dolores y molestias asociadas con el resfriado y la gripe, dolor de cabeza, musculares, de espalda, de muelas, menstruales, dolores leves de artritis y para bajar la fiebre.	No se recomienda su uso en niños menores de 12 años (salvo por indicación médica), no debe administrarse por más de diez días consecutivos ni en pacientes que anteriormente mostraron alergia al medicamento; no es conveniente tomarlo junto con otros medicamentos antiinflamatorios, bebidas alcohólicas, ni durante el embarazo.

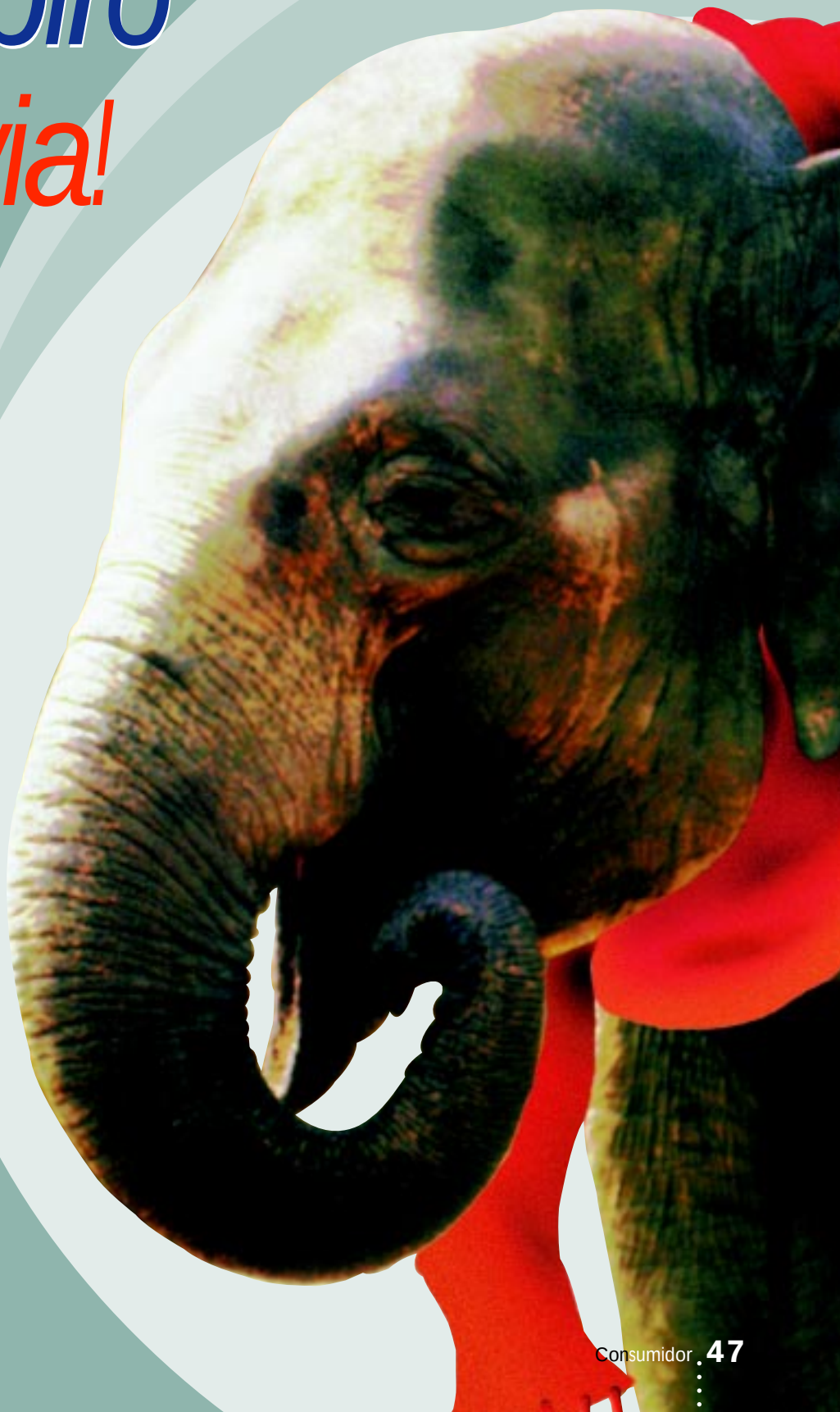
Estimado lector: La información anterior es útil sólo como referencia, de ninguna manera le sugerimos consultarla para automedicarse. Recuerde que únicamente un médico puede determinar el fármaco y la dosis conveniente para cada persona, de acuerdo con edad, sexo, condición física y estado de salud.



Rehabilitación pulmonar

¡Un respiro que alivia!

Dicen que «respirar no cuesta nada», pero no hacerlo adecuadamente puede costarnos la salud y también dinero. Y es que por tratarse de un acto repetitivo, inconsciente y prácticamente inmediato generalmente no le ponemos mucha atención al ejercicio de la respiración. No obstante, entre los beneficios más relevantes de una adecuada respiración destacan la elevación de los niveles de oxígeno en todo el cuerpo -incluyendo el cerebro-, lo que se refleja en un organismo más sano y en un mayor rendimiento y eficacia en la práctica de cualquier actividad.



Desafortunadamente, la presencia de algunos padecimientos bronquítico-crónicos como la neumonía, el enfisema y el asma, impiden una respiración normal, lo que puede repercutir en la calidad de vida del individuo.

De ahí que algunas instituciones de salud hayan creado programas de rehabilitación pulmonar en los que se enseña a los pacientes a optimizar su función respiratoria para contrarrestar los efectos de la enfermedad que padecen. Además se les capacita para que alcancen un alto nivel de funcionamiento respiratorio con la finalidad de que realicen sus actividades laborales, sociales y recreativas sin problema alguno.

¡Un buen respiro!

Varios hospitales en México cuentan con un programa de rehabilitación pulmonar integral en el que se atiende a personas que padecen tos excesiva, complicación en el manejo de secreciones, disnea -dificultad para respirar-, y broncoespasmo; estos síntomas pueden ser provocados por neumonía, bronquitis crónica, enfisema, asma bronquial y fibrosis pulmonar -cuando los pulmones se hacen rígidos-, además de otras causas, como la contaminación, el tabaquismo y los enfriamientos.

«El programa de rehabilitación pulmonar integral -nos explica la doctora Carmen Gutiérrez de Velasco, titular de la Unidad de Rehabilitación Pulmonar Integral del Hospital Médica Sur- está diseñado de acuerdo con los requerimientos de cada persona y consta de diversas terapias, ejercicios, entrenamiento de músculos respiratorios, educación y apoyo».

Este programa ofrece, además, un plan de acondicionamiento físico para incrementar la fuerza muscular y mejorar el sistema cardiovascular del paciente, ya que cuando los músculos -incluyendo el corazón- están bien acondicionados se aprovecha mejor el oxígeno y funcionan de manera más eficiente, ayudando así al trabajo respiratorio.

Dentro del programa también se prepara a aquellos pacientes que serán sometidos a diversos tipos de cirugía y que por ser fumadores o presentar alguna enfermedad respiratoria previa, podrían experimentar complicaciones durante la operación, o bien, en la evolución y el pronóstico.

Cuando hablamos de un inadecuado manejo de secreciones -enfermos bronquítico-crónicos, asmáticos, etcétera- nos referimos a aquellas personas que producen muchas flemas y que, por lo general, no saben expectorar, lo que ocasiona una acumulación de secreciones que puede derivar en neumonía.

El problema en estos casos es la dificultad para respirar al subir escaleras, bañarse o caminar, lo que limita el campo de acción en la práctica de un deporte, convirtiendo al afectado en una persona sedentaria, lo cual también es contraproducente.

Los pacientes asmáticos padecen frecuentemente de broncoespasmos -es decir, los bronquios se cierran a causa de diversos factores ambientales- ante la presencia de polvo, humo, aire acondicionado y cambios bruscos de temperatura, que provocan hiperreactividad bronquial, lo que produce dificultad para respirar.

El problema para quienes padecen asma puede ser tan grave que llegan a presentarse crisis, como una consecuencia de la violenta respuesta del organismo ante estos agentes agresores.

Aprender a respirar

En el programa de rehabilitación pulmonar integral se enseña al paciente a respirar utilizando los órganos específicos de este proceso -diafragma y abdomen-, e inhibiendo el empleo de otros que son usados en forma errónea por la mayoría de las personas -por ejemplo, los pulmones. Además se les instruye para que practiquen una higiene bronquial -desecho de secreciones- mediante el conocimiento de la manera correcta de expectorar y toser.

A las personas enfermas de asma se les guía en el manejo de secreciones, se les enseña a controlar la tos, y la forma en que pueden abrir sus bronquios para evitar las crisis.

En cualquier caso, una valoración pre-

¿Cómo saber si padezco un problema respiratorio?

- Si tose constantemente y durante periodos prolongados.
- Si nota que respira con dificultad o aceleradamente.
- Si percibe que sus fosas nasales se dilatan a consecuencia de la falta de aire.
- Si sus costillas se expanden por el esfuerzo que realiza al respirar.
- Si se agita al correr, realizar ejercicio o subir las escaleras.
- Si emite silbidos nocturnos o tiene sensación de asfixia.

Si experimenta cualquiera de estas irregularidades le sugerimos acudir de inmediato al médico, recuerde que una atención oportuna facilitará el tratamiento de la enfermedad.



via del paciente es muy importante para que el especialista conozca las condiciones de salud en que se encuentra, pues por lo general se acude al médico cuando el problema se ha vuelto crónico.

También es importante conocer las causas para tratar de erradicarlas, y realizar la valoración clínica con exámenes de gabinete, radiografía de tórax y una espirometría, que es una prueba de función respiratoria por computadora que permite conocer la capacidad pulmonar y el estado de los bronquios.

De esta manera se determina el tratamiento adecuado, que generalmente consta de antibióticos, broncodilatadores y mucolíticos.

El número de sesiones de un programa de rehabilitación pulmonar depende de la condición de cada paciente, pero el costo aproximado fluctúa entre $ 3,000.00 y $ 3,500.00.

Otra buena opción

Otra institución de salud que ofrece un servicio de rehabilitación pulmonar es el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), ubicado en la ciudad de México, donde se ha desarrollado un programa específico para la atención de los enfermos asmáticos.

Gracias a este proyecto el asma puede controlarse al grado de que la persona ni siquiera se acuerda del padecimiento.

Entre los principales objetivos del programa figuran: que el paciente conozca la enfermedad para tener un mayor control de los síntomas; también se brinda asesoría especializada para acabar con los mitos que se han creado alrededor de las enfermedades crónicas; se proporcionan recomendaciones sobre los medicamentos apropiados; conocimiento de los agentes causales para tratar de eliminarlos; atención de los aspectos psicológicos; y una plática sobre el uso de inhaladores, espaciadores y flujómetros.

En estos casos es importante explicarle al médico todos los antecedentes de su enfermedad -cómo y cuándo empezó-, así como el tipo de medicamentos que ha empleado, los síntomas de las crisis y sus antecedentes familiares. De esta manera el especialista podrá prescribir el mejor tratamiento.

El programa de rehabilitación pulmonar del INER para personas con asma, imparte de diez a 11 cursos por año, en los cuales participan diferentes médicos que integran la Clínica de Asma del instituto.

¡También contra el asma infantil!

Existe un curso diseñado exclusivamente para niños, en el que los neumólogos pediatras del INER orientan a los padres acerca de la manera en que pueden ayudar a sus hijos.

Son cursos para todo el público y el costo por sesión es de $ 20.00 e incluyen una plática de rehabilitación respiratoria mediante técnicas de relajación y de respiración adecuada.

Dése un respiro para considerar esta información y tome la decisión que le permita recobrar el aliento y las ganas de vivir saludablemente, ¿no lo cree?

Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevista con la doctora Carmen Gutiérrez de Velasco, titular de la Unidad de Rehabilitación Pulmonar Integral del Hospital Médica Sur.
-Entrevista con la doctora María de Lourdes Pérez Chavira, titular de la Unidad Clínica de la Clínica contra el Asma del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER).

Respirar y toser: ¿cuestión de todos los días?

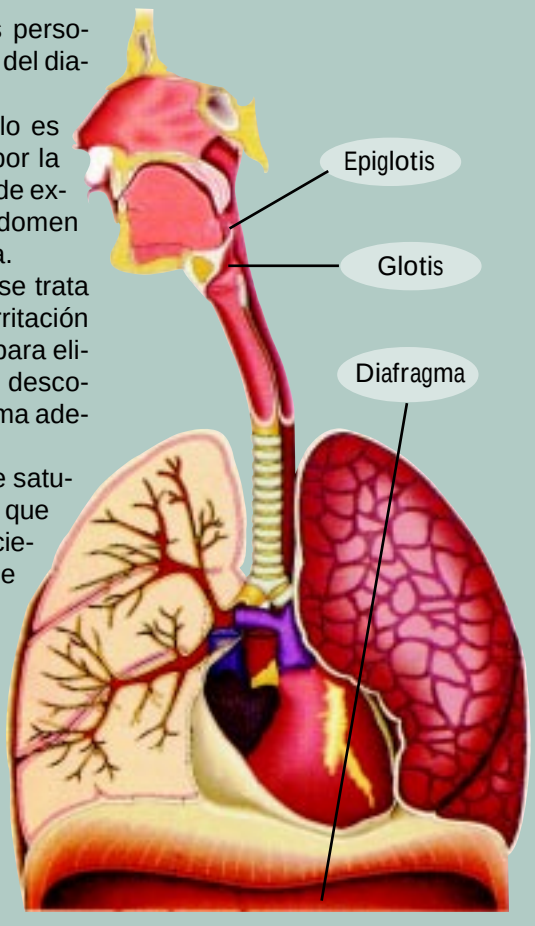
Al respirar, la mayoría de las personas utiliza los pulmones en lugar del diafragma y el abdomen.

