Quién es quién en precios de productos enlatados

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Abril 2001 • Número 290 • México • $15.00

Las medias y pantimedias más resistentes

La calidad de Puré de tomate

Educación virtual

Sus derechos en tintorerías y lavanderías

Cosmetología dental



PROFECO 25 años 1976 - 2001

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



Radio

Revista del Consumidor



Lunes

- Distrito Federal, 5:00 a 5:15, XEVOZ / 1590 AM
- Tula, Hgo., 23:15 a 23:30, La Voz de Los Atlantes / 89.3 FM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis.,19:30 a 19:45, XEUE / 580 AM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 18:15 a 18:30, XEIC / 840 AM
- Monterrey, N. L., 20:40 a 20:55, XHMG / 13.10 FM*
- Monterrey, N. L., 22:00 a 22:15, XHMF / 104.5 FM*

Martes

- Huichapan, Hgo., 16:00 a 16:15, XEHUI / 1510 AM
- Mérida, Yuc., 18:45 a 19:00, XEHH / 970 AM
- Mérida, Yuc., 18:45 a 19:00, XEHH / 95.3 FM

Miércoles

- Distrito Federal, 22:30 a 22:45, XHM / 88.9 FM
- Pachuca, Hgo., 20:30 a 20:45, XHPCA / 106.1 FM
- Mérida, Yuc., 8:00 a 8:15, XEQW / 550 AM

Jueves

- Mérida, Yuc., 18:00 a 18:15, XHGL / 97.7 FM

Viernes

- Distrito Federal, 18:30 a 18:45, XEQ / 92.2 FM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 17:00 a 17:15, XEUD / 1360 AM
- Tapachula, Chis., 18:00 a 18:15, XEOE / 810 AM
- Monterrey, N. L., 15:10 a 15:25, XEVD / AM
- Tulancingo, Hgo., 22:00 a 22:15, XEQB / AM

Sábado

- Distrito Federal, 14:45 a 15:00, XEQ / 940 AM
- Distrito Federal, 20:15 a 20:30, XEFAJ / 1560 AM
- Pachuca, Hgo., 22:00 a 22:15, XEPK / 1420 AM
- Pachuca, Hgo., 14:45 a 15:00, XHBCD / 98.1 FM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 7:00 a 7:15, XHTGZ / 96.1 FM

Domingo

- Distrito Federal, 17:30 a 17:45, XEJP / 93.79 FM
- Mérida, Yuc., 10:00 a 10:15,XHMT / 98.5 FM

*** De lunes a viernes**



T.V.

Revista del Consumidor

Lunes

- Canal 9 / 24:00 a 00:30 en México, D. F.
- Canal 11 / 13:00 a 13:30 en México, D. F.
- Canal 3 / 11:00 a 11:30 en Pachuca, Hgo.

Martes

- Canal 2 / 05:00 a 05:30 en México, D. F.
- Canal 10 / 18:00 a 19:00 en Tuxtla Gutiérrez, Chis.

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.

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 28 / 9:00 a 9:30 en Monterrey, N. L.
- Canal 35 / 9:00 a 9:30 en Monterrey, N. L.



Sábado

- Canal 5 / 01:00 a 01:30 en México, D. F.
- Canal 3 / 15:00 a 15:30 en Pachuca, Hgo.
- Canal 5 / 9:00 a 9:30 en Tuxtla Gutiérrez, Chis.
- Canal 13 / 23:30 a 24:00 en Mérida, Yuc.

Domingo

- Canal 2 / 7:00 a 7:30 en Mérida, Yuc.

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 Alatriste Torres
Francisco Gutiérrez Canto

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

Fax
55•53•05•74

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

e-mail
rconsumidor@mexico.com

Propuestas enriquecedoras

Alcanzar el consenso entre ciudadanía y gobierno posibilita la construcción de un país con mejores instituciones públicas, entre muchos otros beneficios sociales. Una de las vías para lograrlo son los foros de consulta, porque permiten el intercambio de ideas entre especialistas y ciudadanos.

Para conocer la opinión de los consumidores, el 9 de marzo PROFECO efectuó el **Foro de Consulta Ciudadana «Hacia una nueva cultura del consumidor»**, en el que se contó con valiosas ponencias de organizaciones de consumidores, consumidores, empresarios, académicos y mercadólogos, mismas que serán utilizadas en la elaboración del Plan Nacional de Desarrollo. Cabe hacer mención de la entusiasta participación de los consumidores asistentes, cuyos comentarios depositados en los buzones serán plasmados en el plan de acción de PROFECO.

Los temas del foro fueron «Las relaciones del mercado ante las nuevas formas de comercio», «Educación para el consumo» y «Consumo y medio ambiente».

En la primera mesa, «Las relaciones del mercado ante las nuevas formas de comercio», destacaron las siguientes propuestas: la creación de un registro empresarial de comercio electrónico, cuya finalidad es crear una base de datos para controlar a las empresas legalmente conformadas. En esta labor se sugiere la participación de la SHCP, el INEGI y PROFECO, con efectos internacionales y con revisiones semestrales.

También se subrayó la importancia de garantizar al consumidor que recurre al comercio electrónico que sus datos no puedan ser utilizados por otro proveedor y que el uso de las tarjetas de crédito sólo cubra la operación que originó su uso. Por otro lado se planea implementar programas para proteger a los consumidores del comercio informal y de las ventas por teléfono.



La mesa «Educación para el consumo» propuso presentar una iniciativa a la Secretaría de Educación Pública para incorporar en los planes de estudio de la educación formal la unidad temática de cultura de consumo, con el objetivo de fortalecer en los alumnos actitudes que fomenten hábitos de consumo convenientes, reforzando sus valores, raíces culturales e identidad nacional.

