

Quién es quién en los precios de pescados y mariscos

REVISTA DEL

ISSN 0185-8874

CONSUMIDOR

Marzo 2001

Número 289

México

\$15.00

**Polvos,
jarabes y
concentrados
para bebidas**

**La calidad de
Jamón y de
Café en grano**

**¡Servicios bancarios
por Internet!**

Vacunas para adultos

**Entrevista con
Margarita Gralia**



PROFECO
1976 - 2001



PROFECO le invita a visitar su página: profeco.gob.mx



Lunes

- Distrito Federal, 5:00 a 5:15, XEVOZ / 1590 AM
- Oaxaca, Oax., 24:00 a 24:15, XECE / 1240 AM
- Oaxaca, Oax., 07:00 a 07:15, XEAX / 1080 AM
- Zacatecas, Zac., 16:40 a 16:55, Sonido Estrella / 890 AM*
- Zacatecas, Zac., 19:30 a 19:45, Sonido Estrella / 890 AM*
- Zacatecas, Zac., 21:40 a 21:55, Sonido Estrella / 890 AM*
- Zacatecas, Zac., 16:30 a 16:45, Radio Zacatecas / 97.9 FM
- Río Grande, Zac., 7:00 a 7:15, Radio Felicidad / 810 AM*
- Río Grande, Zac., 8:45 a 9:00, Radio Felicidad / 810 AM*
- Río Grande, Zac., 18:00 a 18:15, Radio Felicidad / 810 AM*
- Fresno, Zac., 9:35 a 9:50, Romance en Radio / 930 AM*
- Fresno, Zac., 11:20 a 11:35, Romance en Radio / 930 AM*
- Fresno, Zac., 13:20 a 13:35, Romance en Radio / 930 AM*
- Fresno, Zac., 9:35 a 9:50, XEMA / 690 AM*
- Fresno, Zac., 11:20 a 11:35, XEMA / 690 AM*
- Fresno, Zac., 11:45 a 12:00, XEMA / 690 AM*
- Fresno, Zac., 9:35 a 9:50, XEFRE / 100.5 FM*
- Fresno, Zac., 10:20 a 10:35, XEFRE / 100.5 FM*
- Fresno, Zac., 15:20 a 15:35, XEFRE / 100.5 FM*
- Jerez, Zac., 17:55 a 18:10, Radio Jerez / 1150 AM*
- Jerez, Zac., 19:50 a 20:05, Radio Jerez / 1150 AM*
- Jerez, Zac., 21:25 a 21:40, Radio Jerez / 1150 AM*
- Fresno, Zac., 7:30 a 7:45, XEIH / 770 AM*
- Fresno, Zac., 8:00 a 8:15, XEIH / 770 AM*
- Fresno, Zac., 21:00 a 21:15, XEIH / 770 AM*
- Fresno, Zac., 6:00 a 6:15, XEEL / 610 AM*
- Fresno, Zac., 9:00 a 9:15, XEEL / 610 AM*
- Fresno, Zac., 19:00 a 19:15, XEEL / 610 AM*
- Tlalatenango, Zac., 7:30 a 7:45, XETCO / 1100 AM*
- Tlalatenango, Zac., 11:30 a 11:45, XETCO / 1100 AM*
- Tlalatenango, Zac., 13:30 a 13:45, XETCO / 1100 AM*
- Durango, Dgo., 7:10 a 7:25, XEDU / 860 AM***
- Durango, Dgo., 10:25 a 10:40, XEDU / 860 AM***
- Durango, Dgo., 15:05 a 15:20, XEDU / 860 AM***
- Durango, Dgo., 22:30 a 22:45, XEDU / 860 AM***
- Durango, Dgo., 6:15 a 6:30, XEE / 590 AM y 105.3 FM*
- Durango, Dgo., 6:45 a 7:00, XEE / 590 AM y 105.3 FM*
- Durango, Dgo., 21:45 a 22:00, XEE / 590 AM y 105.3 FM*
- Durango, Dgo., 23:45 a 24:00, XEE / 590 AM y 105.3 FM*

Martes

- Oaxaca, Oax., 24:00 a 24:15, XECE / 1240 AM
- Oaxaca, Oax., 07:00 a 07:15, XEAX / 1080 AM
- Zacatecas, Zac., 20:00 a 20:15, Super G / 94.7 FM

Miércoles

- Distrito Federal, 22:30 a 22:45, XHM / 88.9 FM
- Oaxaca, Oax., 07:00 a 07:15, XHOAX / 680 AM
- Oaxaca, Oax., 15:00 a 15:15, XHOAX / 680 FM
- Oaxaca, Oax., 24:00 a 24:15, XECE / 1240 AM
- Oaxaca, Oax., 07:00 a 07:15, XEAX / 1080 AM
- Durango, Dgo., 9:40 a 9:55, XEDGO / 760 AM**
- Durango, Dgo., 12:40 a 12:55, XEDGO / 760 AM**
- Durango, Dgo., 16:55 a 17:10, XEDGO / 760 AM**
- Durango, Dgo., 17:30 a 17:45, XEDGO / 760 AM**
- Durango, Dgo., 9:40 a 9:55, XHDGO / 103.7 FM**
- Durango, Dgo., 12:40 a 12:55, XHDGO / 103.7 FM**
- Durango, Dgo., 16:55 a 17:10, XHDGO / 103.7 FM**
- Durango, Dgo., 17:30 a 17:45, XHDGO / 103.7 FM**

Jueves

- Oaxaca, Oax., 24:00 a 24:15, XECE / 1240 AM
- Oaxaca, Oax., 07:00 a 07:15, XEAX / 1080 AM

Viernes

- Distrito Federal, 18:30 a 18:45, XEQ / 92.2 FM
- Oaxaca, Oax., 24:00 a 24:15, XECE / 1240 AM
- Oaxaca, Oax., 07:00 a 07:15, XEAX / 1080 AM
- Oaxaca, Oax., 17:45 a 18:00, XEZB / 1120 AM
- Zacatecas, Zac., 22:00 a 22:15, LA LK / 830 AM
- Zacatecas, Zac., 21:00 a 21:15, LA Z / 560 AM
- Jalpa, Zac., 18:30 a 18:45, Radio Alegría / 990 AM
- Durango, Dgo., 8:30 a 8:45, Sonido Z / 102.9 FM

Sábado

- Distrito Federal, 14:45 a 15:00, XEQ / 940 AM
- Distrito Federal, 20:15 a 20:30, XEFAJ / 1560 AM
- Oaxaca, Oax., 07:00 a 07:15, XHOAX / 680 AM
- Oaxaca, Oax., 15:00 a 15:15, XHOAX / 680 FM
- Oaxaca, Oax., 24:00 a 24:15, XECE / 1240 AM
- Oaxaca, Oax., 07:00 a 07:15, XEAX / 1080 AM
- Estado de México, 12:00 a 12:15, Radio Mexiquense / 1600 AM
- Estado de México, 8:00 a 8:15, Radio Capital / 1490 AM

Domingo

- Distrito Federal, 17:30 a 17:45, XEIP / 93.79 FM

- * De lunes a domingo
- ** De miércoles a sábado
- *** De lunes a jueves



Lunes

- Canal 9 / 24:00 a 00:30 en México, D.F.
- Canal 11 / 13:00 a 13:30 en México, D.F.
- Canal 12 / 10:00 a 10:30 en Durango, Dgo.
- Canal 12 / 12:00 a 12:30 en Durango, Dgo.

Martes

- Canal 2 / 05:00 a 05:30 en México, D.F.
- Canal 12 / 10:00 a 10:30 en Durango, Dgo.
- Canal 12 / 12:00 a 12:30 en Durango, Dgo.

Miércoles

- Canal 4 / 00:30 a 01:00 en México, D.F.
- Canal 7 / 11:00 a 11:30 en México, D.F.
- Canal 40 / 12:00 a 12:30 en México, D.F.
- Canal 12 / 10:00 a 10:30 en Durango, Dgo.
- Canal 12 / 12:00 a 12:30 en Durango, Dgo.
- Canal 12 / 13:30 a 14:00 en Estado de México
- Canal 32 / 13:30 a 14:00 en el Valle de México

Jueves

- Canal 12 / 10:00 a 10:30 en Durango, Dgo.
- Canal 12 / 12:00 a 12:30 en Durango, Dgo.
- Canal 21 / 10:30 a 11:00 en Zacatecas, Zac.

Viernes

- Canal 13 / 06:30 a 07:00 en México, D.F.
- Canal 22 / 14:00 a 14:30 en México, D.F.
- EDUSAT / 11:30 a 12:00 en México, D.F.
- Canal 12 / 10:00 a 10:30 en Durango, Dgo.
- Canal 12 / 12:00 a 12:30 en Durango, Dgo.

Sábado

- Canal 12 / 10:00 a 10:30 en Durango, Dgo.
- Canal 12 / 12:00 a 12:30 en Durango, Dgo.
- Canal 9 / 15:30 a 16:00 en Oaxaca, Oax.

Domingo

- Canal 12 / 10:00 a 10:30 en Durango, Dgo.
- Canal 12 / 12:00 a 12:30 en Durango, Dgo.

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 los diarios, bajo el rubro de RTC.

Directorio

**Procuradora Federal
del Consumidor**
María Eugenia Bracho González

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

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza
Lorena M. Romo Maldonado
Eduardo Alfredo Mena Pérez
Yureli Cacho Carranza

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

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

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatríste Torres
Francisco Gutiérrez Canto

Teléfonos de la revista
(5)211•90•82 ó (5)625•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
(5)553•05•74

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos 208,
piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación
Cuauhtémoc, o al A. P. 20600,
México, D. F.

e-mail
rconsumidor@mexico.com

¡Celebraremos todos los días!

«Conductas de las empresas transnacionales y la necesidad del control ciudadano» es el lema del **Día Mundial de los Derechos del Consumidor**, a celebrarse el 15 de marzo por vigésimonovena ocasión.

El festejo del Día Mundial de los Derechos del Consumidor está encabezado por *Consumers International* (CI), que es la federación mundial de organizaciones de consumidores integrada por 272 asociaciones en más de 120 países. El lema de este año fue elegido por los 800 delegados presentes durante el XVI Congreso Mundial de CI efectuado en Sudáfrica.

La conducta de las grandes empresas por un lado, y los intereses de los consumidores por el otro, será el tema central este 15 de marzo. «Conductas de las empresas transnacionales y la necesidad del control ciudadano» es una frase que enfatiza la responsabilidad social de estas grandes empresas hacia la ciudadanía; al mismo tiempo prevalece el papel activo del consumidor quien, a través de la información, la organización y el conocimiento de sus derechos coadyuva de manera directa en la protección de su ingreso y en el fortalecimiento de la economía nacional.

En el marco de esta celebración, PROFECO reitera su invitación permanente para que usted aproveche de manera integral la gama de servicios que le ofrecemos.

Cada uno de los 365 días del año, como este 15 de marzo, es el «día del consumidor». Lo exhortamos a celebrarlo con una actitud analítica y participativa.



Miscelánea del consumo

3



Conozca sus derechos

6

- Productos de belleza



Quién es quién en los precios

7

- ¡No caiga en las redes del pescado caro!
- Verduras en Cuaresma



Antes de contratar

13

- Lavado de alfombras



El ciberconsumidor

16

- Servicios financieros por Internet



Espejo del consumo

18

- Margarita Gralia



Por su salud

34

- Diabetes gestacional
- Pie plano
- Vacunas para adultos



Alimentación y nutrición

48

- Diabetes *mellitus* y alimentación
- Mitos y realidades del epazote
- El cobre, un metal vital
- Rábano y guanábana



¡Sáquele provecho!

69

- Fregadero



Consumo ingenio

70

- Buzón

20

Bajo la lupa

- Calidad de café tostado, en grano o molido
- Calidad de polvos, jarabes y concentrados para preparar bebidas saborizadas



59

Reporte especial

- Calidad de jamones

Tecnologías
domésticas
y comer **rico, comer sano**

en páginas centrales

¡coleccionables!

Los pequeños consumidores

72

Yo consumidor

76

- Tres casos

Buzón del consumidor

79



¡Riesgo sobre ruedas!

La pasada Navidad y el Día de Reyes se caracterizaron por una nueva fiebre entre los niños y los jóvenes: los «patines del diablo» o *scooters*, que no sólo trajeron consigo risas y diversión, sino también -desafortunadamente- sobresaltos y accidentes.

Según reportes de la Comisión de Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos, algunos modelos de *scooters* -**Kent Kickin**, **Kash** y **Gold Racer X20**- presentan un defecto en el manubrio, el cual se puede desprender fácilmente de la base; asimismo, los modelos **Excite Super Speeder II** y **Viper** tienen un manubrio tan frágil que incluso puede romperse.

El Centro Nacional para la Prevención y Control de Lesiones, con sede en la ciudad de Atlanta, Georgia, en E. U., informó que de enero a octubre del año 2000 aproximadamente 27 mil 600 personas solicitaron servicios de emergencia por lesiones relacionadas con el uso del *scooter*; de esa cantidad, el 85 por ciento fueron niños menores de 15 años, quienes hicieron caso omiso de las medidas de seguridad recomendadas por organismos especializados.

En lo que respecta a México, la fiebre por el «patín del diablo» también ha cobrado sus primeras víctimas en accidentes similares, agravados por el hecho de que algunos menores utilizan el patín en las aceras, e incluso en las vías rápidas.

A raíz de lo anterior, la Dirección de Policía y Tránsito del estado de Chihuahua puso en marcha un operativo con el fin de evitar accidentes y molestias a los peatones, restringiendo el uso del mencionado juguete a parques y jardines.

Para evitar percances le sugerimos que tome nota de estas recomendaciones:

- Procure comprarle a su hijo accesorios como casco, coderas, rodilleras y muñequeras, y asegúrese de que los use cada vez que juegue con el *scooter*.

- Evite que el pequeño utilice el patín en terreno arenoso o mojado, ¡es muy peligroso!

- Por ningún motivo deje que su hijo saque el juguete a las calles con tránsito vehicular u otras áreas de riesgo.

Ciberhábitat: la ciudad de la informática

Para los ciberconsumidores interesados en conocer temas de actualidad y nuevas tecnologías relacionadas con Internet, ya existe en México una opción virtual que difunde información actualizada y en español del mundo de la informática: se trata de **Ciberhábitat**, un proyecto coordinado por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), el cual funciona desde diciembre del 2000.

Ciberhábitat, «la ciudad de la informática», destaca la trascendencia y el impacto de la revolución informática en todos los ámbitos de la sociedad, así como sus aplicaciones en la actividad humana.

En este sitio, el usuario puede conocer las posibilidades tecnológicas que le ofrece la supercarretera de la información.



Los contenidos del sitio se presentan en «edificios» y cada uno simboliza diversas instituciones en las que el visitante podrá encontrar un amplio panorama sobre tecnologías de vanguardia.

Por ejemplo, en el «Palacio de Gobierno» se explica el papel que juega la informática en la administración pública; en el «Parque de diversiones» se conocen los avances tecnológicos aplicados al entretenimiento, como sucede en los videojuegos de computadora; en el «Hospital» se difunde la trascendencia de la tecnología en la salud; en el «Centro comercial» se presenta todo lo referente al comercio electrónico; en la «Galería» se observa el impacto de la informática en la creación artística.

Éstos son, entre otros, los contenidos que brinda este nuevo sitio en la red. La información está avalada por especialistas del Centro de Investigación en Computación (CIC) del Instituto Politécnico Nacional (IPN), del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt), así como de la Universidad Nacional Autónoma de México, entre otros expertos provenientes también de instituciones calificadas en la materia.

La dirección para entrar a esta metrópoli virtual es:
www.ciberhabitat.com



los programadores de un sitio. Posteriormente colocó en su «carrito de compras» virtual ciertos artículos seleccionados en diversos sitios de comercio electrónico, entre ellos la sede en línea de una importante comercializadora de computadoras, y luego cambió los precios a voluntad. También descargó información de clientes en un sitio de viajeros frecuentes de una aerolínea y describió cómo pudo comprar y vender acciones de cierta empresa.

Ante esta situación se recomienda que el consumidor tome todas las precauciones al efectuar compras en línea, además recuerde que la mayoría de los sitios dedicados al comercio electrónico debe tener algún tipo de declaración de seguridad en las transacciones. A este respecto, algunos proveedores en la red están renuentes a divulgar la información acerca de la seguridad de sus sitios, mientras que otros rechazan la idea simplemente porque desconocen los riesgos.

Juego de piratas

¿Se puede imaginar a personas que navegan por la web para saquear un sitio y extraer de él la información confidencial de sus usuarios? Esto es una realidad y lo demostró Eran Reshef, cofundador y vicepresidente de la empresa Perfecto Technologies, que comercializa un paquete de seguridad -valorado en más de 50 mil dólares- diseñado para proteger los sitios web de los ataques de los piratas informáticos.

Ante un grupo de personas, Reshef pasó cerca de 15 minutos realizando algunos trucos técnicos para luego proyectar en la pantalla los nombres y las contraseñas de



¿Tarjetas de presentación virtuales?

No vaya a sorprenderse demasiado si uno de estos días alguna persona, en vez de darle su tarjeta de presentación en papel, le proporciona una especie de disco compacto con sus datos personales y los de la empresa donde labora.

Lo que sucede es que ya está aquí un novedoso formato de tarjeta de presentación que parece ofrecer grandes ventajas: **la CDCard**.

Se trata de una tarjeta electrónica que posee un chip con una enorme capacidad para almacenar hasta 80 megabytes de información, lo que permite realizar una presentación multimedia del empleado y/o la empresa que representa.

Las CDCards también le brindan la posibilidad de generar su propio contenido multimedia, así como el diseño exterior del disco. El proceso de fabricación dura de tres a cinco semanas, debido a que son de manufactura norteamericana y deben tomarse en cuenta determinados tiempos de envío.

Dentro de cada una de las CDCards usted puede incluir una versión de *Quick Time* para reproducir su contenido en cualquier computadora, aunque no tenga instalada esta aplicación. Cabe señalar que estas novedosas tarjetas de presentación -un poco más grandes que una convencional- pueden tener la forma que usted desee, siempre y cuando aprueben el estudio de ingeniería que se les aplica para garantizar que funcionarán en cualquier computadora.



¡Ojo con los premios que le ofrecen por teléfono!

Si a usted lo llaman por teléfono para anunciarle que ganó boletos de avión y hospedaje en algún destino turístico o un aparato electrónico, ¡ojo! porque puede ser una trampa para venderle un tiempo compartido o un teléfono celular. Exija que le especifiquen el lugar y la fecha en que se realizó el sorteo; cuando le mencionen varias tiendas departamentales o de autoservicio tome sus precauciones, pues por la ley de probabilidades usted seguramente escuchará el nombre de un comercio que ha visitado alguna vez. Los establecimientos mencionados son ajenos a este ardid y no proporcionan los datos de sus clientes.

Si usted acude a la dirección citada no verá ningún letrero, pasará a una antesala donde normalmente hay decenas de personas esperando -como usted- el regalo prometido; de ahí lo llamará la recepcionista que le mostrará dos relojes, uno de hombre y otro de mujer, y entusiasmada le dirá que pue-

den ser suyos, siempre y cuando los cuatro números finales de su (s) tarjeta (s) de crédito coincidan con los que ella tiene anotados en una tarjeta. Desde luego le aconsejará que entre más tarjetas de crédito muestre, más posibilidades tendrá de ganar; si usted va acompañado invitará a su acompañante a participar.

Hasta el momento hemos detectado que el **Grupo Corporativo Turístico, S. A. de C. V.** aplica estas estrategias de venta engañosas; esa compañía también utiliza las siguientes razones sociales: **Desarrolladores Inmobiliarios Turísticos, Servicios Platinum, Inter Coral, Grupo G. M. y Asociados y J. K. Travel.**

Este proveedor, cuyo giro es la comercialización del servicio de tiempo compartido y la venta de algunos otros servicios turísticos, al utilizar diversas denominaciones entorpece la actuación de PROFECO, que de 1996 a la fecha ha recibido mil 566 reclamaciones de

consumidores, ya sea porque el prestador se niega a cancelar el contrato dentro de los cinco días que señala la ley, no devuelve el total del dinero recibido, por incumplimiento en los servicios o por realizar cobros indebidos.

La Dirección General de Quejas y Conciliación está tomando las medidas pertinentes a fin de dar una solución a los consumidores inconformes.

¡No permita abusos ni se deje sorprender!

Si usted es objeto de este tipo de engaño denúncielo al 55-68-87-22; del interior de la república marque sin costo al 01-800-903-13-00.



Cuidado con los productos de perfumería y belleza

Ante la falta de veracidad que presentan las etiquetas y la publicidad de algunos productos cosméticos, los cuales prometen mejorar «milagrosamente» no sólo la apariencia sino hasta la fortuna y la vida de quienes los usan, la Secretaría de Salud emitió la Norma Oficial Mexicana NOM-141-SSA1-1995, la cual prohíbe a los productores y comercializadores de estos artículos declarar en sus etiquetas propiedades que no puedan comprobarse, o bien, propiedades terapéuticas o para la prevención de algún padecimiento o tratamiento específico para disfunciones de la piel.

Asimismo, el artículo 37 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece: «La falta de veracidad en los informes, instrucciones, datos y condiciones prometidas o sugeridas, además de las sanciones que se apliquen conforme a esta ley, dará lugar al cumplimiento de lo ofrecido o, cuando esto no sea posible, a la reposición de los gastos que pruebe haber efectuado el adquirente y, si es el caso, al pago de daños y perjuicios».

¡No se deje sorprender, conozca sus derechos y hágalos valer!

Si desea obtener más información, o bien, si ha sido víctima de algún daño o engaño por el uso de esta clase de productos, acuda a la Delegación de PROFECO más cercana a su domicilio.



¡No caiga en las redes del pescado caro!

Compare y ahorre en esta Cuaresma



Pescado entero

Dada la gran variedad de pescados y mariscos que ofrece el mercado durante la temporada de Cuaresma (todos sabrosos y nutritivos), tal vez le resulte difícil hacer la mejor elección. Para que el lector identifique los que se ajustan a su presupuesto se elaboró un análisis comparativo con gráficas que muestran precios promedio por especie, ordenados de menor a mayor; asimismo se incluye una tabla con los establecimientos que representan las mejores opciones de compra. Así se ofrecen dos enfoques para detectar posibles ahorros en la compra de estos productos: el primero permite elegir los productos que estén al alcance de su bolsillo; posteriormente sólo necesita localizar los establecimientos que ofrecen los mejores precios ya que hay diferencias sustanciales entre una tienda y otra.

En las gráficas, la línea punteada representa el promedio general, y las dos líneas rojas los límites de lo que denominaremos «zona normal de precios». Abajo de ésta se encuentra la «zona de mayor ahorro», es decir, los precios realmente bajos.

En este apartado se consideraron 31 especies, cuyos precios promedio se ubicaron en un rango muy amplio (entre \$ 14.22 y \$ 94.69 por kilogramo). El promedio general fue de \$ 42.12, en tanto que la zona normal se encontró entre \$ 20.67 y \$ 63.57.

* Se observaron cuatro especies muy baratas: lisa del Golfo, jurel grande, jurel chico y carpa, con un precio respectivo de \$ 14.22, \$ 14.86, \$ 15.48 y \$ 15.75 por kilogramo.

* Hubo cinco que se encontraron en el límite de la zona de mayor ahorro: cintilla a \$ 19.73, boquerón a \$ 20.23, gurrubata a \$ 20.53, bagre a \$ 21.99 y mojarra tilapia a \$ 22.19.

* Por debajo del promedio general hay nueve especies más: bandera, mojarra tilapia grande, trucha del país, peto, sierra del Golfo, sierra del Pacífico, curvina, cazón con cabeza y lobina, con precios de entre \$ 27.10 y \$ 41.57 por kilogramo.

De las especies económicas que acabamos de señalar, las que presentaron mayor diferencia de precios entre una tienda y otra, y por

lo tanto mayor oportunidad de ahorro, fueron:

* La sierra del Golfo, que se vendió al menor precio en Auchán (\$ 21.90), en Sumesa (\$ 32.90) y en Comercial Mexicana (\$ 33.53), otorga la posibilidad de ahorrar hasta \$ 19.87 (47.6%).

* La mojarra tilapia (tanto la de tamaño normal como la grande), con posibles ahorros de \$ 18.00 (51.6%) y \$ 12.30 (34.9%), respectivamente. En el primer caso la mejor opción de compra fue Wal Mart, al vender el producto a \$ 16.90 por kilogramo; en el caso de la mojarra grande, el menor precio (\$ 22.90) se encontró en Sumesa.

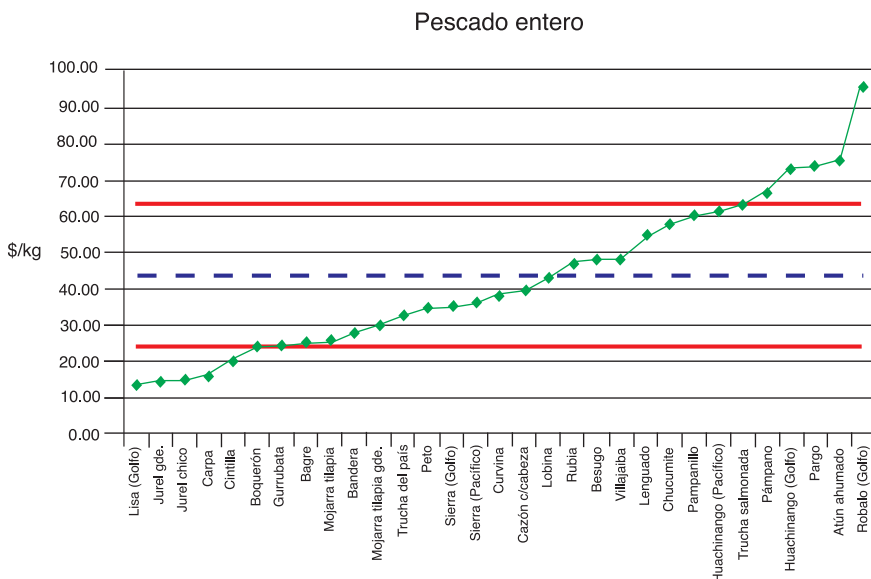
Sin embargo, los mayores ahorros se observaron en especies de mayor precio, como pargo, lenguado y robalo del Golfo, la primera en un nivel de ahorro de \$ 55.33 (56.3%) (al comprar en Gigante), en tanto que las otras dos se ubicaron en \$ 35.90 (47.9%) y \$ 42.80 (39.2%) (comprando en Sumesa en el caso del lenguado y en la Central de Abasto en el caso del robalo).

Filete de pescado

El rango en el que se ubicaron los precios del filete fue superior al del pescado entero, pues abarcó desde \$ 35.70 hasta \$ 201.05, lo que amplió los límites de la zona normal, que inicia en \$ 39.28 y termina en \$ 167.63.

* Los filetes de mantarraya, cintilla, mojarra y merluza constituyen excelentes opciones de compra (los tres primeros en la zona de mayor ahorro; el último muy cerca de ella), al venderse, a \$ 35.70, \$ 37.61, \$ 38.83 y \$ 40.01 por kilogramo respectivamente.

* Abajo del promedio general de \$ 103.46 también se encontraron el filete de cazón, el de mero congelado



do y el salmón en rebanadas, con un precio por kilogramo de \$ 59.67, \$ 80.68 y \$ 103.10.