La manera correcta de hacerlo es utilizar el diafragma inhalando por la nariz, mientras que al momento de exhalar se debe comprimir el abdomen para expulsar el aire por la boca.

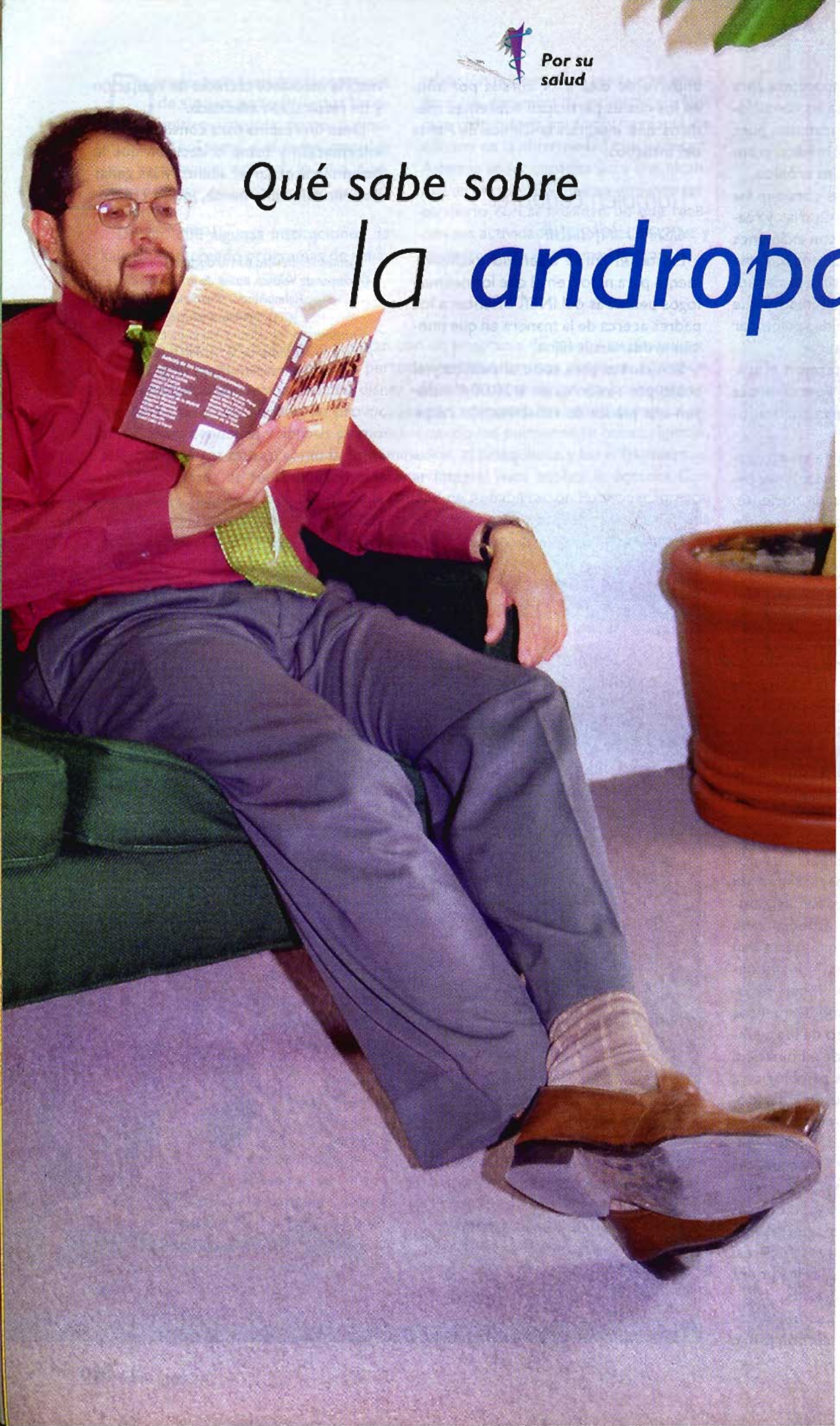
En el caso de la tos, aunque se trata de un acto reflejo que denota irritación en las vías respiratorias y sirve para eliminar las flemas o secreciones, desconocemos su importancia y la forma adecuada de hacerlo.

Cuando una persona se siente saturada de flemas, la glotis -músculo que se encuentra en la garganta- se cierra, provocando un esfuerzo que puede ocasionar que los pacientes se desmayen o sientan dolor abdominal.

La manera apropiada de toser es inhalar por la boca y después hacer una expiración forzada. Esto no es fácil, pero se logra con la práctica constante a través de las terapias.



Qué sabe sobre la andropausia



Poco se sabe respecto al origen y las manifestaciones de la andropausia, e incluso se suele pensar que produce las reacciones físicas y psicológicas que la menopausia provoca en las mujeres.

Con el fin de evitar que las dudas nos «consuman», entrevistamos a varios especialistas en la materia, quienes nos explicaron qué es y cuáles son los síntomas de la andropausia.

Parecida, pero diferente

El doctor Arturo Mendoza Valdés, presidente de la Sociedad Mexicana de Urología, y el doctor Juan González Rasgado, cirujano urólogo del Centro Diagnóstico Kelvin, señalaron a la **Revista del Consumidor** que la menopausia se inicia cuando cesa la menstruación, lo cual ocurre entre los 45 y los 50 años de edad aproximadamente. Lo anterior sucede cuando los ovarios dejan de producir las hormonas sexuales femeninas -estrógenos-, produciendo ciertos trastornos físicos y psicológicos, como los llamados «bochornos», irritabilidad y resequedad de la piel, entre otros.

Por su parte, la aparición de la andropausia, término que en rigor no se acepta ni se utiliza en la literatura médica, está determinada básicamente por la disminución de la producción de testosterona -hormona masculina-, y ello puede deberse a disfunciones orgánicas, por ingerir determinados medicamentos, o a causa de una intervención quirúrgica, entre otros factores.

Una característica importante es que, a diferencia de la menopausia, la andropausia no se presenta en todos los hombres.

Nada que ver con la impotencia sexual

Uno de los errores más frecuentes es comparar a la andropausia con la impotencia sexual -o disfunción eréctil, como la denominan los médicos. Sin embargo, entre una y otra no hay relación alguna, pues el deseo sexual no desaparece.

Nuestros entrevistados indican que, por ejemplo, hay hombres de 60 años que gozan de buena salud y no padecen impotencia sexual ni los síntomas de la andropausia; en cambio, hay casos de hombres de menor edad que debido a algún padecimiento -diabetes, hipertensión arterial, afecciones cardiacas u obesidad, entre otros- manifiestan una disminución de la libido.

Lo anterior encuentra su explicación en que hay enfermedades que por sí mismas pueden disminuir o suprimir la producción de testosterona, por ejemplo, debido a cáncer de próstata avanzado, cuyo tratamiento consiste en suprimir la función sexual mediante una intervención quirúrgica o con medicamentos, o bien, la alteración denominada testículo bilateral.

Cabe señalar que hay casos en los que aunque un testículo se encuentre afectado, la producción de testosterona no se modifica, sin embargo, aparecen ciertas molestias transitorias como «bochornos» e irritabilidad.

Del mismo modo, la producción excesiva de prolactina, misma que puede ser consecuencia de un tumor cerebral, o bien, el efecto secundario del consumo de ciertos fármacos, como los tranquilizantes, o la presencia de un tumor en la glándula hipofisiaria desequilibran la producción de testosterona.



Una solución delicada

Como se señaló en líneas anteriores, la disminución de testosterona tiene diversos orígenes, por ello los especialistas señalan que el tratamiento a seguir deberá realizarse siempre bajo estricta supervisión médica.

Desafortunadamente la testosterona es uno de los medicamentos más recurrentes para tratar supuestamente la impotencia sexual, pero es un grave error, puesto que la deficiencia en la producción de testosterona representa menos del 2 por ciento de los casos de impotencia sexual; el mayor porcentaje, en cambio, puede deberse a problemas vasculares -deficiencias en la irrigación de los cuerpos cavernosos del pene.

La administración de testosterona en estos casos, aunque no está contraindicada, puede acarrear problemas en la próstata e incluso puede agravarlos.

Los hombres a los 40

El psicólogo Ricardo Díaz, psicoterapeuta clínico, especialista en Sexualidad Humana, nos da su opinión respecto a los cambios en la conducta que muchos hombres experimentan al llegar a la madurez.

«El hombre, a diferencia de la mujer, no presenta cambios fisiológicos que distingan el paso de un momento de su vida a otro, sin embargo, con el proceso normal de envejecimiento muchas de sus funciones orgánicas se modifican.

«Desafortunadamente nuestra cultura privilegia y sobrevalora muchos aspectos que 'hacen al hombre ser más hombre', y la mayoría de ellos se refiere al aspecto sexual, como la juventud, tener un cuerpo atlético, ser bien parecido, una exacerbada potencia sexual y el vigor físico, lo que en sí mismo no es malo, sino que el problema surge cuando se le resta valor a otras etapas de la vida.

«Esta situación provoca -continúa nuestro entrevistado- que el hombre considere que sus funciones fisiológicas se han aminorado, causándole angustia y una baja autoestima, y esta cadena lamentablemente repercute en su relación de pareja, y quizá empiecen las infidelidades en las que, según él, cree que su respuesta sexual mejora cuando se relaciona con otra persona, aunque cabe aclarar que ello suele suceder porque representa una 'novedad', y empieza a atribuirle sus deficiencias a su pareja sin entender que realmente es un proceso de madurez y de envejecimiento».

El especialista en sexología finaliza indicando que esta situación que enfrenta el hombre alrededor de los 40 años de edad es una «repercusión psicológica de la manera en la que está viviendo su sexualidad, por lo que es necesario que se someta a una terapia para percatarse de que comparte esas mismas características con otros hombres de su misma edad».

Usted, ¿qué opina?

Graciela Muñoz



Un servicio para la mujer

La valoración ósea

En nuestro país, alrededor del 20 por ciento de las mujeres mayores de 50 años padece osteoporosis, y aproximadamente 5 por ciento de hombres que sobrepasan esa edad también sufre esa enfermedad.

En México diariamente se fracturan la cadera 100 personas. Atender cada fractura implica un costo cercano a los $ 200,000.00 anuales, con lo cual se podrían realizar hasta 20 mil detecciones. Para prevenir la aparición de este padecimiento es necesario someterse a un estudio de valoración ósea conocido como densitometría.

Un servicio médico especializado

Los 206 huesos que forman nuestro esqueleto sostienen y protegen al organismo; la elasticidad y la dureza de cada uno están determinadas por la cantidad (y la calidad) de minerales y calcio que hay en cada centímetro cuadrado, lo cual se denomina «masa ósea». Por medio de la densitometría es posible conocer con exactitud la masa ósea.

Para tener una idea más clara, comparémoslo con el saldo en una cuenta de ahorros: ¿cuánto tengo ahorrado en mis huesos?, sólo que en lugar de dinero, los huesos ahorran minerales.

Conocer la densidad mineral permite saber si los huesos están suficientemente fortalecidos o necesitan fortalecerse, si son demasiado duros o poseen buena elasticidad.

Cómo saber si se tiene osteoporosis

Hay muchas personas que padecen osteoporosis pero no lo saben.

Los síntomas más frecuentes de esta enfermedad son los dolores reumáticos en los miembros y en la espalda, que aparecen después de practicar ejercicio, pero más adelante son continuos, incluso durante el reposo.

En este caso la detección oportuna es esencial. Para la mujer es recomendable que a partir de los 35 años se realice este examen, porque a esa edad ya no se desarrolla más reserva del hueso, al contrario, se empieza a perder.

Esto quiere decir que si a los 35 años los huesos no están en buenas condiciones se corre el riesgo de padecer osteoporosis siendo todavía joven.

Si el resultado de la densitometría es favorable, se puede esperar hasta que inicie la menopausia para volver a practicarse el estudio, a fin de saber si la reserva de los huesos se mantiene o, por el contrario, va disminuyendo.

Durante la menopausia es muy importante conocer la reserva ósea porque en los primeros diez años de esta etapa las mujeres pueden perder hasta el 30 por ciento de esa reserva.

Cuando el resultado de la densitometría indica una pérdida mayor al 2 por ciento, esa persona es candidata a padecer osteoporosis, por lo que cada dos años deberá practicarse un nuevo estudio para comprobar si el tratamiento médico ha fortalecido los huesos.

En los varones se recomienda la densitometría después de los 50 años.

Por supuesto, si considera ser una persona con uno o más factores de riesgo (véase Recuadro) procure someterse a dicho estudio cuanto antes.

Diagnóstico preciso

Los continuos avances en la medicina y en la tecnología han dado origen a los densitómetros, aparatos que gracias a un sistema de cómputo digitalizado y rayos X de poca emisión rastrean los minerales que hay en cada uno de los huesos.

Este examen elimina las imprecisiones que pueden tener las radiografías y además es un método rápido, indoloro, que no produce ninguna molestia y proporciona información muy confiable sobre la calidad de los huesos y acerca de cuántos gramos de minerales tiene el paciente en cada cm^2 de hueso.