Asimismo se consideró importante invitar a participar a proveedores de bienes y servicios, instituciones públicas y organizaciones sociales para formar una cultura de consumo y alcanzar un desarrollo equilibrado y consciente.

En lo que a las empresas se refiere, se dejó constancia del papel social que algunas de ellas desempeñan en la formación de una cultura del consumo, a través de sus servicios telefónicos de atención y orientación al consumidor, así como talleres y cursos.

Las empresas especializadas en investigaciones de mercado consideraron que la educación del consumidor debe ser segmentada y de autogestión y operar mediante criterios científicos de observación, análisis y acción; que indague la asociación entre factores para detectar signos de peligro para la sociedad y promueva planes de acción.

En la mesa de «Consumo y medio ambiente» sobresalió la propuesta de interrelacionar las acciones de la industria, el gobierno y los consumidores para proteger y conservar el ambiente a fin de evitar actos aislados.

Es así que el impulso de una nueva cultura de consumo nos obliga a todos a desempeñar un rol activo en la construcción de una mejor sociedad a partir de una ciudadanía más consciente y participativa, para que a partir de nuestras decisiones mejore nuestra calidad de vida.



Sumario

Abril 2001 • Núm. 290



Miscelánea del consumo 3



PROFECO en acción 7
- Conamed o PROFECO



Conozca sus derechos 8
- Contratos de adhesión
- Tintorerías y lavanderías



Quién es quién en los precios 10
- Busque las mejores ofertas en esta Cuaresma
- Compare y ahorre en productos enlatados



Antes de contratar 18
- Salones de belleza



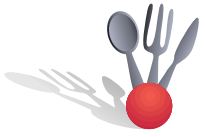
La ciencia y usted 21
- Videojuegos



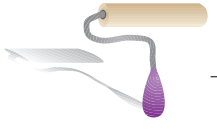
El ciberconsumidor 25
- Educación virtual



Por su salud 49
- Infarto
- Cosmetología dental



Alimentación y nutrición 54
- Alimentación durante el embarazo
- Mitos y realidades de la leche
- El sodio
- Espinaca y limón



Manos a la obra 68
- Reparaciones eléctricas



Consumo ingenio 70
- Tapete de cuerda de algodón



Bajo la lupa 64
- Calidad de puré de tomate





Reporte especial 30
- Calidad de medias y pantimedias

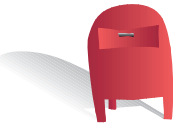
Tecnologías **domésticas** *y comer* **rico, comer sano**
en páginas centrales
¡coleccionables!



¡Sáquele provecho! 72
- Muebles de madera



Los pequeños consumidores 73



Buzón del consumidor 80

¿*Tinta de soya*?

En el transcurso del año 2001, el laboratorio de investigación **Franks**, ubicado en Kansas, Missouri, en Estados Unidos, pondrá a la venta una nueva tinta que se obtendrá en su totalidad del aceite de soya.

Sus creadores afirman -según información publicada en la revista *Aniame*, editada por la Asociación Nacional de Industriales de Aceites y Mantecas Comestibles- que esa tinta es mucho más efectiva en la protección del ambiente que otras, porque se compone sólo de aceite de soya crudo -mucho más barato que el refinado, el cual se emplea en la elaboración de otras tintas- y pigmentos orgánicos.

Como la soya debe someterse a un arduo proceso -equivalente al de refinación- para obtener esta resina, desde 1995 el presidente de la compañía, el doctor William A. Franks, ha perfeccionado el método y ha establecido la primera planta piloto en la Universidad de Kansas.

Sorprendente, ¿no es cierto?





Educación sobre consumo en las escuelas suecas

En Suecia, los colegios de educación básica obligatoria y los de secundaria están aplicando -desde el otoño del año pasado- un nuevo plan de estudios. La asignatura obligatoria denominada «**Economía doméstica**» está enfocada hacia temas relacionados con el consumo.

De acuerdo con la edición de mayo del 2000 de la revista sueca *NICE-Mail*, el contenido de esta materia escolar incluye cuatro áreas básicas de conocimiento: relaciones sociales, alimentación, vivienda y economía de consumo. Esta última se centra en la planificación de la economía personal en función de los recursos propios, y en la posibilidad de manejar la información y la publicidad para tomar decisiones meditadas.

A los alumnos de quinto grado se les capacitará para comparar precios y reconocer la diferencia entre información y publicidad; en los últimos grados de educación básica el objetivo es que los jóvenes conozcan sus derechos como consumidores y sean capaces de evaluar diferentes clases de información para realizar las actividades domésticas.

Mediante una disposición oficial se establece que los alumnos reciban 118 horas de «Economía doméstica» durante los nueve años de educación obligatoria, ¿qué tal?

Autos robados y recuperados

La **Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS)** reporta que a nivel nacional el parque vehicular asegurado asciende a más de 5 mil automóviles; el robo de autos en nuestro país pasó de 41 mil 424 unidades en 1999, a 46 mil 433 en el 2000, es decir, se incrementó en 1.12 por ciento.

Las entidades donde se comete el mayor número de robos son: el Distrito Federal -23 mil 938-, el Estado de México -8 mil 295- y Jalisco -5 mil 145. Asimismo, la AMIS destacó que hubo un incremento en el número de autos recuperados: en 1999 fue de 40.5 por ciento y en el 2000 de 42.6 por ciento, es decir, se recuperó un 2.1 por ciento más que en el año anterior.