Como se observa en el cuadro, en el caso del filete hubo posibilidad de ahorros significativos tanto en especies bara-

tas como en las más caras, eligiendo bien el lugar de compra. De esta forma, las especies económicas como cazón, mojarra o mantarraya ofrecen ahorros máximos de \$ 33.40 (46.5%), \$ 21.35 (41.7%) y \$ 14.10 (32.0%) al adquirir los

respectivos productos en Chedraui, Carrefour o en Auchán. Otra buena posibilidad fue el salmón en rebanadas, pues al adquirirlo en Carrefour se logró un ahorro de \$ 26.83 (22.4%) comparado con el precio de Sumesa.

ESPECIE		MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO MÁXIMO	AHORRO %
Lisa del Golfo		AUCHAN, SUMESA 11.90	C. MEXICANA	UNAM	CHEDRAUI	
	Ahorro	9.03	12.26 8.67	12.50 8.43	20.93 -	43.1%
Jurel Gde.		MDOS. PÚBLICOS 14.00	C. MEXICANA, WAL MART 14.9		CARREFOUR	
	Ahorro	1.63	0.73		15.63 -	10.4%
Jurel Chico		C.ABASTO	AUCHAN	BOD.GIGANTE, GIGANTE, SUMESA, WAL MART	CHEDRAUI	
	Ahorro	12.00 7.43	14.40 5.03	14.90 4.53	19.43 -	38.2%
Carpa		BOD.AURRERA	BOD.GIGANTE, GIGANTE	SUMESA	AURRERA, WAL MART	
	Ahorro	5.15	13.75 5.00	13.90 4.15	14.75 -	18.90 27.2%
Boquerón		CARREFOUR	AUCHAN	MEGA C.	GIGANTE MEXICANA	
	Ahorro	19.43 2.47	19.70 2.20	19.90 2.00	21.90 -	11.3%
Gurrubata		C.ABASTO	AUCHAN	BOD.AURRERA	MDOS. PUBLICOS	
	Ahorro	18.00 7.40	18.90 6.50	19.00 6.40	25.40 -	29.1%
Bagre		CARREFOUR	AUCHAN	C. MEXICANA	GIGANTE	
	Ahorro	17.26 7.64	17.90 7.00	21.90 3.00	24.90 -	30.7%
Mojarra Tilapia		WAL MART	AUCHAN	C.ABASTO	SUPERAMA	
	Ahorro	16.90 18.00	18.90 16.00	18.93 15.97	34.90 -	51.6%
Bandera		C.ABASTO	CARREFOUR	UNAM	CHEDRAUI	
	Ahorro	22.50 7.50	23.60 6.40	23.95 6.05	30.00 -	25.0%
Mojarra Tilapia Gde.		SUMESA	UNAM	MEGA C. MEXICANA	SUPERAMA	
	Ahorro	22.90 12.30	23.75 11.45	24.90 10.30	35.20 -	34.9%
Trucha del País		SUMESA	C. MEXICANA	WAL MART	SUPERAMA	
	Ahorro	26.90 9.98	31.13 5.75	32.50 4.38	36.88 -	27.1%
Sierra del Golfo		AUCHAN	SUMESA	C. MEXICANA	WAL MART	
	Ahorro	21.90 19.87	32.90 8.87	33.53 8.24	41.77 -	47.6%
Sierra del Pacífico		MDOS. PÚBLICOS	GIGANTE	AURRERA, WAL MART	C.ABASTO	
	Ahorro	28.72 11.28	34.90 5.10	37.90 2.10	40.00 -	28.2%
Curvina		CARREFOUR	AUCHAN		MDOS. PÚBLICOS	
	Ahorro	37.17 2.83	37.90 2.10		40.00 -	7.1%
Cazón con cabeza		C.ABASTO	CARREFOUR		GIGANTE	
	Ahorro	34.80 9.10	39.90 4.00		43.90 -	20.7%
Lobina		SUMESA	C. MEXICANA	AUCHAN, MEGA C. MEXICANA	AURRERA, SUPERAMA	
	Ahorro	39.45 5.45	39.57 5.33	39.90 5.00	44.90 -	12.1%

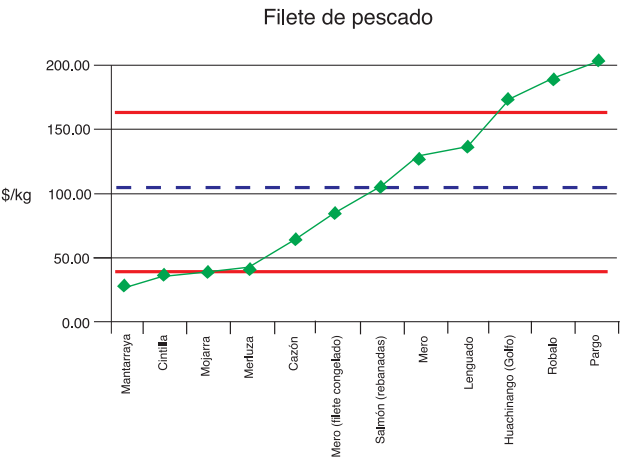
Mariscos frescos

* Este conjunto de especies es el que presenta más diversidad de precios, pues la más barata (la almeja chirila) mostró un precio promedio de \$ 9.57 por kilogramo, en tanto que la más cara (el camarón U/12) se vendió a \$ 364.44.

* Observando la gráfica podríamos decir que estos productos se dividen en dos, los baratos y los caros, ya que los siete mariscos con precio inferior al promedio general de \$ 152.87 se encuentran en o muy cerca de la zona de mayor ahorro (precios menores a \$ 21.75) y los demás (nueve en total)

se vendieron por arriba de la media.
* Los mariscos baratos se vendieron en general a menos de \$ 40.00, destacando las almejas chirila (\$ 9.57) y Campeche (\$ 11.13), así como los tentáculos y el filete de calamar (\$ 11.63 y \$ 12.18, respectivamente).

ESPECIE		MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO	AHORRO % MÁXIMO
Rubia		MDOS. PÚBLICOS	CHEDRAUI	BOD. GIGANTE, GIGANTE	MEGA C. MEXICANA	
		36.80	39.90	42.90	54.90	
Besugo	Ahorro	18.10	15.00	12.00	-	33.0%
		CARREFOUR	AUCHAN	SUMESA	SUPERAMA	
		32.90	39.90	42.90	56.90	
	Ahorro	24.00	17.00	14.00	-	42.2%
Lenguado		SUMESA	C. MEXICANA	MEGA C. MEXICANA	GIGANTE, SUPER G	
		39.00	39.54	39.90	74.90	
	Ahorro	35.90	35.36	35.00	-	47.9%
		CARREFOUR	GIGANTE	AUCHAN	AURRERA, C. MEXICANA, MEGA C. MEXICANA, SUPERAMA	
		46.00	47.90	55.90	64.90	
	Ahorro	18.90	17.00	9.00	-	29.1%
Huachinango del Pacífico		CARREFOUR	C. ABASTO	AUCHAN	BOD. GIGANTE	
		51.50	52.50	58.90	68.90	
	Ahorro	17.40	16.40	10.00	-	25.3%
Trucha Salmonada		AURRERA	SUPERAMA	CARREFOUR	C. MEXICANA	
		60.70	61.90	64.90	66.15	
	Ahorro	5.45	4.25	1.25	-	8.2%
Pámpano		WAL MART	BOD. GIGANTE, SUPER G	GIGANTE	CARREFOUR	
		50.23	56.90	58.24	84.07	
	Ahorro	33.84	27.17	25.83	-	40.3%
Huachinango del Golfo		C. ABASTO	ISSSTE	MDOS. PÚBLICOS	SUPER G	
		51.13	60.00	62.61	83.23	
	Ahorro	32.10	23.23	20.62	-	38.6%
Pargo		GIGANTE	MDOS. PÚBLICOS	C. MEXICANA	CARREFOUR	
		42.90	45.00	52.90	98.23	
	Ahorro	55.33	53.23	45.33	-	56.3%
Atún ahumado		AUCHAN	AURRERA	SUPERAMA	SUMESA	
		59.90	72.18	72.43	86.90	
	Ahorro	27.00	14.72	14.47	-	31.1%
Robalo del Golfo		C. ABASTO	MDOS. PÚBLICOS	AUCHAN	GIGANTE	
		66.50	76.00	86.90	109.30	
	Ahorro	42.80	33.30	22.40	-	39.2%

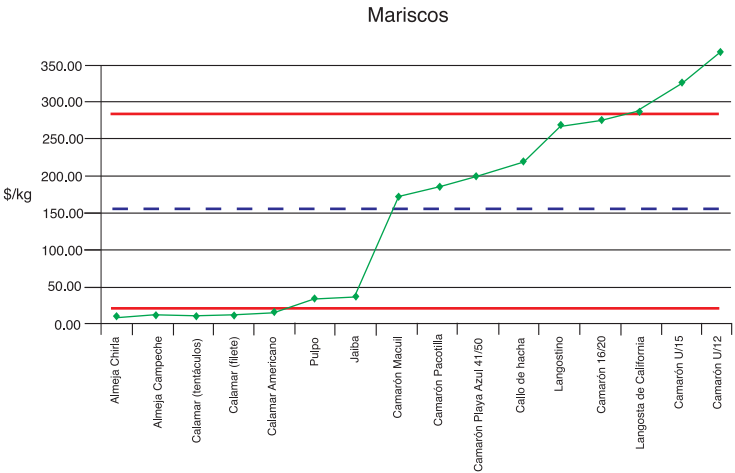


Al comparar los precios de estos productos entre establecimientos, detectamos que los mayores ahorros porcentuales fueron posibles para las especies baratas, pero en términos monetarios los ahorros fuertes pudieron obtenerse al comprar langosta y la mayoría de las variedades de camarón.

En cuanto a las especies baratas mencionadas arriba fue posible obtener un ahorro de \$ 24.60 (45.5%) al comprar jaiba en Chedraui a \$ 29.50 por kilogramo en vez de en Aurrera a un precio de \$ 54.10; en el caso de la almeja chirila, las mejores opciones fueron Aurrera, Superama y Wal Mart, que la vendieron a \$ 6.90, a diferencia del precio máximo observado en tiendas UNAM (\$ 18.50) es decir, representaron un ahorro de \$ 11.60 (62.7%).

Antes de finalizar es necesario mencionar que a pesar de que estos productos generalmente cambian de precio durante la Cuaresma, hay establecimientos que mediante ofertas los llegan a ofrecer a niveles similares a los del resto del año, por lo que esperamos que el presente artículo le sea de utilidad a la hora de elegir el lugar de compra.

Para obtener información actualizada de precios, no sólo de productos de temporada como los analizados en este artículo, sino de productos básicos en general, no dude en marcar el Teléfono del Consumidor (55-68-87-22 y 52-11-64-14) o bien, adquiera la publicación semanal *Quién es quién en los precios, Guía para comprar más barato* en la delegación de PRO-FECO más cercana a su domicilio.



ESPECIE		MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO MÁXIMO	AHORRO %
Mantarraya		AUCHAN 29.90	BOD. GIGANTE 32.90	MDOS. PÚBLICOS 36.00	C. ABASTO 44.00	
	Ahorro	14.10	11.10	8.00	-	32.0%
Cintilla		MEGA C. MEXICANA	GIGANTE	MDOS. PÚBLICOS	CARREFOUR, CHEDRAUI, SUMESA, SUPERAMA, WAL MART	
	Ahorro	33.23 6.67	34.90 5.00	35.29 4.61	39.90 -	16.7%
Mojarra		CARREFOUR	AUCHAN	AURRERA	UNAM	
	Ahorro	29.90 21.35	32.40 18.85	33.82 17.43	51.25 -	41.7%
Merluza		AURRERA	SUPERAMA	WAL MART	CARREFOUR	
	Ahorro	34.75 11.15	35.31 10.59	35.33 10.57	45.90 -	24.3%
Cazón		CHEDRAUI	AUCHAN	C. ABASTO	CARREFOUR	
	Ahorro	38.50 33.40	48.40 23.50	54.09 17.81	71.90 -	46.5%
Mero (filete congelado)		SUPERAMA, WAL MART	AURRERA	BOD. GIGANTE, GIGANTE, SUPER G	SUMESA	
	Ahorro	78.70 8.50	78.72 8.48	79.90 7.30	87.20 -	9.7%
Salmón (rebanadas)		CARREFOUR	GIGANTE	SUPERAMA	SUMESA	
	Ahorro	93.07 26.83	94.90 25.00	97.90 22.00	119.90 -	22.4%
Mero		SUMESA	C. MEXICANA	AUCHAN	AURRERA, SUPERAMA	
	Ahorro	79.90 95.00	100.10 74.80	105.90 69.00	174.90 -	54.3%
Lenguado		AUCHAN	SUPERAMA		AURRERA	
	Ahorro	96.90 65.73	162.60 0.03		162.63 -	40.4%
Huachinango del Golfo		UNAM	AUCHAN	MDOS. PÚBLICOS	WAL MART	
	Ahorro	98.90 140.00	118.90 120.00	128.42 110.48	238.90 -	58.6%
Robalo		MDOS. PÚBLICOS	AUCHAN	CARREFOUR	MEGA C. MEXICANA	
	Ahorro	135.00 84.90	169.90 50.00	189.90 30.00	219.90 -	38.6%
Pargo		GIGANTE	SUPERAMA	WAL MART	AURRERA	
	Ahorro	109.00 127.90	225.40 11.50	232.90 4.00	236.90 -	54.0%



ESPECIE		MEJOR PRECIO	2a OPCIÓN	3a OPCIÓN	PRECIO	AHORRO % MÁXIMO
Almeja Chirla		AURRERA, SUPERAMA, WAL MART	BOD.AURRERA, BOD. GIGANTE, AUCHAN	GIGANTE	UNAM	
	Ahorro	6.90 11.60	7.90 10.60	7.98 10.52	18.50 -	62.7%
Almeja Campeche		AURRERA, SUPERAMA, WAL MART	BOD.AURRERA	C. ABASTO	CARREFOUR	
	Ahorro	8.90 7.00	9.80 6.10	10.00 5.90	15.90 -	44.0%
Calamar Tentáculos		CHEDRAUI	AUCHAN		MDOS. PÚBLICOS	
	Ahorro	9.70 0.30	9.90 0.10		10.00 -	3.0%
Calamar		CHEDRAUI	AUCHAN	C. ABASTO	MDOS. PÚBLICOS	
	Ahorro	9.23 6.77	9.90 6.10	10.00 6.00	16.00 -	42.3%
Calamar Americano		C. ABASTO	MDOS. PÚBLICOS	SUPERAMA	C. MEXICANA, MEGA C. MEXICANA	
	Ahorro	12.33 11.24	13.67 9.90	14.32 9.25	23.57 -	47.7%
Pulpo		WAL MART	AURRERA	SUPERAMA	BOD. C. MEXICANA	
	Ahorro	30.98 8.92	31.41 8.49	31.50 8.40	39.90 -	22.4%
Jaiba		CHEDRAUI	MDOS. PÚBLICOS	UNAM	AURRERA	
	Ahorro	29.50 24.60	30.29 23.81	31.25 22.85	54.10 -	45.5%

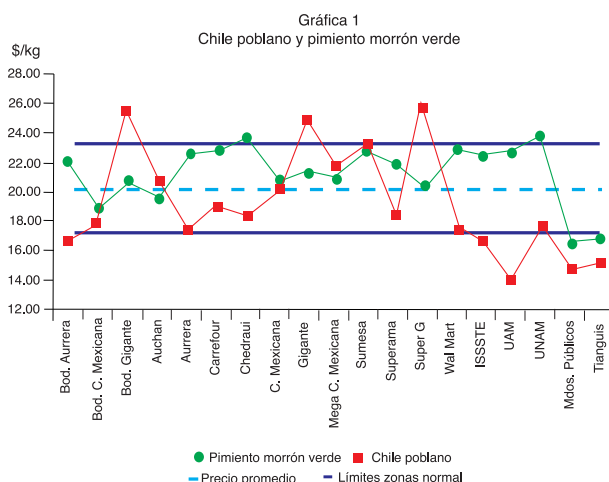
Camarón Macuil		C. ABASTO	MDOS. PÚBLICOS	ISSSTE	AURRERA, SUPERAMA	
	Ahorro	140.00 59.00	141.25 57.75	158.00 41.00	199.00 -	29.6%
Camarón Pacotilla		C. ABASTO	MDOS. PÚBLICOS	AUCHAN	SUPERAMA	
	Ahorro	152.00 55.07	154.00 53.07	154.90 52.17	207.07 -	26.6%
Callo de Hacha		MDOS. PÚBLICOS	AURRERA, SUPERAMA		C. MEXICANA, SUMESA	
	Ahorro	200.00 28.50	210.90 17.60		228.50 -	12.5%
Camarón 16/20		AURRERA, WAL MART	SUPERAMA		CARREFOUR	
	Ahorro	274.90 15.00	281.25 8.65		289.90 -	5.2%
Langosta de California		SUPERAMA	WAL MART	CARREFOUR	SUPER G	
	Ahorro	257.45 62.55	257.90 62.10	260.57 59.43	320.00 -	19.5%
Camarón U/15		AURRERA, WAL MART	SUPERAMA	SUPER G	C. MEXICANA	
	Ahorro	309.80 50.10	309.90 50.00	334.00 25.90	359.90 -	13.9%



Nota: Los precios utilizados para este estudio fueron recabados en el área metropolitana de la ciudad de México del 29 de enero al 2 de febrero de 2001, a través del programa ¿Quién es quién en los precios? de PROFECO.

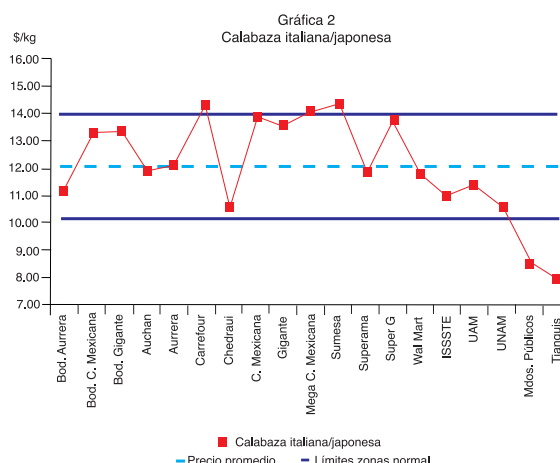
¡Verduras en Cuaresma!

Ahorre eligiendo las mejores alternativas de compra



Si usted se abstiene de comer carne durante la época de Cuaresma, su dieta puede ser sumamente nutritiva, sobre todo si la complementa con verduras de temporada, como papa, calabacita, chiles poblanos y romeritos. Solas, combinadas entre sí o agregándoles algún otro ingrediente, las verduras representan una alternativa al consumo de carne, además puede extender su presupuesto. El presente análisis está enfocado a mostrarle las cadenas comerciales que ofrecen los mejores precios en este tipo de productos.

* El kilogramo de chile poblano resulta conveniente en la tienda UAM, mercados públicos, tianguis, tiendas ISSSTE y Bodega Aurrera, que significaron los mayores ahorros al venderse a \$ 13.82, \$ 14.49, \$ 14.96, \$ 16.46 y \$ 16.55 (véase Gráfica 1). La amplitud de precios para este producto es notable, por lo que los niveles encontrados en Aurrera y Wal Mart (\$ 17.41), y la UNAM (\$ 17.69) también son buenos. Para el pimiento morrón, los mercados públicos (\$ 16.23) y los tianguis (\$ 16.67) proporcionaron el mayor ahorro, seguidos por Bodega Comercial Mexicana (\$ 18.91) y Auchán (\$ 19.72). En la gráfica se observa que la mayoría de los precios se ubicó por arriba del promedio



general, por lo que Super G y Bodega Gigante fueron otras alternativas de compra, dada la diferencia de precios entre una tienda y otra, que en este caso fue de entre \$ 16.23 y \$ 23.87.

* En lo que se refiere a la calabaza italiana/japonesa, los mejores precios se encontraron en los tianguis (\$ 8.01) y mercados públicos (\$ 8.33), ambos en la zona de mayor ahorro. Las tiendas

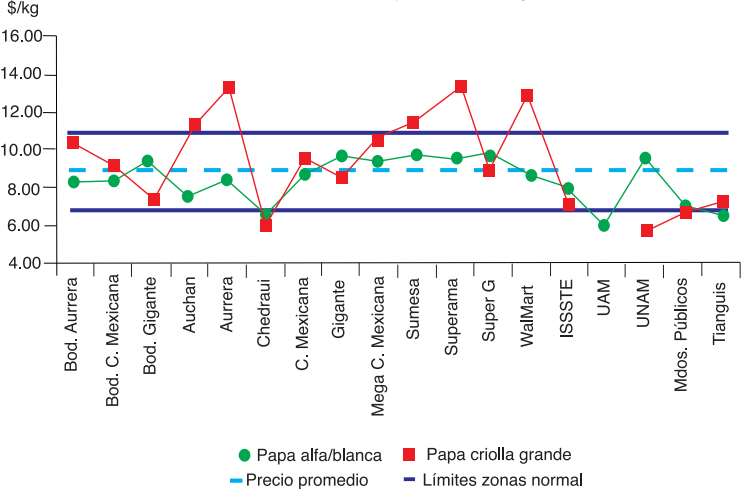
UNAM, Chedraui, ISSSTE, Bodega Aurrera, UAM, Wal Mart, Auchán y Superama representaron alternativas que registraron un precio menor al promedio general de \$12.14 (véase Gráfica 2).

* Como se observa en la Gráfica 3, los precios de la papa alfa/blanca se ubicaron en la zona de mayor ahorro en las tiendas UAM, Chedraui y tianguis, aunque cabe destacar que casi todos los

precios de esta variedad se ubicaron por debajo del promedio general, al ser más cara la papa criolla grande. En este último caso, la mayoría de los precios se ubicó por arriba del precio promedio, aunque destaca la tienda UNAM por registrar el precio más bajo (\$ 5.55) y situarse en la zona de mayor ahorro. De esta variedad llama la atención la diferencia de precios entre un establecimiento y otro, ya que se observó un rango de entre \$ 5.55 y \$ 13.75.

* Finalmente, el kilogramo de romeritos se encontró al mejor precio en Aurrera (\$ 4.50), lo que representó un ahorro de \$ 5.40 con respecto al precio máximo registrado en Bodega Gigante (\$ 9.90). Las tiendas Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana (ambas con un precio de \$ 4.60), los tianguis (\$ 4.80), mercados públicos y Sumesa (\$ 5.00) fueron alternativas de compra, pues se ubicaron en o muy cerca del límite inferior de la zona de precios normales (véase Gráfica 4).

Gráfica 3
Papa alfa/blanca y Papa criolla grande



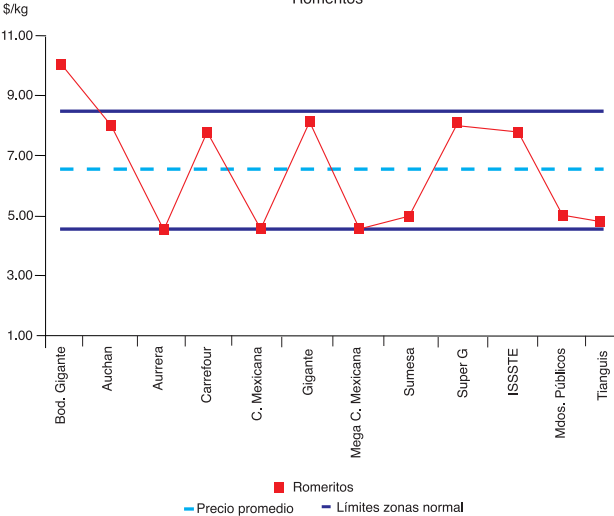
Aunque en el análisis realizado sólo se muestran las verduras más demandadas durante esta temporada, recuerde que existen otras, como el brócoli, la coliflor, el elote, las espinacas y los nopales, que pueden complementar su dieta.

Cabe mencionar que el precio de estos productos varía de acuerdo con la temporada, pues los precios del mes de enero pueden diferir de manera consi-

derable en Cuaresma. En este análisis se buscó identificar los establecimientos con los menores niveles de precio, por lo que le sugerimos aprovechar sus ofertas.

Si desea conocer los precios de productos no incluidos, además de recetas económicas, consulte la publicación gratuita *¿Quién es quién en los precios?, Guía para comprar más barato*; PROFECO

Gráfica 4
Romeritos



también pone a su disposición los Teléfonos del Consumidor 55-68-87-22 y 52-11-64-14.

Nota: El estudio se realizó con precios de enero del 2001, recopilados a través del programa: *¿Quién es quién en los precios?* en el área metropolitana de la ciudad de México.



Limpieza de salas y alfombras

¡Fuera mugre!



Vivir en una casa limpia no sólo es confortable, sino también saludable. Y para ayudarle a mantener su hogar en excelentes condiciones, a continuación le presentamos las características y los precios de los servicios profesionales de limpieza de salas y alfombras, a fin de que usted pueda elegir acertadamente al prestador que le proporcionará un entorno más agradable.

Dos tipos de lavado

En la limpieza de salas y de alfombras existen dos tipos de servicio básico:

Lavado tradicional: se realiza con una aspiradora de tipo industrial y una máquina pulidora o lavadora de alfombras, con cepillo de cerdas de nylon. Se utilizan productos de limpieza especiales y neutros, como champúes, desmanchadores líquidos y desengrasantes que no resulten abrasivos para las alfombras ni para la tela o tapiz de los muebles.

En el caso de las alfombras, primero se deben aspirar muy bien para después lavarlas con espuma y una máquina circular; finalmente se cepillan. Los bordes y las esquinas donde la máquina no llega deben lavarse a mano.

Si la alfombra tiene manchas de sangre, café, refresco, leche u orines de perro o gato, es necesario aplicar un producto especial antes de lavarla.

Respecto a las salas, el procedimiento es similar: en primer lugar se aspiran, posteriormente se tallan a mano, utilizando un cepillo de cerdas de raíz para que el tapiz no se dañe. En los asientos, descansabrazos y al frente, donde hay continuo roce de los zapatos, se debe tallar con mayor vigor.

Dependiendo de la tela, los muebles se pueden «peinar» cuando aún están húmedos para que el acabado sea uniforme.

De extracción profunda: mediante este sistema no se talla porque la máquina trabaja a base de presión, es decir, arroja jabón y succiona la mugre simultáneamente. Se utiliza un champú bajo en espuma a fin de que los recipientes -donde se concentra la suciedad que se va quitando- no se saturen tan pronto.

Este sistema mecánico-eléctrico está formado por dos motores que permiten aspirar perfectamente para eliminar el exceso de agua (absorben entre el 70 y el 80 por ciento de humedad), lo cual evita que los muebles adquieran un tono amarillento.

Cómo mantener en buen estado su sala y alfombra

- Aspire -no barra- cuando menos cada tercer día, tanto los muebles como la alfombra.
- Solicite el servicio de lavado por lo menos cada seis meses.
- Recomiende al personal que le brinde el servicio seguir las instrucciones de lavado que necesariamente toda tela de muebles y alfombra deben traer, de lo contrario usted decidirá si autoriza que los laven en la forma que ellos saben, bajo el posible riesgo de que no queden como usted esperaba.
- Hay quienes recomiendan la aplicación de un repelente o «teflón» después del servicio de limpieza; otros especialistas no lo consideran necesario porque dificulta la labor del próximo lavado y es muy caro -entre \$ 400.00 y \$ 800.00 por aplicación, sin importar las características de la superficie o el número de muebles a recubrir.
- Nunca intente desmanchar o lavar la sala ni la alfombra con detergentes caseros, porque puede estropearlas.

Al igual que en el sistema tradicional, las manchas deben tratarse previamente.

En el caso de las alfombras esta máquina sí alcanza perfectamente todos los rincones.

El tiempo de secado -tanto en salas como en alfombras- es de dos a tres horas. No obstante se recomienda no utilizar los muebles hasta el día siguiente.