Los huesos que generalmente se analizan son el antebrazo, la columna vertebral, la cadera y el calcáneo (talón).

Las personas a veces desconfían cuando se les mide la calidad de los huesos



en las manos, porque su dolor se manifiesta en otra zona, pero es importante aclarar que si se tiene un hueso débil o enfermo, los demás también lo están, lo cual puede conducir al desarrollo de osteoporosis, enfermedad que al disminuir la cantidad de tejido óseo propicia una clara tendencia a padecer fracturas a raíz de movimientos insignificantes.

¿A quién acudir?

El médico familiar, el ginecólogo y el geriatra son los especialistas que pueden detectar oportunamente esta enfermedad, pero un tratamiento adecuado sólo debe prescribirlo un médico que posea conocimientos suficientes sobre osteoporosis.

Solamente 20 de cada 100 casos requieren de un experto. El médico especialista en osteoporosis debe estar capacitado en metabolismo mineral, disciplina que todavía no se desarrolla de manera suficiente en México. Mientras tanto, los endocrinólogos, nefrólogos, reumatólogos, ortopedistas, internistas, ginecólogos y geriatras son los encargados de tratar padecimientos óseos.

La prevención es muy importante: el costo y el beneficio van de la mano, porque la cantidad que se pague por un examen nunca se podrá comparar con lo que gastaría en caso de sufrir una fractura.

¿En dónde se puede solicitar atención?

En la República Mexicana existen alrededor de 90 centros hospitalarios donde puede someterse a una densitometría; de ellos, aproximadamente 20 son hospitales del sector salud, es decir, si usted es derechohabiente no pagará absolutamente nada, de no ser así el costo oscila, tanto en hospitales públicos como en privados, entre $ 400.00 y $ 1,400.00.

Ya lo sabe: la salud es una inversión redituable en años de vida placentera.

Yureli Cacho

Fuentes: -Entrevista con el doctor Juan Alfredo Tamayo y Orozco, presidente del Comité Mexicano para el Estudio de la Osteoporosis (Comop) y miembro de la Academia Nacional de Medicina.
-Entrevista con el doctor Salomón Jazqui, nefrólogo internista del Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán».
-El Gran Libro de la Salud, Enciclopedia Médica, Selecciones del Reader´s Digest, 1972, E. U.

Sugerencias para evitar fracturas

- Utilizar zapatos con buen soporte y tacones bajos para evitar caídas.
- Mantener las áreas de tránsito libres de obstáculos.
- Si por la noche necesita ir al baño procure despabilarse totalmente para evitar tropezarse.
- Practicarse periódicamente exámenes de la vista para saber si requiere lentes.

Factores de riesgo de la osteoporosis

- Herencia en primer grado. Hay un 60 por ciento de probabilidades de que una persona que padeció osteoporosis le herede la enfermedad a un hijo o a un nieto.

- Sedentarismo.

- Alimentación deficiente; a consecuencia del aporte insuficiente de proteínas, la formación de la estructura ósea se ve afectada.

- Abuso en el consumo de tabaco y de alcohol.

- Exceso de cafeína; el café y los refrescos de cola contienen cantidades considerables de esta sustancia.

- Menstruaciones anormales; si una mujer no tiene su periodo regularmente corre mayor riesgo.

- Menopausia precoz.

- La anorexia, la bulimia y el ejercicio excesivo.

- Lactancias numerosas; la madre que tiene muchos hijos y los amamanta por tiempo prolongado sin cuidar su alimentación es una candidata a padecer osteoporosis. Con la lactancia, la demanda de calcio aumenta, ya que la mujer pierde entre 160 y 300 mg diarios, los cuales necesita reponer.

- No consumir lácteos; la falta de calcio es determinante para que se desarrolle la enfermedad.

- El abuso en el consumo de cortisona; pues este fármaco impide que el organismo asimile el calcio. En el caso de paciente bajo tratamiento con cortisona, el médico debe determinar si es necesario proporcionar algún suplemento o fijador de calcio, por ejemplo, vitamina D.

Recomendaciones para evitar la osteoporosis

- Eliminar hábitos de consumo nocivos, como fumar, ingerir bebidas alcohólicas o consumir estupefacientes.

- Realizar ejercicio, caminar de 15 a 20 minutos diariamente. Se ha comprobado que uno de los beneficios del ejercicio es el aumento de la masa ósea, mientras que el reposo prolongado causa el efecto contrario.

- Mantener una alimentación balanceada, poniendo especial atención en incluir alimentos ricos en calcio. Se debe ingerir un lácteo en una de las tres comidas del día.

- Limitar el consumo de cafeína, pues ésta impide la adecuada absorción de calcio en los huesos.

- Nunca someterse a dietas drásticas para bajar de peso.

- Complementar el calcio de la dieta con suplementos de calcio, pero sólo bajo prescripción médica; este aporte extra es muy importante durante el embarazo, la lactancia, el crecimiento y la menopausia.

- Dependiendo del color de la piel, exponerse al sol 10 minutos diarios, con descubrirse los brazos o las piernas es suficiente.

Si usted tiene alguna inconformidad en la prestación de servicios médicos públicos o privados puede acudir a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed) ubicada en Mitla núm. 250, esquina Eugenia, colonia Narvarte, C. P. 03020, México, D. F., o bien, puede llamar a los teléfonos 54-20-70-06 al 71-03. Del interior del país llame sin costo al 01-800-711-06-58. Para obtener más información a través de Internet consulte la dirección http://www.conamed.gob.mx.

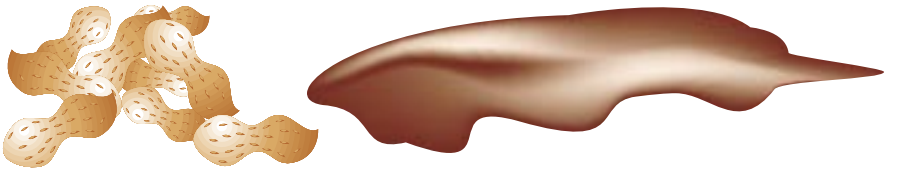
Ácidos grasos poliinsaturados

El beneficio de su consumo



La grasa es una parte importante de la alimentación porque representa una fuente concentrada de energía y contiene vitaminas A, D, E y K, además adiciona sabor a los alimentos.

La importancia del tejido graso en nuestro cuerpo se debe a que protege a los órganos y ayuda a mantener la temperatura corporal.



Existen **dos clases de grasa**: **ácidos grasos saturados** y **ácidos grasos insaturados**. **Los primeros** generalmente **se presentan sólidos a la temperatura ambiente** (como la manteca o la mantequilla), mientras que los **ácidos grasos insaturados tienden a ser líquidos** (por ejemplo el aceite). A su vez, **la grasa insaturada se clasifica en: monoinsaturada y poliinsaturada**, esta última es el motivo de este artículo.

Los **ácidos grasos poliinsaturados conforman dos familias**: **los ácidos grasos omega-3**, y **los ácidos grasos omega-6**. Ambos se consideran esenciales debido a que el organismo no tiene la capacidad de producirlos por sí mismo, por lo que debe obtenerlos de los alimentos.

Algunos estudios sugieren que los ácidos grasos omega-3 y omega-6 pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, infarto, artritis y ciertos tipos de cáncer, entre otras.

¿Quiere conocer más de este tipo de grasas?

Los ácidos grasos omega-3 abarcan tres diferentes tipos de ácidos: alfalinolénico (**LNA**), eicosapentaenóico (**EPA**) y docosahexaenóico (**DHA**).

El LNA se encuentra en productos de origen vegetal, como la soya y el aceite de canola, y en las hojas de verdolaga (cuyo contenido es mayor al de cualquier otra verdura de hoja verde).

Los EPA y DHA se encuentran principalmente en pescados grasos o de agua fría, como el salmón, macarela, sardina, arenque, trucha, atún y en el aceite de pescado.

Por su parte, **los ácidos grasos omega-6 incluyen al ácido linoleico y al araquidónico**. El linoleico está presente en productos de origen animal, como el hígado, los riñones y la carne en general; y en los de origen vegetal, por ejemplo, en los aceites de soya, maíz, girasol y cártamo; el ácido araquidónico se encuentra en alimentos como el cacahuate y la nuez.

¿Cuál es la importancia de su consumo?

Los ácidos grasos omega-3 se requieren como componentes estructurales del cerebro, la retina -durante el desarrollo-, y contribuyen a evitar la formación de coágulos; asimismo son benéficos en el tratamiento de los padecimientos del corazón, la psoriasis (enfermedad de la piel caracterizada por descamación) y la artritis (inflamación de las articulaciones). Hoy en día se sabe que los ácidos grasos omega-3 deben ser parte esencial de la alimentación puesto que juegan un papel muy importante en la prevención de diversas enfermedades. Algunas investigaciones científicas han demostrado que los ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a reducir moderadamente la presión arterial de aquellas personas que no están recibiendo un tratamiento a base de antihipertensivos.

Los ácidos grasos omega-6 son necesarios para las células del organismo, desempeñan una función antiinflamatoria y ayudan a controlar el flujo sanguíneo. Las investigaciones demuestran que los ácidos grasos omega-6 pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades coronarias, y a disminuir los niveles de colesterol en la sangre. Una dieta baja en ácidos grasos omega-6 parece estar relacionada con un incremento en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Contenido de ácidos grasos omega-3 en algunos alimentos

(Ingesta recomendada omega-3: 1.5-2.3 g a la semana)

Alimentos (100 g)	Ácidos grasos omega-3 (g)
Trucha	0.95
Arenque	1.3
Sardina	1.3
Bacalao	0.25
Salmón	1.2
Macarela	1.9
Atún	1.0
Aceite de pescado	20.64
Verdolagas*	4.06

Fuente: -Human Nutrition Information Service, USDA: Provisional Table on the Content of Omega-3 Fatty Acids and Other Fat Components in selected Food, 1988. -Artemis P. Simopoulos in Am J Clin Nutr 1991, 54: 438-63.(*)

¿Existe alguna recomendación para su consumo?

La ingesta apropiada de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 está determinada por el estado de salud del individuo; en males que producen inflamación, las dosis altas pueden ser apropiadas, por ejemplo, 2.7 gramos de omega-3 por día (véase recuadro). Sin embargo, para reducir el riesgo de padecer enfermedades coronarias la cantidad debe ser menor. Ciertas pruebas han demostrado que la ingesta de 2.3 g de omega-3 por semana, equivalente a 200 g de pescado aproximadamente, reduce el riesgo de muerte por infarto. Esto significa que el consumo semanal de dos raciones de pescado es suficiente para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Por ello, los expertos en salud pública recomiendan consumir entre 1.5 y 2.3 g de omega-3 por semana.

Los datos de estudios epidemiológicos han demostrado que el incremento del aporte señalado, difícilmente reducirá el riesgo de padecer males cardiovasculares, es decir, la administración de suplementos es innecesaria, a menos que el organismo manifieste alergia al pescado. Por lo anterior, no se recomienda el uso indiscriminado de suplementos de omega-3, es importante leer la etiqueta de los productos para conocer su proporción.

En lo que se refiere a la ingesta de ácidos grasos omega-6, se estima que 4 g al día son suficientes. Sin embargo, una

cantidad mayor puede evitar los padecimientos del corazón. Se recomienda un límite máximo de 25 g diarios (equivalente a 4 1/2 cucharadas de aceite de maíz), pero es importante considerar que el aporte también se obtiene de otros alimentos. Una cantidad mayor puede ser dañina porque incrementa la producción de radicales libres (sustancias que libera el organismo como resultado de la exposición a la contaminación, el uso de medicamentos y tabaco, entre otros factores). Se dice que los radicales libres deterioran las células propiciando el envejecimiento y están asociados a ciertos padecimientos).

La ingestión adecuada de los ácidos grasos omega-6 -de baja a moderada- y omega-3, aunada a un consumo mínimo de grasa saturada, además de un consumo conveniente de vitaminas antioxidantes (A, C y E) reduce la presión arterial y disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer.

Cabe señalar que los aportes excesivos de omega-6 limitan la acción de los omega-3.

Conclusiones

Los estudios sobre la dieta y su relación con las enfermedades cardiovasculares, realizadas a diversas poblaciones del mundo, indicaron que en Creta y Japón se presenta la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer más baja, y la mayor esperanza de vida. La dieta en Creta es alta en grasa total (40%), pero baja en grasa saturada; la dieta de los japoneses incluye cantidades muy bajas de grasa total (10%) y grasa saturada. Ambas dietas, independientemente de que tienen un contenido diferente de grasa total, son bajas en grasas saturadas, lo que demuestra la importancia de que la alimentación no incluya un alto porcentaje de grasa saturada, así como una ingesta proporcionada de las grasas poliinsaturadas omega-6 y omega-3

Una deficiencia de éstos puede originar piel seca e irritada, resequedad en la boca y los ojos, uñas frágiles, cicatrización deficiente, menor fertilidad, trastornos inflamatorios y, en casos extremos, hasta retraso mental.

Hoy en día, la industria elabora productos adicionados con estos ácidos grasos esenciales, los cuales sólo son recomendables en caso de que una persona no pueda cubrir sus requerimientos con las fuentes alimenticias naturales, pero al igual que en el caso de los suplementos, es necesario leer la etiqueta y no consumirlos en exceso.