En cuanto a la modalidad de los robos, la Asociación señala que el 46 por ciento (en 1999) y el 45 por ciento (en el 2000) fueron con violencia; mientras que el 54 por ciento (en 1999) y el 45 por ciento (en el 2000) cuando estaban estacionados.

La AMIS advierte que en el Distrito Federal (en el año 2000) las delegaciones que presentaron un mayor porcentaje de robos fueron: Venustiano Carranza -69.8%-, Iztapalapa -69.7%-, Iztacalco -65.9%-, Gustavo A. Madero -63.2%- y Miguel Hidalgo -57.0%.

Amigo lector: ante las elevadas cifras que aún prevalecen en materia de robo de automóviles es oportuno tomar las providencias necesarias para no ser una víctima más de la delincuencia organizada, ¿no le parece?



Las leyes en Internet



Si está interesado en consultar una ley, un reglamento o la propia Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, ya no tendrá necesidad de revisar pesados libros y volúmenes, porque con entrar a ciertos sitios en Internet los tendrá a su disposición ¡en pantalla!

Por ejemplo, el Congreso de la Unión le ofrece en forma gratuita la dirección electrónica www.cddhcu.gob.mx/leyinfol, en la que podrá consultar 228 títulos de leyes, códigos, estatutos, reglamentos y ordenanzas.

En la dirección www.juridicas.unam.mx, perteneciente al Instituto de Investigaciones Jurídicas, de la Universidad Autónoma de Nuevo León, se puede consultar la Constitución Mexicana, el *Diario Oficial de la Federación* -desde enero del 2000-, así como diversas leyes y reglamentos federales (de cada entidad federativa).

Uno de los sitios más consultados por juristas y abogados es www.scjn.gob.mx, que pertenece a la Suprema Corte de Justicia de la Nación. En esta página es posible encontrar información sobre jurisprudencia, tesis, licitaciones que la Suprema Corte ha convocado, así como leyes y reglamentos, entre otros documentos normativos.

En el sitio www.terra.com.mx, pagando una cuota adicional usted puede accesar al *Diario Oficial de la Federación*, documentos de jurisprudencia, legislación estatal y federal, boletín judicial y miscelánea fiscal; otros materiales -como artículos especializados en derecho, columnas con opiniones de especialistas y charlas- se ofrecen en forma gratuita.

La forma más rápida de llegar a esos sitios es ubicar las páginas principales de cada estado de la república o de los poderes del gobierno federal.

En el sitio www.mexicolegal.com.mx puede encontrar ayuda para localizar páginas con información sobre leyes.

Las «delicias» de la tecnología

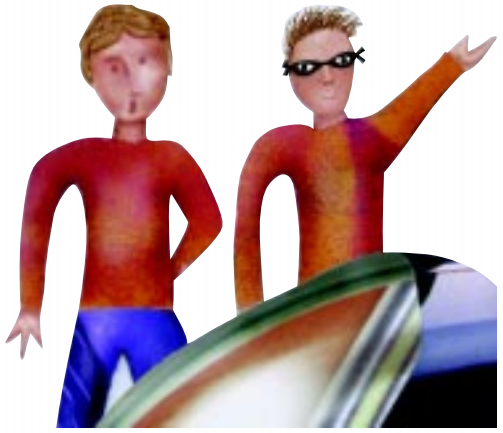
La tecnología ya se encuentra inmersa prácticamente en todos los ámbitos del consumo, y para muestra basta un botón: cuando visite un restaurante quizá se encuentre con la sorpresa de que los meseros ya no apuntarán la orden en una libreta sino en una computadora portátil (PDA) que les permitirá enviar las peticiones de los comensales directamente a la cocina; además, en dicha «orden electrónica» se podrán especificar los ingredientes de cada platillo y la cantidad que el *chef* utiliza en la preparación.

Este novedoso dispositivo no sólo agiliza el servicio en los restaurantes, también hace posible que los dueños y los administradores lleven una relación exacta de los alimentos que hay en el almacén, cuáles son los platillos con mayor demanda y cuáles generan pérdidas, estandarizar recetas, crear una lista de clientes frecuentes, llevar estadísticas de precios, control de *cover*, medir el desempeño y el nivel de ventas de cada mesero y controlar la caja.

Esta moderna tecnología -que incluye pantallas sensibles al tacto- puede utilizarse en cualquier restaurante, desde los que ofrecen comida rápida hasta las grandes y elegantes cadenas.

Para el óptimo funcionamiento de este sistema es necesario contar con *software* especializado y compatible, una costosa infraestructura y capacitación. ¡Buen provecho!

Fuente: Periódico Reforma, sección Interfase, enero del 2001.



¡Cuidado con el servicio de valet parking!

El servicio de *valet parking* ha proliferado en los últimos años en el Distrito Federal. Para evitarse sorpresas en la prestación de este servicio le recomendamos considerar los siguientes puntos:

-El personal que recibe su vehículo debe portar un gafete a la vista que lo acredite como tal.

-Usted debe recibir un boleto como contraseña, en el que deben aparecer las cláusulas del contrato.

-Al entregar su auto al acomodador, aclárele en qué estado deja el vehículo, incluyendo los objetos y el equipo.

-El prestador del servicio está obligado a resguardar el auto en un lugar apropiado y seguro. El establecimiento y la empresa de *valet parking* son responsables solidarios del mismo.

-En caso de robo, daño al auto o a terceros, la empresa será responsable.

Si usted enfrenta algún problema con este servicio acuda a la delegación de PROFECO más cercana.