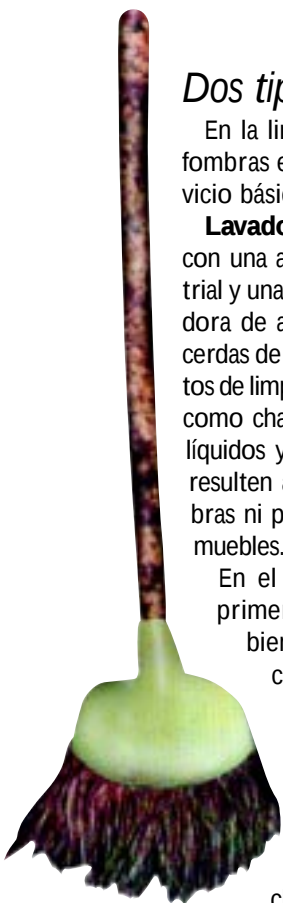
¿Cuál es el más recomendable?

Hay quienes afirman que cuando los muebles o la alfombra están muy sucios o manchados, el sistema tradicional es el mejor, debido a que se pueden tallar a conciencia las partes que así lo requieran.

Otros opinan, en cambio, que el cepillado a mano puede maltratar las telas de los muebles o las alfombras.

No se puede afirmar que un sistema sea mejor que el otro, pero si usted les proporciona un mantenimiento periódico a sus muebles y alfombra -dos veces al año como mínimo-, cualquiera de los dos sistemas es adecuado; por el contrario, si les dejó de dar man-

tenimiento, el tradicional es el más conveniente porque se aspira y se lava por separado, aunque lo más seguro es que requerirán más de dos lavadas para eliminar la mugre acumulada.





¿Qué tal los costos?

En el sistema tradicional, el lavado de una sala de tres piezas, con seis o hasta ocho cojines, oscila entre \$ 250.00* y \$ 400.00. En el de extracción profunda el precio se eleva hasta en un 30 por ciento (debido a que la maquinaria que se utiliza es de importación), es decir, de \$ 500.00 en adelante.

En cuanto a las alfombras, el servicio se cobra por metro cuadrado (m²) y va desde \$ 5.00 hasta \$ 10.00.

Algunos establecimientos fijan sus tarifas de acuerdo con la distancia que los trabajadores tengan que recorrer para llegar al domicilio del consumidor; por lo regular establecen sectores o radios de distancias: en el primer sector el costo para salas es de \$ 250.00; en el segundo, \$ 350.00; y en el tercero, \$ 400.00. Cabe advertir que la limpieza de las alfombras y las salas de colores claros es más costosa.

Cuando la superficie de la alfombra a lavar es muy extensa es probable que le hagan un descuento por m², o le ofrezcan lavar las sillas del comedor sin costo; esto último puede suceder si solamente manda lavar los muebles de la sala, pero vale la pena aclarar que ello depende de la empresa o de que usted sea cliente asiduo de sus servicios.

Cómo identificar un buen servicio

-Prefiera los servicios de empresas que tengan suficiente tiempo en el mercado, ya que están avaladas por la experiencia y la recomendación de otros consumidores.

-La atención que le brinden, desde la llamada telefónica que realice para pedir información y un presupuesto, debe ser amable y cordial. Usted tiene derecho a solicitar todos los datos que requiera y ser tratado con respeto.

-Asegúrese de que cumplan con el servicio que le están prometiendo.

-Exija nota o factura para que, en caso de inconformidad, pueda reclamar con los documentos necesarios.

-Nunca pague anticipadamente por el servicio.

-Si no quedó satisfecho con la limpieza, solicite que la realicen nuevamente y sin costo alguno.

**Precios investigados durante el mes de noviembre del 2000, sólo como una referencia para el consumidor.*

Yureli Cacho

Fuente: Sondeo de mercado entre especialistas de las empresas Multi Servis, Servi-Limp y Servi-Aseo.

Qué dice la ley

La Norma Oficial Mexicana NOM-067-SCFI-1994, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* del 20 de abril de 1995, establece los «Requisitos de información que deben satisfacer los prestadores de servicios de tintorería, lavandería, planchaduría y similares, tales como lavado o teñido de alfombras, tapetes, artículos varios y de piel, muebles y pisos».

Esta disposición señala que en la orden de servicio se deben especificar la descripción del proceso (limpieza de alfombra o de muebles) y la superficie mínima -en su caso- que se requiere para proporcionar el servicio.

El contrato de adhesión u orden de servicio que utilicen los prestadores debe estar registrado ante PROFECO y señalar, al menos, lo siguiente:

-Que el prestador del servicio sea una persona física o moral legalmente registrada o constituida.

-El nombre o razón social de la persona física o moral, y el Registro Federal de Contribuyentes del prestador del servicio.

-El nombre o razón social, domicilio o teléfono del consumidor y, en su caso, el valor de la prenda, de acuerdo con los lineamientos establecidos por el prestador.

-El objeto del contrato.

-El precio a pagar por los servicios contratados.

-El lugar donde se prestarán los servicios. En caso de que no se especifique el lugar, se entiende que será en el propio establecimiento.

-En su caso, el periodo de vigencia.

-La responsabilidad del prestador del servicio por daños que se causen a la prenda imputables a él, de conformidad con lo que señala la ley.

-Las garantías del servicio.

-Las causas de rescisión.

El incumplimiento a lo dispuesto en la presente NOM debe ser sancionado por PROFECO y demás dependencias competentes, conforme a lo dispuesto en la ley y demás ordenamientos legales aplicables.

Servicios financieros vía Internet

La necesidad de acercar los servicios y la asistencia financiera a los usuarios ha originado que las instituciones los ofrezcan vía Internet.

Entre otras posibilidades, a través de la red se obtiene información de los productos y servicios, noticias del ámbito financiero, transacciones bancarias, buzón virtual, e incluso pago de servicios, ubicación de sucursales y bolsa de trabajo.

Información y servicios

Actualmente es posible realizar en la computadora la mayoría de las operaciones que habitualmente se efectúan en una sucursal bancaria, a excepción de la disposición de dinero físicamente, aunque sí es posible realizar transferencias virtuales, pago de servicios diversos y consulta de saldos de toda clase de cuentas.

Por lo que se refiere al pago de servicios, las posibilidades son múltiples: recibo telefónico y de suministro eléctrico, tarjetas de crédito, sistema de televisión por cable o vía satélite, autofinanciamientos y colegiaturas, entre otros.

Además, la oferta de operaciones financieras-virtuales depende de las necesidades del cliente, ya que los bancos dirigen sus servicios a dos grupos: personas y empresas.

Para tener acceso a la modalidad de servicios e información vía Internet es necesario que el interesado se suscriba a fin de que le asignen una clave personal.

Cabe mencionar que algunos sitios financieros han abierto un espacio para quienes deseen laborar en sus instituciones. Se trata de una moderna bolsa de trabajo que en cierta forma agiliza los procesos de selección de personal.



Servicios financieros en línea

Institución	Consulta de saldos	Consulta de estados de cuenta	Pago de tarjetas de crédito	Pago de servicios diversos	Traspaso entre cuentas	Localización de sucursales	Información bursátil	Buzón virtual
Banamex	@	@	@	@	@	@	@	@
BBVA Bancomer	@	@	@	@	@	@	@	@
Bital	@	@	@	@	@	@	@	@
Bancrecer	@	@	@	@	@	@	@	@
Banorte	@	@	@	@	@	@	@	@

¿Son seguras las operaciones virtuales?

El tema de la seguridad en las transacciones virtuales es el que más preocupa a los usuarios de la banca electrónica. En este sentido hay que señalar que los grupos financieros realizan importantes inversiones para evitar que los llamados *hackers* -una suerte de «piratas» o delincuentes cibernéticos- logren violar sus sistemas de seguridad.

Por ejemplo, el banco dispone de diversas claves que modifica constantemente y varían según la operación.

Otro aspecto que genera cierta incertidumbre es saber cuáles son los comprobantes que le otorga la banca electrónica al usuario, por si requiriera hacer aclaraciones o presentar una inconformidad.

Los bancos aceptan como comprobante de operaciones la información impresa que se obtiene del sitio virtual del banco en cuestión, además el número de folio también se acepta como comprobante de una operación determinada.

Antes de ingresar...

La comodidad y rapidez para realizar operaciones financieras a través de la banca electrónica ha ganado la confianza de los usuarios de servicios financieros.

Sin embargo, nunca está de más:

-Consultar directamente en la institución bancaria cuáles son los mecanismos de seguridad en operaciones virtuales.

-Preguntar si el uso de esta modalidad genera un pago adicional con cargo a su cuenta bancaria.

-Aprovechar el buzón virtual de su banco, sobre todo para obtener información y hacer sugerencias al sitio.

-Investigar si existe asesoría en línea y acerca de los tiempos de respuesta y/o soluciones.

-Solicitar al banco información referente a los comprobantes que otorga en operaciones virtuales.

-Imprimir la información que indique que la operación ha concluido o, en su caso, el número de folio que le asignen.

-En caso de ser víctima de alguna anomalía comuníquese de inmediato a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), al teléfono 56-82-63-73 para el Distrito Federal y área metropolitana; o al 01-800-714-98-69 del interior de la república sin costo.

También puede consultar la página de la Condusef en la siguiente dirección electrónica: www.condusef.gob.mx

Eduardo Mena

Fuente: Sondeo de mercado en los sitios virtuales de Bital, Banorte, Banamex, Bancomer y Santander Mexicano.

Algunas opciones de la banca en la red

www.bital.com.mx
www.banamex.com
www.banorte.com.mx
www.bancomer.com.mx
www.bsantander.com.mx
www.bancrecer.com.mx
www.citibank.com/mexico



Entrevista a Margarita Gralia

En la

Actriz de teatro y televisión, así como productora de las obras teatrales «Tengamos el sexo en paz» y «Orquesta de señoritas», Margarita Gralia posee una de las personalidades más impactantes de las telenovelas mexicanas por su belleza y particular estilo al interpretar cada uno de sus personajes. Tan distinguida mujer -también, por cierto, entusiasta promotora del cuidado de la salud femenina- nos abrió el «Telón de Asfalto» para mostrarnos tras bambalinas su faceta como consumidora... ¡a escena!

•
•
•

Una consumidora inteligente

Trato de no caer en las redes del consumismo, es decir, en crearme la necesidad de adquirir un producto. La verdad es que de ninguna manera me considero una consumidora manipulada por la publicidad.

Sin embargo soy fanática de los zapatos. Cuando gasto en algo que me gusta estoy consciente de que lo hago simplemente por placer y que además se trata de algo que voy a disfrutar. Eso sí: siempre pongo especial atención en la calidad del producto que voy a comprar, incluso más que en el precio.

escena del consumo

¿Buenos consumidores de teatro?

Desafortunadamente los mexicanos somos malos consumidores de las obras teatrales que actualmente se producen en nuestro país. Creo que son muchos los factores que influyen, porque si se tratara de un solo problema seguramente ya lo habríamos resuelto.

Considero que el fracaso del teatro en México tal vez se debe a la falta de inversión para mejorar las instalaciones y a la calidad deficiente del servicio. La idea básica debería ser brindarle siempre lo mejor al consumidor, de lo contrario, el público que frecuenta los teatros ¡se espanta!

¿Cines o teatros?

Hace algunos años los cines experimentaron un fenómeno parecido al que sucede en los teatros: la gente dejó de asistir debido al mal servicio. Todavía recuerdo cuando los zapatos se te quedaban pegados al piso por los restos de refrescos derramados y ponían intermedio con la intención de que los espectadores consumieran en la dulcería.

Creo que la diferencia la marcaron las cadenas extranjeras con sus excelentes instalaciones, calidad en la proyección, sin intermedios, butacas cómodas, buen sonido, estacionamientos y mayor seguridad para las personas. Gracias a ello la gente regresó al cine; yo considero que es caro, pero aun así se siguen llenando las salas, lo cual no sucede con algunas obras de teatro.

Pienso que ahora falta fomentar la confianza entre el público, porque en este momento hay excelentes producciones y teatros con las instalaciones y las medidas de seguridad necesarias para pasársela muy bien: hay salidas de emergencia, excelentes equipos de iluminación y sonido, butacas cómodas, *valet parking* y la posibilidad de comprar los boletos con anticipación; creo que esto ayudará muchísimo a las producciones.

En cuanto a cómo consumo mi tiempo libre, en realidad es tan poco, que cuando tengo oportunidad de salir me gusta estar con amigos, leer, nadar y, por supuesto, ¡viajar!

Lorena M. Romo



Margarita Gralia en pocas palabras

Realizamos a Margarita Gralia un ejercicio de asociación de ideas con palabras relacionadas al tema del consumo, a las cuales nos respondió lo siguiente.

Dinero:	Necesario.	Crédito:	Un camino.
Derroche:	Innecesario.	Consumismo:	Un mal de nuestro tiempo.
Calidad:	Indispensable.	Deuda:	Como un zapatazo en la cabeza.
Oferta:	Una buena posibilidad.	Demanda:	¡PROFECO!
Ahorro:	Importantísimo.		

Calidad de café tostado, en grano o molido



Con la finalidad de proporcionarle información sobre la calidad y la pureza del café que consume y orientar su decisión de compra, PROFECO realizó un estudio de calidad de café tostado en grano o molido, puro, con azúcar o descafeinado, que se comercializa en el Distrito Federal.

Las adulteraciones y falsificaciones de café, mezclándolo o sustituyéndolo con otros productos como arroz, cebada, centeno, garbanzo, trigo, sorgo, soya o remolacha, entre otros, se presentan tanto en México como en otros países, debido principalmente a la diferencia de precio entre el café y los productos sustitutos.

La mayor parte de la gente cree que el café sólo contiene cafeína, pero entre sus componentes se encuentran aminoácidos, azúcares, lípidos y minerales, cuya composición varía por especie, variedad, región, país de origen y grado de tostado del grano. **El contenido de cafeína es diferente según el tipo de café:** el mínimo es de 0.8 por ciento si se trata de café puro, de 0.56 por ciento si es café mezclado con azúcar, y un máximo de 0.3 por ciento en el caso de café descafeinado.

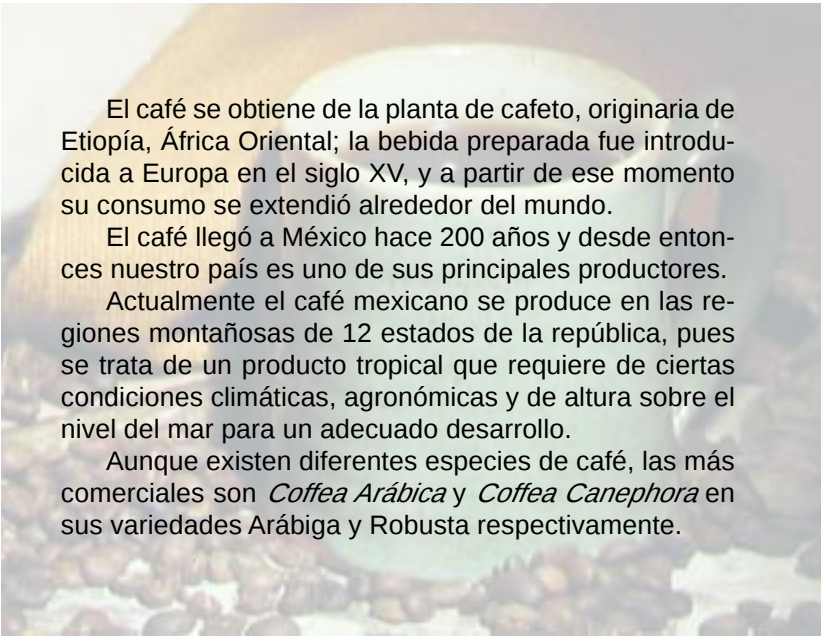
El grano de la planta del cafeto debe someterse a **procesos de transformación** antes de preparar la bebida, uno de ellos es **el tostado**, que se realiza a más de 150° C para generar cambios químicos en los componentes del grano. El **color, aroma, cuerpo y sabor** del café son atributos que se detectan en la taza; además de éstos, pueden ser notorios algunos **defectos de sabor y aroma** que afectan su calidad, entre los que se encuentran: **sabor a humedad, a fermento** (que es la degradación de café que va de agrio a putrefacto), **terroso** (sabor a tierra removida), **a rancio** (que es la oxidación de los aceites propios del café), **a viejo** (pérdida total o parcial de aroma, sabor y cuerpo), y **sucio** (mezcla indefinida de defectos); a su vez, **el mejor café** es aquel que **no tiene defectos y se denomina café gourmet**.

El café se suele tostar a diferente intensidad para acentuar sus atributos y obtener características que satisfagan el gusto del consumidor. **Los tres grados comerciales de tostado son: claro, medio y oscuro.** Generalmente un café con tueste claro tiene un sabor más suave que uno con tueste oscuro.

Una vez tostado, el grano también se muele a diferente granulometría, dependiendo del tipo de cafetera que se utiliza para preparar la bebida. **Los tres grados de molienda comercial son: grueso, medio y fino.**

Los productores recomiendan un molido grueso para cafetera percoladora, molido medio para cafeteras de filtro, y el molido fino para preparar café tipo express.

El café tostado, en tanto no sobrepase un contenido de humedad de 6 por ciento, no presenta problemas de deterioro o descomposición, no obstante, dado que algunos de sus componentes son volátiles **los expertos recomiendan que de preferencia se consuma recién tostado o se adquiera solamente la cantidad que utiliza en periodos cortos (de dos a tres semanas).**



El café se obtiene de la planta de cafeto, originaria de Etiopía, África Oriental; la bebida preparada fue introducida a Europa en el siglo XV, y a partir de ese momento su consumo se extendió alrededor del mundo.

El café llegó a México hace 200 años y desde entonces nuestro país es uno de sus principales productores.

Actualmente el café mexicano se produce en las regiones montañosas de 12 estados de la república, pues se trata de un producto tropical que requiere de ciertas condiciones climáticas, agronómicas y de altura sobre el nivel del mar para un adecuado desarrollo.

Aunque existen diferentes especies de café, las más comerciales son *Coffea Arábica* y *Coffea Canephora* en sus variedades Arábica y Robusta respectivamente.

Marco normativo

Las normas utilizadas para realizar el presente análisis de calidad fueron:

- NMX-F-013-SCFI-2000. Café puro tostado en grano o molido sin descafeinar o descafeinado. Especificaciones y método de prueba.

- NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.

- NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

- NMX-F-173-S-1982. Café tostado y café mezclado tostado con azúcar.

- Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Con base en estas normas se evaluaron:

- **Contenido neto** del producto, verificando que cumpliera con lo declarado en la etiqueta.

- Se revisó la **información al consumidor** que aparecía en la etiqueta.

- Se evaluaron las **características fisicoquímicas** del café, como humedad, cenizas, grasa, contenido de cafeína, presencia de almidón, contenido de azúcares y presencia de materia extraña.

- Se analizó la **calidad sanitaria** determinando la presencia de microorganismos o sustancias que representan riesgo para la salud o deterioran el producto.

- Se evaluaron también las **características sensoriales** del café preparado, determinando la presencia de defectos de sabor en taza por expertos catadores.

A continuación le presentamos los detalles de los resultados parciales y las evaluaciones globales de calidad obtenidas por cada marca de café. Si usted requiere más información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 55-44-20-60

Tabla de ponderación	
	Puntos
Información al consumidor	16
. Denominación	2
. País de origen	2
. Nombre del fabricante	2
. Domicilio del fabricante	2
. Contenido neto	2
. Leyenda del país de origen	2
. Lote	2
. Ingredientes	2
Contenido neto	6
Composición fisicoquímica	48
. Humedad	6
. Cenizas	6
. Grasa	6
. Almidón	6
. Reductores totales	6
. Cafeína	6
. Materia extraña	6
. Aflatoxinas	6
Detección de defectos de sabor (sabor a humedad, tierra, fermento, moho, rancio y viejo)	20
Detectados por 1 - 2 catadores en un café	5
Detectados por 3 - 4 catadores en un café	10
Detectados por más de 4 catadores en un café	20
Calidad sanitaria	10
. <i>Salmonella</i>	5
. <i>E. Coli</i>	5

Composición química del café tostado en base seca		
Componente	Café Arábica	Café Robusta
Proteínas y Aminoácidos	7.5	7.5
Azúcares	38.3	42.3
Sacarosa	0	0
Azúcares reductores	0.3	0.3
Polisacáridos	38	42
Otros azúcares	ND	ND
Ácidos	4.5	6.4
Clorogénicos	2.5	3.8
Alifáticos	1.6	1.6
Químico	0.8	1.0
Lípidos	17.0	11.0
Minerales	4.5	4.7
Cafeína	1.3	2.4
Trigonelina	1.0	0.7
Prod. caramelizados y condensación (por diferencia)	25.4	25.0
Total	100.0	100.0

Fuente: Espresso Coffee. The chemistry of quality.

Recomendaciones

- Guarde el café en grano en recipientes tapados y preferentemente en el refrigerador.
- Si usted prefiere el café puro, verifique que la lista de ingredientes no incluya azúcar ni otras sustancias.
- Corrobore que la fecha de caducidad o de consumo preferente del producto de su elección no haya vencido.
- Revise el empaque del café y asegúrese de que no presente daño o ruptura que repercuta negativamente en la calidad del producto.
- De preferencia consuma café recién preparado: la bebida recalentada adquiere un sabor desagradable.
- Para preparar el café debe emplearse agua purificada sin cloro y evitar que la infusión hierva, pues ello demerita su sabor.
- Procure consumir el café preparado en 30 minutos como máximo, ya que si permanece por más tiempo a la temperatura de su preparación se altera el sabor.

Café puro descafeinado

Marca/ Empaque	País de origen	Contenido neto (g)	Información al consumidor	Características fisicoquímicas	Cafeína %	Calidad sanitaria	Precio (\$) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
Tazza descafeinado / Lata	México	Cumple	Completa		0.00		8.20	100	
Folgers / Lata	Falta país de origen	Cumple	Incompleta		0.00		18.00	98	La información al consumidor está incompleta porque no declara país de origen.
Kasinka descafeinado / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		0.00		7.99	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.
Internacional descafeinado / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		0.29		6.90	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron defectos moderados de sabor.
Mexicano descafeinado Bolsa	México	Cumple	Completa		0.12		7.58	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron defectos moderados de sabor.
Santa Fe descafeinado / Bolsa de papel encerado	No declara	Cumple	Incompleta		0.47		7.58	87	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor, además excede el contenido de cafeína que exige la norma y no declara país de origen; en la etiqueta se ostenta como café en grano, sin embargo es molido.
Lavazza / Lata	Italia	Cumple	Completa		0.00		36.00	88	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron defectos moderados de sabor, además su etiqueta es confusa pues la original dice "Decaffeinato" y la traducción en español dice con cafeína.
Vips descafeinado / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		0.13		6.58	80	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron marcados defectos de sabor.
Las Ánimas light descafeinado / Lata	México	Cumple	Completa		0.48		6.91	74	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron marcados defectos de sabor, además excede el contenido de cafeína que permite la norma.

Café puro tostado y molido

Marca/ Empaque	País de origen	Contenido neto (g)	Información al consumidor	Características fisicoquímicas	Cafeína %	Calidad sanitaria	Precio (\$) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
Tazza / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.75		8.35	100	
Blasón / Lata	México	Cumple	Completa		1.67		8.48	100	
Tazza / Lata	México	Cumple	Completa		1.60		9.20	100	
Indipendenza / Lata	México	Cumple	Completa		1.54		7.52	100	
Compagnia Dell'arabica / Bolsa metalizada en caja de cartón	Italia	Cumple	Completa		2.36		18.00	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.

Café puro tostado y molido

(Continuación)...

Marca/ Empaque	País de origen	Contenido neto (g)	Información al consumidor	Características fisicoquímicas	Cafeína %	Calidad sanitaria	Precio (\$) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
Corsini / Bolsa metalizada en caja de cartón	Italia	Cumple	Completa		2.16		14.00	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.
Blasón / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.77		7.16	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.
Mexicano Original / Bolsa	México	Cumple	Completa		1.55		6.98	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.
Las Ánimas tipo americano / Lata	México	Cumple	Completa		1.65		9.18	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.
Blasón / Lata	México	Cumple	Completa		1.63		8.50	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.
Internacional tipo americano / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.33		7.50	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.
3 Coracoes / Bolsa metalizada	Brasil	Cumple	Incompleta		1.79		15.50	93	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor, además la información al consumidor está incompleta por no presentar lote.
Gigante / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.53		6.40	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor.
Gigante molido mediano / Lata	México	Cumple	Completa		1.80		7.60	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor.
Tostino / Lata	México	Cumple	Completa		1.38		11.76	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor.
Los Portales de Córdoba / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.60		6.78	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor.
Gigante / Lata	México	Cumple	Completa		1.73		7.60	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor.
Las Ánimas extra / Bolsa metalizada con caja de cartón	México	Cumple	Completa		1.60		7.70	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor.
El Marino / Lata	México	Cumple	Completa		1.58		8.51	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor.
El Marino / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.53		7.25	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor.
Mountain Hacienda / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.45		9.00	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor.
Declase / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.31		5.80	90	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor.

Café puro tostado y molido

(Continuación)...

Marca/ Empaque	País de origen	Contenido neto (g)	Información al consumidor	Características fisicoquímicas	Cafeína %	Calidad sanitaria	Precio (\$) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
Mam / Lata	México	Cumple	Completa		2.23		11.81	80	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron marcados defectos de sabor.
Vips americano / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.32		6.26	80	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron marcados defectos de sabor.
Texin / Bolsa en costal	México	Cumple	Completa		1.5		7.20	80	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron marcados defectos de sabor.
De altura / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.28		9.20	80	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron marcados defectos de sabor.

Café tostado y molido mezclado con azúcar

Marca/ Empaque	País de origen	Contenido neto (g)	Información al consumidor	Características fisicoquímicas	Cafeína %	Calidad sanitaria	Precio (\$) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
Legal a la canela / Bolsa	México	Cumple	Completa		1.77		5.40	100	
El Marino con azúcar / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.06		5.20	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.
Legal con azúcar / Bolsa	México	Cumple	Completa		1.22		5.40	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.
Tradición de Córdoba mezclado / Bolsa metalizada	México	Cumple	Completa		1.01		3.96	95	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor.
Mexicano mezclado / Bolsa	México	Cumple	Completa		0.63		4.48	94	Su calificación se demerita por exceder el contenido de minerales que permite la norma.
De olla / Bolsa de papel encerada	México	Cumple	Completa		0.61		5.58	89	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron ligeros defectos de sabor, además excede el contenido de azúcar que permite la norma.
De altura / Bolsa metalizada en caja de madera	México	No cumple	Completa		1.21		14.50	80	Su calificación se demerita porque expertos catadores de café detectaron moderados defectos de sabor y no cumple con el contenido neto que declara en la etiqueta.

 Excelente

 Bueno

 Regular

 Deficiente

Polvos, jarabes y concentrados para preparar bebidas saborizadas

¿Contienen *fruta*?



Debido al aumento en el consumo de polvos, jarabes y concentrados para preparar bebidas saborizadas, PROFECO realizó un estudio de calidad de estos productos para informarle qué contienen y orientar su decisión de compra.

En el mercado se comercializan polvos, jarabes y concentrados para preparar bebidas saborizadas, elaborados con ingredientes naturales y/o artificiales que al disolverse con agua proporcionan las características sensoriales (sabor, color, olor y cuerpo a la bebida). Estas características sensoriales dependen del dulzor de los edulcorantes añadidos, de la acidez que le confieren los ácidos presentes, de los agentes saborizantes naturales y artificiales, así como de los conservadores empleados, entre otros factores.