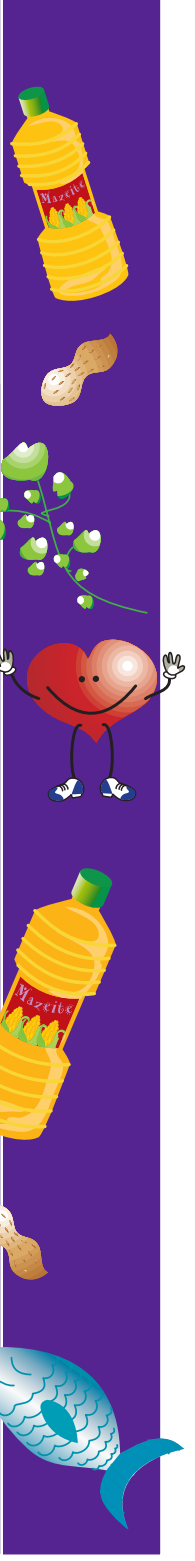
Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Departamento de Educación Nutricional, Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán" (INNSZ).
-Encyclopedia of Human Nutrition, Academic Press, 1999.
-Omega-3 Fatty acids in health and disease and in growth and development. Am J Clin Nutr, 1991.
-Memorias de la Conferencia Internacional sobre el regreso de los ácidos grasos Omega-3 a los alimentos disponibles, Bethesda, Maryland, USA, septiembre 18-19, 1997.
-Health Effects of Omega-3 Poliunsaturated Fatty Acids in Sea Foods, Ed. Karger Basel, Munich, Alemania, 1991.
-Nutrición y Dietoterapia, Krause, Ed. Interamericana Mc Graw-Hill, 1995.

Contenido de ácidos grasos omega-6 y omega-3 en algunos alimentos

(Ingesta recomendada omega-6: 4-25 g al día)

Alimentos	Omega-6	Omega-3
Aceite soya (1 cucharada)	5.4	0.7
Aceite cártamo (1 cucharada)	7.6	0.05
Aceite girasol (1 cucharada)	6.8	0.1
Aceite de maíz (1 cucharada)	5.4	0.1
Aceite de oliva (1 cucharada)	1.0	0.1
Aceite de canola (1 cucharada)	2.2	1.0
Nuez promedio (100 g)	4.9	-
Cacahuate (100 g)*	14	-
Vísceras (hígado, riñones, etcétera) (100 g)*	.35	-
Carne de cerdo promedio (100 g)*	2.09	-
Carne de pollo promedio (100 g)*	2.88	-
Carne de res promedio (100 g)*	0.53	-

Fuentes: -Conocimientos actuales sobre nutrición, OPS/OMS, 1997.
-Tablas de valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en México, INNSZ, 1992.

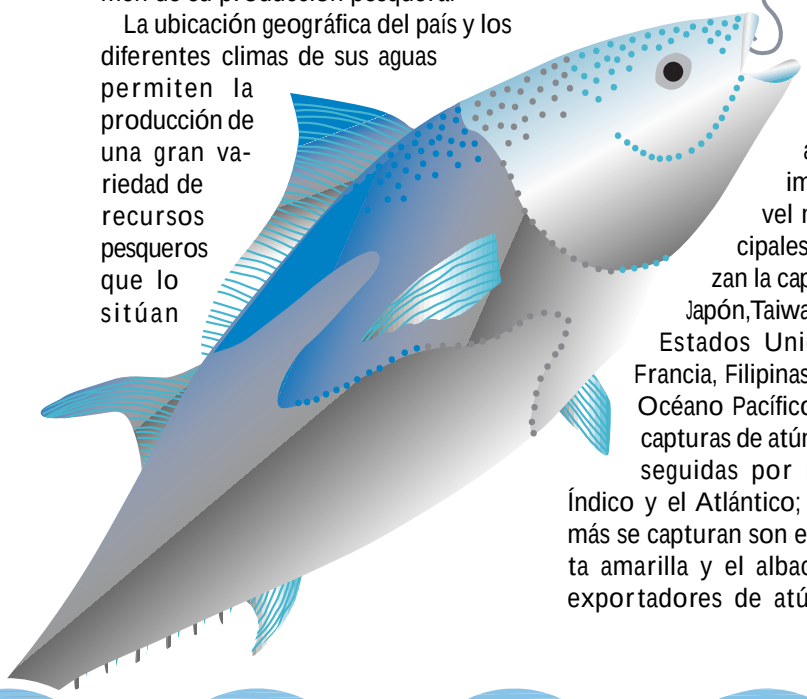


El atún, ejemplo de pesca responsable

Mario G. Huacuja

Gracias a la amplitud de sus costas y a la riqueza de sus recursos marítimos, México se encuentra entre los primeros 20 países del mundo por el volumen de su producción pesquera.

La ubicación geográfica del país y los diferentes climas de sus aguas permiten la producción de una gran variedad de recursos pesqueros que lo sitúan como una de las naciones del mundo con mayor biodiversidad marina.



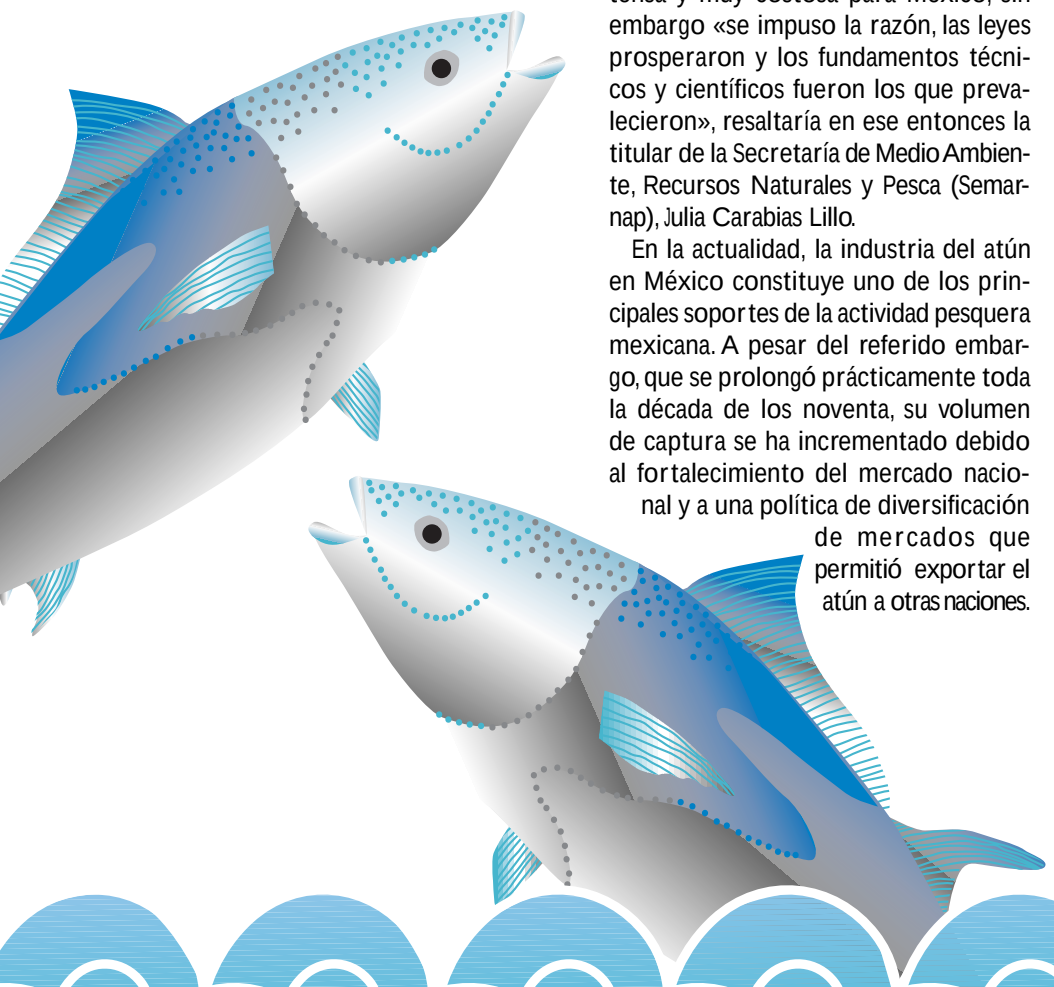
En ese contexto, la captura y procesamiento del atún es de capital importancia. A nivel mundial, los principales países que realizan la captura de atún son Japón, Taiwan, España, Corea, Estados Unidos, Indonesia, Francia, Filipinas y México. En el Océano Pacífico se registran las capturas de atún más numerosas, seguidas por las del Océano Índico y el Atlántico; las especies que más se capturan son el barrilete, el aleta amarilla y el albacora. Los países exportadores de atún enlatado más importantes son Tailandia, Filipinas, Costa de Marfil e Indonesia.

De acuerdo con la Comisión Interamericana del Atún Tropical (CIAT), la flota atunera mexicana realiza alrededor del 3.7 por ciento de la captura mundial y el 32 por ciento de la efectuada en el Océano Pacífico Oriental. La calidad del atún mexicano es, sin duda alguna, excelente. Sin embargo, nuestro país no es un exportador destacado de atún enlatado, aunque figura entre los principales consumidores junto a Japón, Estados Unidos y algunas naciones europeas.

Como es sabido, en 1991 Estados Unidos decretó un embargo atunero a nuestro país, ya que acusó a la flota pesquera mexicana de atrapar delfines, provocando su mortandad incidental, al capturar atún aleta amarilla. De esta forma, el gobierno estadounidense exigió la aplicación de la etiqueta *dolphin safe* para introducir atún mexicano a su mercado.

A pesar de dicha medida, la población de delfines en el Pacífico Oriental se calculó, desde ese entonces, en alrededor de 9.5 millones de ejemplares, por lo que nunca se consideró una especie en riesgo de extinción, ni siquiera en épocas en que la mortandad incidental de delfines fue más alta.

México, por su parte, haciendo caso omiso del embargo ha adoptado y puesto en práctica muy exitosamente una serie de medidas que han logrado abatir la mortandad incidental del delfín asociada con el atún. Un claro ejemplo es el Programa Internacional para la Conservación del Delfín, que se implantó mediante el Acuerdo de la Jolla de 1992. La experiencia ha demostrado que la pesca mediante la red de cerco es la técnica ecológica y económicamente más adecuada para superar la mortandad incidental de delfines.



El Programa Internacional para la Conservación del Delfín, suscrito en 1998 por todos los países involucrados en la pesca del atún en el Océano Pacífico Oriental, establece las bases para el desarrollo de una pesquería ambientalmente sustentable en esa región marítima.

Después de ocho años de un bloqueo injusto, triunfaron la razón y la ley. El embargo atunero impuesto por el gobierno de Estados Unidos a nuestro país y a otras naciones latinoamericanas quedó sin efecto en abril del año pasado, después de que el Departamento de Comercio estadounidense anunció que no encontró suficiente evidencia de que la captura de atún en el Océano Pacífico Oriental tuviese impactos nocivos sobre la población de delfines. Tal anuncio fue calificado por las autoridades ambientales de nuestro país como resultado de una gestión intensa y muy costosa para México; sin embargo «se impuso la razón, las leyes prosperaron y los fundamentos técnicos y científicos fueron los que prevalecieron», resaltaría en ese entonces la titular de la Secretaría de Medio Ambiente, Recursos Naturales y Pesca (Semarnap), Julia Carabias Lillo.

En la actualidad, la industria del atún en México constituye uno de los principales soportes de la actividad pesquera mexicana. A pesar del referido embargo, que se prolongó prácticamente toda la década de los noventa, su volumen de captura se ha incrementado debido al fortalecimiento del mercado nacional y a una política de diversificación de mercados que permitió exportar el atún a otras naciones.

La industria atunera nacional cumple con lo establecido en el Acuerdo sobre el Programa Internacional para la Conservación de los Delfines: lleva a cabo un aprovechamiento sustentable de los recursos, genera empleos para los mexicanos, y ofrece productos de alta calidad. El incremento de la producción atunera y su consumo nacional se han logrado debido al esfuerzo conjunto de pescadores, armadores, industriales del ramo y al gobierno mexicano. Además de ofrecer un producto de buena calidad, nutritivo y de bajo precio, se ha buscado aumentar el consumo de este producto mediante campañas publicitarias.

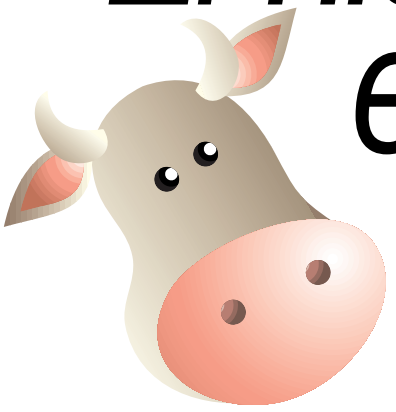
El consumo interno de atún ha mostrado un crecimiento sostenido, al grado de que el consumo per cápita se ha duplicado en los pasados 15 años. Además, no se preve un desabasto en el mercado nacional, a pesar del levantamiento del embargo norteamericano, por lo que se podría atender la demanda del exterior y del mercado doméstico.

La calidad del atún mexicano es superior a la de los productos extranjeros que compiten deslealmente en el mercado.

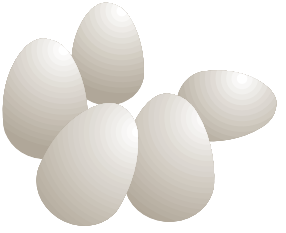
Cabe señalar que, gracias a su enlatado, se conserva fresco. Su consumo no causa sobrepeso, por el contrario, ayuda a mantener la figura. Se sabe que entre los atletas y deportistas el atún es un alimento sumamente popular, por sus propiedades nutritivas y su ausencia de grasas.