Fuente: Acuerdo de Colaboración entre PROFECO y la Asociación Mexicana de Valet Parking, A. C., agosto de 1998.





Los buenos consumidores se forman desde la infancia

Cuando un hombre educa a una persona está formando un ciudadano y cuando una mujer educa a una persona está formando una sociedad. Esta frase encierra una gran verdad: las enseñanzas de una madre permanecen toda la vida, incluso a través de generaciones. Basta con pensar en lo que aprendimos en nuestra familia y que ahora inculcamos a nuestros hijos.

Por lo general, los hábitos alimenticios, la forma de vestirse y de hablar, los juegos, las tradiciones y las bases de la educación se adquieren en el núcleo familiar.

Actualmente, los avances tecnológicos en los medios de comunicación nos conducen a un consumo irreflexivo, orientado más a lograr una pertenencia social. En las decisiones de compra hay comportamientos que nos integran a los grandes grupos de individuos, lo que genera un estilo de vida, pero no una calidad de vida.

Un hábito de consumo es la repetición de una forma de consumir que define la calidad y estilo de vida, por lo que debemos consumir con una conciencia crítica y reflexiva al obtener los satisfactores que cubran nuestras necesidades reales.

A medida que la madre enseña y refuerza en sus hijos ciertos valores, éstos enfrentan el proceso de adquirir, consumir o conservar los satisfactores que su propio desarrollo les exige. Ella puede determinar el grado en que cada objeto satisface verdaderamente una necesidad y hasta qué punto ésta es auténtica o inducida por el medio. Por ejemplo, en el caso del vestido, la madre-educadora puede inculcar en el niño un apropiado concepto de las prendas que utiliza, o bien, fomentar los valores comercialmente inducidos (la ropa como una extensión del «yo», susceptible de ser ubicada en una escala social y económica). El propio lenguaje-vínculo entre la personalidad interior de cada ser humano y el mundo externo puede determinar, de una manera muy profunda y difícilmente perceptible a simple vista, una aproximación al mundo en la que el consumo podría ser el principal instrumento de la construcción de la autoestima.

La familia como primera comunidad humana es esencial en la formación de las personas. Se viven hoy los principios, costumbres, actitudes y modos de ser que mañana se manifestarán en el consumo cotidiano. Todas las cualidades que se adquieren en la casa a través de los hábitos y actitudes de consumo -como el respeto y la responsabilidad- se verán reflejados en cualquier medio donde se desarrollen nuestros hijos.

Invitamos a los padres de familia y maestros a participar con sus niños en los talleres sobre diversos temas que la Dirección General de Organización de Consumidores de PROFECO imparte por medio de sus delegaciones en toda la república.

Fuente: Dirección General de Organización de Consumidores, PROFECO.





Día Mundial sin Tabaco 2001

El Día Mundial sin Tabaco se festejará el próximo 31 de mayo del 2001, y su objetivo principal será concientizar a la población acerca de los daños que el tabaquismo ocasiona a la salud. Este año el lema será: «**Limpia tu aire del humo del tabaco**».

Como parte de las actividades de la celebración, la Secretaría de Salud está convocando a un **Concurso Nacional de Cartel y Radio** en el que podrán participar -en forma individual- diseñadores y comunicadores gráficos, dibujantes, artistas y miembros de la comunidad científica. En el caso del *spot* de radio se convoca a comunicadores y público en general, ya sea individual o en equipo. La fecha límite para la recepción de trabajos es el 30 de abril del 2001.

Para obtener más informes puede comunicarse a la Clínica para dejar de Fumar del INER, al teléfono 56-65-49-58, de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.

¿Conamed o PROFECO?

Quejas en la prestación de servicios médicos

Cuando alguien es víctima de un abuso o maltrato en la prestación de servicios médicos y desea interponer una queja, tal vez no tenga muy claro cuál es la instancia a la que debe acudir: la **Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed)** o la **Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO)**.

Si usted contrató los servicios de un hospital y por el pago efectuado le dieron factura, pero incumplieron al no informarle anticipadamente la tarifa de los servicios, no respetaron la misma, le hicieron cobros indebidos, hubo incumplimiento del servicio establecido, no le proporcionaron información referente a los servicios que ahí se otorgan, o lo hicieron objeto de algún tipo de discriminación, entonces usted debe acudir a **PROFECO**, pues parte de su labor incluye la defensa del consumidor en materia de prestación de servicios privados. Las quejas interpuestas en PROFECO se atienden de manera inmediata por conciliación telefónica o domiciliaria.

Por su parte, **Conamed** atiende denuncias vinculadas al desempeño del médico cuando le extienden un recibo de honorarios y hubo un diagnóstico equivocado, retraso en la prestación del servicio, aplazamientos injustificados en el programa de cirugías, negativa a proporcionar consulta externa, servicio de urgencias o alguna especialidad; tratamientos inadecuados, cualquier acto u omisión que ponga en peligro o afecte la vida del paciente, o bien, que el médico o el personal auxiliar no proporcione información al paciente durante una consulta o en la hospitalización.

El campo de acción de Conamed también incluye (además de hospitales, clínicas privadas y profesionales de la salud en ejercicio libre de su profesión) a las instituciones públicas de salud que existen en el país.

No sea una víctima más

Si desea interponer su queja ante PROFECO puede dirigirse a la oficina más cercana a su domicilio, o llamar al 55-68-87-22; del interior sin costo marque el 01-800-903-13-00; también tiene a su disposición el correo electrónico quejas@profeco.gob.mx.