La mayoría de los fabricantes (especialmente los de productos en polvo) utiliza compuestos ácidos como la vitamina C (ácido ascórbico), que aumenta el tiempo de conservación y contribuye en el aporte vitamínico en la alimentación. Cabe precisar que las cantidades de ácido ascórbico presentes en estos productos pueden ir del 10 al 70 por ciento de la ingesta diaria recomendada.

Tipos de productos

Los polvos para preparar bebidas de sabor incluyen ingredientes como endulzantes naturales o artificiales, acidulantes, extracto de fruta y/o saborizantes, colorantes artificiales, y en algunos casos vitamina C.

Los jarabes para preparar bebidas saborizadas contienen agua potable, azúcares y/o edulcorantes, y están adicionados o no con frutas y/o sabores, colorantes artificiales y otros ingredientes como conservadores y espesantes.

Los concentrados para preparar bebidas de sabor se elaboran a partir de ingredientes de origen natural o sintético que pueden incluir conservadores, espesantes, colorantes y edulcorantes, entre otros aditivos.

Las formulaciones de estos productos varían de acuerdo con el tipo de edulcorante utilizado: un segmento incluye edulcorantes sintéticos y otro naturales (azúcar). El contenido de azúcar en este último segmento se modifica según el grado de dulzor que se le proporcione a la bebida preparada, es de-



cir, en algunos concentrados no es necesario adicionar azúcar porque contienen alrededor de 90 gramos de azúcar en un litro de bebida preparada, mientras que otros contienen menor cantidad -30 gramos por litro de bebida- por lo cual deben endulzarse.

Estos cambios de formulación afectan el costo del producto, siendo más caros aquellos que contienen más azúcar.

Endulzantes sintéticos

El segmento de productos con edulcorantes sintéticos -principalmente los polvos- está dirigido a quienes desean consumir menos calorías. Los edulcorantes sintéticos más utilizados son: el acesulfame K -con valor calórico cero-, que no se metaboliza al ingerir la bebida y se desecha en la orina.

El aspartame, que tiene un poder edulcorante 200 veces mayor al del azúcar y contiene 4 kilocalorías por gramo de producto. Su sabor es muy similar al del azúcar, tiende a degradarse a temperaturas altas y cuando el producto es ácido.

El aspartame se absorbe y se metaboliza en el cuerpo, liberando ácido aspártico, fenilalanina y metanol, los cuales se excretan en la orina. El consumo de este producto está prohibido para quienes padecen fenilcetonuria, rara enfermedad genética que se presenta con una frecuencia de uno en 15 mil nacimientos. Las personas fenilcetonúricas tienen una severa limitación para metabolizar la fenilalanina que se acumula en la sangre, lo cual puede traer como consecuencia retraso mental y otros defectos orgánicos y neurológicos.

Los productos que contengan fenilalanina deben incluir una leyenda precautoria al respecto en su envase.

Las evidencias disponibles sugieren que el consumo normal de aspartame entre las demás personas es seguro, aunque algunas pueden tener una especial sensibilidad a dicha sustancia.

La ingesta diaria recomendada de este edulcorante es de 40 miligramos por kilogramo de peso corporal, es decir, alguien que pese 50 kilogramos podrá ingerir hasta 2000 miligramos de aspartame: los polvos para preparar bebidas que utilizan este edulcorante contienen de 220 a 300 miligramos en un litro de bebida.



Tabla de ponderación	
Contenido neto	Puntos 10
Información comercial Menos 2 puntos por cada parámetro faltante	10
Calidad sanitaria Deficiencia sanitaria sin representar riesgo para la salud	10
Deficiencia sanitaria representando riesgo para la salud	reprobación al producto
Veracidad del etiquetado	40
Vitaminas	10
Conservadores	10
Origen de los extractos vegetales	20



El análisis

Para analizar la calidad de polvos, jarabes y concentrados para preparar bebidas saborizadas se tomó como base la siguiente normatividad:

-NOM-002-SCFI-1993. Productos Preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

-NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.

-Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

-NMX-F-169-1984. Jarabes.

Los parámetros que se tomaron en cuenta para la evaluación fueron:

Contenido neto. Se verificó que el contenido neto del producto correspondiera con el declarado en la etiqueta.

Información comercial. Se revisó que la etiqueta del producto incluyera los siguientes datos: denominación, razón social y domicilio del fabricante, leyenda «contenido neto» seguida del valor numérico correspondiente, país de origen y lista de ingredientes en orden decreciente.

También se corroboró que la información apareciera en forma clara, veraz y que no induzca a error al consumidor con respecto a la naturaleza y las características del producto.

Calidad sanitaria. Se determinó la ausencia de materia extraña, metales pesados (plomo) y se realizó la evaluación de las condiciones higiénicas en las que se procesaron los productos efectuando el conteo de microorganismos viables, mismos que no necesariamente son dañinos para la salud del consumidor, pero cuya cantidad constituye un índice de las condiciones de higiene en las que se ha elaborado el producto.

Veracidad del etiquetado. Se llevaron a cabo los análisis de vitaminas, minerales, edulcorantes, conservadores y origen de los extractos vegetales para verificar la veracidad del contenido de los ingredientes y de las leyendas que se ostenten en la etiqueta.

Le presentamos los detalles de los resultados obtenidos por cada marca de polvos, jarabes y concentrados para preparar bebidas saborizadas. Si usted requiere más información favor de comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 55-44-20-60.

Le presentamos los detalles de los resultados obtenidos por cada marca de polvos, jarabes y concentrados para preparar bebidas saborizadas. Si usted requiere más información favor de comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 55-44-20-60.

Recomendaciones de compra y consumo



- Lea cuidadosamente la etiqueta del producto para saber con exactitud qué contiene y elija aquel que vaya de acuerdo con sus gustos y necesidades. Recuerde que hay bajos en calorías, los que incluyen azúcar en distinta proporción y los que tienen mayor o menor contenido de vitamina C.
- Si adquiere la presentación grande de polvos para preparar bebidas de sabor, una vez que abra el envase debe mantenerlo bien cerrado, porque de lo contrario el producto absorbe humedad del ambiente y esto lo deteriora.
- Considere que los jarabes incluyen azúcar en su composición, por lo que la cantidad de endulzante que agregue debe ser mucho menor.
- Si usted consume jarabes o concentrados, una vez abierto el envase manténgalo cerrado y en refrigeración para asegurar su conservación.

Polvos para preparar bebidas saborizadas bajos en calorías

Marca/Procedencia	Contenido neto (g)		Información al consumidor	Calidad sanitaria	Certeza de lo declarado en etiqueta	Aporte de vitamina C por porción (vaso de bebida preparada de 200 ml) % IDR*	Rendimiento (litros)	Costo por litro preparado (\$)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Great Value / México (Manzana verde) Bajo en calorías	11	10.22	Completa	😊	😊	—	1	1.96	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Great Value / México (Naranja) Bajo en calorías	11	11.04	Completa	😊	😊	—	1	1.96	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
CM sin calorías / México (Manzana)	11	10.02	Completa	😊	😊	19	1.5	1.93	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Sabi-Fresh Light / México (Manzana verde)	11	10.98	Completa	😊	😊	—	1	1.80	100	Contiene saborizantes y colorantes artificiales.
Sabi-Fresh Light / México (Limón)	11	11.34	Completa	😊	😊	—	1	1.80	100	Contiene saborizantes y colorantes artificiales.
Be Light / México (Manzana)	11	10.48	Completa	😊	😊	—	1.5	2.00	100	El producto declara en etiqueta contener extractos de frutas y sólo contiene alrededor del 0.5 por ciento.
Be Light / México (Naranja)	11	10.59	Completa	😊	😊	—	1.5	2.00	100	El producto declara en etiqueta contener extractos de frutas y sólo contiene alrededor del 0.5 por ciento.
Clight / México (Manzana)	11	11.49	Completa	😊	😊	—	1	3.40	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Clight / México (Naranja)	11	11.29	Completa	😊	😊	—	1	3.40	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Clight / México (Limón)	11	11.04	Completa	😊	😊	—	1	3.40	100	Contiene aceite esencial de limón en polvo, saborizantes y colorantes artificiales.
Gigante Diet / México (Naranja)	11	10.87	Completa	😊	😊	19	1.5	1.33	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.

Polvos para preparar bebidas saborizadas bajos en calorías

(Continuación)...

Marca/Procedencia	Contenido neto (g)		Información al consumidor	Calidad sanitaria	Certeza de lo declarado en etiqueta	Aporte de vitamina C por porción (vaso de bebida preparada de 200 ml) % IDR*	Rendimiento (litros)	Costo por litro preparado (\$)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Cactus Light / México (Manzana)	11	10.39	Completa			—	1.5	1.80	100	Contiene saborizantes naturales y artificiales.
Gigante Diet / México (Manzana)	11	9.11	Completa			19	1.5	1.33	90	No cumple con el contenido neto y está elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Gigante Diet / México (Limón)	11	7.05	Completa			19	1.5	1.33	90	No cumple con el contenido neto y contiene jugo de limón en polvo, saborizante y colorante artificiales.
Great Value / México (Limón) Bajo en calorías	11	9.4	Completa			—	1	1.96	90	No cumple con el contenido neto y contiene jugo de limón en polvo, saborizante y colorante artificiales.
CM sin calorías (Limón)	11	9.6	Completa			19.0	1.5	1.93	90	No cumple con el contenido neto y contiene jugo de limón en polvo, saborizante y colorante artificiales.
Sabi-Fresh Light / México (Naranja)	11	9.15	Completa			—	1	1.80	90	No cumple con el contenido neto y contiene saborizante natural y artificial, y color artificial.

Polvos para preparar bebidas saborizadas con menos de 6 g de azúcar por sobre

Marca/Procedencia	Contenido neto (g)		Información al consumidor	Calidad sanitaria	Certeza de lo declarado en etiqueta	Contenido de azúcar por sobre (gramos)	Aporte de vitamina C por porción (vaso de bebida preparada de 200 ml) % IDR*	Rendimiento (litros)	Costo por litro preparado (\$)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado									
Frescotiko / México (Manzana verde)	6	6.65	Completa			5.6	0.2	2	0.24	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Frescotiko / México (Naranja)	6	6.36	Completa			5.6	0.2	2	0.24	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Perk / México (Lima-Limón)	6	6.02	Completa			3.01	33.6	2	0.39	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Perk / México (Naranja)	6	6.04	Completa			3.81	33.6	2	0.39	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Kool Aid / México (Naranja)	5	5.11	Completa			1.5	19	2	0.45	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Kid / México (Naranja)	5	4.89	Completa			0.03	6	2	0.47	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.

Polvos para preparar bebidas saborizadas con más de 20 g de azúcar en el producto

Marca/Procedencia	Contenido neto (g)		Información al consumidor	Calidad sanitaria	Certeza de lo declarado en etiqueta	Contenido de azúcar por sobre (gramos)	Aporte de vitamina C por porción (vaso de bebida preparada de 200 ml) % IDR*	Rendimiento (litros)	Costo por litro preparado (\$)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado									
Great Value / México (Manzana verde)	35	34.32	Completa			31.9	22.8	1	1.96	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Great Value / México (Naranja)	35	34.33	Completa			27.5	22.8	1	1.96	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Great Value / México	35	35.13	Completa			30.3	22.8	1	1.96	100	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.

IDR* Promedio de la Ingesta Diaria Recomendada para personas mayores de seis años: 52.5 miligramos

Consumidor **29**



Polvos para preparar bebidas saborizadas con más de 20 g de azúcar en el producto (Continuación)...

Marca/Procedencia	Contenido neto (g)		Información al consumidor	Calidad sanitaria	Certeza de lo declarado en etiqueta	Contenido de azúcar por sobre (gramos)	Aporte de vitamina C por porción (vaso de bebida preparada de 200 ml) % IDR*	Rendimiento (litros)	Costo por litro preparado (\$)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado									
Marca Propia / México (Naranja)	35	35.43	Completa			25.7	17.06	1	2.70	100	Contiene aceite esencial de naranja y colorantes artificiales.
Marca Propia / México (Limón)	35	35.53	Completa			27.6	16.06	1	2.70	100	Elaborado con colorantes y saborizantes artificiales.
Sabi-Fresh / México (Limón)	35	37.91	Completa			31.7	17.06	1	2.50	100	Elaborado con colorantes y saborizantes artificiales.
Tang / México (Manzana)	35	35.14	Completa			30	5.7	1	3.45	100	El producto declara en etiqueta "hecho con fruta natural" y sólo contiene alrededor del 1 por ciento.
Tang / México (Limón)	35	34.92	Completa			30	5.7	1	3.45	100	El producto declara en etiqueta "hecho con fruta natural" y sólo contiene alrededor del 1 por ciento.
Tang / México (Naranja)	35	34.99	Completa			25	5.7	1	3.45	100	El producto declara en etiqueta "hecho con fruta natural" y sólo contiene alrededor del 1 por ciento.
Limolín / México	35	35.21	Completa			27.2	19.05	1	2.45	100	El producto contiene alrededor del 1 por ciento de limón.
Buendía / México (Naranja)	40	43.1	Completa			31.5	75	1	2.20	100	Elaborado con colorantes y saborizantes artificiales.
Buendía / México (Limón)	40	40.14	Completa			33.08	64	1	2.20	100	Elaborado con colorantes y saborizantes artificiales.
Gigante / México (Limón)	35	33.59	Completa			32	27.3	1	1.95	100	Contiene limón deshidratado, saborizantes y colorantes artificiales.
Frisco / México (Jamaica)	25	24.37	Completa			20.5	5.7	1	3.30	100	El producto declara en etiqueta "hecho con concentrado natural de jamaica" y sólo contiene alrededor del 1 por ciento.
Frisco / México (Horchata)	25	26.61	Completa			17.5	5.7	1	3.30	100	El producto declara en etiqueta "hecho con concentrado natural de horchata" y sólo contiene alrededor del 1 por ciento.
Frisco / México (Tamarindo)	25	25.31	Completa			19.2	5.7	1	3.30	100	El producto declara en etiqueta "hecho con concentrado natural de tamarindo" y sólo contiene alrededor del 1 por ciento.
Frescogari / México (Manzana verde)	100	99.03	Completa			88	51.8	1	3.45	90	No contiene el total de vitamina C que declara en su etiqueta.
Frescogari / México (Naranja)	100	103.15	Completa			88	47.24	1	3.45	90	No contiene el total de vitamina C que declara en su etiqueta.
Frescogari / México (Limón)	100	98.39	Completa			88	62.5	1	3.45	90	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Sabi-Fresh / México (Naranja)	35	35.38	Completa			31.7	24	1	2.50	90	Excede el contenido de vitamina C que declara en su etiqueta y está elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.
Gigante / México (Naranja)	35	38.64	Completa			28	49	1	1.95	90	Elaborado con saborizantes y colorantes artificiales.

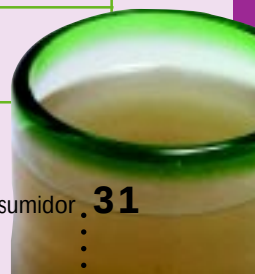
Polvos para preparar bebidas saborizadas con más de 20 g de azúcar en el producto (Continuación)...

Marca/Procedencia	Contenido neto (g)		Información al consumidor	Calidad sanitaria	Certeza de lo declarado en etiqueta	Contenido de azúcar por sobre (gramos)	Aporte de vitamina C por porción (vaso de bebida preparada de 200 ml) % IDR*	Rendimiento (litros)	Costo por litro preparado (\$)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado									
Fresqui Bon / México (Manzana)	35	34.32	Completa			31	24.4	1	2.80	90	Excede el contenido de vitamina C que declara y ostenta en la etiqueta que contiene extracto de frutas, pero sólo incluye alrededor del 1.7 por ciento.
Fresqui Bon / México (Naranja)	35	34.31	Completa			28	27.46	1	2.80	90	Excede el contenido de vitamina C que declara y ostenta en la etiqueta que contiene extracto de frutas, pero sólo incluye alrededor del 1.7 por ciento.
Fresqui Bon / México (Limón)	35	34.22	Completa			29	23.46	1	2.80	90	Excede el contenido de vitamina C que declara y ostenta en la etiqueta que contiene extracto de frutas, pero sólo incluye alrededor del 1.7 por ciento.
Agua Fresca / México (Limón)	35	36.18	Completa			34.55	11.4	1	4.65	80	El producto no es veraz en su leyenda "elaborado con extracto de fruta deshidratada", ya que no se detectó su presencia.
Agua Fresca / México (Naranja)	35	34.5	Completa			34.25	11.4	1	4.65	80	El producto no es veraz en su leyenda "elaborado con extracto de fruta deshidratada", ya que no se detectó su presencia.

Jarabes para preparar bebidas elaborados con extractos de frutas y semillas naturales

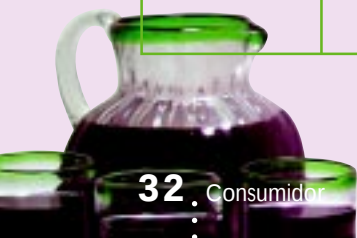
Marca/Procedencia	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Calidad sanitaria	Certeza de lo declarado en etiqueta	Contenido de azúcares (%)	Rendimiento (litros)	Costo por litro preparado (\$)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Delicia / México (Tamarindo con azúcar)	700	710	Completa			49.1	4	4.37	100	
Chac Mool / México (Tamarindo con azúcar)	700	705	Completa			64.26	4.5	3.28	100	
Chac Mool / México (Jamaica con azúcar)	700	710	Completa			60.55	4.5	3.28	100	
Princesa / México (Tamarindo con azúcar)	700	700	Completa			51.3	6	2.97	100	
Princesa / México (Jamaica con azúcar)	700	705	Completa			38.6	6	2.97	100	
Tucán / México (Tamarindo con azúcar)	750	750	Completa			57	5	3.68	100	

IDR* Promedio de la Ingesta Diaria Recomendada para personas mayores de seis años: 52.5 miligramos



Jarabes para preparar bebidas elaborados con extractos de frutas y semillas naturales (Continuación)...

Marca/Procedencia	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Calidad sanitaria	Certeza de lo declarado en etiqueta	Contenido de azúcares (%)	Rendimiento (litros)	Costo por litro preparado (\$)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Tucán / México (Jamaica con azúcar)	750	755	Completa			55.96	5	3.68	100	
Pschitt / México (Jamaica con azúcar)	750	755	Completa			58.5	5.25	3.12	100	
Gadi / México (Tamarindo con azúcar)	1000	1000	Completa			60.77	8	1.21	100	
Gadi / México (Horchata con azúcar)	1000	1005	Completa			44.08	8	1.21	100	
Delicia / México (Horchata con azúcar)	700	705	Completa			60	6	3.88	90	El rendimiento declarado (6 litros) no coincide con el rendimiento final del producto al prepararlo de acuerdo con sus instrucciones (5.6 litros).
Delicia / México (Jamaica con azúcar)	700	705	Completa			42.3	4	4.37	90	Presenta desviaciones en la calidad sanitaria, sin que esto afecte a la salud.
Princesa / México (Horchata con azúcar)	700	705	Completa			53.8	6	2.96	90	Excede el contenido de benzoato de sodio (conservador) declarado en su etiqueta.
Tucán / México (Horchata con azúcar)	750	755	Completa			50.22	5	3.68	90	Excede el contenido de conservadores que declara en su etiqueta.
Pschitt / México (Tamarindo con azúcar)	750	750	Completa			57.41	5.25	3.12	90	Presenta desviaciones en la calidad sanitaria, sin que esto afecte a la salud.
Pschitt / México (Horchata con azúcar)	750	750	Completa			59.6	5.25	3.12	90	Contiene sorbato de potasio como conservador y no lo declara en su etiqueta.
Frutagua / México (Tamarindo con azúcar)	700	705	Completa			48.29	4.2	4.26	90	Contiene sorbato de potasio como conservador y no lo declara en su etiqueta.
Frutagua / México (Horchata con azúcar)	700	705	Completa			44.08	4.2	4.26	90	Contiene sorbato de potasio como conservador y no lo declara en su etiqueta.
Horchatinol / México (Horchata con azúcar)	700	700	Completa			57.2	6.3	3.32	80	Presenta desviaciones en la calidad sanitaria, sin que esto afecte a la salud, además contiene sorbato de potasio como conservador y no lo declara en su etiqueta.

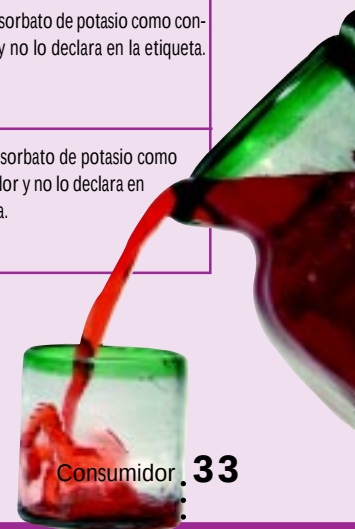


Concentrados para preparar bebidas de sabor elaborados con extractos de frutas y semillas naturales

Marca/Procedencia	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Calidad sanitaria	Certeza de lo declarado en etiqueta	Rendimiento (litros)	Costo por litro preparado (\$)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Verificado	Declarado							
Pasa / México (Tamarindo sin azúcar)	780	780	Completa			8	3.11	100	
Pasa / México (Jamaica sin azúcar)	780	785	Completa			8	3.11	100	
Sharky / México (Jamaica sin azúcar)	500	505	Completa			10	1.35	100	
Mexi Punch / México (Jamaica sin azúcar)	730	735	Completa			8	1.31	100	
F. Díaz / México (Tamarindo sin azúcar)	1000	1000	Completa			20	1.23	90	No cumple con el contenido de benzoato de sodio declarado en la etiqueta; además contiene sorbato de potasio como conservador y no lo declara.
F. Díaz / México (Horchata sin azúcar)	1000	1005	Completa			20	1.23	90	No cumple con el contenido de benzoato de sodio declarado en etiqueta; además contiene sorbato de potasio como conservador y no lo declara.
F. Díaz / México (Jamaica sin azúcar)	1000	1000	Completa			20	1.23	90	No cumple con el contenido de benzoato de sodio declarado en etiqueta; además contiene sorbato de potasio como conservador y no lo declara.
Pasa / México (Horchata sin azúcar)	780	785	Completa			8	3.11	90	Excede el contenido de sorbato de potasio declarado en la etiqueta.
Sharky / México (Tamarindo sin azúcar)	500	500	Completa			10	1.35	90	Excede el contenido de conservadores que declara en la etiqueta.
Sharky / México (Horchata sin azúcar)	500	505	Completa			10	1.35	90	Excede el contenido de conservadores que declara en la etiqueta; contiene sorbato de potasio como conservador y no lo declara en la etiqueta.
Mexi Punch / México (Tamarindo sin azúcar)	730	735	Completa			8	1.31	90	Contiene sorbato de potasio como conservador y no lo declara en la etiqueta.
Mexi Punch / México (Horchata sin azúcar)	730	740	Completa			8	1.31	90	Contiene sorbato de potasio como conservador y no lo declara en la etiqueta.

IDR* Promedio de la Ingesta Diaria Recomendada para personas mayores de seis años: 52.5 miligramos

   
 EXCELENTE BUENO REGULAR DEFICIENTE



Cuando una mujer manifiesta intolerancia a los azúcares durante el embarazo es probable que sea víctima de una delicada enfermedad denominada diabetes gestacional, la cual puede poner en grave riesgo la salud y la vida de la madre y del bebé si no se atiende oportunamente.

En este reportaje le decimos cómo detectar esta enfermedad silenciosa y en qué consisten los tratamientos especializados para llevar a buen término un embarazo de este tipo.



Riesgos y cuidados

Diabetes durante el embarazo

¿Por qué aparece?

La diabetes gestacional -que en México afecta aproximadamente al 3 por ciento de las mujeres embarazadas- se manifiesta o se descubre por primera vez durante el embarazo; cuando se presenta desde antes, ya sea tipo 1 -conocida como «dependiente de insulina»- ó 2 -«no dependiente de insulina»- se denomina «diabetes pregestacional».

Entre los factores que aumentan las posibilidades de desarrollar este padecimiento destacan:

- **Que la madre presente sobrepeso.**
- **Si sobrepasa los 30 años de edad.**
- **Que tenga antecedentes familiares de diabetes.**

- También puede influir el haber dado a luz **hijos macrosómicos** -con más de 4 kg de peso al nacer-; **abortos, malformaciones congénitas del producto o diabetes gestacional en embarazos anteriores.**

- Finalmente, **la población hispana presenta una alta incidencia de diabetes mellitus tipo 2.**

¿Cuáles son sus consecuencias?

La diabetes gestacional afecta severamente al feto y al recién nacido; las consecuencias más graves son:

Sufrimiento fetal: los niveles elevados de azúcar durante el embarazo

provocan un envejecimiento prematuro de la placenta, lo cual acarrea una deficiente alimentación fetal y escasez de oxígeno durante las últimas semanas de gestación. Si esta irregularidad es continua puede repercutir negativamente sobre el feto causándole sufrimiento. Durante el último trimestre del embarazo pueden realizarse pruebas para valorar si el feto está en buenas condiciones; en caso contrario será indispensable inducir el parto, aunque ocasionalmente la propia diabetes deriva en un parto prematuro.

Muerte fetal intraútero: cuando la glucemia materna es persistentemente alta durante la gestación puede sobrevenir la muerte fetal inesperada, a causa del envejecimiento prematuro de la placenta, la escasez de oxígeno o un mal funcionamiento cardíaco del producto.

Peso excesivo del bebé: cuando una madre diabética presenta niveles

altos de glucemia transmite cantidades elevadas de glucosa al feto, lo cual lo obliga a producir más insulina. Dicha irregularidad hará que el bebé crezca y al nacer pese más de lo normal -arriba de 4 kg-, lo cual conlleva serios problemas durante el parto, ya que un bebé demasiado grande puede provocar desgarres en la madre, e incluso la necesidad imperiosa de practicar una cesárea.

Hipoglucemia neonatal: como resultado de la situación anterior, una vez que el bebé nace, la cantidad de insulina que produjo resultará excesiva, y durante las primeras horas de vida puede presentar hipoglucemia -es decir, disminución drástica de los niveles de azúcar. Cuando es leve se soluciona mediante una alimentación adecuada; en caso de ser extrema -la cual se caracteriza por decaimiento, temblores, hipotonía y convulsiones- es necesario adminis-



trar suero por vía intravenosa. Además, las hipoglucemias severas o repetidas pueden afectar el desarrollo cerebral del niño.

Hipocalcemia, deficiencia respiratoria, ictericia neonatal y exceso de glóbulos rojos: el aumento de glucosa y/o insulina pueden provocar: a) un control inadecuado del calcio, lo que causaría hipocalcemia -disminución súbita de calcio- en el recién nacido, cuyos síntomas se asemejan a los de la hipoglucemia; b) maduración pulmonar menor, lo cual se traduce en dificultad respiratoria de gravedad variable; c) retraso en la maduración del sistema que elimina la bilirrubina -pigmento biliar de color rojo-, lo que aumenta la probabilidad de ictericia neonatal -coloración amarillenta de la piel debido a la acumulación excesiva de bilirrubina-; d) también es factible una producción excesiva de glóbulos rojos que, además de producir más bilirrubina y favorecer la ictericia, dificultan la circulación pues, por decirlo de algún modo, la sangre es más espesa.



Valores de una Prueba de tamiz

- **Resultado menor de 130 mg/dl:** normal o negativa
- **Resultado igual o mayor de 130 mg/dl:** anormal o positiva



Malformaciones congénitas: sólo se presentan en las mujeres que son diabéticas desde antes del embarazo; hay casos aislados en que la diabetes que se descubre durante el embarazo ya existía previamente, pero había pasado desapercibida.