Finalmente es importante señalar que el atún mexicano se considera un alimento de la más alta calidad, ya que es rico en proteínas y fósforo, y ayuda a eliminar las grasas nocivas. Además de su alto valor nutritivo, su bajo precio y su delicioso sabor, tiene la ventaja de que su captura se realiza con un estricto apego a las normas ambientales establecidas a nivel mundial.

El hierro en nuestra alimentación



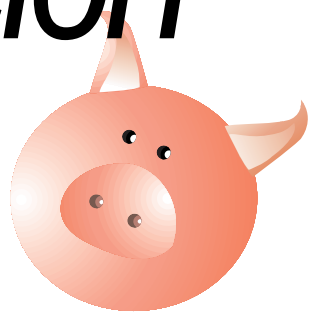












El hierro es un mineral muy importante en nuestra alimentación, porque previene la anemia. Se encuentra presente en la hemoglobina, cuya función es llevar oxígeno a todas las células y tejidos del cuerpo.

El hierro que consumimos en los alimentos se presenta en **estado férrico** y durante el proceso de digestión se reduce a **estado ferroso** para que pueda ser absorbido por el organismo.

En el cuerpo, el hierro se encuentra ligado a las proteínas ya que la mayoría de éstas permiten su transporte, sus funciones y su almacenamiento. La principal proteína transportadora de hierro es la transferrina, la cual se encuentra en la sangre (hemoglobina) y en la leche humana (lactoferrina).

Importante en el crecimiento

El consumo de hierro es importante para que los niños crezcan sanos, fuertes y saludables. La deficiencia de hierro limita nuestro desarrollo físico y mental. Los grupos de edad que tienen un mayor riesgo de padecer deficiencia de hierro son los lactantes y los niños, las mujeres durante la adolescencia, en edad reproductiva o durante el embarazo.

Tipos de hierro

Existen dos clases de hierro proveniente de los alimentos: **el hierro hem** (orgánico), presente en los alimentos de origen animal como carne de res, pollo, pescado, cordero, hígado, cerdo, huevo y mariscos; y **el hierro no-hem** (inorgánico), que contienen los productos vegetales como frijoles, hojas verdes, frutas secas y cereales enriquecidos.

Absorción de hierro por el organismo

El hierro proveniente de fuentes animales es absorbido por el intestino de manera más eficiente que el hierro proveniente de los vegetales. El hierro hem de una comida puede ser absorbido desde un 5 hasta un 35 por ciento, mientras que la absorción de hierro no-hem puede variar entre 2 y 20 por ciento.

Una baja acidez intestinal causada por un consumo excesivo de antiácidos, agregados de calcio, y los fitatos contenidos en el trigo y el arroz integral, la avena y el frijol de soya, disminuyen la absorción de hierro no-hem, así como el café y el té. Por el contrario, el hierro contenido en las carnes mejora la absorción de hierro de fuentes vegetales cuando se consumen simultáneamente.

Cómo mejorar la absorción del hierro

El hierro se absorbe en el intestino en una proporción muy baja. Durante la primera mitad de este siglo se realizaron algunas observaciones acerca del metabolismo del hierro, por ejemplo, se sabe del efecto benéfico de la vitamina C en la mayor absorción de este mineral. Numerosos alimentos que son buenas fuentes de hierro tienen una limitada absorción. Cuando a una ingesta de hierro proveniente de alimentos de origen vegetal se le añaden frutas con alto contenido de vitamina C, la absorción del primero se incrementa de dos a seis veces, lo cual no sucede cuando la vita-

Contenido de hierro en algunos alimentos

Alimentos de origen vegetal	mg de hierro por cada 100 g	Alimentos de origen animal	mg de hierro por cada 100 g de alimento
Yerbamora	9	Moronga de cerdo (sin grasa)	45
Tomatillos	6.9	Hígado de cerdo	23.3
Calabacita redonda	6.4	Hígado de pollo	8.6
Quelites	6.2	Carne de res seca	9.7
Huauzontle	6.1	Riñones de res	6.8

mina C se agrega al hierro proveniente de tejidos animales. Sin embargo, para que la vitamina C logre este efecto benéfico sobre la absorción del hierro es necesario que se consuman juntos, ya que se han realizado pruebas con 4-8 horas de diferencia entre el consumo de hierro y de vitamina C y no se presenta casi ningún efecto de mejoría en la absorción de hierro.

Recuerde que una cocción prolongada y a altas temperaturas genera una mayor pérdida de vitamina C en los vegetales.

Cabe mencionar que la absorción de hierro por el intestino también obedece a un mecanismo biológico, de manera tal que cuando las reservas de hierro en el organismo son suficientes, se bloquea su absorción; de manera inversa, cuando las reservas corporales están bajas, el intestino permite una absorción mayor que la normal. Un exceso de fibra dietética proveniente de suplementos dietéticos o de un consumo excesivo de salvado de trigo también puede disminuir la absorción de hierro.

Cómo se producen las pérdidas de hierro en el organismo

En varones, las pérdidas totales de hierro corporal han sido calculadas en 1 mg/día. En mujeres premenopáusicas, estas pérdidas son un poco más altas. Las pérdidas de hierro se dan principalmente a través de la excreción de heces fecales, orina y ciclos menstruales que van de 1.5 a 2.1 mg/día.

Las causas de pérdida de este mineral son varias, entre las cuales tenemos:

- Los dispositivos intrauterinos aumentan las pérdidas menstruales.
- Durante el embarazo debido al incremento de glóbulos rojos en la sangre, para cubrir las necesidades fetales, de la placenta y del líquido amniótico.

Ingesta dietética diaria recomendable

Edad	Hierro (mg/día)
Niños (ambos sexos)	
0-12 meses	10
1-10 años	15
Hombres	
10-> 65 años	15
Mujeres	
10-12 años	15
12-14 años	20
14-65 años	25
> 65 años	15
Embarazada	55
Lactancia	40

Fuente: -Tablas de Valor Nutritivo de los Alimentos de mayor consumo en México. INNSZ. 1996

- Durante la lactancia, la mujer pierde ciertas cantidades de hierro, debido a que éste pasa a la leche materna.
- Hemorragias, parasitosis intestinales, úlceras, colitis ulcerativas, cáncer de colon, administración de altas dosis de aspirinas, los antiinflamatorios y las donaciones de sangre implican una significativa pérdida de hierro.

Deficiencias de hierro

La deficiencia de hierro es un serio problema de salud; a nivel internacional se calcula que cerca de 2 mil 150 millones de personas sufren de anemia y deficiencia de hierro, particularmente en África, Asia, América Latina y otras regiones de los países en desarrollo. Esta deficiencia está dada básicamente en función de la baja ingesta de hierro a través de la dieta y la baja capacidad del organismo para absorberlo.

Algunas de las manifestaciones físicas de franca deficiencia de hierro son glositis (inflamación de la lengua), estomatitis (inflamación de la mucosa bucal), uñas en forma de cuchara, y anemia. Entre las manifestaciones fisiológicas de la deficiencia de hierro se encuentran una baja resistencia a las enfermedades e infecciones, un bajo desempeño de la capacidad de aprendizaje, crecimiento y desarrollo físico limitado, poca resistencia al frío, y una baja capacidad para el trabajo y el ejercicio físico.

En la actualidad, el consumo de alimentos adicionados con hierro puede representar entre un 10 y 15 por ciento de la ingesta de hierro no-hem. Los intentos para mitigar la deficiencia de hierro a través de la fortificación de alimentos y la suplementación dietética han sido ampliamente exitosos en los Estados Unidos.

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Departamento de Educación Nutricional, INNSZ.
-Deficiencia de hierro. Desnutrición oculta en América Latina, CESNI, 1997.
-Conocimientos actuales sobre nutrición, OPS, OMS, ILSI, 1997.
-Nutrición y dietoterapia, Krause, 8ª edición, 1995.



Mitos del azúcar



¿El azúcar es una fuente de energía?

Sí. El azúcar común (llamada sacarosa) junto con los almidones (azúcares complejos contenidos en cereales y leguminosas) representan la principal fuente de hidratos de carbono de la dieta. Durante la digestión, los hidratos de carbono se transforman en glucosa, la cual absorbe el intestino y por medio de la sangre se transporta hacia todas las células del organismo para proporcionarle energía. Sin embargo, el azúcar común no es un alimento indispensable y de hecho su consumo debe limitarse. Es preferible obtener la energía de los cereales, raíces, leguminosas, frutas y verduras, que además proporcionan vitaminas, minerales y fibra dietética.



¿Es nocivo para la salud el consumo excesivo de azúcar?

Sí. Aunque el consumo elevado de azúcar no determina el desarrollo de enfermedades cardiacas, diabetes o insuficiencia renal, se considera que puede ser un factor que aumente el riesgo de padecerlas. En algunas personas, el consumo elevado de azúcar aumenta las concentraciones de triglicéridos (grasas) y colesterol en la sangre, que a su vez las hace propensas a contraer enfermedades del corazón y diabetes. Por lo anterior, hoy en día se acepta la recomendación de limitar el consumo de azúcares simples que contienen dulces, chocolates, refrescos, galletas, jugos y pasteles, entre otros productos.

¿El consumo de azúcar puede producir caries dental?

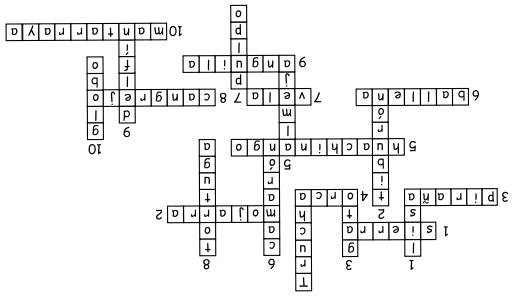
Sí. La mayoría de los padecimientos dentales son ocasionados por bacterias bucales que forman un ácido a partir de los azúcares que consumimos. Este ácido erosiona el esmalte dental paulatinamente, produciendo la desmineralización del diente (caries). Consumir alimentos con altas concentraciones de azúcar como dulces (especialmente los chiclosos), fruta seca y refrescos puede ser dañino para la salud de los dientes particularmente cuando no se práctica una correcta higiene dental que incluye el cepillado regular de los dientes y el uso de hilo dental.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, PROFECO.





Solución al crucigrama de la página 79



Consumo ingenio

El arte de reciclar papel

Elaborar tarjetas de presentación, sobres, cuadros, separadores de libros, invitaciones, diplomas, forros para cuadernos, etcétera, con papel reciclado es muy sencillo. A continuación le decimos cómo hacerlo.

Material necesario *

- 6 hojas de papel usado de preferencia blanco (también se puede utilizar papel de revistas)
- 1/2 taza de avena o de pétalos de flores (girasoles, rosas, bugambilias, etcétera), o bien, bagazo o cáscaras de frutas o verduras (piña, zanahoria, apio, cebolla, etcétera) **
- 4 cucharadas soperas de glicerina
- 6 cucharadas soperas de pegamento blanco líquido
- agua caliente

* Rendimiento mínimo: 6 hojas tamaño carta.
** Se debe utilizar sólo uno de los materiales sugeridos.

Utensilios

- licuadora
- colador de malla fina
- recipiente hondo (una cubeta o una tina chica)
- pliego de hule plástico (del que se utiliza para forrar libros)
- palita de madera plana



Cómo se hace:

1. Se corta el papel en pedazos pequeños y se pone a remojar durante una noche en agua caliente (basta con que el agua cubra el papel); si desea le puede agregar un chorrito de jabón líquido para que se disuelva más rápido.
2. En otro recipiente se pone a remojar (durante una noche) la avena. En caso de que elija bagazo o cáscaras de frutas o verduras, se recomienda hervirlos previamente para que se ablanden y se incorporen con facilidad, ya que son más duras.
3. El papel remojado y el material que le vaya a agregar se vierten en la licuadora (recuerde que este último sirve para darle textura al papel) y se muelen a la velocidad más alta.
4. Enseguida se pasa por el colador, se le agregan la glicerina y el pegamento blanco; los ingredientes se revuelven hasta obtener una pasta suave.
5. Con la palita de madera se extiende la pasta sobre el plástico (en una superficie plana) para formar las hojas de papel (como usted las desee: cuadradas, rectangulares, ovaladas, con ondas en las orillas, etcétera), procurando que quede lo más extendida y delgada posible.
6. Las hojas se dejan secar durante dos días en un lugar donde lleguen directamente los rayos del sol. Es recomendable colocarlas fuera del alcance de los niños y las mascotas, y si se estima conveniente guardarlas en un lugar seco por las noches.

Tips, tips, tips...

- Recuerde que reciclar el papel beneficia directamente al ambiente y a la economía, ya que extraer la celulosa para producirlo resulta costoso e implica la tala de árboles.
- Esta técnica permite utilizar casi cualquier tipo de papel, como el cartón y el periódico, aunque se recomienda que sea lo menos impreso posible para obtener mejor calidad en el tono.
- Para obtener hojas muy delgadas es conveniente usar materiales como los sugeridos y extender la pasta sobre el plástico, de forma que quede una capa lo más delgada posible, si es necesario puede utilizar un rodillo; por el contrario, si se requiere de mayor grosor (papel tipo cartón) se recomienda usar materiales que le den más textura como avena, aserrín, bagazo, etcétera.
- Si lo desea, puede agregar unas gotitas de esencia a la pasta, antes de extenderla sobre el plástico, para obtener hojas de papel con aroma.