Para ponerse en contacto con la Conamed acuda a Mitla núm. 250, esquina Eugenia, colonia Narvarte, o comuníquese al 54-20-70-94 si vive en el Distrito Federal, o al 01-800-711-06-58 Lada sin costo desde cualquier punto del interior. Si radica en el interior, la Conamed también cuenta con 14 comisiones estatales en Aguascalientes, Colima, Estado de México, Guanajuato, Querétaro, San Luis Potosí, Tabasco, Veracruz, Guerrero, Michoacán, Morelos, Puebla, Quintana Roo y Yucatán.

Le recordamos que además puede consultar su página en Internet, cuya dirección es www.conamed.gob.mx, o bien, escribir a su correo electrónico: conamed@data.net.mx.

Fuentes: -Convenio PROFECO-Conamed.
-Dirección General de Quejas y Conciliación, PROFECO.
-Comisión Nacional de Arbitraje Médico.



Contratos de adhesión

letra chiquita letra chiquita letra chiquita

La ley lo protege

En el servicio de lavandería o tintorería

Todos los establecimientos o talleres localizados en el territorio nacional dedicados a limpiar, lavar, planchar, teñir y desmanchar ropa, telas, cuero, tapetes, alfombras, tapices, pisos, muebles y objetos de uso personal, comercial, doméstico e industrial, incluidos los locales donde el equipo de lavado es operado directamente por el consumidor, así como las empresas que prestan estos servicios a domicilio, deben proporcionarle un contrato de adhesión u orden de servicio, de acuerdo con lo que señala la Norma Oficial Mexicana NOM-067-SCFI-1994. «Requisitos de información que deben satisfacer los prestadores de servicios de tintorería, lavandería, planchaduría y similares».

Al contratar estos servicios asegúrese de que le entreguen una copia de la orden de trabajo o contrato de adhesión, documento que le será indispensable en caso de inconformidad o reclamación. El contrato debe ser legible a simple vista, estar redactado en idioma español e incluir cuando menos la siguiente información:

-Nombre o razón social, R. F. C. y domicilio del establecimiento.

-Nombre y domicilio del consumidor.



-Número y fecha de registro ante PROFECO.

-Tipo de servicio, cantidad y descripción de las prendas y, en su caso, el valor de las mismas.

-Fecha de entrega o de conclusión del servicio.

-Periodo durante el cual el establecimiento se obliga a conservar las prendas si el consumidor no las recoge en la fecha de entrega.

-Garantías del servicio y procedimiento para hacerlas efectivas.

-Términos en que el establecimiento pagará los daños, en caso de que las prendas se extravíen o se deterioren.

-Causas de cancelación del contrato y penalidades (pagos extra, multas, etcétera).

Por su seguridad, no olvide pedir copia del contrato u orden de servicio.

Para obtener más información y/o presentar quejas y denuncias acuda a la Delegación o Representación de PROFECO en su localidad, o bien, llame al 55-68-87-22 o al 52-11-64-14; del interior de la República Mexicana marque sin costo el 01-800-903-13-00.

Consuma pescados y mariscos frescos

¡Busque las mejores ofertas en esta Cuaresma!



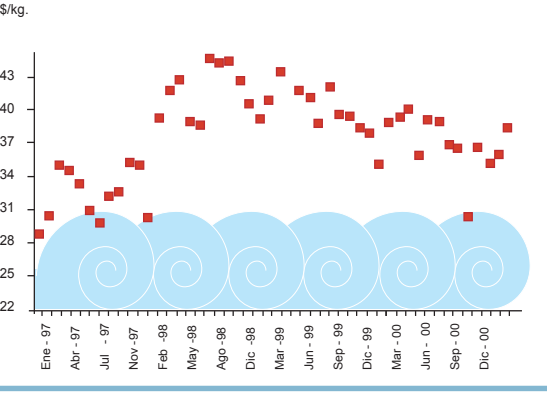
Para que mejore su poder de compra en esta temporada de Cuaresma le informamos acerca del comportamiento de precios de pescados y mariscos frescos[1] en las diferentes cadenas comerciales.

Los hábitos de consumo de la población han demostrado que durante la Cuaresma aumenta la demanda de pescados y mariscos, lo que ocasiona un alza en el nivel de precios. No obstante, la competencia obliga a los diferentes establecimientos comerciales a ofrecer promociones y ofertas que seguramente podrán beneficiarlo con diversos ahorros.

En primer lugar le mostramos a manera de ejemplo, en las gráficas 1 y 2, el comportamiento de los precios promedio de la mojarra y la jaiba, observados durante los últimos cuatro años.

La mojarra registra sus menores precios de septiembre a enero y alcanza sus niveles máximos en los meses de marzo y abril; noviembre y diciembre son los meses que frecuentemente muestran los menores precios. Por su parte, los precios de la jaiba suben de diciembre a abril, el precio más alto se alcanza en el mes de marzo, y de mayo a noviembre desciende, correspondiendo al mes de agosto el nivel más bajo.

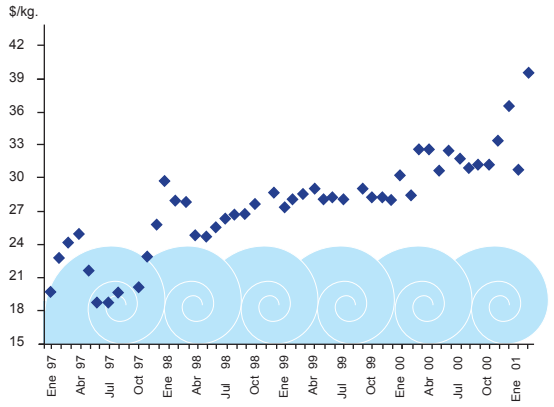
Gráfica 1
Mojarra Tilapia, 1 kg
(enero de 1997 a febrero de 2001)



[1] Los precios utilizados fueron recabados a través del programa ¿Quién es quién en los precios?, en el área metropolitana de la ciudad de México, de enero del 2000 a febrero del 2001.