¿Cómo se diagnostica?

La detección de la diabetes gestacional no debe ser obra de la casualidad, sino el resultado de una **valoración clínica meticulosa que el ginecoobstetra debe realizar** desde las primeras semanas de gestación del bebé.

El primer paso es **efectuar un estudio** de escrutinio o búsqueda **llamado Prueba de tamiz**, el cual generalmente se lleva a cabo entre las semanas 24 y 28 de gestación, siempre y cuando la futura madre no presente ninguno de los factores de riesgo mencionados; de lo contrario la prueba debe realizarse a partir de la semana número 13 -es decir, al inicio del segundo trimestre del embarazo. Aun cuando el resultado sea negativo la prueba debe repetirse en las semanas 24 y 28.

La Prueba de tamiz consiste en la ingestión de una dosis de 50 g de glucosa disuelta en 250 ml de agua, misma que la paciente debe beber en un lapso de cinco minutos (no importa si está en ayunas o no). Una hora después se toma una muestra de sangre -ya sea suero o plasma- para determinar el nivel de glucosa (ver valoración en la tabla anexa).

Cabe aclarar que dicho análisis solamente permite descubrir si la paciente está en riesgo de desarrollar diabetes

La detección de la diabetes gestacional no debe ser obra de la casualidad, sino el resultado de una valoración clínica.

El control y vigilancia en la alimentación, así como un programa de ejercicios son condiciones fundamentales para controlar la diabetes.



gestacional; en caso de obtenerse un resultado positivo debe someterse a una **Curva de tolerancia a la glucosa**.

Esta prueba sí sirve para emitir un diagnóstico definitivo; se aplica en condiciones de ayuno de cuando menos ocho horas y consiste en la administración vía oral de 100 g de glucosa disuelta en 400 ml de agua; esta solución también debe ingerirse en un lapso no mayor de cinco minutos. Se toman muestras de sangre inmediatamente después de ingerir la solución, así como al cabo de una, dos y tres horas (ver tabla anexa). **Si la paciente presenta dos o más valores por encima de los límites aceptados se diagnostica diabetes gestacional.**

El tratamiento adecuado

El **control y vigilancia en la alimentación**, así como un **programa de ejercicios** son condiciones fundamentales para controlar la diabetes gestacional; asimismo es indispensable la visita periódica al médico especialista y un estricto seguimiento clínico -exámenes sanguíneos y ultrasonido, básicamente- para observar la evolución del embarazo y mantener los niveles de glucosa normales: 95 mg/dl en ayunas y menos de 140 mg/dl una hora después de ingerir los alimentos. Para ello es recomendable seguir una dieta cuyo aporte de kilocalorías -Kcal- permita mantener el peso ideal de acuerdo con la

edad gestacional de cada paciente. Asimismo, los especialistas recomiendan **reducir el consumo de grasa de origen animal y sustituirla por la de origen vegetal**, que en algunos casos tiene una elevada calidad proteica.

Los expertos opinan que estos ajustes en los hábitos alimenticios de la mujer embarazada no deben considerarse una dieta, sino la adopción de un régimen equilibrado que debería formar parte de los hábitos de toda persona.

Si a pesar de la dieta adecuada y el ejercicio la paciente no logra controlar sus niveles de glucosa es conveniente administrar insulina -generalmente se emplea insulina de tipo humana (insulina sintética idéntica a la que produce el organismo). Cabe aclarar que **la insulina inyectada no traspasa la placenta, por lo tanto no afecta al feto**; en cambio, el uso de hipoglucemiantes orales -tabletas para disminuir los niveles de azúcar- puede provocar malformaciones durante etapas tempranas del embarazo, o bien, hipoglucemia en el recién nacido, pues este medicamento sí traspasa la placenta.

Para complementar el tratamiento es conveniente que la paciente conozca **la importancia de contar con un aparato llamado glucómetro**, con el propósito de que en casa, mediante pequeñas muestras de sangre que se obtienen con un pinchazo en la yema del dedo, registre su nivel de glucosa. **De acuerdo con los resultados, el médico especialista y el ginecoobstetra determinarán la dosis y la frecuencia de aplicación de la insulina** para llevar a buen término la diabetes gestacional, **especialmente durante las últimas semanas del embarazo**, cuando se requiere un seguimiento más estricto.

En la mayoría de los casos la diabetes gestacional desaparece después del alumbramiento, sin embargo es necesario practicar una nueva prueba de tolerancia a la glucosa al cabo de seis o diez semanas del parto, pues **alrededor del 50 por ciento de las mujeres con diagnóstico de diabetes gestacional presentan un alto riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2**.

De ahí la importancia de mantener una dieta adecuada y practicar ejercicio aun durante el periodo de lactancia para conservar el peso idóneo.

Valores normales de una Curva de tolerancia a la glucosa*

Tiempo cero: igual o menor a 105 mg por dl

Primera hora: igual o menor a 190 mg por dl

Segunda hora: igual o menor a 165 mg por dl

Tercera hora: igual o menor a 145 mg por dl

* Existen algunas variaciones respecto a estos parámetros, sin embargo éstos son los más aceptados clínicamente.

Si usted está a punto de embarazarse o ya espera un bebé, acérquese a su médico y converse con él sobre este tema para que tomen las precauciones y medidas pertinentes.

Por otra parte le recordamos que si 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 con Eugenia, colonia Narvarte, C. P. 03020, México D. F., o bien, comuníquese 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 consulte la siguiente dirección en Internet: www.conamed.gob.mx.

Eduardo Mena

Fuentes: -Entrevista con el doctor Carlos Ortega González, médico internista endocrinólogo adscrito al Departamento de Endocrinología del Instituto Nacional de Perinatología, SS.

-Gloria Cao Romero de Musi, presidenta de la Asociación Mexicana de Diabetes en la ciudad de México.

-Doctor Enrique Vega Montes, ginecoobstetra miembro de la Asociación Mexicana de Diabetes en la ciudad de México.

-Federación Internacional de Diabetes.

-17 Congreso de la Federación Internacional de Diabetes, celebrado en la ciudad de México del 5 al 10 de noviembre del 2000.

Si usted está a punto de embarazarse o ya espera un bebé, acérquese a su médico y converse con él sobre este tema para que tomen las precauciones y medidas pertinentes.



Más sobre la diabetes gestacional

www.cica.es/aliens/samfyc/embarazo.htm
www.diabetescare.com.mx
www.medicasonline.com
www.discoveryhealth.com
www.buenasalud.com
www.salutia.com
www.emison.uson.mx
www.lavida.cl/diabet.htm
www.ecomedic.com/em/cuidrpren.htm
www.scs.rcanaria.es/infosalud/infantil/dmgestacional.html
www.cica.es/aliens/samfyc/embarazo.htm
www.iladiba.com/html/noticias/nov8-1.htm
www.doyma.es/endocrino/revista/0799/209.htm

platos fuertes



Pollo al chipotle

sopas



Sopa de flor de calabaza

cocina con
microondas



Budín de atún

postres

Trufas



Sopa de flor de calabaza

(6 porciones)



Ingredientes

- 3 elotes medianos, desgranados y cocidos (reservar el agua de cocción) (885 g)
- 5 tazas de caldo de pollo (1240 ml)
- 1/2 cebolla picada (45 g)
- 3 dientes de ajo picados (6 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- sal al gusto

Preparación:

1. En el aceite caliente se acitronan el ajo y la cebolla; se agregan las flores y se sofríen durante cinco minutos machacándolas ligeramente.
2. Aparte se fríen cuidadosamente las rajitas en dos cucharadas de aceite, se agregan la flor de calabaza, el epazote, los granos de elote y el agua donde se cocieron.

3. Se añade el caldo de pollo, se sazona con sal, se deja a fuego lento durante cinco minutos más y se sirve caliente.

Recomendación

Esta sopa tiene un contenido nutrimental muy adecuado; para complementar su menú sano elija algún plato fuerte que le proporcione proteínas, alguna ensalada de verduras, frijolitos, y hasta pan o tortillas. De postre, ¿qué le parece una rebanada de fruta?

Aporte nutrimental

228 Kcal
Proteínas: 7 g
Grasa: 8 g

Pollo al chipotle

(6 porciones)



Ingredientes

- 480 g de filete de pechuga de pollo, cortado en tiritas medianas
- 380 ml de leche evaporada
- 2 cucharadas de harina de trigo (20 g)
- 3 chiles chipotles (15 g)
- 1 cucharadita de cominos (5 g)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un refractario se acomodan las tiritas de pollo, se tapan y se introducen al microondas durante tres minutos.
2. La leche evaporada se licua con la harina de trigo, los chiles chipotles y los cominos, sazonando con sal y pimienta al gusto.

3. La salsa anterior se vierte sobre las fajitas y se deja en el microondas cuatro minutos en potencia alta. Se sirve caliente.

Recomendación

La utilización del horno de microondas para elaborar recetas relativamente rápidas implica un ahorro para la economía familiar. Complemente su menú con una sopa a base de cereales, una fresca ensalada, frijolitos, y para el postre una generosa porción de fruta.

Aporte nutrimental por ración

276 Kcal
Proteínas: 20 g
Grasa: 17 g

Trufas

(6 porciones)



Ingredientes

- 2 tazas de chocolate para repostería, rallado (300 g)
- 20 g de mantequilla
- 1 yema de huevo (17 g)
- 1/2 taza de azúcar (125 g)
- 1 onza de ron (30 ml)
- 3 cucharadas de grageas de chocolate o cocoa (45 g)

Preparación:

1. En un recipiente para baño María se coloca el azúcar con dos cucharadas de agua y se deja al fuego hasta que se disuelva.
2. Una vez convertida en caramelo se le agrega el chocolate, moviendo ocasionalmente. Cuando se derrita se agregan la mantequilla, la yema, el ron y se mezcla todo muy bien.

3. La mezcla se retira del fuego y se deja enfriar hasta que pueda manipularla y formar bolitas del tamaño de una ciruela. Por último se revuelcan en las grageas o en la cocoa.

Recomendación

Este postre contiene una elevada cantidad de kilocalorías debido a las grasas provenientes del chocolate y la mantequilla; para complementar su menú sano le sugerimos elegir platillos muy bajos en grasa, además de consumir muchas verduras, frutas y algunos cereales combinados con leguminosas.

Aporte nutrimental por ración

355 Kcal
Proteínas: 4 g
Grasa: 5 g

Budín de atún

(6 porciones)



Ingredientes

- 2 latas grandes de atún en agua (396 g)
- 250 g de crema
- 250 g de queso rallado para gratinar (tipo manchego, chihuahua o asadero)
- 1/2 barra de mantequilla (45 g)
- galletas saladas cremosas (300 g)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Con la mantequilla se engrasa un molde mediano para hornear, de preferencia rectangular (30 x 20 cm aproximadamente).
2. En la base del molde se coloca una capa de galletas cremosas, encima se distribuye el contenido de una lata de atún y luego se baña con crema, se añade una tercera parte del queso y trocitos de mantequilla. Se salpimenta al gusto.

3. Se vuelve a extender otra capa de galletas y se repite la operación anterior.
4. Finalmente se coloca la última capa de galletas y de queso, bañando con la crema. Se hornea a temperatura media (200° C) hasta que el queso se gratine.

Recomendación

Este platillo es muy fácil de preparar y sabroso, pero tiene un aporte calórico alto, por eso complementelo sólo con una ensalada de verduras, y de postre una porción de fruta fresca. Le recomendamos no consumir pan ni tortillas.

Aporte nutrimental por ración

700 Kcal
Proteínas: 36 g
Grasa: 45 g

Piña enchilada



Rendimiento: 413 g

Tiempo de preparación: 4 días

Procedimiento:

1. La piña se rebana (1.5 cm de grosor), se le quita el corazón y se corta en triángulos pequeños.
2. En la cacerola se mezcla el agua y tres tazas de azúcar morena, se integran con una pala de madera y se ponen a calentar a fuego alto; cuando la mezcla adquiere consistencia de jarabe se adiciona la fruta y se deja hervir por 30 minutos. La cacerola se retira del fuego, se deja enfriar, se tapa y se deja reposar en un lugar fresco o en el refrigerador durante un día.
3. Pasado ese lapso se agrega media taza más de azúcar y se pone a hervir 30 minutos a fuego bajo, se retira de la estufa y una vez fría se tapa y se deja reposar nuevamente durante un día.
4. Se pone a hervir 30 minutos a fuego bajo, se retira del fuego y cuando se enfríe se cuela la fruta y se deja escurrir, el jarabe se reserva tapado y dentro del refrigerador para su uso posterior; la fruta se coloca en el bastidor, separando los trozos para facilitar el secado. Se cubre con la manta y se coloca al sol durante ocho horas.
5. Posteriormente se deja reposar por 14 horas en un lugar fresco y seco.
6. En una bolsa de plástico se vacían el chile y la fruta, y se agita hasta que la fruta quede completamente cubierta. La fruta se coloca sobre el bastidor y se pone a secar ocho horas más al sol.
7. Finalmente se retira del sol y se envasa, siempre y cuando esté perfectamente seca.

Ingredientes

- 1 kg de piña madura pero firme al tacto, sin cáscara
- 1 1/2 tazas de agua hervida o clorada
- 3 1/2 tazas de azúcar morena (660 g)
- 5 cucharadas soperas de chile en polvo, (guajillo, ancho, piquín preparado, etcétera) (40 g)

Salchichas de pescado



Rendimiento: (450 g, 9 piezas de 50 g c/u aprox.)

Tiempo de preparación: 14 horas

Procedimiento:

1. Se lava la pulpa de pescado con agua fría y se escurre en el colador para eliminarle el exceso de agua.
2. El pescado y el lardo se cortan en trozos pequeños con la ayuda del cuchillo y la tabla.
3. Luego se colocan en el procesador o la licuadora y se muelen hasta formar una pasta, enseguida se añaden la sal de cura y la sal de mesa y se integran perfectamente a la pasta.
4. Sin dejar de moler se añaden estos ingredientes en el siguiente orden: la mitad del hielo picado, el azúcar, la fécula de maíz, la harina de maíz, la cebolla, el ajo, la pimienta, el sabor humo (opcional) y el hielo restante hasta obtener una pasta uniforme, fina y suave.
5. La pasta obtenida se vacía en el recipiente de plástico o de vidrio, se tapa y se deja reposar por 12 horas dentro del refrigerador.
6. Pasado el tiempo de reposo se extrae del refrigerador.
7. La tripa se remoja en la taza de agua fría, sumergiéndola una sola vez.
8. Aparte se vacía la pasta al embudo, la tripa se coloca en la boca del embudo dejando 10 cm aproximadamente antes de empezar a embutirla.
9. Con el fondo del vaso se va empujando la pasta, cuando se han llenado de 10 a 15 cm en la parte baja se anuda la tripa y se termina de llenar, procurando que no queden burbujas.

Ingredientes

- 600 g de pulpa de pescado (de preferencia especies carnosas y de temporada, por ejemplo sierra)
 - 60 g de lardo o papada de cerdo congelada***
 - 1 taza de hielo picado
 - 1 taza de agua fría
 - 1 litro de agua helada (previamente hervida o clorada)
 - 1 litro de agua (para cocer las salchichas)
 - 7 cucharadas soperas de fécula de maíz*
 - 3 cucharadas de harina de maíz*
 - 1 1/2 cucharadas soperas de azúcar
 - 1 cucharada soperas de sal de mesa
 - 1/2 cucharada soperas de sabor humo (opcional)**
 - 1/2 cucharada cafetera de ajo en polvo
 - 1/2 cucharada cafetera de cebolla en polvo
 - 1/2 cucharada cafetera de pimienta blanca molida
 - la punta de una cuchara cafetera de sal de cura**
 - 1 tripa sintética para salchichas**
- *Se consigue en tiendas de autoservicio.
**Se consigue con proveedoras de empacadoras.
***Se adquiere en rastros o tócinerías grandes.

Buñuelos



Rendimiento: 15 piezas

Tiempo de preparación: 3 horas

Procedimiento:

1. En el pocillo se ponen al fuego la taza de agua con las cáscaras de tomate y el anís, y se dejan hervir durante cinco minutos.
2. Se cierne la harina en el colador y se coloca sobre una superficie plana, limpia y seca, en el centro se forma un hueco y se añaden la manteca, el polvo para hornear y la canela en polvo; se integran perfectamente.
3. Se vuelve a formar una fuente y se agregan los huevos, la leche y cuatro cucharadas soperas de té de anís (preparado en el paso uno); se lleva la masa de los extremos al centro y se aplasta sobre la superficie hasta que se comience a despegar de los dedos, entonces se forma una bola alargada, se toma uno de los extremos y se azota como si fuera un martillo, el extremo de la masa que se azotó se une con el extremo que se tiene en la mano y se vuelve a azotar de la misma manera, unas cuatro veces, hasta que se le formen burbujas y se despegue fácilmente de la superficie y de las manos.
4. Se cubre la masa con el paño limpio y húmedo, y se deja reposar por 12 horas dentro de la cacerola en un lugar tibio.
5. Al cabo de ese lapso, con las manos limpias se forman bolitas del tamaño de un tomate.
6. Se coloca una bolita sobre la superficie plana y enharinada, y se estira con el rodillo hasta formar una tortilla muy delgada. Se aplica el mismo procedimiento a todas las porciones de masa; las tortillas se acomodan sobre la superficie seca y media hora después se frien en el aceite caliente hasta que estén doradas.

Ingredientes

- 1/2 kg de harina de trigo
- 6 cáscaras de tomate verde limpias (las hojas que envuelven al tomate)
- 3 huevos
- 3 cucharadas de manteca vegetal
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada cafetera de canela en polvo*
- 1 cucharada cafetera de polvo para hornear**
- 1/2 cucharada cafetera de semillas de anís*
- aceite (el necesario para cubrir perfectamente las tortillas)

* Se consigue en locales que vendan semillas o en autoservicios.

** Se consigue en tiendas de materias primas o en autoservicios.

Suavizante de telas



Rendimiento: 1 litro

Tiempo de preparación: 20 minutos

Procedimiento:

1. Se vierten el alcohol cetílico y el agua en el recipiente de vidrio y se colocan en baño María; con la cuchara se agita la mezcla hasta que se funda el alcohol cetílico.
2. Posteriormente se agrega el aceite de ricino sin dejar de mover hasta que se disuelva, durante diez segundos.
3. Se retira del baño María y poco a poco se agrega la carboximetilcelulosa, agitando continuamente hasta que se incorpore.
4. Por último se agregan en pausas el lauril sulfato trietanolamina, el colorante, el vinagre y la esencia, agitando durante diez segundos entre cada uno de ellos.
5. Finalmente se deja enfriar a temperatura ambiente.

Envasado, conservación y caducidad

Ingredientes

- 1 litro de agua destilada o hervida*
- 3 cucharadas soperas de lauril sulfato trietanolamina (30 g)*
- 3 cucharadas soperas de alcohol cetílico (30 g)*
- 1 cucharada cafetera de aceite de ricino (5 ml)*
- 1 cucharada cafetera de vinagre blanco (5 ml)*
- 1/8 de cucharada cafetera de carboximetilcelulosa (2 g)*
- 15 gotas de esencia de rosas o la de su preferencia*
- 1/4 de cucharada cafetera de colorante vegetal azul (3 g)*

* Se adquieren en droguerías o en farmacias grandes.



Utensilios

- colador mediano de plástico
- cuchillo
- tabla para picar
- procesador de alimentos (o licuadora)
- recipiente de vidrio o de plástico con tapa y capacidad de un litro
- palita de madera o de plástico
- embudo (se elabora con la base de un envase desechable de agua, refresco, vinagre, etcétera, vacío y limpio)
- vaso limpio de plástico
- 1 metro de hilo cáñamo o nylon
- cacerola con tapa y capacidad de 2 litros
- recipiente de plástico con tapa y capacidad de 2 litros

10. Cuando se ha terminado de embutir toda la pasta se retira el embudo y con el hilo se anudan cada 12 cm para formar las salchichas.
11. Finalmente se pone a calentar el litro de agua en la cacerola de dos litros y cuando empiece a hervir se añaden las salchichas, se baja la flama (de modo que siga hirviendo el agua), y se dejan cocer durante 30 minutos.
12. Al cabo de ese lapso se vierte el agua helada al recipiente de dos litros, se retiran las salchichas de la cacerola y se sumergen ahí por cinco segundos, para que se les forme una costra en la superficie.

Envasado, conservación y caducidad

Cuando se hayan enfriado las salchichas se escurren sobre un paño limpio y se envasan en el recipiente de plástico con tapa, se conservan dentro del refrigerador.

Las salchichas de pescado elaboradas mediante esta tecnología tienen una duración de tres semanas en refrigeración.

Recomendaciones

- Es importante que no quede aire atrapado al momento de embutir la pasta, pues ello acorta la duración del producto.
- El lardo o papada previamente congelado es más fácil de manipular.
- Puede preparar las salchichas en cebiche, fritas o en algún otro platillo de su preferencia.
- Si utiliza tripa natural la debe enjuagar en agua limpia, ponerla a remojar en un recipiente con una taza de vinagre blanco por 16 minutos y volver a enjuagarla con agua previamente hervida o clorada antes de embutir la pasta.



Utensilios

- cuchillo grande
- tabla para picar
- taza, de preferencia medidora
- cacerola con tapa y capacidad de 2 litros
- pala de madera
- recipiente de plástico o de vidrio con tapa y capacidad de 1 1/2 litros
- bastidor de madera con tela de mosquitero y 4 pinzas de madera como soporte
- 1/2 metro de tela de velo para cubrir la fruta en el secado
- colador de plástico de tamaño mediano
- bolsa de plástico
- etiqueta adherible
- bolsas pequeñas de papel celofán para envasar, un recipiente de cierre hermético o frasco limpio con tapa

Envasado, conservación y caducidad

Los trozos de piña se envasan en bolsas de celofán, en un recipiente o en un frasco con tapa. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Las frutas elaboradas mediante esta tecnología tienen una duración de un año.

Recomendaciones

- Procure procesar fruta de temporada, pues resulta más fresca y económica. Su calidad y frescura se comprueba si presenta color brillante, olor agradable y consistencia firme.
- Puede utilizar un aro de madera grande para bordar como bastidor, sostenido con pinzas de ropa para que el aire circule libremente; la tela de mosquitero se consigue en tlapalerías.
- La malla se lava y una vez seca se guarda en una bolsa de plástico para su uso posterior.
- El jarabe bien tapado y en refrigeración puede durar hasta cuatro semanas, se puede usar para elaborar agua fresca o paletas de hielo.

Ingredientes alternativos

- El chile puede prepararlo mezclando una y media cucharadas de chile molido (puede utilizar chiles secos como el guajillo o el chile ancho), una cucharada sopera de azúcar y media cucharada cafetera de sal.



Utensilios

- cacerola ancha para baño María, con capacidad de 5 litros
- recipiente de vidrio con capacidad de 2 litros
- cuchara grande de cocina
- embudo de plástico
- colador de malla fina
- envase de plástico con capacidad de 1 litro
- etiqueta adherible

Con la ayuda del colador y el embudo se vacía la mezcla anterior al envase limpio de plástico y se tapa. Se le coloca una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se guarda en un lugar seco y fresco, fuera del alcance de los niños.

El suavizante para telas tiene una duración de seis meses.

Modo de uso

Se vierte una cucharada sopera de suavizante (10 ml) por cada dos litros de agua del último enjuague de su ropa y se tiende.

Recomendaciones

- Durante la elaboración del producto use guantes y cubreboca.
- Puede reutilizar un envase de suavizante comercial limpio.
- En caso de que sobren ingredientes, se etiquetan y se guardan en sus respectivos envases; se conservan bien tapados en un lugar seco, lejos del alcance de los niños.



Miel de piloncillo (para acompañar)

- 1 1/2 tazas de agua hervida o clorada
- 1/2 barra de piloncillo*
- 1/2 cucharada de anís entero
- 1 raja de canela

* Se consigue en tiendas de materias primas o en autoservicios.

Utensilios

- pocillo de aluminio con capacidad de un litro
- colador de orificio fino
- paño limpio y húmedo de 50 x 50 cm
- cacerola con capacidad de 2 litros
- rodillo
- sartén hondo
- trinche y/o tenedor para manipular el buñuelo en el aceite
- platón o charola
- bolsa grande de plástico o panera grande con tapa
- etiqueta adherible

7. Los buñuelos se colocan en un plato o charola cubierto con una servilleta de papel o trozo de papel de estraza para que escurra el exceso de aceite y se enfrien.

Miel de piloncillo

1. En un recipiente se pone a calentar el agua y cuando comience a hervir se agregan la media barra de piloncillo, el anís y la canela. Se deja hervir hasta que espese un poco (45 minutos aproximadamente).
2. El jarabe se cuela para eliminar los restos de anís y de canela, y se vacía en un recipiente limpio para bañar los buñuelos al servirlos.

Envasado, conservación y caducidad

Los buñuelos se guardan dentro de una bolsa de plástico o panera, en un lugar seco y fresco; de esta manera se conservan hasta por cuatro días.

Recomendaciones

- El buñuelo debe ser muy delgado (de manera que pueda verse a través de él) para que al dorarlo quede crujiente.
- El aceite debe estar muy caliente para que queden bien dorados.
- Al freírlo, sumerja el buñuelo en el aceite, y cuando se endurezca, déle la vuelta con mucho cuidado.
- Puede agregar trozos de guayaba o de tejocote a la miel.
- Antes de freír los buñuelos les puede sacudir el exceso de harina con un trapo.

Tratamientos y productos

Pie plano: ¿Cómo atenderlo?

¿Ha notado que el calzado de su hijo no se desgasta de manera uniforme? ¿Le ha dicho el pequeño que padece de dolores en los pies o se cansa rápidamente al recorrer distancias cortas? Si es así, probablemente su hijo tenga pie plano, padecimiento que consiste en la pérdida del arco longitudinal del pie, lo cual provoca malestares como dolor de cabeza, en las piernas y/o en la espalda, además de dificultad, cansancio y constantes tropiezos al caminar.

Para atender este problema es conveniente acudir al médico especialista, quien puede corregirlo en su totalidad mediante la prescripción de zapatos ortopédicos o de plantillas.



Origen del problema

El pie plano, cuya denominación clínica es «trastorno estático», puede originarse por malos hábitos -como el uso de zapatos inadecuados en la niñez-, por herencia genética, o bien, debido a un problema de obesidad.

Los factores que se consideran para determinar la existencia del padecimiento **son:**

Congénitos: algunos especialistas afirman que ciertas familias tienen propensión a este problema; esta teoría considera que la raza, por ejemplo, influye en la aparición del pie plano (está comprobado que las personas de raza negra presentan mayor incidencia de este trastorno).

Ingénitos: maniobras bruscas durante el parto pueden generar lesiones en los nervios del peroné y tibiales, lo cual afecta el arco del pie.

Adquiridos: el uso de andadera en una edad demasiado temprana, así como la utilización de calzado infantil inadecuado -con tacones o puntas muy angostas- influyen en la aparición del problema o lo agudizan si ya existe.



Diagnóstico y detección

Los padres son quienes en primera instancia pueden descubrir un padecimiento de esta índole en sus hijos, y en ese caso acudir al médico ortopedista para que valore al pequeño y emita un diagnóstico preciso.

El tratamiento adecuado debe determinarse tomando en cuenta la postura del niño, su forma de caminar, la anatomía de sus caderas y rodillas, así como su volumen muscular.