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.







Cómo comprar

La *fresa*

Es una fruta rica en vitamina C, la cual ayuda a prevenir resfriados; azúcares, que proporcionan energía al organismo; calcio y fósforo, que ayudan a mantener los huesos sanos; potasio, que regula los líquidos y contribuye al buen funcionamiento de los riñones; y hierro que enriquece la sangre.

Temporada: De enero a abril y en noviembre y diciembre.

Para comprar:

- Prefiera las de color rojo intenso y brillante, ya que estas características indican su madurez.
- Evite las que tengan manchas, magulladuras o que estén descoloridas.

Cómo conservar:

- Si se guardan en la parte baja del refrigerador y en un colador, para que el aire frío circule entre ellas, se conservan firmes durante varios días.
- Antes de consumirlas es necesario lavarlas bajo el chorro del agua y desinfectarlas; posteriormente se enjuagan con agua limpia.

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.



Bajo
la lupa

Papel higiénico

Para informarle sobre la calidad y las características de las diferentes marcas de papel higiénico que se comercializan en el mercado mexicano, analizamos estos productos de los segmentos premium, alto, medio, económico y ecológico.

El Laboratorio de PROFECO sometió a prueba 40 marcas, de las cuales 38 son nacionales y dos de importación.



Descripción de pruebas

Se aplicaron mil 800 pruebas para evaluar los diferentes modelos de papel higiénico.

Las pruebas fueron: **información al consumidor**, **acabados**, **contenido neto**, **determinación de la masa base**, **blancura**, **resistencia**, así como **suavidad** y **desintegración**.

En **información al consumidor** se corroboró que el producto presentara denominación genérica, cantidad o contenido neto, razón social, domicilio fiscal del fabricante y país de origen -en caso de ser de origen extranjero debe presentar razón social y domicilio fiscal del importador.

En la **prueba de acabados** se verificó, mediante inspección visual a una muestra de diez rollos de papel, que no presentaran irregularidades en corte, manchas, partes sobrantes o faltantes u orificios visibles que demeriten la calidad del producto.

Respecto al **contenido neto** se revisaron las dimensiones y el contenido total de las muestras por paquete, comparándolos contra lo declarado en la etiqueta.

Para calcular la **masa base** se cortaron diez muestras testigo de 10.0 x 10.0 cm, las cuales se sometieron a temperatura controlada durante 24 horas, posteriormente se determinó su peso en una balanza analítica.

Para determinar la blancura y establecer su intensidad se utilizó un colorímetro.

Para conocer la **resistencia del papel** se aplicó la prueba de tensión utilizando probetas cortadas en sentido longitudinal y transversal a las fibras del papel.

En la prueba de **suavidad** se formó un panel de expertos en suavidad, utilizando muestras codificadas para cada marca o modelo.

Para efectuar las **pruebas de desintegración** se introdujo una hoja de la muestra en un vaso de precipitado con 700 ml de agua y un agitador magnético, para registrar y verificar el tiempo necesario para que se lleve a cabo dicha desintegración.

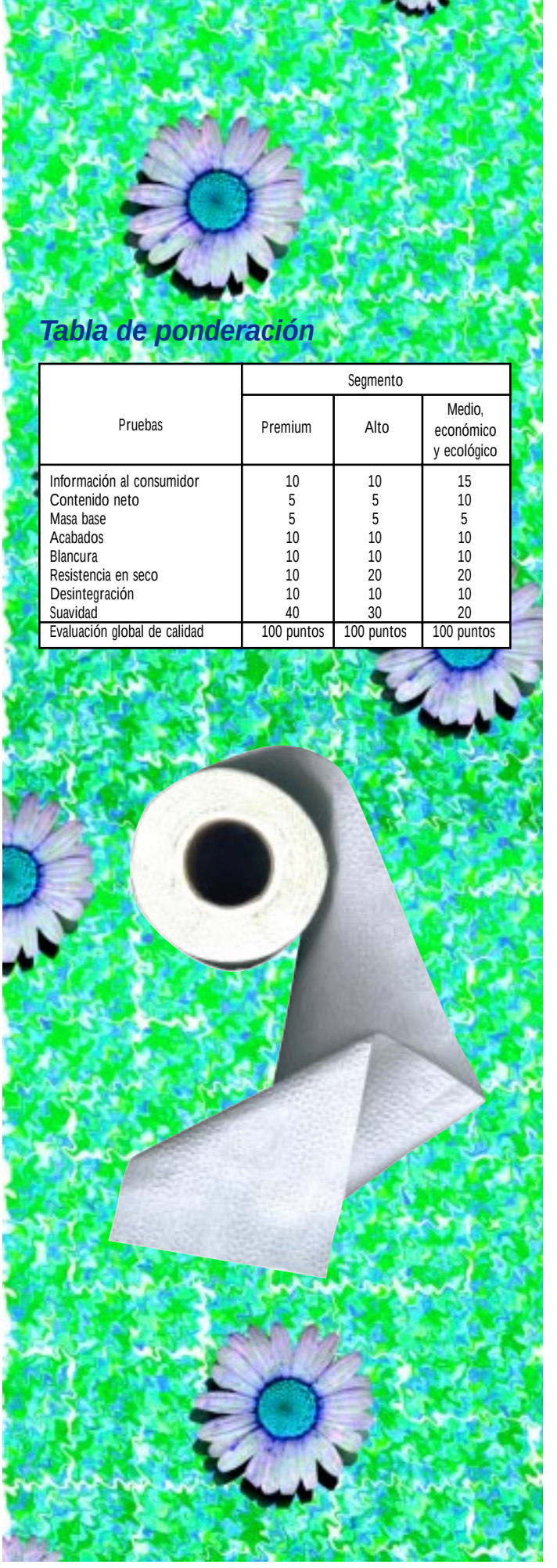
Los detalles correspondientes a las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada presentación de papel higiénico se muestran en las siguientes tablas. Cabe aclarar que los precios promedio que publicamos como referencia en este estudio fueron recabados en la primera quincena del mes de enero del 2000.

Si usted desea obtener más información al respecto lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación al teléfono 55-44-21-22 ó 55-49-04-95.

Nota: Los resultados obtenidos de cada segmento no pueden compararse entre sí, ya que las pruebas aplicadas a los segmentos premium y alto fueron más estrictas que las que se realizaron a los segmentos medio, económico y ecológico.

Tabla de ponderación

Pruebas	Segmento		
	Premium	Alto	Medio, económico y ecológico
Información al consumidor	10	10	15
Contenido neto	5	5	10
Masa base	5	5	5
Acabados	10	10	10
Blancura	10	10	10
Resistencia en seco	10	20	20
Desintegración	10	10	10
Suavidad	40	30	20
Evaluación global de calidad	100 puntos	100 puntos	100 puntos



Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO.

Segmento Económico

Marca / País de origen	Contenido neto		Acabados y Blancura	Resistencia y Desintegración	Suavidad	Precio por presentación ($)	Precio por100 hojas ($)	Evaluación global de calidad
	Indicado	Verificado						
Clavel / México	22.6 m 9.7 x 11.3 cm 200 hojas dobles	22.51 m 9.65 x 11.25 cm 200 hojas dobles			Muy suave	(12 rollos) 21.70	0.90	**94**
Delsey / México	22.8 m 11.4 x 10 cm 200 hojas dobles	22.57 9.6 x 11.3 cm 199 hojas dobles			Muy suave	(4 rollos) 6.89	0.86	**94**
Lovly / México	22 m 11 x 10 cm 200 hojas dobles	22.46 m 10.1 x 11.1 cm 202 hojas dobles			Muy suave	(9 rollos) 11.7	0.65	**91**
Lirio / México	22.6 m 9.7 x 11.3 cm 200 hojas dobles	22.46 m 9.7 x 11.25 cm 200 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 6.70	0.84	**90**
Karicia / México	21.2 m 9.5 x 10.6 cm 200 hojas dobles	21.36 m 9.6 x 10.5 cm 203 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 5.30	0.66	**87**
Klass / México	21.2 m 9.5 x 10.6 cm 200 hojas dobles	21.12 m 9.65 x 10.65 cm 198 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 5.55	0.69	**87**
Perla / México	19 m 9.5 x 9.5 cm 200 hojas dobles	19.14 m 9.5 x 9.4 cm 201 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 4.15	0.52	**84**
Lys / México	22.8 m 11.4 x 10 cm 200 hojas dobles	22.69 10.1 x 11.3 cm 202 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 7.0	0.87	**84**
Mega / México	19.0 m 9.5 x 9.5 cm 200 hojas dobles	18.73 m 9.5 x 9.3 cm 197 hojas dobles			Poco suave	(12 rollos) 13.80	0.57	**83**
Fancy / México	22.8 m 11.4 x 10 cm 200 hojas dobles	22.73 m 9.9 x 11.1 cm 199 hojas dobles			Poco suave	(4 rollos) 6.70	0.83	**80**
Flen / México	22 m 11 x 10 cm 200 hojas dobles	21.72 m 9.9 x 10.9 cm 199 hojas dobles			Poco suave	(4 rollos) 5.20	0.65	**80**
Tersy / México	23.7 m 9.5 x 9.5 cm 250 hojas dobles	24.04 m 10.5 x 9.7 cm 228 hojas dobles			Poco suave	(4 rollos) 5.20	0.52	**80**
Tisur / México	19 m 9.5 x 9.5 cm 200 hojas dobles	18.41 m 9.8 x 9.3 cm 187 hojas dobles			Poco suave	(4 rollos) 4.15	0.52	**80**

Segmento Económico

(Continuación...)

Marca / País de origen	Contenido neto		Acabados y Blancura	Resistencia y Desintegración	Suavidad	Precio por presentación ($)	Precio por 100 hojas ($)	Evaluación global de calidad
	Indicado	Verificado						
Hortencia / México	19.6 m 9.8 x 9.6 cm 200 hojas dobles	19.59 m 9.65 x 9.8 cm 199 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 5.50	0.69	**78**
Lido / México	20.3 m 9.7 x 11.3 cm 180 hojas dobles	21.30 m 9.45 x 11.25 cm 189 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 6.25	0.86	**78**
Iris / México	17.6 m 9.8 x 9.6 cm 180 hojas dobles	17.5 m 9.7 x 9.7 cm 180 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 5.63	0.78	**74**
Bum / México (*)	21.2 m 9.5 x 10.6 cm 200 hojas dobles	21.03 m 9.65 x 10.7 cm 196 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 4.95	0.62	**72**

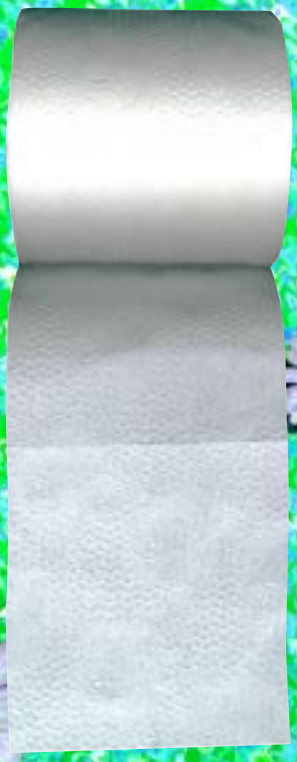
(*) Presenta la información al consumidor incompleta.



Segmento Medio

Marca / País de origen	Contenido neto		Acabados y Blancura	Resistencia y Desintegración	Suavidad	Precio por presentación ($)	Precio por 100 hojas ($)	Evaluación global de calidad
	Indicado	Verificado						
Marca Libre Aurrera / México	26.0 m 9.7 x 11.3 cm 230 hojas dobles	26.12 m 9.75 x 11.25 cm 232 hojas dobles			Muy Suave	(4 rollos) 7.45	0.86	**97**
Chedraui tradicional / México	22.6 m 9.7 x 11.3 cm 200 hojas dobles	22.44 m 9.8 x 11.22 cm 200 hojas dobles			Muy Suave	(4 rollos) 8.74	1.9	**97**
Pampy / México	24.9 m 9.7 x 11.3 cm 220 hojas dobles	24.41 m 9.7 x 11.2 cm 217 hojas dobles			Muy Suave	(12 rollos) 23.75	0.90	**97**
Selección Gigante / México	25.3 m 10 x 11 cm 230 hojas dobles	26.38 m 11.3 x 9.9 cm 233 hojas dobles			Muy Suave	(4 rollos) 8.95	0.97	**97**
Tessy / México	25.3 m 10 x 11 cm 230 hojas dobles	26.49 m 11.3 x 10 cm 234 hojas dobles			Muy Suave	(12 rollos) 25.12	0.91	**97**
Marca Propia Comercial Mexicana / México	25.3 m 10 x 11 cm 230 hojas dobles	25.98 m 10.1 x 11.2 cm 232 hojas dobles			Muy Suave	(4 rollos) 10.25	1.11	**94**