Gráfica 2
Jaiba, 1 kg
(enero de 1997 a febrero de 2001)



* Precios normales y de oferta

Hemos visto que los productos que nos ocupan presentan los máximos precios durante la Cuaresma, pero ¿qué se puede hacer para gastar lo menos posible y aún así adquirir estos nutritivos productos? A continuación se presentan las cadenas comerciales que mostraron en la temporada pasada las mejores ofertas y los importantes ahorros que éstas representan. Estamos seguros de que en esta Cuaresma usted también podrá encontrar un sinnúmero de ofertas que le permitirán aumentar su nivel de compra.

1. Pescado fresco

Le presentamos siete especies de pescado que, ya sea entero o en filete, representaron importantes ofertas en marzo del 2000, éstas significaron ahorros de hasta 50 por ciento, como en el caso del pargo, cuyo precio normal era de $ 52.00 por kilogramo en Comercial Mexicana y en oferta se vendió a $ 26.00. Otro ejemplo está representado por el salmón en rebanadas, que en marzo del año pasado en Aurrera se vendió a $ 99.90 por kilogramo, es decir, $ 20.00 menos que el precio normal de $ 119.90. Como podrá observar, en febrero del 2001 (antes del inicio de la Cuaresma) no había ofertas, sin embargo, en algunos casos comienzan a vislumbrarse (véase Cuadro 1).



Precios promedio de pescados (Cuadro 1)

Especie	Tienda	Marzo 2000				Febrero 2001			
		Precio		Ahorro		Precio		Ahorro	
		Normal	Oferta	$	%	Normal	Oferta	$	%
Filete de cazón	Bod. Aurrera	59.95	54.95	5.00	8.3	55.93	-----	0.00	0.0
Filete de huachinango del Golfo	Auchán	121.57	108.23	13.34	11.0	120.23	96.90	23.33	19.4
Salmón, rebanadas	Aurrera	119.90	99.90	20.00	16.7	100.65	-----	0.00	0.0
Filete de merluza	Carrefour	38.68	33.63	5.05	13.1	43.40	42.94	0.46	1.1
Besugo	C. Mexicana	46.42	41.45	4.97	10.7	48.00	-----	0.00	0.0
Pargo	C. Mexicana	52.00	26.00	26.00	50.0	65.10	-----	0.00	0.0
Filete de robalo	Mega C. Mexicana	157.90	139.90	18.00	11.4	202.18	-----	0.00	0.0
Huachinango del Pacífico	B. C. Mexicana	59.90	56.31	3.59	6.0	69.9	-----	0.00	0.0

2. Mariscos frescos

En marzo del 2000, los mariscos que representaron las ofertas más significativas fueron la almeja Campeche, el filete de calamar y el pulpo. En este último caso, en cuya compra pudo obtenerse el mayor ahorro monetario, los establecimientos que redujeron más el precio normal de este producto fueron Superama y Aurrera, con ofertas respectivas de 18.9 y 17.0 por ciento. En cuanto al filete de calamar y la almeja chirla, registraron ahorros porcentuales de hasta 25.5 por ciento.

También se puede observar que en el caso de los mariscos las ofertas aparecen no sólo en Cuaresma, ya que en febrero del 2001 también se observaron ahorros en las especies consideradas, aunque éstos no fueron muy elevados.



Precios promedio de mariscos (Cuadro 2)

Especie	Tienda	Marzo 2000				Febrero 2001			
		Precio		Ahorro		Precio		Ahorro	
		Normal	Oferta	$	%	Normal	Oferta	$	%
Almeja Campeche	Aurrera	14.06	10.90	3.16	22.5	10.01	-----	-----	-----
Filete de calamar	Aurrera	16.14	12.02	4.12	25.5	11.21	10.90	0.31	2.8
	Superama	17.02	13.83	3.19	18.7	10.88	10.21	0.67	6.2
Pulpo	Aurrera	43.10	35.76	7.34	17.0	33.28	31.20	2.08	6.3
	Superama	44.87	36.37	8.50	18.9	32.99	31.41	1.58	4.8

3. ¿Cuáles son los precios de los establecimientos que no ofertan sus productos?

Los resultados que observamos se refieren a los establecimientos y productos que presentaron las mayores ofertas. Sin embargo, para confirmar que fueron efectivamente los menores precios del mercado, a continuación comparamos los precios de oferta de la sección anterior con los de establecimientos comerciales como el ISSSTE, la UNAM, los mercados públicos y la Central de Abastos, que no ofrecieron ningún tipo de ofertas en pescados y mariscos pero tradicionalmente manejan precios bajos. Para este apartado seleccionamos los precios de los productos ofertados del mes de marzo del 2000, así como los precios promedio de los establecimientos comerciales antes mencionados para el mismo periodo (véanse Cuadros 3 y 4).