La edad ideal para realizar un diagnóstico preventivo -e iniciar el tratamiento correspondiente- **es cuando el menor empieza a caminar** porque en esa etapa aún no ha terminado de madurar su estructura ósea (en las niñas este desarrollo finaliza dos años después de la primera regla, y en los varones alrededor de los 18 años de edad), ya que después de ese periodo los tratamientos son menos eficaces.

Los ortopedistas distinguen **tres categorías básicas de pie plano:** el **esencial**, cuando se detecta en los niños; **espástico**, en los adolescentes; y **artrósico**, en los adultos.

Consejos para seguir «al pie de la letra»

-Evite que los menores adopten posturas inadecuadas, como dormir boca abajo por periodos prolongados, encorvarse al estar sentados, o jugar o ver televisión sentados sobre sus talones.

-Es recomendable mantener una dieta balanceada y conservar el peso adecuado, ya que la obesidad puede generar problemas en la estabilidad de la marcha.

-En el caso específico de la niñas, no permita que utilicen zapatos de tacón o con plataforma.

-Si detecta alguna anomalía en la forma de caminar de su hijo acuda de inmediato al ortopedista.

-La renovación de plantillas debe hacerse cuando menos cada seis meses.

-Asegúrese de que su hijo practique los ejercicios de fortalecimiento muscular indicados por el especialista, tales como andar de puntillas, sobre los talones o apoyándose en el borde externo del pie.

Recuerde que para corregir el pie plano, el primer paso consiste en acudir al especialista y seguir puntualmente el tratamiento indicado.

(*) Precios promedio investigados durante diciembre del 2000, sólo como una referencia para el consumidor.

Mary Jose de Alba

Fuentes: -Doctor José Luis Medina de la Borbolla, cirujano ortopedista, miembro de la Asociación Mexicana de Ortopedia.

-Doctor Raúl Sierra Campuzano, jefe de Servicios de Ortopedia del Hospital General.

- «Pie plano en el niño y acortamiento del sóleo y gemelos», México, 1999, vol. 13, págs. 74-76.

-Sondeo de mercado en tiendas especializadas en calzado ortopédico.

¿Qué ofrece el mercado?

El calzado ortopédico es parte esencial del tratamiento y los expertos afirman que **debe ser preferentemente de cuero natural** en corte, forro, planta y suela. Además este tipo de zapato **debe estar diseñado a partir de las particularidades del problema que diagnostique el especialista**.

Conviene aclarar que actualmente el calzado ortopédico ha dejado de ser antiestético y es posible adquirir diferentes modelos a un costo de entre \$ 250.00 y \$ 450.00. (*)

Se sugiere adquirir este calzado especial en lugares prestigiados y/o recomendados por el especialista.

Éstas son algunas de las **adaptaciones más comunes con las que cuentan los zapatos ortopédicos**:

Cuña: ayuda a corregir lo valgo del tobillo (evita que el niño tienda a meter el pie).

Tacón de Thomas: levanta el talón, lo cual ayuda a generar el arco.

Virón: induce a caminar con las puntas del pie hacia afuera.

Horma recta: ayuda a corregir las piernas con geno-varo (es decir, con compás curvo).

Plantillas: proporcionan descanso y holgura a los dedos del pie para

equilibrar el peso. Deben estar elaboradas con piel y corcho o hule espuma suave.

Botas para plantillas: deben ser amplias y estar reforzadas en el talón, con suela de cuero volada y tacón de Thomas o normal, dependiendo de la alteración a corregir.

La duración del tratamiento es variable, pues depende de la evolución que manifieste el paciente: pueden verse resultados favorables en tan sólo un año, o bien, el tratamiento puede ser de por vida.

En algunos casos es necesario recurrir a una cirugía del pie para corregir el problema, pero el especialista es el único capacitado para evaluar la factibilidad de la operación.



¡Vacunas para adultos!



Por recomendación de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) se acordó que en todos los países de Latinoamérica se vacunará a jóvenes y a adultos contra el sarampión, la rubéola y otras enfermedades. Conozca por qué es importante que estos grupos de población estén vacunados contra dichas enfermedades virales y otras de origen bacterial, así como la forma y las fechas en que este servicio de salud llegará hasta usted.

Cómo surge la idea

Desde 1996, en México no se habían presentado casos de sarampión hasta los meses de abril y mayo del 2000, cuando se identificaron algunos en adultos y niños que no habían sido vacunados porque no tenían la edad requerida para la aplicación de la dosis.

Este acontecimiento en nuestro país sobrevino después de la epidemia que se desató en Brasil -¡70 mil casos!-, la

cual se extendió a Argentina -15 mil casos-, Bolivia y República Dominicana.

Cabe señalar que en las epidemias de Brasil y Argentina se identificaron **los grupos de población adulta** que eran **más susceptibles al padecimiento:**

- Trabajadores de la salud
- Maestros
- Estudiantes universitarios
- Trabajadores de turismo
- Migrantes internos y externos

Tomando como referencia estos datos, en México **el Consejo Nacional de Vacunación (Conava) decidió aplicar en una primera fase la vacuna Sarampión-Rubéola (SR) a todo el personal que labora en las instituciones de salud y en el magisterio**, ya que ambos grupos están en contacto permanente con niños que, si no están vacunados, pueden contagiarles esta enfermedad.

También se convino vacunar a adolescentes de nivel secundaria y jóvenes de bachillerato, ya que ellos jamás han sido vacunados contra esas enfermedades.

Influenza y neumococo

También se resolvió realizar la vacunación contra la influenza o gripe (se recomienda aplicar esta dosis durante los meses de invierno, una vez al año, porque el virus es mutable), que es una infección viral frecuente en la temporada invernal; **así como contra el neumococo**, para evitar la neumonía.

Inicialmente se tiene previsto vacunar a personas de la tercera edad, que tienen mayor riesgo de contraer estas dos enfermedades a causa de problemas en los pulmones -tabaquismo-, padecimientos del corazón y diabetes, entre otros.

Estas vacunas se aplicarán a personas mayores de 65 años, y posteriormente a las de 60 años. Con esta medida podrían disminuir en un 70 por ciento las complicaciones de la gripe, además de evitarse más de 3 mil decesos anuales por neumonía.

En el 2000, las vacunas contra influenza y neumococo tuvieron un costo de recuperación, pero para el 2001 son completamente gratuitas.

Vacunación en los hospitales privados

La aplicación de las vacunas mencionadas forma parte de una estrategia que se lleva a cabo en los hospitales públicos del Sector Salud, pero si usted lo desea puede acudir a ciertos hospitales privados para recibir la dosis (la aplicación tiene un costo). En algunos casos, los nosocomios que ofrecen este servicio tienen que hacer primero el pedido; tratándose de hospitales grandes las vacunas están disponibles.

En el siguiente cuadro aparecen los precios aproximados:

Vacunas	Precio promedio	Núm. de aplicaciones
Sarampión	\$ 160.00	1
Rubéola	\$ 150.00	1
Tétanos	\$ 130.00	2
Difteria	\$ 175.00	2
Influenza	\$ 175.00	1
Hepatitis B	\$ 265.00	3

**Precios promedio investigados en hospitales privados (Hospital ABC, Metropolitano y Santa Teresa, entre otros) durante diciembre del 2000, sólo como una referencia para el consumidor.*

Otras vacunas

El empleo de vacunas en la **población joven y adulta femenina en estado de gravidez** ya tiene antecedentes; **desde 1991 se empezó a aplicar la vacuna antitetánica y en 1997 se combinó con la que previene la difteria (TD)**; esta última se utiliza para proteger al bebé en periodo de gestación y también a la madre.

La aplicación de la **vacuna contra la rubéola** se recomienda en mujeres en edad fértil para proteger al bebé durante el embarazo, ya que si contrae la enfermedad en los primeros tres meses de gestación puede causar malformaciones al feto.

Por su parte, la **vacuna de la Hepatitis B** protege contra daños y cáncer en el hígado.

La aplicación de las vacunas mencionadas no es obligatoria, pero son necesarias para prevenir y evitar consecuencias negativas en nuestra salud. El Conava tiene previsto aplicar todas estas vacunas a la población en general durante el año 2001.

Finalmente cabe subrayar que se ha llegado a un punto en el que México se encuentra a la vanguardia en materia de vacunación, pues tenemos el esquema más completo de América Latina.

Graciela Muñoz

Fuente: Entrevista con el doctor Ignacio Santos Preciado, secretario técnico del Consejo Nacional de Vacunación (Conava), SSA.

Diabetes mellitus y alimentación



La palabra griega mellitus significa «relativo a la miel». La diabetes mellitus es una enfermedad causada por factores hereditarios y otras condiciones físicas, como la obesidad. Sus principales síntomas son: mucha sed, apetito constante, necesidad excesiva de orinar, cansancio, boca seca, piel deshidratada y escamosa y, en algunos casos, pérdida de peso.



La diabetes es una de las enfermedades más frecuentes en el mundo; en nuestro país ocupa el cuarto lugar entre las diez principales causas de mortalidad. Datos de la Secretaría de Salud reportan que a nivel nacional, ocho de cada 100 personas padecen diabetes; además estas cifras indican un franco ascenso durante los últimos 40 años. Por ello consideramos muy importante que nuestros lectores conozcan en qué consiste este trastorno a fin de prevenir su aparición o, en caso de padecerla, que tomen las debidas precauciones para evitar complicaciones.



¿Cómo se origina?

A través de los alimentos, el organismo obtiene la energía necesaria para desempeñar sus funciones, siendo la glucosa (azúcar) el principal combustible. Esta última se distribuye a las células por medio de la sangre, y para ello requiere la presencia y acción de una sustancia llamada **insulina**, que produce el páncreas.

La insulina también es necesaria para almacenar la glucosa no utilizada (bajo condiciones normales) en los músculos y en el hígado en forma de glucógeno o de triglicéridos en el tejido adiposo.

Cabe señalar que la pérdida de peso se debe a que la falta de glucosa -como fuente de energía- obliga al organismo a «quemar» las reservas de grasa (los triglicéridos y el glucógeno) almacenadas en el tejido adiposo, en los músculos y en el hígado. Si dichas reservas no se reponen, el cuerpo -que necesita producir energía- las toma de sí mismo, por eso aunque se coma mucho hay pérdida de peso.

La diabetes es resultado de un mal funcionamiento del páncreas que impide la producción de insulina, o bien, aunque esta sustancia se produce en forma normal, actúa deficientemente y no permite que la glucosa entre a las células. De esta manera, la glucosa permanece en la circulación sanguínea, aumentando el nivel de azúcar, lo que provoca lesiones en los vasos sanguíneos, los nervios y otros tejidos.

Tipos de diabetes

Los tipos más comunes de diabetes mellitus son:

1. Diabetes tipo I o diabetes insulino dependiente. Usualmente aparece de manera repentina, por lo general antes de los 40 años de edad (aunque puede presentarse a cualquier edad). Se origina por la incapacidad del páncreas para producir insulina, por lo que es indispensable suministrar esta sustancia a través de inyecciones. El 15 por ciento aproximadamente de los casos de diabetes pertenecen a este tipo. La diabetes de la infancia o la adolescencia (denominada diabetes juvenil) se encuentra clasificada en este grupo.

2. Diabetes tipo II o diabetes no insulino dependiente. La mayor parte de los casos de diabetes es de este tipo (85 a 90 por ciento). Se presenta con mayor frecuencia después de los 40 años de edad (aunque puede manifestarse antes). Su desarrollo es lento y no todos los individuos presentan los síntomas clásicos de diabetes. El páncreas produce insulina aunque de manera deficiente, o bien, aunque está presente en el organismo no la utiliza de manera normal. Su tratamiento puede ser simplemente dietético y a base de ejercicio, aunque algunas veces se requiere la ingestión de pastillas hipoglucemiantes (para bajar el azúcar). El conocimiento de la enfermedad ha demostrado que cerca del 80 por ciento de quienes padecen este tipo de diabetes son o fueron personas obesas o con sobrepeso, de ahí la importancia de que los individuos genéticamente propensos a padecer diabetes procuren mantener un peso normal.

3. Diabetes gestacional. Se presenta durante la gestación, en aproximadamente dos de cada 100 embarazadas. Aunque las causas se desconocen, se asocia con el incremento de hormonas de la placenta, que no permiten la utilización de la insulina, provocando altas concentraciones de glucosa en la sangre, que regularmente desaparecen después del parto. Sin embargo se incrementa el riesgo de presentar diabetes en etapas posteriores, particularmente en mujeres con sobrepeso o con antecedentes familiares de diabetes; también es recurrente en embarazos posteriores.

Algunas otras formas de diabetes están asociadas a enfermedades, infecciones, toxinas o síndromes que lesionan el páncreas, como pancreatitis, cáncer de páncreas, pancreatectomía (extirpación parcial de este órgano), fibrosis quística, hiperlipidemias (aumento de grasas en la sangre), etcétera.

Tratamiento dietético

El tratamiento del paciente con diabetes debe prescribirlo un nutriólogo o un médico especialista. El objetivo principal es que el paciente aprenda a autocontrolar su padecimiento. Algunos cambios en sus hábitos de alimentación y estilo de vida, un programa de ejercicio físico, además de una actitud positiva serán fundamentales para mantener un buen estado de nutrición y disminuir los factores de riesgo.

Asimismo es necesario que aprenda a utilizar alguno de los métodos de medición de glucosa en la sangre y en la orina, para que cotidianamente conozca y controle sus valores de glucosa.

La mayoría de las personas con diabetes II puede lograr un adecuado control de la glucosa en la sangre con sólo llevar una dieta adecuada, sin embargo, es muy importante seguir las indicaciones precisas de su plan de alimentación individual.

Cuando no es posible controlar la glucosa exclusivamente con un plan de alimentación será necesario seguir las instrucciones del médico para que se administre insulina, hipoglucemiantes, o ambos si fuera necesario.

Algunas recomendaciones generales para el tratamiento de las personas diabéticas son:

- Al practicar ejercicio, la glucosa entra a las células más fácilmente aun sin la presencia de insulina, debido a un mecanismo compensatorio de gasto energético, sin embargo procure hacerlo bajo la asesoría de un especialista, ya que si sus niveles de glucosa están muy altos o muy bajos el ejercicio será contraproducente. Por el contrario, si sus niveles de glucosa en sangre son normales, el ejercicio beneficia su circulación y oxigena mejor sus tejidos.
- Si presenta sobrepeso u obesidad, al corregirlo mejorará sus niveles de glucosa en la sangre. Determine con su nutriólogo cuál es un peso ideal dependiendo de sus características.
- Mantenga sus niveles normales de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Es importante llevar un control permanente de la presión arterial.



- Fuentes: -Unidad de Alimentación y nutrición,
Dirección de Educación para el Consumo,
PROFECO
- Departamento de Educación Nutricional,
INCMNSZ.
- Programa Nacional de Educación en
Diabetes. Laboratorios Lilly.
- Conocimientos actuales sobre nutrición.
OPS/OMS/ILSI, 1997.
- Cuadernos de Nutrición,
vol. 23, núm. 2, 2000.
- Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-
1994. Para la prevención, tratamiento y
control de la diabetes mellitus.

- Coma sólo lo indicado en su dieta y en los horarios preestablecidos.
- Prefiera los hidratos de carbono -denominados complejos- provenientes de cereales integrales, como arroz, tortilla, pan, pastas, avena y galletas integrales, ya que además de su contenido de fibra mejoran la respuesta a la insulina porque su absorción es más lenta.
- Los azúcares simples como azúcar común, miel, refrescos, mermeladas, cajetas, etcétera, deben consumirse con moderación, ya que el tipo de hidratos de carbono que contienen son de absorción muy rápida y pueden provocar picos hiperglucémicos.
- Aunque las frutas contienen un tipo de azúcar denominado fructosa, la dieta del paciente con diabetes debe incluirlas, sin embargo hay que considerar que su absorción es más lenta, lo que puede mejorar la respuesta a la insulina. Sin embargo, un consumo excesivo de fructosa puede provocar diarrea y aumentar los niveles de triglicéridos (grasas) en la sangre.
- Los edulcorantes dietéticos (como sacarina, aspartame, sucralosa y acesulfame K) son una buena alternativa para evitar el consumo de azúcares simples. Hoy en día hay una gran variedad de productos industrializados, como mermeladas o postres que sustituyen

- Modere el consumo de sal de mesa y disminuya al máximo el de productos



Mitos y realidades del epazote

¿El epazote es útil en el tratamiento de la parasitosis intestinal?

Cierto. En las comunidades rurales de nuestro país es un método ampliamente utilizado para expulsar los parásitos intestinales, gracias a la acción de un compuesto conocido como **ascaridol**, sustancia de olor desagradable y sabor acre que es el principio activo de mayor importancia en esta planta. Este compuesto es eficaz porque inmoviliza y mata a algunos parásitos.

Sin embargo es conveniente utilizar esta planta con cautela, ya que no es totalmente inocua y puede provocar trastornos secundarios. Es recomendable que se administre preferentemente bajo la supervisión de un médico que indique la dosis adecuada -ya sea en polvo, infusión, extracto o aceite esencial- según las características de cada persona.

¿Es cierto que el consumo de epazote puede provocar daños a la salud?

Relativo. En diciembre de 1999, la Secretaría de Salud publicó un Acuerdo en el *Diario Oficial*, mediante el cual se determinaban las plantas prohibidas y permitidas para la extracción de aceites comestibles, así como para la elaboración de té, infusiones y suplementos alimenticios, con la finalidad de proteger la salud de la población.

El consumo inadecuado de esas plantas prohibidas **puede tener efectos tóxicos** que constituyen un peligro para la salud. En el mencionado acuerdo aparece enlistado el epazote debido a que contiene un tipo de aceite que en grandes cantidades resulta tóxico y puede acarrear trastornos como dolor de cabeza, vértigos, náuseas, vómito, alteraciones cardíacas y temblor generalizado. Sin embargo, el consumo de epazote fresco en las cantidades habituales no representa riesgo alguno para la salud.

¿Resulta seguro utilizar epazote como condimento en la cocina?

Cierto. Esta planta es un condimento y aromatizante tradicionalmente utilizado en la cocina mexicana. Las cantidades que se añaden para condimentar los platillos no causan ningún

daño a la salud, por lo que puede consumirlo y disfrutar de su sabor con toda confianza. ¿Qué tal unos frijolititos negros con epazote?

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición,
Dirección de Educación para el Consumo,
PROFECO; y Departamento de Educación
Nutricional INCM y NSZ.



El cobre, ese metal vital



El cobre es un micronutriente esencial para el organismo, el cual interviene en la producción de hemoglobina y en la absorción del hierro. Se dice que es indispensable porque el cuerpo no lo produce -aunque sí lo requiere-, por eso debe recibirlo diariamente a través de los alimentos.

El cobre es un mineral que se encuentra ampliamente distribuido en la naturaleza, está presente en la tierra, en el agua, en las plantas y en los animales.

El agua de mar que está cercana a la superficie contiene cobre, pero en la profundidad de los océanos su concentración aumenta. La proporción de este metal en el agua dulce es menor y más variable; sin embargo, la concentración en el suelo (tierra) es muy superior a la que existe en el agua.

Algunos cálculos recientes indican que el hombre adulto promedio tiene en el cuerpo alrededor de 110 mg de cobre. La mayor concentración se encuentra en el cabello, seguido de los riñones y las uñas; cantidades menores se encuentran en el hígado, el cerebro, el corazón y los huesos.

Funciones

El consumo de cobre es necesario para muchas enzimas que intervienen en procesos como el crecimiento y el transporte del hierro en la sangre; de igual forma es fundamental para la producción de energía, el fortalecimiento de los huesos, el metabolismo de la glucosa y el colesterol, el desarrollo del cerebro, el funcionamiento del corazón, del hígado y de los nervios.

El cobre está presente también en enzimas indispensables para la formación de colágeno y de elastina, proteínas que confieren elasticidad a los tejidos, ayudan a cicatrizar las heridas y mantienen la integridad de los vasos sanguíneos.

El cobre estimula al sistema inmunológico gracias a que participa en la formación de glóbulos blancos que aseguran la defensa contra los microbios que atacan al organismo.

Este metal facilita la absorción de las vitaminas en el intestino y desempeña un importante papel en la defensa antioxidante y en la eliminación de los radicales libres.

Contenido de cobre en algunos alimentos (por cada 100 g de alimento)

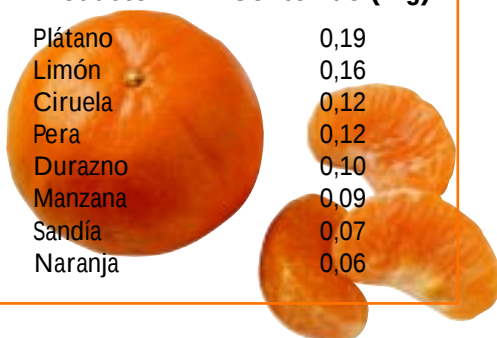
Verduras	
Producto	Contenido (mg)
Acelgas	0,45
Papa	0,21
Betabel	0,16
Espinaca	0,16
Zanahoria	0,14
Coliflor	0,12
Lechuga	0,06
Tomate	0,05



Aceites y grasas	
Producto	Contenido (mg)
Mayonesa	0,27
Aderezo para ensalada César	0,06
Margarina	0,04
Mantequilla	0,03



Frutas	
Producto	Contenido (mg)
Plátano	0,19
Limón	0,16
Ciruela	0,12
Pera	0,12
Durazno	0,10
Manzana	0,09
Sandía	0,07
Naranja	0,06

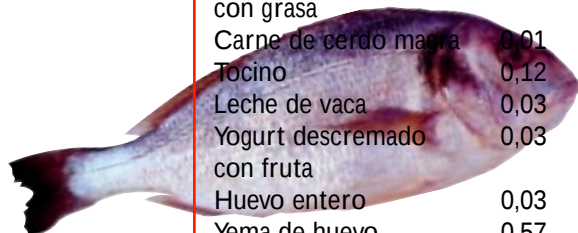


Cereales	
Producto	Contenido (mg)
Trigo en grano	0,60
Harina de trigo	0,36
Pan blanco	0,13
Cebada	0,52
Avena	0,41
Tortilla de maíz	0,16
Maíz en grano	0,13
Arroz cocido	0,06

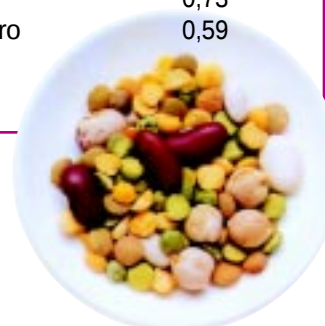


Leche materna 0,05

Alimentos de origen animal	
Producto	Contenido (mg)
Ostiones y moluscos en general	1,2 - 3,7
Pescados	0,2 - 0,3
Pollo y otras aves	0,05 - 0,3
Carne de res magra	0,53
Res en general	0,25
Carne de cerdo con grasa	0,09
Carne de cerdo magra	0,01
Tocino	0,12
Leche de vaca	0,03
Yogurt descremado con fruta	0,03
Huevo entero	0,03
Yema de huevo	0,57



Leguminosas	
Producto	Contenido (mg)
Lenteja	1,31
Cacahuete tostado	0,84
Garbanzo	0,68
Arvejón (chícharo seco)	0,57
Haba	0,73
Frijol negro	0,59



Es útil en el tratamiento de ciertos casos de artritis. Muchos pacientes que utilizan brazaletes de cobre manifiestan notable mejoría.

El cobre se disuelve con la transpiración y la piel lo absorbe para que lleve a cabo su acción terapéutica.

Ingesta dietética

Las recomendaciones para la ingesta diaria propuestas por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición «Salvador Zubirán» son:

Grupo de edad	Ingesta recomendada
niños (as) menores de un año	0,6 mg
niños (as) de uno a seis años	1 mg
de siete años hasta la edad adulta	2 mg

Otras fuentes consideran que hasta 3 ó 4 mg por día en el adulto son cantidades inocuas y adecuadas.

Durante la gestación, especialmente después del sexto mes, es imprescindible que la madre tenga una ingesta diaria de cobre adecuada (entre 3 y 4 mg), a través de una dieta balanceada, con el fin de satisfacer sus demandas y las del bebé.

En los niños recién nacidos, la concentración de cobre en el hígado es casi siete veces mayor que en el adulto, pues ahí es donde se almacena durante la gestación. El recién nacido utiliza la mayor parte en la formación de nuevos tejidos durante sus primeros seis meses de vida, debido a que la leche materna o las fórmulas lácteas contienen bajos niveles de cobre. Esta reserva es suficiente durante los primeros meses, hasta que el bebé empiece a consumir otros alimentos que le aporten este nutrimento.

Fuentes

Casi todo el cobre que ingresa al aparato digestivo del hombre procede de los alimentos sólidos, más que del agua u otros líquidos. La mejor forma de asegurar al organismo una ingesta adecuada de este nutrimento es mediante el consumo de una dieta completa y variada, ya que todos los alimentos contienen cobre en cantidades que van desde 0,03 mg por cada 100 g de alimento (en el caso de algunas verduras) hasta 3,7 mg/100 g (nueces y mariscos).

Los ostiones y otros moluscos tienen las mayores concentraciones, seguidos por las nueces, los cereales y las leguminosas, el pescado, las aves, las verduras, las frutas y la carne. De los cereales, el salvado y el germen son los que proporcionan más cobre, por lo que las harinas refinadas carecen de gran parte del cobre que contenían originalmente. La cantidad de este metal presente en el agua potable es mínima.

Absorción y almacenamiento

En el hombre y en los animales la absorción de cobre se produce fundamentalmente en el intestino delgado, aunque quizá el colon también sea capaz de captarlo. Se considera que el organismo humano es capaz de absorber entre un 55 y un 75 por ciento del total de cobre contenido en los alimentos.

Sin embargo, en casos de ingesta excesiva la captación es solamente del 10 por ciento. Se ha comprobado que la captación de cobre responde -como en el caso de otros micronutrientes- básicamente a las necesidades del cuerpo. Esto quiere decir que si las células encargadas de almacenarlo están saturadas, éste ya no es absorbido.

La absorción de cobre sufre una reducción significativa cuando se administra junto con altas dosis de zinc o cadmio. Existen algunos informes sobre la relación inversa en la absorción del hierro y el cobre, es decir, a ingestas bajas de hierro corresponde una alta concentración de cobre en el hígado.



Por el contrario, con ingestas de hierro excesivas disminuyen la absorción y la excreción de cobre, asimismo disminuyen las concentraciones en la sangre, y en menor proporción en el hígado.

Bajo determinadas condiciones, el ácido ascórbico parece disminuir la absorción de cobre.

Deficiencias

Los efectos por la deficiencia de cobre en el organismo son los siguientes:

- Escasa producción de energía y capacidad de oxigenación de los tejidos, que afecta la capacidad física y la respiratoria.
- Anemia hipocrómica (que cede ante la administración de cobre).
- Mayor fragilidad de la pared de los vasos sanguíneos y lesiones en las arterias, con alteraciones cardíacas.
- Producción anormal de elastina.
- Cambios en la estructura del cabello (se vuelve rígido y rizado).
- Reducción anormal en el número de glóbulos blancos.
- Acumulación excesiva de hierro en el hígado.
- Alteraciones en el metabolismo de los lípidos (lo que favorece el incremento de colesterol y triglicéridos por encima de los niveles normales).
- Alteración en el metabolismo de la glucosa.
- Lesión del páncreas.
- Disminución en la producción de anticuerpos.
- Disminución de la protección contra los rayos ultravioleta, lo cual genera una mayor sensibilidad a las quemaduras de sol.
- Fragilidad ósea (osteoporosis).
- En el caso de los niños, un consumo deficiente de este micronutriente afecta el crecimiento.