Segmento Medio

Marca / País de origen	Contenido neto		Acabados y Blancura	Resistencia y Desintegración	Suavidad	Precio por presentación ($)	Precio por100 hojas ($)	Evaluación global de calidad
	Indicado	Verificado						
Chic / México	22.6 m 9.7 x 11.3 cm 200 hojas dobles	22.2 m 9.7 x 11.15 cm 199 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 8.31	1.03	**90**
Finess / México	31.2 m 10.5 x 10.4 cm 300 hojas dobles	31.05 m 10.33 x 10.43 cm 298 hojas dobles			Suave	(9 rollos) 16.07	0.59	**90**
Mi marca / México	26 m 9.7 x 11.3 cm 230 hojas dobles	25.78 m 9.85 x 11.55 cm 223 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 9.98	1.08	**90**
Seda / México	22.6 m 9.7 x 11.3 cm 200 hojas dobles	22.41 m 9.75 x 11.15 cm 201 hojas dobles			Suave	(12 rollos) 18.50	0.77	**90**
Suavel / México	26.2 m 11.4 x 10.0 cm 230 hojas dobles	25.93 m 9.9 x 11.3 cm (229 hojas dobles)			Suave	(6 rollos) 12.66	0.92	**87**
Vogue / México	26,2 m 11.4 x 10 cm 230 hojas dobles	25,40 m 11.2 x 10.1 cm 227 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 9.15	0.99	**83**
Hipermart / México	22 m 10 x 11 cm 200 hojas dobles	22,60 m 11.05 x 10 cm 204 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 6.75	0.85	**81**

Segmento Ecológico

Marca / País de origen	Contenido neto		Acabados y Blancura	Resistencia y Desintegración	Suavidad	Precio por presentación ($)	Precio por 100 hojas ($)	Evaluación global de calidad
	Indicado	Verificado						
Chedraui / México	22.6 m 9.7 x 11.3 cm 200 hojas dobles	22.43 m 9.5 x 11.2 cm 200 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 7.84	0.98	**93**
Aurrera / México	22.6 m 9.7 x 11.3 cm 200 hojas dobles	22.40 m 9.85 x 11.3 cm 198 hojas dobles			Suave	(4 rollos) 6.50	0.81	**90**
Duende / México	22.6 m 9.7 x 11.3 cm 200 hojas dobles	22.50 m 9.5 x 11.2 cm 201 hojas dobles			Poco Suave	(4 rollos) 7.89	0.98	**80**



Segmento Premium

Marca / País de origen	Contenido neto		Acabados y Blancura	Resistencia y Desintegración	Suavidad	Precio por presentación ($)	Precio por 100 hojas ($)	Evaluación global de calidad
	Indicado	Verificado						
Chelsea / E.U.	49.95 m 11.4 x 11.1 cm 450 hojas dobles	50.58 m 11.4 x 1.2 cm 455 hojas dobles			Máxima suavidad	(18 rollos) 86.00	1.06	**96**
Charmin / E.U.	22.2 m 11.4 x 10.1 cm 200 hojas sencillas	26.64 m 11.4 x 11.4 cm 199 hojas sencillas			Máxima suavidad	(4 rollos) 18.85	2.36	**95**
Kleenex Cottonelle Línea Dorada / México	19.4 m 11.4 x 10.4 cm 170 hojas dobles	19.55 m 11.5 x 10.4 cm 171 hojas dobles			Muy suave	(4 rollos) 12.77	1.86	**90**
Kleenex Cottonelle / México	28.5 m 11.4 x 10.4 cm 250 hojas sencillas	28.92 m 11.4 x 10.4 cm 254 hojas sencillas			Máxima suavidad	(4 rollos) 12.06	1.20	**89**
Pétalo Ultra Suave / México	28.5 m 11.4 x 10.4 cm 250 hojas dobles	28.2 m 11.4 x 10.4 cm 248 hojas dobles			Poco suave	(4 rollos) 11.96	1.20	**67**

Segmento Alto

Marca / País de origen	Contenido neto		Acabados y Blancura	Resistencia y Desintegración	Suavidad	Precio por presentación ($)	Precio por 100 hojas ($)	Evaluación global de calidad
	Indicado	Verificado						
Regio / México	28.5 m 11.4 x 10.4 cm 250 hojas dobles	28.38 m 11.4 x 10.5 cm 249 hojas dobles			Muy suave	(4 rollos) 12.63	1.26	**89**
Pétalo / México	28.5 m 11.4 x 10.4 cm 250 hojas dobles	28.56 m 11.4 x 10.7 cm 251 hojas dobles			Muy suave	(4 rollos) 11.19	1.12	**86**

¿Cómo demuestras tu amistad?

El mes de febrero es especial porque tiene una fecha dedicada a celebrar el amor y la amistad: el día 14. Por ello, en esta ocasión quisimos enterarnos de cómo es que los niños se las ingenian para hacerle saber a alguien que lo quieren. Acompáñanos a conocer qué fue lo que nos dijeron.



Yo demuestro mi amistad jugando con mis amigas o viendo películas infantiles con mi familia. No regalo nada y a mí tampoco me regalan.

Amparo Reyes Lobato
8 años
3er grado de primaria

Es bonito que exista un día para festejar la amistad porque creo que así tienes la oportunidad de decirle a tus amigos que los quieres ¡con hechos! Por ejemplo, a veces durante la clase les doy pistas para que se acuerden de algún tema y participen.

César Amaury Sánchez Aguilar
8 años
3er grado de primaria

Yo lo festejo siendo educado, dando los buenos días. Si me piden algo y lo tengo, se los doy, como dinero o canicas. Esta fecha es importante porque así demuestras tu amistad.

Guillermo Olmos de Luis
10 años
5° grado de primaria

Les compro algo a mis amigas, por ejemplo un pambazo, un «Boing» y un dulce, y juego a lo que ellas proponen.

Abigaíl Hernández Albores
10 años
5° grado de primaria

Al jugar con mis amigos a lo que ellos quieren les demuestro que los quiero. A veces compramos piñatas y las rompemos entre todos, así la pasamos bien. Me gusta hacer amigos para que me inviten a sus fiestas.

Gabriel Melgar Balderas Rubio
8 años
3er grado de primaria

Les envío tarjetas por correo a mis amigos y nos reunimos para jugar juntos.

Italia Andrea Garduño Enriquez
8 años
3er grado de primaria

Demuestro mi amistad con afecto. Reúno a mis amigos para jugar a «las escondidillas». Si tengo dinero les regalo dulces o algún juguete. El «día de la amistad» es bonito porque todos se demuestran afecto.

Rodrigo Yiggalbmmo Hernández
9 años
3er grado de primaria

Yo demuestro mi amistad diciendo cosas agradables, por ejemplo, a los niños que me caen bien les pregunto si quieren ser mis amigos, y juego siempre con ellos. Mi mejor amigo es Jorge.

Daniel Bravo Aguirre
11 años
5° grado de primaria

Les demuestro mi amistad convidándoles algo. Por ejemplo, si tengo papas, les invito; o si un amigo se cae, en lugar de reírme, lo ayudo a levantarse.

Alejandro Zepeda Ramírez
12 años
6° grado de primaria

Para mí un buen amigo es el que comparte con los demás, por eso les regalo chocolates o «juguetitos». Así demuestro que los quiero mucho.

Patricia Rangel
8 años
3er grado de primaria

La amistad es algo muy bonito y por eso a mis amigas les regalo «corazoncitos» de papel terciopelo con su nombre; mi mamá me ayuda a hacerlos. También les demuestro mi amistad jugando con ellas, y si nos enojamos, poco después nos contentamos.

Alexis Abigaíl Cerna Cabrera
10 años
4° grado de primaria

La amistad para mí es convivir con mi familia. Les regalo muñecos a mis familiares y a algunos de mis compañeros, porque los quiero mucho y se los digo.

Ruth Viridiana
9 años
4° grado de primaria

El día de la amistad es para felicitar a las mamás. Ese día le demuestro mi amor a mi mamá siendo muy cariñoso. No le regalo nada material porque eso no es importante; lo que importa es que la quiero mucho.

Erick Benitez Ulaje
12 años
6° grado de primaria

¿Qué te pareció? ¿Te diste cuenta de que hay detalles o actitudes muy bonitas para demostrarle a tus familiares o a tus amigos tu cariño? Puedes darles algo hecho por ti, una carta, un dibujo o algún adorno, y eso es mucho más valioso que si compras algo, porque inviertes tiempo, imaginación y sinceridad.

Otras maneras de demostrarle a tus amigos tu afecto y amistad son: compartir momentos importantes; llamarles y, si se puede, visitarlos cuando estén enfermos; decirles cuál es la tarea cuando no hayan podido asistir a la escuela; convidarles de tu almuerzo cuando hayan olvidado el suyo; escucharlos y darles consejos que sepas que pueden beneficiarlos; no enojarte ni pelearte cuando no estén de acuerdo en algo y ¡mejor platicarlo! En fin, hacerles saber que cuentan contigo porque los quieres y no porque estés esperando algo a cambio.

¡No hay necesidad de gastar para hacerle sentir a alguien tu afecto! Dar a otros lo mejor de ti es una manera excelente de demostrar tu amistad; sólo hazlo y la respuesta será favorable para ambos.

Yureli Cacho

¿Y tú qué haces para demostrarle a alguien tu amistad? ¡Cuéntanos tu experiencia! Envía tus cartas a:

Los Pequeños Consumidores
Revista del Consumidor
Av. José Vasconcelos núm. 208, piso 14,
col. Condesa,
C. P. 06140,
México, D. F.

¡El reloj!

¿Te imaginas lo que pasaría si de repente dejaran de existir todos los relojes del mundo? ¡Todo se volvería un caos! Nadie sabría exactamente cuándo ir a la escuela o al trabajo; los trenes, los aviones y los barcos chocarían... en fin. De ahí la importancia de este sencillo aparato, indicador de la hora y medidor del tiempo.

En al antigüedad, alrededor del año 1000 a. de C., el hombre primitivo descubrió el curso de las horas por los movimientos y posición del sol, la luna y las estrellas.

El primer reloj que utilizó el ser humano fue el de sol, sin embargo, éste resultaba inútil en los días nublados y en la noche. Estos inconvenientes dieron origen a los relojes de agua y posteriormente de arena; estos últimos dejaban escapar su contenido lentamente de un recipiente a otro, pero tampoco fueron totalmente seguros ni eficaces.

Cuando en la mecánica se creó la rueda dentada apareció el primer reloj mecánico, hasta que la incorporación de nuevos elementos técnicos le permitió a Peter Pen la fabricación del primer reloj de bolsillo, a principios del siglo XVI.

A partir de entonces, la industria relojera se desarrolló rápidamente en Alemania y Suiza.

El descubrimiento de las leyes del péndulo, realizado por Galileo, elevó el reloj a la categoría científica, convirtiéndolo en un instrumento de mayor precisión.

El perfeccionamiento que han alcanzado los relojes es extraordinario y actualmente proporcionan máxima precisión en los ajustes y temple de los aceros, además se han beneficiado de las aplicaciones de la electricidad.

Es en el siglo XX cuando se crea el reloj eléctrico, y el de bolsillo fue sustituido por el de pulsera, mucho más cómodo y liviano.

Hoy en día puedes adquirir todo tipo de relojes (para oficina, para la sala de tu casa o para tu recámara) en cualquier tienda comercial; también hay modelos especiales para niñas y niños, deportistas, corredores y buzos. Aunque todos tienen diferentes presentaciones y precios, comparten el mismo propósito: decirte qué hora es.

¿Qué tal?, ¿interesante verdad?

Ahora que conoces los antecedentes, la importancia y la función del reloj, no tienes pretexto para llegar tarde a ningún sitio. ¡Sácale provecho a este maravilloso invento!

Yureli Cacho

A continuación te queremos sugerir la lectura de algunos libros, porque sabemos que al hacerlo te divertirás y aprovecharás tu tiempo libre.



Los regalos mágicos

De seguro el día de tu cumpleaños o en Navidad recibiste muchos regalos. Te gustaría saber qué le obsequiaron al molinero, un ángel -que era el viento- y un hada -que era la lluvia. Ellos, agradecidos con aquel hombre por haberles permitido entrar a su casa a descansar, le regalaron dos barrilitos: uno de oro y otro de plata. Al abrirlos encontró cosas maravillosas. Si quieres descubrir qué sucedió, no dejes de leer:

El viento y la lluvia, de Paul de Musset, Editorial Luis Fernández G.

¡Un viaje fuera de serie!

¿Te imaginas que se siente volar sobre un libro?

Si quieres saberlo pregúntale a Lalo, un niño como tú, a quien le gustaba contarle a sus amigos del campo todo lo que leía en sus libros.

¿Tienes curiosidad por saber a dónde fue y a quiénes conoció en su aventura? Si es así, te invitamos a descubrirlo en:

El libro que voló, de Francisco Miranda Minjares, Editorial Océano, Barcelona, 1982.

¿Te gusta apostar?

Conoce la divertida historia de una pareja de campesinos que apostó cinco pasteles. El ganador sería el campesino que no hablara ni hiciera ruido. La competencia duró horas, días, semanas y meses, hasta que... ¿Quieres saber quién ganó? Descúbrelo en:

Cómo repartir cinco pasteles, Cuentos Populares de Asia, traducción de Carmen Bravo-Villasente, Editorial Doncel, Unicef, 1975.

¿Qué quieres ser de grande?

Tal vez a tu papá le sucedió lo mismo que a un joven italiano, quien ingresó al Colegio Militar y conoció a muchos amigos con quienes jugaba, estudiaba y hacía travesuras, pero llegó el día en que tuvieron que separarse.

Después de muchos años, cuando todos eran ya señores se encontraron, pero ¿tú crees que se hayan reconocido? Descubre qué fue lo que pasó, leyendo:

Los amigos del colegio, de Edmundo de Amicis, Editorial Publicaciones Reunidas, Barcelona, 1980.