Se observó lo siguiente:

a) De las ocho variedades de pescado analizadas, el filete de huachinango del Golfo, así como el filete de robalo registraron menores precios en las tiendas de la UNAM y el ISSSTE: $ 53.75 y $ 105.00, respectivamente; mientras que en Auchán la primera variedad se ubicó en $ 108.23 y la segunda en $ 139.90, la diferencia en precios fue de $ 54.48 (50.34%) y $ 34.90 (24.95%).

b) En otras variedades de pescado, como el salmón en rebanadas, el filete de merluza, el besugo, el pargo y el huachinango del Pacífico, se detectó que la diferencia entre precios normales y de oferta es mínima y oscila entre $ 0.10 (3.91%) y $ 15.10 (36.74%).

a) En cuanto a las variedades de mariscos, el kilogramo de la almeja Campeche registró un precio menor ($ 8.20) en la cadena de tiendas del ISSSTE, mientras que el precio ofertado por Aurrera fue de $ 10.90.

Precios promedio de pescado fresco, marzo 2000 (Cuadro 3)

Tiendas	Filete de cazón	Filete de huachinango del Golfo	Salmón, rebanadas	Filete de merluza	Besugo	Pargo	Filete de robalo	Huachinango del Pacífico
Tiendas con las mayores ofertas								
Bod. Aurrera	54.95	-	-	-	-	-	-	-
Auchán	-	108.23	-	-	-	-	-	-
Aurrera	-	-	99.90	-	-	-	-	-
Carrefour	-	-	-	33.63	-	-	-	-
C. Mexicana	-	-	-	-	41.45	26.00	-	-
M. C. Mex.	-	-	-	-	-	-	139.90	-
B. C. Mex.	-	-	-	-	-	-	-	56.31
Tiendas que no manejan ofertas								
ISSSTE	72.14	-	-	-	55.00	32.50	105.00	-
UNAM	81.40	53.75	-	-	56.25	-	-	-
Mdos. Públicos	69.42	69.23	100.00	35.00	47.86	41.10	136.00	60.00
C. de Abastos	63.47	59.86	-	-	50.00	30.00	142.50	54.00

Nota: Los precios más bajos están marcados con blanco y los precios más altos con amarillo.

b) El kilogramo de filete de calamar y el pulpo registraron las mejores opciones en Aurrera; los precios de oferta fueron de $ 12.02 y $ 35.76 en cada caso; no obstante se puede observar que la diferencia respectiva en precios con la Central de Abastos fue de $ 2.23 y $ 0.28.

Podemos concluir que en la mayoría de los casos, el precio de mayor oferta fue también el precio más bajo, pero las tiendas del ISSSTE, los mercados públicos, la UNAM y la Central de Abastos ofrecen precios que en algunos casos se ubican por debajo del precio de oferta. Por eso le recomendamos que antes de comprar verifique los precios de los productos para que realice la mejor compra.

Recuerde que lo que aquí le mostramos fue el comportamiento comercial de los pescados y mariscos en la temporada pasada, para que se tome como referencia en esta Cuaresma y tenga más posibilidades de ahorrar.

Existe una gran variedad de platillos que usted puede preparar con este tipo de productos, le sugerimos consultar, en el área metropolitana de la ciudad de México, los números especiales de pescados y mariscos de la publicación semanal *¿Quién es quién en los precios?, Guía para comprar más barato*, en la que encontrará una extensa variedad de recetas.

Asimismo le recomendamos estar bien informado y consultar los Teléfonos del Consumidor: 55-68-87-22 y 52-11-14-64, donde encontrará información de precios de productos de consumo generalizado.

Precios promedio de mariscos frescos, marzo 2000 (Cuadro 4)

Tiendas	Almeja Campeche	Filete de calamar	Pulpo
Tiendas con las mayores ofertas			
Aurrera	10.90	12.02	35.76
Superama	-	13.83	36.37
Tiendas que no manejan ofertas			
ISSSTE	8.20	18.45	45.00
UNAM	-	22.50	50.42
Mdos. Públicos	12.41	18.63	40.44
C. de Abasto	11.58	14.25	36.04

Nota: Los precios más bajos están marcados con blanco y los precios más altos con amarillo.

¡Ahorre en esta temporada de Cuaresma!

¿Los precios le dan lata?

Compare y ahorre en productos enlatados



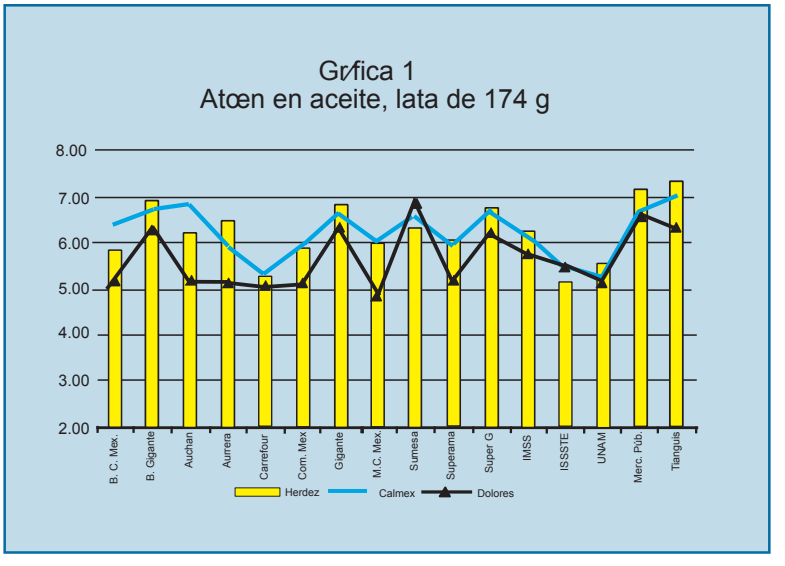
Los alimentos enlatados suelen ser una buena y económica opción cuando por cuestiones de temporalidad algunos productos básicos aumentan considerablemente su precio o escasean. Otra ventaja a considerar es que varios de estos productos también aportan valor nutricional a nuestra alimentación.