Toxicidad

No existen casos reportados por toxicidad de cobre causada por la ingesta de alimentos. El consumo excesivo (de diez a 100 veces la cantidad recomendada) es relativamente bien tolerado, ya que contrariamente a lo que ocurre con otros metales, la absorción y la excreción del cobre son relativamente sencillas. Sin embargo, en algunas personas sensibles, las dosis superiores a 12 mg provocan malestares gastrointestinales, como dolor de estómago, náuseas, vómito y diarrea.

Se han reportado casos de ingesta excesiva que produce efectos tóxicos agudos en niños que han ingerido accidental-

mente cobre utilizado en la composición de algunos pesticidas, o por consumo de aguas contaminadas con altos niveles de cobre (superiores a 3-5 mg/litro); con ingestas elevadas el aparato digestivo sufre alteraciones y se producen lesiones en otros órganos internos, como los riñones y el hígado.

Cuando se administran cantidades excesivas por vía venosa, el exceso tiende a desaparecer en pocos días a partir fundamentalmente de la excreción, ya que debido al sistema regulador de absorción, se absorbe en cantidades mayores cuando hay deficiencia y menores cuando las células tienen un estado de saturación suficiente.

Las enfermedades asociadas al cobre radican en fallas de origen genético, que inhiben la capacidad de regular la cantidad de cobre que ingresa al cuerpo, y afortunadamente afectan a muy pocas personas.

-Enfermedad de Wilson: todo el cobre presente en el organismo ingresa en las células, lo que ocasiona una cantidad mayor a la permisible; puede causar la muerte si no se trata con medicamentos y una dieta estricta.

-Enfermedad de Menkes: se caracteriza por la falta de enzimas que permiten la absorción y el transporte de cobre al interior de las células, lo que ocasiona muerte prematura.

Nota: Cabe mencionar que los recipientes artesanales de cobre utilizados por las abuelas desde tiempos remotos -en muchos casos para elaborar dulces- no representan riesgo alguno de intoxicación si se utilizan esporádicamente.

El calor puede dejar escapar algo del metal hacia la preparación, pero en cantidades que no resultan tóxicas en una sola vez.

En cambio, el uso de estos recipientes en la India sí causa toxicidad en los niños, ya que las mujeres hierven la leche diariamente en ellos, por lo que las altas concentraciones de cobre en la alimentación habitual de los bebés les provoca cirrosis hepática; en el ámbito de la medicina esta enfermedad se conoce como «cirrosis de los niños indios».

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO; y Departamento de Educación Nutricional, INCMNSZ.

-Folleto «Cobre, un amigo de su salud», Instituto del Cobre, Buenos Aires, Argentina, 2000.

-Conocimientos actuales sobre nutrición, OPS/ILSI/OMS, 1997.

-Hands E. Food Finder, Food Sources of Vitamins and Minerals, 2ª edición, Salem, Oregon, 1990.





Rábano

Planta herbácea de la familia de las crucíferas, de tallo ramoso y vellosa que llega a medir 80 cm de altura. La parte comestible es la raíz, de pulpa carnosa, forma redonda o algo alargada, de color blanco, rosa intenso o rojo negruzco, según la especie de que se trate. Su sabor es fresco y ligeramente picante.

Las variedades de mayor consumo en México son: el rabanito (*Raphanus sativus parvus*), que es pequeño (su tamaño raras veces excede los 3 cm de diámetro), redondo y de color rosa intenso; y el rábano largo (*Raphanus sativus major*), más voluminoso, de pulpa compacta y dura, cuyo sabor es más agudo y picante.

Ambos tipos aportan yodo al organismo, pero el rabanito contiene una elevada cantidad de magnesio, mientras que el rábano largo tiene una proporción ligeramente mayor de calcio, potasio, zinc, vitaminas A y C, y ácido fólico.

Este producto generalmente se consume fresco en ensaladas, como guarnición o como entremés.

Cada 100 gramos de rábano aportan 17 kcal y 29 mg de ácido ascórbico (vitamina C), que el organismo aprovecha casi en su totalidad.

El rabanito es propio de las regiones templadas y se puede consumir durante todo el año, en tanto que los rábanos largos son más frecuentes en las áreas tropicales y se encuentran en el mercado durante la temporada de febrero a abril.

Al comprarlos se recomienda escoger los rabanitos que estén firmes y brillantes, rechace los que están blandos o esponjosos, pues ello indica excesiva maduración.

Para conservarlos hay que retirarles los rabitos y las hojas, lavarlos, desinfectarlos, dejarlos escurrir hasta que estén secos y guardarlos en la parte más baja del refrigerador, así durarán frescos una semana aproximadamente.



Guanábana

Es el fruto de un árbol de la familia de las anonáceas (*Annona muricata*), de origen americano, que se cultiva en las zonas tropicales de México, principalmente en los estados de Chiapas, Yucatán, Michoacán, Puebla, Veracruz y Jalisco. El fruto grande llega a pesar hasta dos kilogramos, aunque el promedio es de 800 gramos.

La guanábana está cubierta por una cáscara fuerte y gruesa de color verde oscuro, su pulpa es blanca, blanda, de consistencia algodonosa, muy jugosa y ligeramente ácida. Contiene un gran número de semillas pequeñas y alargadas de color negro. Se consume al natural, en helados, aguas frescas, postres, dulces y aderezos.

Esta fruta proporciona betacarotenos (forma en que se presenta la vitamina A en los vegetales), vitamina C, así como hierro y calcio. La vitamina A contribuye a mejorar la agudeza visual y la vitamina C ayuda a la cicatrización y regeneración de la piel. Cada 100 gramos de porción comestible proporcionan 38 kcal.

Su temporada es de enero a mayo, aunque también es posible adquirirla de agosto a diciembre.

Al comprar guanábana asegúrese de que tenga una consistencia firme pero no dura, que sea pesada y con aspecto espinoso.

Evite adquirir la fruta que presente manchas, piel desgarrada o puntos blandos.

Se conserva por dos días a temperatura ambiente y en refrigeración durante tres o cuatro días, según su grado de maduración.



Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición,
Dirección de Educación para el Consumo,
PROFECO; y Departamento de Educación
Nutricional, INCM y NSZ.

Los procesos que deben seguirse para elaborar embutidos incluyen sacrificio del ganado, corte, deshuese, curado, moldeado, ahumado, cocido y madurado, entre otros, en los que resulta fundamental cumplir con los lineamientos de manufactura y de calidad sanitaria. La Secretaría de Salud emitió la Norma Oficial Mexicana (NOM-122-SSA-1994) que señala las disposiciones sanitarias de carácter obligatorio para las plantas productoras y para los puntos de venta, las cuales incluyen las especificaciones en materia de contenido máximo de microorganismos, metales pesados y aditivos.

El jamón se comercializa en diferentes presentaciones, según su composición: cerdo, pavo, ave o mezcla de ellos; algunas incluyen soya, fécula y carrageninas.

El contenido de proteínas -que puede oscilar entre 10 y 18 por ciento- repercute directamente en el costo del producto.

La presencia de proteínas depende de la cantidad y el tipo de carne que se emplee en la elaboración del embutido, así como del porcentaje de humedad y la adición de fécula y de soya, que se encuentra restringida por la norma antes citada a un uso máximo de 10 por ciento para fécula, de 3.5 por ciento en el caso de concentrados de soya y 2 por ciento en el caso de aislados de soya.

La humedad del jamón no sólo depende del agua que contiene la carne como materia prima, sino del porcentaje de sólidos y agua añadida, que puede ser de entre 72 y 78 gramos por cada 100 gramos de producto.

Cabe señalar que a menor cantidad de carne será mayor la proporción de agua añadida, lo que hace necesaria la adición de carragenina, soya o fécula para retenerla.

La fécula es un tipo de carbohidrato (como el almidón) procedente de la papa, el maíz o el trigo, que también se usa para retener el agua. El uso máximo de fécula permitido por la Secretaría de Salud es de 10 por ciento.

Calidad de jamones

Con el objetivo de orientar su decisión de compra, el Laboratorio de Pruebas de PROFECO analizó las principales marcas y tipos de jamón que se comercializan en el mercado.



Evaluación de calidad según el tipo de jamón

Para que conozca la composición de las diversas marcas y tipos de jamón, y haga su mejor elección considerando la relación calidad/precio, las muestras del estudio se clasificaron de la siguiente manera:

- Jamones elaborados con carne de cerdo sin adición de soja y/o almidón en sus diferentes contenidos de proteína.
- Jamones elaborados con carne de pavo o ave sin adición de soja y/o almidón en sus diferentes contenidos de proteína.
- Jamones elaborados con mezcla de carne de pavo, ave o cerdo sin adición de soja o almidón en sus diferentes contenidos de proteína.
- Jamones elaborados con carne de cerdo con adición de soja y/o almidón en sus diferentes contenidos de proteína.
- Jamones elaborados con mezcla de carne de pavo, ave o cerdo con adición de soja y/o almidón en sus diferentes contenidos de proteína.
- Jamones elaborados con carne de pavo o ave con adición de soja y/o almidón en sus diferentes contenidos de proteína.

Parámetros de evaluación

Información al consumidor. Se verificó que la etiqueta incluyera los datos exigidos por la NOM-051-SCFI-1994. «Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados».

Veracidad de la información. Se comprobó la veracidad de la información en relación a contenido de proteína, grasa, tipo de carne, así como que declarara todos los ingredientes que contiene en la formulación.

Contenido de aditivos. Se verificó que el contenido de aditivos como soja, fécula, gomas, agentes de conservación y

curado (nitritos y fosfatos), no rebasara los límites permitidos por la Secretaría de Salud.

Calidad sanitaria. Esta evaluación se realizó tanto en fábrica como en puntos de venta, aplicándose las especificaciones de la NOM-122-SSA-1994. «Bienes y servicios. Productos de la carne. Productos cárnicos curados y cocidos, y curados, emulsionados y cocidos. Especificaciones sanitarias».

Cabe señalar que los fabricantes son los encargados del manejo sanitario de un producto hasta su venta.

A continuación le presentamos los detalles de los resultados parciales y las evaluaciones globales de calidad obtenidas por cada marca de jamón. Si usted requiere más información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 55-44-20-60.

Cómo conservar el jamón

- Las carnes frías deben mantenerse a una temperatura de entre 2 y 4° C para prevenir la proliferación de microorganismos.
- Es recomendable envolver el jamón rebanado en papel encerado en lugar de plástico.
- Procure comprar los embutidos al final, una vez que haya hecho todas sus compras, y llegando a casa introdúzcalo al refrigerador lo antes posible.
- Evite congelar el jamón para no alterar sus características sensoriales (sabor, color, consistencia y humedad).
- Adquiera los embutidos en aquellos establecimientos donde los conserven en refrigeración; observe que las rebanadoras estén limpias, la información de la etiqueta sea legible, el producto no presente partes decoloradas por la prolongada exposición a la luz, y que el personal que despacha use guantes y lleve el cabello recogido.

Jamón de cerdo sin adición de soya ni fécula, con un promedio de 18 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Aranjuez de pierna York	México	Completa	72.31	4.82	Cumple	Negativo	Cerdo	😊	😊	125.00	100	
Zwan jamón holandés	México	Completa	74.98	1.74	Cumple	Negativo	Cerdo	😊	😊	103.90	100	
Parma Sabori jamón cocido ahumado	México	Completa	74.28	2.91	Cumple	Negativo	Cerdo	😊	😊	77.90	100	
La Española jamón tipo York extrafino	México	Completa	76.04	2.2	Cumple	Negativo	Cerdo	😊	😊	93.50	100	
Obertal jamón horneado	México	Completa	75.74	3.54	No cumple	Negativo	Cerdo	😊	😊	63.20	95	Su contenido de aditivos de curado (fosfatos) es mayor al permitido por la norma.
Peñaranda tipo York	México	Completa	73.38	2.20	Cumple	Negativo	Cerdo	😬	😊	120.00	93	Presenta desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.
Aranjuez de pierna extrafino	México	Completa	72.08	3.84	Cumple	Negativo	Cerdo	😊	😬	90.00	93	Presenta desviación en la calidad sanitaria en fábrica, sin que ello represente riesgo para la salud.
Tangamanga jamón holandés	México	Completa	71.42	1.91	Cumple	Negativo	Cerdo	😊	😬	100.90	93	Presenta desviación en la calidad sanitaria en fábrica, sin que ello represente riesgo para la salud.
Bernina jamón americano	México	Completa	72.18	5.38	Cumple	Negativo	Cerdo	😬	😊	130.00	90	Presenta desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.
Bernina jamón holandés	México	Completa	73.90	3.73	Cumple	Negativo	Cerdo	😬	😊	139.90	90	Presenta desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.
Citterio jamón horneado	E. U.	Completa	76.52	2.14	Cumple	Negativo	Cerdo	😬	😊	149.90	90	Presenta desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.



😊 Excelente 😬 Bueno

😐 Regular 😞 Deficiente

Jamón de cerdo sin adición de soya ni fécula, con un promedio de 16 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Citterio jamón de pierna	E. U.	Completa	77.36	1.68	Cumple	Negativo	Cerdo	😊	😊	94.00	100	
Capistrano jamón tipo York	México	Completa	78.14	2.43	Cumple	Negativo	Cerdo	😊	😊	98.50	100	
Zwan Premium jamón de pierna	México	Completa	76.21	1.96	Cumple	Negativo	Cerdo	😊	😊	110.00	100	
Oscar Mayer jamón cocido ahumado	E. U.	Completa	77.08	1.97	Cumple	Negativo	Cerdo	😬	😊	150.00	93	Presenta desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.



😊 Excelente 😊 Bueno

😬 Regular 😞 Deficiente

Jamón de cerdo y ave sin adición de soya ni fécula, con un promedio de 16 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Zwan jamón de pierna al horno	México	Incompleta	77.13	1.80	Cumple	Negativo	Cerdo Ave (pavo o pollo)	😊	😊	66.00	100	

Jamón de ave sin adición de soya ni fécula, con un promedio de 18 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Oscar Mayer jamón de pavo	E. U.	Completa	78.46	1.64	Cumple	Negativo	Pavo	😊	😊	115.00	100	
Bernina jamón de pavo	México	Completa	77.06	1.96	Cumple	Negativo	Pavo	😬	😊	112.00	90	Presenta desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.

Jamón de ave sin adición de soya ni fécula, con un promedio de 14 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$ 1 kg)	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Farmland jamón de pavo	E. U.	Completa	72.70	4.37	Cumple	Negativo	Pavo			79.50	100	Se declara bajo en grasa, sin embargo su contenido de grasa es similar al resto de los productos de su tipo.

Jamón de cerdo con adición de soya, con un promedio de 18 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$ 1 kg)	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
La Castellana jamón tipo York	México	Completa	71.12	4.88	Cumple	Soya	Cerdo			62.00	100	
Dely San Rafael pernil horneado	México	Completa	74.54	2.77	Cumple	Soya	Cerdo			114.00	93	Presenta desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.

Jamón de cerdo con adición de soya y fécula, con un promedio de 14 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$ 1 kg)	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Parma Campestre jamón de pierna	México	Completa	74.59	2.77	Cumple	Soya Fécula	Cerdo			60.00	100	
Listón Azul Tangamanga jamón	México	Completa	72.36	2.79	Cumple	Soya Fécula	Cerdo			74.50	83	La información al consumidor no es veraz porque el producto incluye fécula y no lo declara en sus ingredientes, además presenta desviación en la calidad sanitaria en fábrica, sin que ello represente riesgo para la salud.

Jamón de cerdo con adición de soya, con un promedio de 16 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$ 1 kg)	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Kiregio jamón de pierna	México	Completa	76.08	1.81	Cumple	Soya	Cerdo			80.00	100	
Obertal jamón York extra	México	Completa	77.56	2.46	No cumple	Soya	Cerdo			84.60	95	El contenido de aditivos de curado (fosfatos) es mayor al permitido por la norma.

Jamón de cerdo con adición de soya, con un promedio de 16 por ciento de proteína (Continuación)...

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$ 1 kg)	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Fud York jamón de pierna	México	Completa	76.14	2.54	Cumple	Soya	Cerdo			92.00	93	Se declara fino y bajo en grasas, pero su contenido es similar al de los otros productos de su tipo, además presenta desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.

Jamón de cerdo y ave con adición de soya, con un promedio de 16 por ciento de proteína

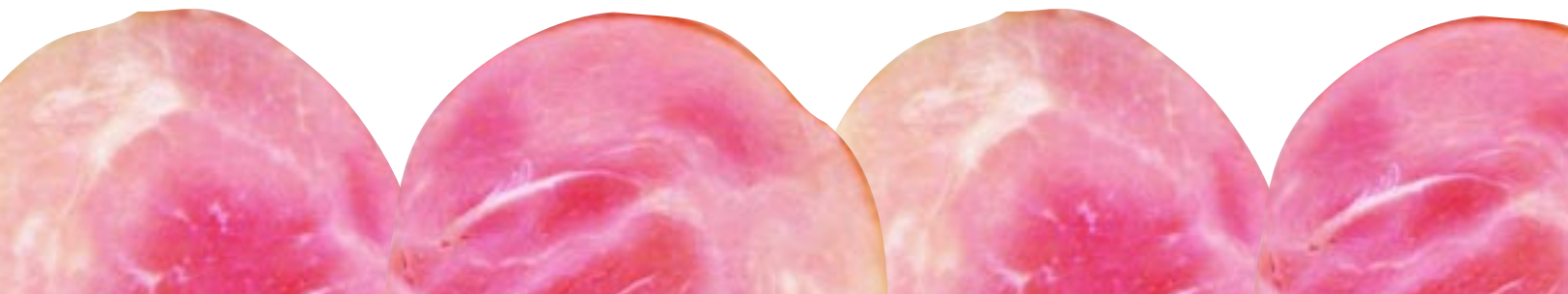
Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$ 1 kg)	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
San Rafael jamón de pierna	México	Completa	75.48	2.64	Cumple	Soya	Cerdo Pavo			79.20	93	Presenta desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.

Jamón de cerdo y ave con adición de soya, con un promedio de 14 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$ 1 kg)	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Fud jamón horneado	México	Completa	75.37	3.52	Cumple	Soya	Pavo Cerdo			58.90	100	

Jamón de cerdo y ave con adición de soya, con un promedio de 12 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$ 1 kg)	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Parma Campestre jamón tipo americano	México	Completa	73.40	3.08	Cumple	Soya	Cerdo Pavo			63.90	100	
Zwan jamón Virginia	México	Completa	77.58	2.1	No cumple	Soya	Ave (pavo y pollo) Cerdo			52.00	95	El contenido de aditivos de curado (nitritos) es mayor al permitido por la norma.



Jamón de ave con adición de soya, con un promedio de 18 por ciento de proteína

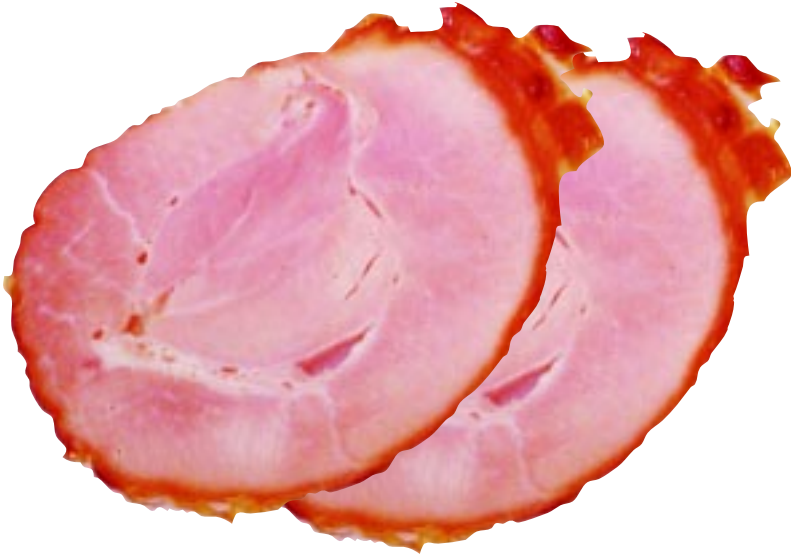
Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$ 1 kg)	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
San Rafael jamón de pavo	México	Completa	73.45	4.02	Cumple	Soya	Pavo	😊	😊	78.90	100	
Madison	México	Completa	73.74	4.38	Cumple	Soya	Pavo Soya	😊	😊	64.10	80	La información al consumidor no es veraz porque no cumple con el contenido de grasa que declara, además se ostenta como bajo en grasa y en colesterol, pero el contenido de grasa que presenta es ligeramente mayor que el resto de los productos de su tipo; su contenido de fosfatos y soya es mayor al permitido por la norma.

😊 Excelente

🙂 Bueno

😐 Regular

😞 Deficiente



Jamón de ave con adición de soya, con un promedio de 16 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$ 1 kg)	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Zwan Premium jamón de pavo	México	Completa	75.46	3.20	Cumple	Soya	Pavo	😊	😊	57.00	100	El producto cumple con lo establecido en la NOM-086-SSA1 por ostentarse como "bajo en grasa", pero su contenido es similar al de los demás productos, además se declara como "alto en proteína", pero su contenido es menor al de otros productos en el mercado.

Jamón de ave con adición de soya, con un promedio de 14 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Pavino jamón de pavo Alpino	México	Completa	73.82	4.02	Cumple	Soya	Pavo	😊	😊	88.00	100	
La Española jamón de pavo	México	Completa	75.88	5.08	Cumple	Soya	Pavo Soya	😊	😊	78.00	90	Excede el contenido de soya que permite la norma.
Capistrano jamón ahumado	México	Completa	76.06	3.35	Cumple	Soya	Pavo Soya	😊	😊	75.90	90	Excede el contenido de soya que permite la norma.
Fud Turkey Line jamón de pavo	México	Completa	73.40	4.72	Cumple	Soya	Pavo	😊	😊	61.00	90	La información al consumidor no es veraz porque incluye soya y no lo declara en sus ingredientes.
D'Pavo Kir jamón de pavo	México	Completa	75.78	3.44	Cumple	Soya	Pavo	😊	😊	53.90	90	La información al consumidor no es veraz porque contiene soya y no lo declara en sus ingredientes.

Jamón de ave con adición de soya, con un promedio de 12 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Murgati jamón de pavo ahumado	México	Completa	75.30	2.99	Cumple	Soya	Pavo	😊	😊	70.36	93	Presenta desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.

Jamón de cerdo y ave con adición de soya y fécula, con un promedio de 14 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
San Rafael jamón tipo americano	México	Completa	75.08	2.58	Cumple	Soya Fécula	Cerdo Pavo	😊	😊	112.90	100	
La Española jamón tipo americano	México	Completa	75.98	2.92	Cumple	Soya Fécula	Cerdo Pavo	😊	😊	49.00	100	



Excelente



Bueno



Regular



Deficiente

Jamón de cerdo y ave con adición de soya y fécula, con un promedio de 12 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Alpino jamón tipo Virginia	México	Completa	77.52	2.26	Cumple	Soya Fécula	Cerdo Ave			42.90	100	
Iberomex Barcelona jamón horneado	México	Completa	75.08	3.01	Cumple	Soya Fécula	Cerdo Pavo			31.90	100	
Alpino jamón tipo americano	México	Incompleta	73.01	2.27	Cumple	Soya Fécula	Cerdo Pavo			41.90	100	
Fud jamón tipo americano	México	Completa	75.32	2.30	Cumple	Fécula Soya	Pavo Cerdo			32.50	100	
Iberomex jamón Gitano tipo americano	México	Completa	77.22	3.04	Cumple	Soya Fécula	Cerdo Pavo			34.90	100	
Don Fer jamón tipo americano	México	Completa	74.04	3.56	Cumple	Soya Fécula	Cerdo Ave (pollo o pavo)			32.50	100	
Murgati jamón tipo York	México	Completa	78.10	2.72	Cumple	Soya Fécula	Cerdo Pavo			85.50	90	La información al consumidor no es veraz porque presenta fécula y no lo declara en sus ingredientes.
Alpino jamón horneado	México	Completa	74.57	2.50	Cumple	Soya Fécula	Cerdo Ave			43.20	90	La información al consumidor no es veraz porque presenta fécula y no lo declara en sus ingredientes.
Fud jamón tipo Virginia	México	Completa	76.22	2.38	Cumple	Soya Fécula	Ave (pavo o pollo) Cerdo			49.90	90	La información al consumidor no es veraz porque presenta fécula y no lo declara en sus ingredientes.
Murgati jamón tipo americano	México	Completa	78.20	2.18	Cumple	Soya Fécula	Cerdo Pavo			28.80	83	La información al consumidor no es veraz porque contiene fécula y no lo declara en sus ingredientes, además de presentar desviación en la calidad sanitaria en punto de venta, sin que ello represente riesgo para la salud.

Jamón de ave con adición de soya y fécula, con un promedio de 14 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Don Fer jamón de pavo	México	Completa	73.95	2.48	Cumple	Soya Fécula	Pavo			53.60	100	

Jamón de ave con adición de soya y fécula, con un promedio de 12 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Duby jamón tipo americano	México	Completa	75.21	3.08	Cumple	Soya Fécula	Pavo			31.90	100	
Kir jamón tipo americano	México	Completa	74.30	3.26	No cumple	Fécula Soya	Pavo			34.90	95	Su contenido de aditivos de curado (nitritos) es mayor al permitido por la norma.

Jamón de avé con adición de soya y fécula, con un promedio de 10 por ciento de proteína

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido de agua (Humedad) (%)	Grasa (%)	Aditivos de curado (Nitritos y fosfatos)	Otros aditivos (Fécula y soya)	Tipo de carne	Calidad sanitaria		Precio (\$) 1 kg	Evaluación	Observaciones
								Punto de venta	Fábrica			
Iberomex jamón de pavo	México	Completa	73.56	4.41	Cumple	Soya Fécula	Pavo			31.90	100	

Tabla de ponderación

				Puntos
Información al consumidor				12
. País de origen				
. Nombre y domicilio del fabricante				
. Leyenda de conservación				
. Leyenda de venta a granel (contenido neto)				
. Lote				
. Fecha de caducidad				
Aditivos de curado				5
Nitritos				5
Fosfatos				
Otros aditivos				8
Fécula				10
Soya				
Veracidad de la información				15
Declaración de la totalidad de ingredientes				
Falta de 1				10
Falta de > 1				15
Cumplimiento de la declaración de contenidos				10
Proteína y grasa				
No cumplimiento				5
Cumplimiento de la declaración de tipo de carne				15
Calidad sanitaria (punto de vista)				
Mesófilicos aerobios, Hongos y levaduras				
No cumplimiento en 1				7
No cumplimiento en >1				10
Calidad sanitaria (fábrica)				10
Mesófilicos aerobios, Hongos y levaduras				
No cumplimiento en 1				7
No cumplimiento en >1				10





¡Sáquele
provecho!

De aluminio o de acero inoxidable

—Cómo conservar su fregadero.—

- Para evitar que la superficie y los grifos de agua se rayen y se manchen es conveniente limpiarlos con detergente previamente diluido y una esponja o un trapo húmedo. Nunca los talle con fibra o piedra pómez.
- Si desea mantener brillantes las llaves y la superficie, prepare una solución con una taza de agua caliente, un cuarto con taza de vinagre blanco y unas gotas de limón, humedezca un paño y frote las piezas; esta mezcla es útil en las labores de limpieza de la cocina.
- Asegúrese de secar perfectamente el agua que se acumula en los bordes del fregadero y alrededor de los grifos con un paño seco y suave, para evitar que se manchen y se forme moho.
- Para evitar que las tuberías del fregadero se tapen y despidan mal olor, cuando menos una vez al mes vierta en la boca del cespól una taza de sal mezclada con una de bicarbonato de sodio, espere cinco minutos y enseguida agregue un litro de agua hirviendo.
- Si el tapón tiene partes plásticas frótelos con vaselina o con glicerina para que salga con facilidad. No es conveniente usar aceite ya que puede deteriorar el plástico.
- Para quitar el sarro mezcle media cucharada de carbonato en una taza de agua y agregue unas gotas de limón, y semanalmente lave la superficie con esta solución.
- Si el fregadero está instalado en un mueble de madera (o de otro material sintético) procure no salpicar ni derramar agua sobre la madera, si llegara a suceder seque de inmediato con un trapo.