Elsa Almanza

Buzón Infantil

Propone ampliar la sección

¡Hola! Quisiera que la sección infantil fuera más extensa para divertirnos. También me gustaría que pusieran un pequeño espacio de nuestros artistas preferidos, y por último, un espacio dedicado a los hermanos adolescentes. ¡Saludos!

Pamela Romina Falconer Mena
5° grado
Distrito Federal

Estimada Pamela:

Agradecemos mucho tu carta y tus sugerencias. En breve verás publicado algo acerca de lo que nos propones. En nuestra sección Espejo del consumo incluimos entrevistas con personajes del medio artístico, te recomendamos estar muy pendiente de las próximas ediciones. ¡Hasta la vista!



Le gustan los dibujos

¡Hola! Yo creo que ya me conocen porque ya les envié una carta; tengo diez años y soy estudiante de la escuela «Estados Unidos Mexicanos». Me gustó mucho su sección Entre cuates que trató sobre las mascotas. Mi mascota favorita es el perro, pero en este momento tengo un pez; siempre he querido un perro y mi mamá dice que si me porto bien me va a comprar uno. También me gustó por los dibujos, que están chistosos, y porque trae de todo. Muchas gracias por su atención.

Mario Esteban Piña V.
Distrito Federal

Estimado Mario Esteban:

No es grato saber que te gusta la sección. Debes considerar que tener un perro implica mayor responsabilidad que un pez, así que si tu mamá te lo compra, atiéndelo, cuídalo y ¡quiérelo mucho! Muchas gracias por ésta, tu segunda carta.

¡Mascotas!

Leí Entre cuates y me gustó mucho el de «¿Qué mascota tienes?». No le faltó nada, especialmente me gustó el mensaje, que para mí es el siguiente: debes querer y cuidar a tu mascota, no hay que maltratar a los animales y hay que quererlos, ya sean gatos, perros, pericos, pajaritos, pescaditos, etcétera.

Ilse Ivonne Flores O.
5° grado
Distrito Federal

Estimada Ivonne:

Qué bueno que te gustó nuestra encuesta sobre las mascotas más queridas y los consejos que te dimos. Nuestro principal interés es dar información para mejorar nuestra forma de vida y es maravilloso saber que este objetivo se cumple. ¡Gracias!

Pasatiempo

Consu-crucigrama

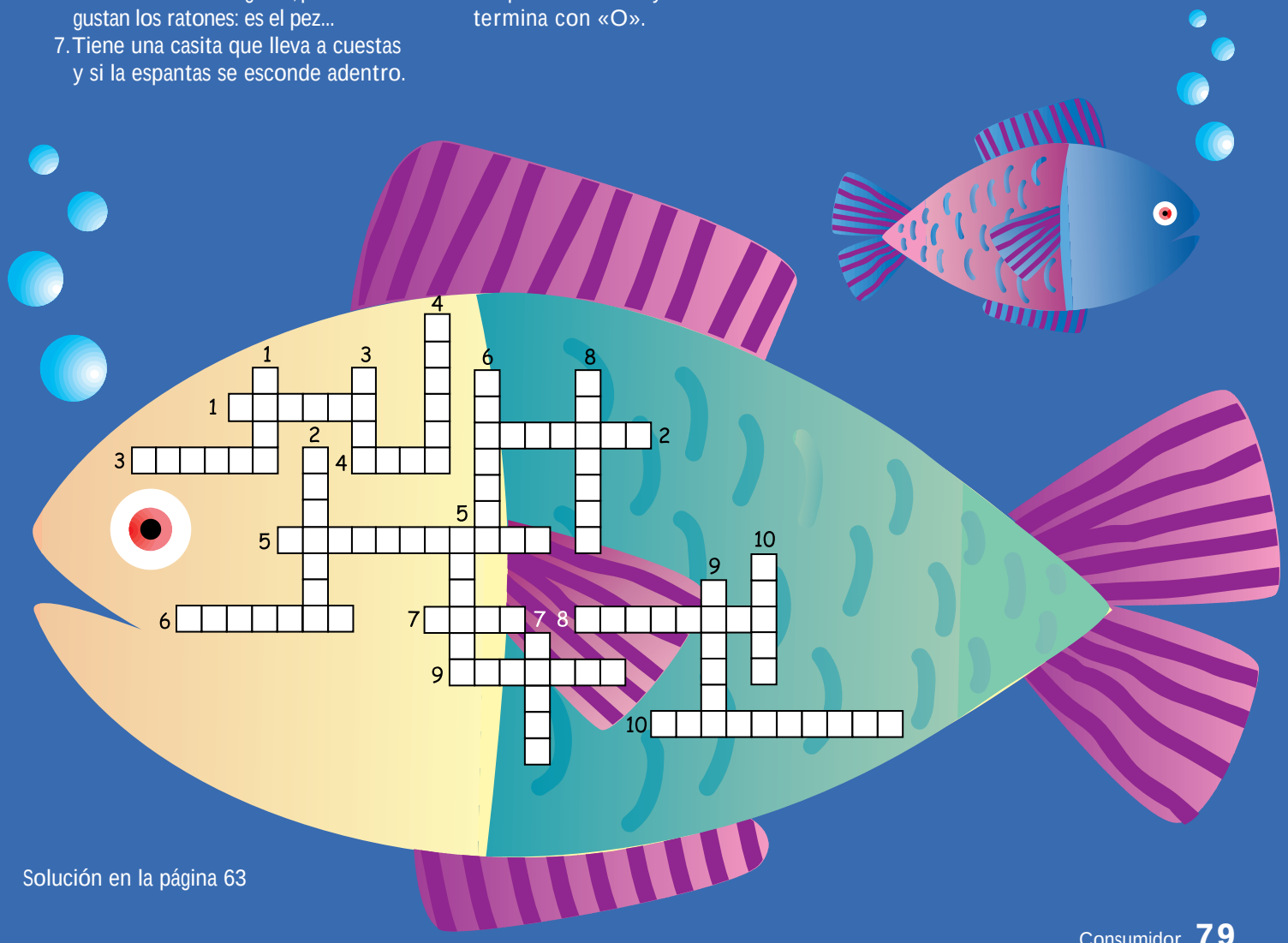
¡Ya vienen las vacaciones de Semana Santa! y probablemente tus padres decidan llevarte a disfrutar de la calidez y la diversión que ofrecen las playas y el mar. Nosotros te retamos a resolver el siguiente Consu-crucigrama, en el que debes «pescar» y anotar los nombres de 20 especies marinas. ¡Sumérgete en este pasatiempo y aprende algo más de los habitantes del mar!

Verticales

1. El animal más temido del mar.
2. Tiene ocho brazos y el estómago en la cabeza.
3. Si se duerme, ¡se lo lleva la corriente!
4. Es muy difícil de pescar, pero si la atrapas serás tan listo como ella.
5. Su casa parece su cuerpo, pero adentro hay un animalito muy coqueto.
6. Luce unos lindos bigotes, pero no le gustan los ratones: es el pez...
7. Tiene una casita que lleva a cuestas y si la espantas se esconde adentro.
8. Su piel no es áspera, sino lisa.
9. Parece que lo inflaron, es un pez llamado...
10. Es amistoso y fiel, ¡a los niños les encanta jugar con él!

Horizontales

1. No es manta ni pinta rayas.
2. Está gorda y va llena.
3. Empieza con «H» y termina con «O».
4. No sirve para serruchar, pero lo llaman pez...
5. No ahorca, ¡pero asusta!
6. Aunque no es de tela ni va en el mástil de un barco, lo llaman pez...
7. Camina para atrás...
8. No es jarra, ¡pero cómo moja!
9. Es carnívora y peligrosa; es prima de la araña.
10. Serpiente «eléctrica» que ilumina el fondo del mar.



Solución en la página 63

Le cobraron, pero no le dieron su mercancía

Revista del Consumidor:

Me dirijo a ustedes para relatarles algo que me sucedió: hace más de un año observé un programa televisivo de la empresa California Net en el que anunciaban un producto para la cocina denominado Super Slicer. Su costo era de $ 294.00 (incluidos los gastos de envío) y en la compra del producto obsequiaban un paquete de siete cuchillos.

A mi me llamó la atención el producto y me comuniqué al teléfono que apareció en pantalla; indagué cuál era la forma de pago y la señorita que me atendió me informó que solamente podía realizarlo con tarjeta de crédito o giro telegráfico con acuse de pago a nombre de California Net; después me proporcionó la dirección y un número de pedido.

Esta persona también me dijo que en tres semanas recibiría mi pedido, pero ya ha pasado más de un año y hasta la fecha no ha llegado nada; en varias ocasiones he hablado al número de servicio al cliente sin obtener ningún resultado positivo. Quiero aclarar que un día después de hacer el pago, de la oficina de telégrafos me llegó el aviso de que el dinero ya había sido recogido por la empresa California Net.

Anexo a esta carta les envío copias de los documentos que prueban que yo pagué un producto que nunca he recibido; espero que den una respuesta a mi caso y deseo que lo publiquen en su revista para que la gente sepa que no es bueno confiar en esas empresas.

Se despide su servidor y lector.

Homobono Murillo Ramírez
Andador Pelota núm. 220
col. Deportiva 1
C. P. 37720
León, Guanajuato

(*)Carta resumida por la Redacción.



Pues ni super, ni obsequio...

Estimado señor Murillo:

Lamentamos mucho la experiencia que nos relata y el abuso y engaño de los que ha sido objeto. También agradecemos la confianza depositada en esta institución para buscar la solución a su problema, y al respecto le informamos que, de conformidad con el artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el proveedor está obligado a respetar precio, garantía, cantidades, medidas, entrega, cargo, 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. Le recomendamos acudir de inmediato a nuestra oficina ubicada en su localidad: Blvd. M. Escobedo núm. 4502-4º piso, Fracc. San Isidro, C. P. 37530, León, Gto., tels. 711-001 y 711-020. Por nuestra parte, estamos realizando las gestiones necesarias para agilizar la entrega del bien a través de la conciliación telefónica con el proveedor.

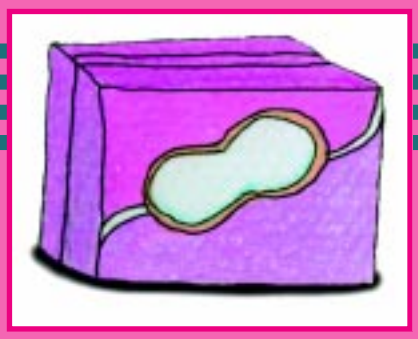
Firme Plus ya cumplió ✔

Sobre la carta que publicamos en la pasada edición de noviembre, del señor Juan Manuel Preciado, contra el servicio de autofinanciamiento de Firme Plus, el propio consumidor nos notifica que este prestador de servicio ya cumplió.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al (5)611•7379, (5)611•7523 ó (5)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, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F.

CONSUMIDOR

Por sólo **$15.00** entérese cada mes sobre estos y otros temas © Con sólo **$150.00** puede suscribirse por un año (12 números)



Calidad de

toallas femeninas

¡Los platillos sabios



del mes!

ollas

de presión



y cómo elaborar...

Cloro



Campechanas



Melón en almíbar



Paté de atún



¿Habrá quién se lo crea?

Recientemente ha surgido un comercial que afirma «devolver la juventud en tan sólo un minuto» y «recuperar hasta veinte años». Resulta insólito escuchar el tipo de argumentos que utilizan los publicistas para convencer a los consumidores, y este caso es una evidencia de la falta de respeto y la forma tan ligera como se maneja nuestro lenguaje en la publicidad, puesto que ninguna crema puede devolver la juventud, como lo promete el producto **Age Away**. Lo cierto es que si así sucediera, este sería el milagro del milenio.

En este comercial se emplea media hora para convencernos de que por fin se puede regresar el tiempo y acabar con la apariencia de vejez. Revisando las imágenes se ve a una pareja avejentada que al principio se mueve de forma lenta y en sus rostros se nota claramente el paso del tiempo, pero conforme se realiza un acercamiento, tanto sus movimientos como sus caras, presentan la juventud recuperada gracias al maravilloso producto. En otras escenas vemos a la presentadora rodeada de relojes que giran hacia atrás a fin de corroborar lo dicho: «regrese el tiempo y recobre la juventud». De esta forma, en el mensaje se pretende hacernos creer que la juventud es algo que puede recuperarse a placer de la manera más sencilla y al instante.

Nosotros no necesitamos tanto tiempo para darnos cuenta de que por más argumentos que utilicen, jamás podrán comprobar científicamente todo lo que ofrecen en este comercial.

En PROFECO ya llamamos a los productores de esta campaña para que modifiquen su mensaje.

Dadas las imprecisiones del mensaje, éste no concuerda con lo estipulado por el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, en la que se establece que la información y publicidad de bienes y servicios que se difundan por cualquier medio, deberán ser veraces, comprobables y exentas de textos o diálogos que puedan inducir a error o confusión por su inexactitud. Asimismo, el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad establece en sus artículos 12 fracciones I y III: 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 exprese información parcial que pueda inducir al error y exagere sus características y propiedades. Y el 67 fracción II: la publicidad de productos de perfumería y belleza deberá indicar solamente los efectos reales y plenamente comprobados que puedan obtenerse mediante su uso.

La juventud no es sólo un estado físico, también es un estado mental que influye sobretodo en nuestras actitudes y ánimo. No se deje llevar por falsas promesas, verifique siempre que lo ofrecido en la publicidad sea realmente lo que obtiene. Y recuerde amigo consumidor, usted tiene la última palabra.



0 10722 93607 5 02