Buzón para correspondencia

Para resguardar su correspondencia de las inclemencias del clima, los niños, las mascotas, y de posibles extravíos, elabore su propio buzón siguiendo las sencillas indicaciones que a continuación le presentamos:

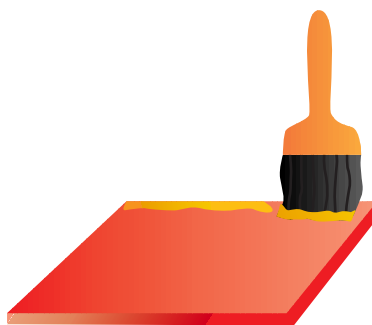
Material

- 6 rectángulos de madera de 1 cm de grosor de las siguientes medidas:
 - 2 de 30 x 20 cm (frente y parte trasera)
 - 2 de 12 x 20 cm (lados)
 - 2 de 30 x 12 cm (base y tapa)
- pegamento de contacto (de preferencia amarillo)
- pintura o barniz del color de su preferencia
- 2 armellas de tamaño medio
- candado (adecuado al tamaño de las armellas)
- clavos de 1/2 pulgada (los necesarios)
- lija de agua
- brocha o abatelenguas
- martillo
- taladro con brocas de tamaño medio
- lápiz
- regla de 30 cm
- 2 bisagras metálicas (de 2 a 4 cm de largo)

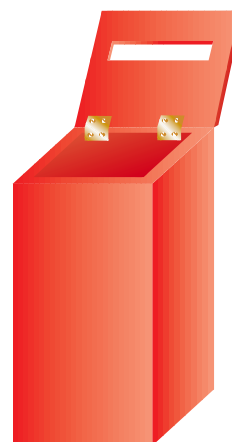


Cómo se hace:

1. En uno de los rectángulos de 30 x 12 cm (que servirá como tapa) se marca un rectángulo de 21.5 de largo x 3 cm de ancho con el lápiz y la regla, cuidando que quede centrado.
2. Con el taladro se hacen pequeños agujeros en la orilla del rectángulo marcado hasta formar la ranura que servirá para introducir las cartas al buzón. Si lo prefiere, ésta puede hacerse en el rectángulo que conformará la parte frontal del buzón.

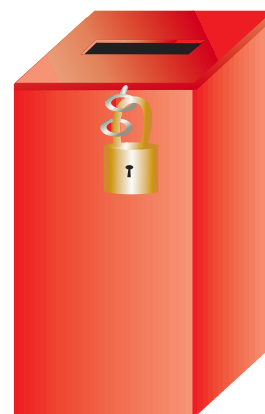
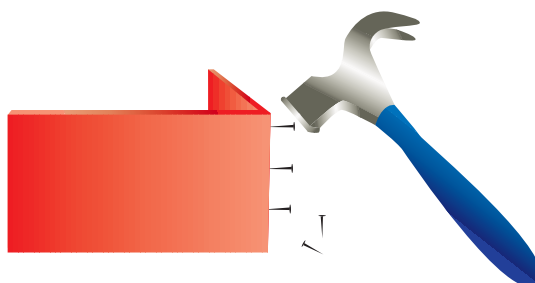
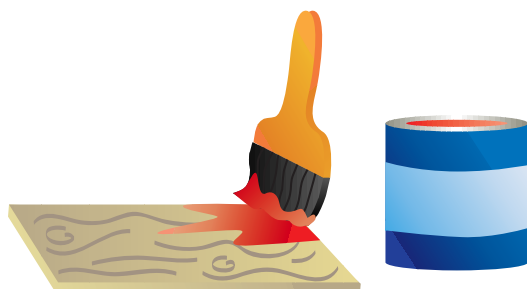


3. A continuación se sujeta la tapa empleando las dos bisagras.

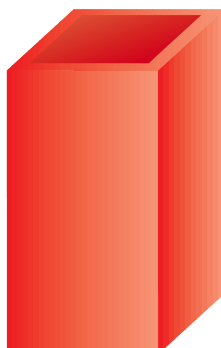


4. Por último se atornilla una de las armellas en la tapa y la otra en el frente del buzón, las cuales servirán para colocar un candado, así su correspondencia estará segura.

3. A continuación se lijan todas las piezas y la ranura.
4. Posteriormente se pintan o se barnizan del color de su preferencia; se dejan secar durante media hora aproximadamente.



2. Después se colocan la parte trasera del buzón y los laterales.



Para armar el buzón:

1. Con la brocha se aplica pegamento de contacto en la orilla del rectángulo de 30 x 12 cm restante (que conformará la base). En uno de los lados más largo se adhiere el frente, presionándolo firmemente hasta que pegue. Para que tenga mayor resistencia se sugiere clavar de dos a tres clavos en los puntos de unión de la madera, teniendo cuidado de no dañarla.

5. Una vez terminado el buzón se coloca en la puerta o en cualquier otro lugar que resulte de fácil acceso para el cartero.

Tips

* Con un poco de ingenio puede pintar su buzón de tal forma que armonice con la fachada de su casa, o bien, decorarlo de forma atractiva (en forma de casita, añadirle figuras de metal en relieve, etcétera).

¿Qué hacer durante las vacaciones de Semana Santa?

Llegaron las primeras vacaciones del año, las de Semana Santa, del 9 al 20 de abril, y con ellas mucha diversión y cosas que hacer. En «Los Pequeños Consumidores» queremos que seas tú quien proponga actividades novedosas para esta época vacacional. Te invitamos a conocer las propuestas que nos hicieron algunos niños para disfrutar este periodo, ¿nos acompañas?



Juego en mi casa porque a mis papás no les gusta salir esos días, pero mi hermana, mi papá y yo armamos rompecabezas, aviones o barcos a escala, ¡es muy divertido!

Héctor Acosta Chávez

9 años

3er grado de primaria

Estaría bien salir a jugar con la bici o con los patines en un parque o afuera de la casa, en donde te puedan vigilar tus papás.

Daniel Machorro

7 años

2° grado de primaria

Yo preferiría salir de vacaciones a la playa con mis papás, mis tíos y mis primos. Me gustaría jugar en la arena o con la pelota, ¡así nos divertiríamos más!

Patzy Joselin García Ángeles

8 años

3er grado de primaria

Estas vacaciones no me gustan, son muy aburridas. Prefiero jugar con mis videojuegos o me voy a casa de mi primo para jugar con él.

José Antonio Rodríguez

10 años

5° grado de primaria

Propongo salir con mis amigas y primas a pasear por las plazas comerciales o ir al cine a ver películas.

Lorena Estrada Martínez

12 años

1° de secundaria

En esas vacaciones me voy a casa de mis primas y jugamos «maratón», «turista» o cosas así.

Cuando mis tíos tienen tiempo nos llevan a visitar museos o al parque.

Abigail Camacho López

11 años

6° grado de primaria

Me gustaría salir de vacaciones a algún lugar porque no me agrada quedarme en mi casa, así que prefiero ir a la de mis primos.

Alfonso Tello López

10 años

6° grado de primaria

A mí me encantaría que saliéramos de día de campo mis papás, mis tíos, mis primos y mi abuelita. Cuando vamos comemos carne y jugamos hasta que nos cansamos.

Jessica de Alba Ramírez

10 años

5° grado de primaria

Me gustaría jugar con mis amigos y competir en las bicis. Es «padre» porque hacemos cosas nuevas, aunque a veces nos caemos y nos lastimamos un poco.

Jesús Alfaro Álvarez

8 años

4° grado de primaria

¿Qué te parecen las propuestas? Para que pases unas vacaciones realmente divertidas y seguras en la próxima Semana Santa «checa» estos tres consejos:

• **Si tu familia decide salir de paseo** es indispensable que **planeen** cuál será el lugar que van a visitar y **el presupuesto** que deberán considerar; si piensan viajar en su automóvil no olviden llevarlo antes al taller

para que lo revisen, ¡así evitarán quedarse a medio camino!

• **Si prefieren quedarse en casa puedes reunirte con tus amigos y divertirte con juegos de mesa**, en los cuales pones a prueba tus habilidades o conocimientos; otra buena opción es **visitar algún parque o museo**, ¡siempre resulta divertido conocer cosas nuevas!

• **En las vacaciones no es indispensable salir ni gastar mucho dinero.** Puedes pasar esos días en casa y realizar alguna actividad útil y divertida, lo principal es estar juntos y en armonía, ¿no crees?

Cuéntanos qué haces durante esos días de descanso o qué te gustaría hacer. **Esperamos tus comentarios**; cuando nos escribas **anota claramente tu nombre completo, dirección y edad.** Envía tu carta a:

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

*También puedes enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección:
rconsumidor@mexico.com
¡Esperamos noticias tuyas!*

Mary Jose de Alba

¡La guitarra!

¿Te gusta la música? ¿Te imaginas cómo sería una serenata o un concierto de rock sin una guitarra? No se escucharía muy bien, ¿verdad?

Esta vez queremos hablarte acerca de este increíble instrumento musical que ya tiene su historia.

Los instrumentos musicales se encuentran **divididos en tres grandes grupos**: los **de viento**, los **de percusión**, y los **de cuerdas**; y precisamente a este último grupo pertenece la guitarra.

Este instrumento está hecho básicamente de madera y tiene más de

500 años de haberse inventado; la guitarra se creó a partir del laúd, que es originario de Persia, y del cual se derivó una gran familia de instrumentos muy parecidos entre sí, entre ellos la cítara, que al llegar a España y evolucionar se convirtió en la guitarra.

Al principio este instrumento no gozaba de buena fama, pues se le consideraba burdo y simple, pero con el paso del tiempo fue experimentando diversos cambios y ganando aceptación.

El número de cuerdas es una de las principales variaciones: en sus orígenes contaba sólo con cuatro cuerdas, y paulatinamente se añadieron la quinta y la sexta; **hoy día, la guitarra inglesa tiene 12 cuerdas, la toscana consta de siete y la tudesca sólo de cuatro**.

Por su parte, la tecnología ha dotado a este instrumento de otras características extraordinarias, por ejemplo, la **guitarra eléctrica** emite un sonido más seco y estilizado, además le da al intérprete la posibilidad de agrandar o cambiar los acordes utilizando un pedal de distorsión y un amplificador de sonido.

La **guitarra electroacústica** combina el sonido de una guitarra de madera tradicional y la potencia de una eléctrica.

Entre los guitarristas contemporáneos famosos puede mencionarse a Paco de Lucía -exponente de la música flamenca-, a B. B. King -máximo representante del género blues- y a nuestro paisano Carlos Santana -un excelente guitarrista de rock.

Si te gusta la música y estás interesado en aprender a tocar algún instrumento musical, la guitarra puede ser una excelente opción para ti. Platica con tus papás sobre la posibilidad de comprar una guitarra y tomar clases de música, ¿qué esperas?





Te presento
a un amigo

¡El chicle!



Seguramente el chicle es una de tus golosinas favoritas, pero ¿qué sabemos acerca de su origen?

Los aztecas conocían la goma de mascar y la llamaban *chitcli*, pero quien en el siglo antepasado contribuyó a que el chicle se hiciera famoso fue el general mexicano Antonio López de Santa Ana durante su estancia en Estados Unidos.

En esa época el chicle era una resina que no tenía sabor y se masticaba para calmar los nervios. Thomas Adams -amigo del general- tomó la decisión de industrializarlo y ponerlo a la venta.

Las primeras bolitas de chicle se vendieron en 1871 en una tienda ubicada en la ciudad norteamericana de Nueva Jersey. También se vendía en tiras largas y delgadas que el propio tendero cortaba al gusto del cliente.

Posteriormente, al señor Adams se le ocurrió fabricar chicle con aroma, y tiempo después creó las máquinas despachadoras de chicles de tutti-fruti, gracias a las cuales esta novedosa golosina se distribuyó en todos los andenes del tren subterráneo de Nueva York.

En la actualidad hay una amplia variedad de sabores, colores, aromas, formas y presentaciones; in-

cluso las envolturas y las máquinas despachadoras de este producto tienen formas curiosas y divertidas. Y tú, ¿qué tipo y marca de chicle prefieres?, ¿has intentado hacer las tradicionales bombas? ¡Envíanos tus comentarios!

Lorena Romo

Fuente: «Historia de la cosas», de Pancracio Celdrán, Ediciones del Prado, 1995.

Esta sección es para que usted comparta con nuestros lectores sus experiencias como consumidor, especialmente cuando se trata de casos ejemplares que nos dejan lecciones claras acerca de lo que un buen consumidor debe o no hacer. Esperamos sus casos en José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D.F., o bien, al fax 55-53-05-74 o a nuestra dirección electrónica: rconsumidor@mexico.com Sólo publicaremos los casos que contengan sus datos personales completos y sean corroborados.

¡Cuidado con la Peugeot!

Estoy muy decepcionado de la línea de automóviles **Peugeot**. En enero del año pasado compré para mi esposa un Peugeot 406 y he tenido muchos problemas con él (defectos en las molduras, las vestiduras y el equipo de sonido y, para colmo, la computadora del automóvil tiene un mensaje erróneo que la agencia no ha podido resolver).

Automotriz Francesa Universidad me ha dado el peor servicio que jamás haya recibido de una agencia automotriz: para hacer un servicio de 10 mil kilómetros se tardan casi tres días y para un simple cambio de aceite, un día completo.

He buscado infructuosamente a alguno de los gerentes para que atienda mis reclamos -los cuales considero legítimos-, pero aunque he dejado varios mensajes no he recibido respuesta alguna.

Hasta ahora he sido propietario de diversas marcas de autos que se vendían en México antes de la apertura comercial, y me sentía decep-

cionado ante la falta de profesionalismo y seriedad del servicio de la mayoría de las agencias, sin embargo pensé que la comercialización de nuevas marcas cambiaría de una vez por todas esta situación. En mi particular experiencia con la Peugeot nada ha cambiado, al contrario, ha empeorado.

Mis amigos me han preguntado acerca del auto que compré y mi respuesta ha sido categórica: «si no quieren comprar problemas no compren un Peugeot».

Lo anterior nos ha llevado a mi esposa y a mi a tomar la decisión de vender el auto ¡a tan sólo diez meses de haberlo adquirido!

Una de las razones por la que decidimos comprar un Peugeot fue por su prestigio y su diseño, sin embargo, si no hacen algo para mejorar su servicio y su control de calidad en México no le veo mucho futuro a su marca en nuestro país.

Atentamente
Alfredo Cacho
eptcr@prodigy.net.mx

Nota: Carta resumida por la Redacción.



IKER

Ojalá esto nunca le suceda a usted...

Pésimo servicio

Por medio de la presente quiero expresar mi descontento por el pésimo servicio que recibí el 5 de agosto del 2000 en una tienda **Iker** localizada en la Plaza Carrefour de Polanco.

En el aparador del mencionado establecimiento vi una chamarra de mi agrado y entré para probarme la prenda; en el lugar había dos empleadas, una de ellas estaba sacando ropa de la bodega y doblándola, y la otra hablaba por teléfono.

Me probé varias chamarras y en ningún momento se acercó alguna de las señoritas para ofrecerme su ayuda; finalmente me decidí por una prenda y la pagué -proceso que realizó la empleada sin colgar el teléfono. Cuando me entregó la bolsa por fin terminó su llamada, y le pregunté que quién era la encargada de la tienda para notificarle la falta de interés por atender a los clientes; ella me comunicó que era Bertha Ávila pero que en ese momento no se encontraba, sin embargo, la nota que me entregaron decía «Ud. fue atendido por Bertha Ávila Huerta», entonces ¿estaba o no estaba?

Es increíble que las tiendas se estén convirtiendo en «autoservicios», donde lo único que hacen las empleadas -no siempre de buen humor- es cobrar; en realidad no les importa vender, sino que se les moleste lo menos posible durante su jornada de trabajo, es una pena que la gente se quede con esa imagen de las tiendas **Iker**.

Todos queremos un México mejor, pero con esta actitud ¿cuándo?

Patricia Maldonado
Cerro de la Carbonera núm. 51,
col. Campestre Churubusco,
C. P. 04200,
México, D. F.

Pertenezco a los miles o millones de personas que reciben el pago de su salario a través de una tarjeta de débito bancaria. En mi caso se trata del **Banco Inverlat**. El domingo 14 de mayo del año pasado acudí a un cajero electrónico de Inverlat ubicado en la esquina de Calzada de Tlalpan y avenida Ermita Iztapalapa, colonia Portales, a retirar \$ 3,000.00, pero la máquina únicamente me entregó \$ 600.00. En ese momento avisé a la central sobre esta irregularidad a través del teléfono que hay en el propio cajero, pues el comprobante señalaba que me habían entregado \$ 3,000.00; me indicaron que acudiera al día siguiente a la sucursal para recoger los billetes que seguramente se habían atorado en la máquina, o bien, para que el banco abonara la cantidad restante a mi cuenta.

A partir de ahí tuve que acudir varias veces, llenar formatos y redactar varias cartas para pedirles que me hicieran caso; después de más de 15 días únicamente me abonaron una cantidad inferior (\$ 1,600.00) con el argumento de que la caja me había entregado \$ 1,400.00 en lugar de \$ 600.00. Como continué reclamando, en el banco me dijeron que lo único que podía hacer era solicitar el video y las fotografías de la grabación del momento en que hice el retiro, pero que dicho servicio me costaría \$ 350.00. Después de acudir a varias instancias en el banco accedieron a mostrarme el video sin pagar: la evidencia era únicamente mi llegada al cajero, la llamada telefónica y la salida del lugar; este material no cuenta con sonido (audio) ni es posible ver cuántos billetes recogí.

Después de dos meses de reclamaciones y aclaraciones, lo único que me dicen es que no me pagarán mi faltante y que me queje ante quien quiera, pues para ellos se trata de un «caso cerrado».

¿No creen que en lugar de hacer sorteos de «gana-gana» este banco debería dejar de «roba-roba» e invertir en mejores servicios para los clientes que enfrenten problemas como el que les relato?

Carlos Rafael Valencia Parra
Calzada General Anaya núm. 81,
Barrio San Diego,
Delegación Coyoacán,
México, D. F.



Si su pregunta es...

¿DÓNDE AHORRO?

La respuesta la encontrará en...

Quién es Quién
EN LOS PRECIOS

Además
encontrará deliciosas
y económicas recetas



Obtenga información en su delegación PROFECO
Y en los teléfonos del consumidor.



Revista del Consumidor:

Hace poco adquirí una batería de cocina **Eternity Lux** que se anunciaba por televisión. Me pareció que había realizado una buena compra y el producto funcionó bien hasta que, sin razón aparente, se rompió el medidor de temperatura que viene integrado en una de las tapas (esta pieza sujeta las diversas partes que forman el asa de la tapa).

Enví un e-mail a la compañía **Venta Universal, S. A. de C. V.** para saber cómo podía hacer válida la garantía.

Al cabo de dos o tres horas se comunicaron a mi domicilio para informarme que la garantía no cubría esa pieza, ya que se trataba de un «accesorio». Insistí en que las tapas y su sistema medidor de temperatura forman parte de la batería y constituyen una de las características que más enfatizan en sus comerciales.

La señorita que me atendió, siempre amable, intentó darme una lección de semántica diciendo: «A ver, vamos a ponernos de acuerdo, ¿qué entiende usted por accesorios?»; una vez que se lo expliqué, ella argumentó que las tapas no debían lavarse -lo que me parece absurdo- porque el agua las dañaba, por lo tanto nosotros habíamos causado el problema; enseguida me aseguró que iban a ser más específicos en informar a los consumidores acerca de esta situación.

Le comenté que había leído íntegramente el instructivo anexo a la batería y que en ningún lado existía una indicación que prohibiera lavar las tapas.

Batería de cocina sin garantía

Ella me indicó que era necesario desatornillar el citado medidor térmico, lo cual era muy sencillo. Le aclaré que en sus instructivos no se mencionaba tal cosa, en cambio, un producto de la competencia (Ingenio Fat Free, que también compramos) sí indicaba claramente que no se recomendaba lavar el mango desprendible, y que era indispensable retirarlo para lavar las ollas.

Ella insistía que sí, e incluso me decía en qué página aparecía la indicación de no lavar el medidor térmico.

Transcribo de la guía de uso (pág. 1, cuidado y limpieza):

«Antes de usarlos. Lave bien cada pieza de su nuevo juego de cocina en agua caliente con jabón que contenga media taza de vinagre. Esto removerá los aceites de fabricación. Enjuáguelos con agua caliente y séquelos con una toalla suave y limpia.

«Limpieza regular. Después de cada uso lávelos en agua caliente y jabonosa, enjuáguelos y séquelos. También puede colocarlos en una lavadora de platos, sin embargo, las altas temperaturas del proceso de secado pueden dejar manchas de agua en el exterior (se recomienda no meter las tapas con los termómetros, ya que se pueden dañar)...».

Creo que con este último párrafo los fabricantes pretenden que quienes no tenemos lavadora de platos nos enteremos de que no se debe lavar esa pieza. Mi mamá, que es la usuaria de la batería, es una persona instruida, y aunque tiene cerca de 80 años, lee cuidadosamente los instructivos para utilizar correctamente los productos.

He revisado las demás tapas y tienen fracturada la misma pieza. Aunque no me sobra tiempo, trataré de acudir a PROFECO para interponer mi queja.

Agradezco la atención a esta misiva y lamento haberme extendido tanto.

Atentamente

Rolando Mansilla García
rolmago@aol.com

Señor Mansilla García:

Lo exhortamos a exponer su queja y exigir que se respeten sus derechos como consumidor, vale la pena. Publicamos su carta íntegra para compartir su experiencia con los lectores y demostrar que efectivamente la información que ofrece el proveedor no es clara.



Contrata y le cancelan TV de paga

Revista del Consumidor:

Hace unas semanas un amigo contrató el servicio de televisión por cable en **MVS**. Se estableció la fecha y la hora para la instalación, pero el personal encargado nunca llegó; mi amigo se comunicó a la empresa para saber qué había pasado y le dijeron que tenían mucho trabajo y por eso no habían podido ir.

Acordaron otra fecha y tampoco se presentaron; mi amigo llamó muy molesto para indagar la causa y la operadora le informó que su instalación aparecía cancelada y que debía acudir a las oficinas de Tlalpan o del Aeropuerto para que le reembolsaran su dinero.

Cuando se presentó en la mencionada oficina se percató de que no era el único consumidor molesto por el pésimo servicio de la empresa y del personal.

Recurrimos a SKY, pero resulta que no contaban con servicio duplex para colocarlo en dos televisores de una misma casa. Por fin contratamos con Direct TV.

Sería bueno que hicieran un reportaje al respecto.

Gracias y saludos.

Edgar Hidalgo

Egarcia@cie-mexico.com.mx

Edgar Hidalgo:

Agradecemos tu correo y la propuesta de tema de investigación que ya turnamos a la Dirección de Mercadotecnia Social para que consideren la factibilidad de realizar un estudio de mercado.



Respuesta de Selecciones del Reader's Digest

Respecto a la carta del señor Rubén del Razo Gheno, publicada en la edición de enero, sobre su inconformidad contra Selecciones del Reader's Digest, esta empresa informa a la **Revista del Consumidor** (mediante una copia de la carta que enviaron al consumidor) la cancelación del cobro del Libro Selecto y el envío de futuras ediciones, tal y como el consumidor lo había solicitado en la carta que publicamos.

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 lícitud 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. PP09-0336. 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.

Busque en nuestro próximo número

CONSUMIDOR

Estudios de calidad de ●

● Medias y pantimedias

● Puré de
Jitomate

● Tecnologías domésticas

- Puré de jitomate
- Helado de vainilla
- Cómo reciclar papel
- Alegrías

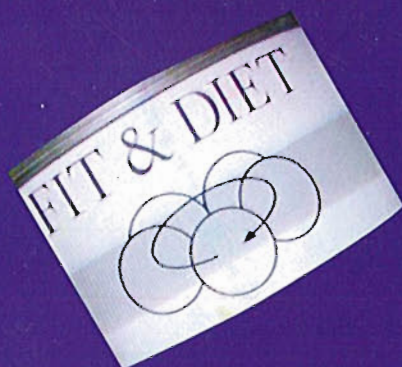


**Comer rico
comer sano**



- Sushi
- Tortitas de
papa combinadas
- Berenjenas
gratinadas
- Mousse de
guayaba

El cuento de nunca acabar



A pesar de que el artículo 271 de la Ley General de Salud establece: «Los productos para adelgazar o engrosar partes del cuerpo o variar las proporciones del mismo..., así como cualquiera que afirme tener una acción terapéutica, serán considerados como medicamentos...», nos volvemos a encontrar con que la publicidad sigue explotando las promesas para bajar de peso, reafirmar tejidos, etcétera.

Ahora nos quieren convencer -en un anuncio de televisión de los productos **Fit and Diet**- de que con un gel y dos frascos de pastillas es posible eliminar las estrías, marcar los músculos profundamente y perder hasta cinco kilos en tres días; habría que corroborar si estos productos cuentan con el registro de la Secretaría de Salud como medicamentos.

¿Usted cree que todo esto se puede lograr sin esfuerzo físico, una dieta adecuada y, sobre todo, sin vigilancia médica? Esta situación nos hace sospechar que el producto ofrece más de lo que puede cumplir, pues tanto médicos como nutriólogos están totalmente en contra de la pérdida acelerada de peso, pues resulta altamente dañina para la salud, no sólo por la descompensación general que sufre el organismo, sino por el fenómeno de rebote que se presenta cuando se utilizan productos o métodos sin supervisión médica, lo que trae como consecuencia una ganancia acelerada de peso.

Por la promesa de venta que hace este comercial, además de que no presenta con claridad ni las características ni el modo de uso de los productos, el anuncio no concuerda con lo estipulado en el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que señala: «La información o publicidad relativa a bienes o servicios que se difundan por cualquier medio o forma deberán ser veraces, comprobables y exentas de textos, diálogos, sonidos, imágenes y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud». De igual modo, la Ley General de Salud y su Reglamento en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, en sus artículos 306 fracción I; 9 fracción II y 43 fracción II, sancionan: «La publicidad a que se refiere esta Ley se sujetará a los siguientes requisitos: I. La información contenida en el mensaje sobre calidad, origen, conservación, propiedades nutritivas y beneficios de empleo deberá ser comprobable»; «La publicidad no es comprobable o no corresponde a la calidad sanitaria, origen, pureza, conservación, propiedades nutritivas y beneficios de empleo de los productos o servicios cuando: I. Induzca al error»; y «La publicidad de medicamentos y remedios herbolarios dirigida a la población en general deberá: II. Incluir en forma visual para impresos, auditiva para radio, así como visual y auditiva para cine y televisión, la leyenda "Consulte a su médico", así como expresar la precaución correspondiente cuando el uso de los medicamentos represente algún peligro ante la presencia de cualquier cuadro clínico o patológico coexistente».

En PROFECO estamos iniciando el procedimiento para llamar a los productores de este comercial, además de dar aviso a la Secretaría de Salud, de quienes seguramente también recibirán un llamado.

Le reiteramos que bajar de peso, eliminar estrías o marcar músculos -y en general tener un cuerpo sano- requiere de tres elementos básicos: consultar a su médico, llevar una dieta balanceada y practicar ejercicio.

Y usted, ¿qué opina?