Dado que el ahorro es de primordial importancia, en este artículo le presentamos un comparativo de precios de productos que registraron mayor presencia en el mercado[1].

Atún y sardina

Entre los alimentos básicos de mayor demanda, con los que se puede preparar desde una ensalada hasta un platillo fuerte, están el atún y la sardina, que registraron el siguiente comportamiento de precios:

Las marcas de atún Dolores, Calmex y Herdez, en presentación de 174 g, se encontraron en 16 cadenas comerciales. El nivel más bajo de precio ($ 4.85) lo registró la marca Dolores en Mega Comercial Mexicana. Le siguió la marca Herdez con un precio mínimo de $ 5.12, localizado en las tiendas del ISSSTE. Por su parte, el atún Calmex observó el menor precio en las tiendas UNAM, que lo vendieron en $ 5.26. Estos precios constituyeron ahorros de entre $ 1.74 y $ 2.21 (véase Gráfica 1).



[1] Los precios fueron recabados en diferentes establecimientos comerciales del área metropolitana de la ciudad de México, del 1° de febrero al 2 de marzo del 2001, a través del programa ¿Quién es quién en los precios? elaborado por PROFECO.

Cuadro 1: precios promedio de sardina en tomate, lata de 425 g

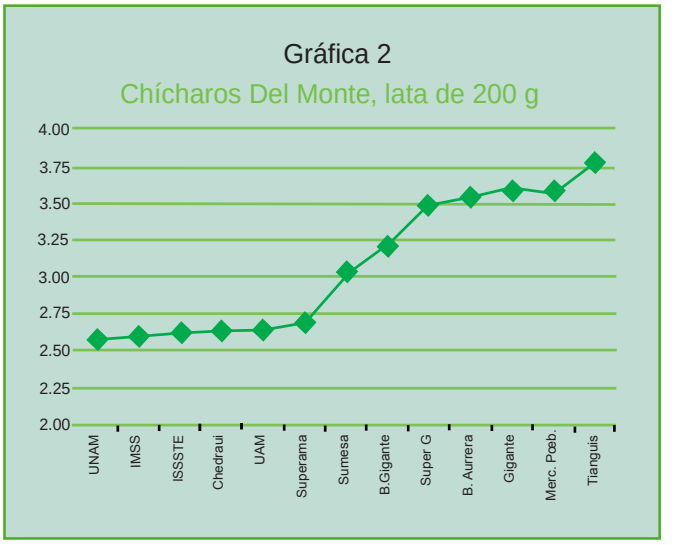
Marca	Mejor precio	2a opción	3a opción	Precio Máximo
CALMEX	ISSSTE	UNAM	IMSS	B. COM. MEX.
$	6.50	6.60	6.84	8.18
Ahorro	1.68	1.58	1.34	
DOLORES	B. AURRERA-ISSSTE	B. GIGANTE	SUPERAMA	CARREFOUR
$	6.55	7.12	7.15	10.45
Ahorro	3.90	3.33	3.30	
EXCÉLSIOR	ISSSTE	UNAM	SUMESA	SUPER G
$	6.25	6.30	6.56	7.65
Ahorro	1.40	1.35	1.09	
GUAYMEX	ISSSTE	AURRERA	SUPERAMA	CARREFOUR
$	5.81	6.06	6.20	7.80
Ahorro	1.99	1.74	1.60	
YAVAROS	ISSSTE	CARREFOUR	UNAM	MERC. PÚB.
$	4.86	4.98	5.18	7.46
Ahorro	2.60	2.48	2.28	

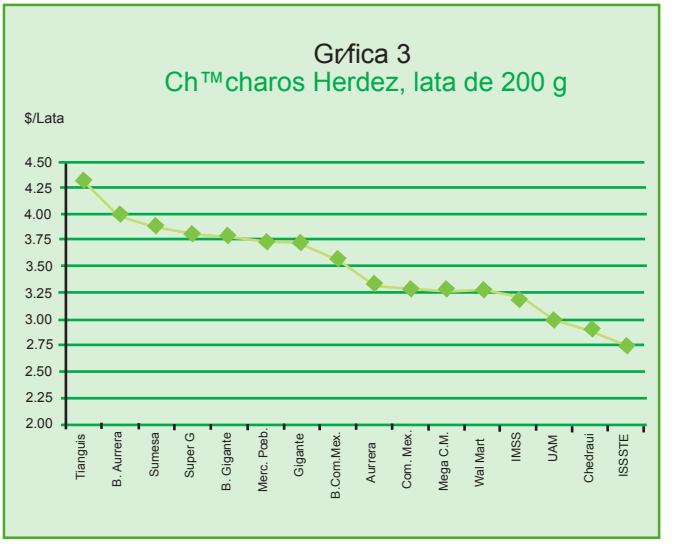
De acuerdo con el Cuadro 1, las tiendas del ISSSTE registraron la mejor opción de precio en las cinco marcas de sardina en tomate, lata de 425 g, de mayor presencia en el mercado (Calmex, Dolores, Excélsior, Guaymex y Yavaros). Las posibilidades de ahorro oscilaron entre $ 1.40 y $ 3.90, siendo la marca Yavaros la que representó el precio más bajo de $ 4.86; la segunda opción de compra fue la marca Guaymex, que se cotizó en $ 5.81.

Verduras y legumbres en conserva

Para la elaboración de platillos o ensaladas, las verduras y legumbres en conserva son una opción más para ahorrar dinero y tiempo.

Los chícharos en lata, en su presentación de 200 g, mostraron el mejor precio en la marca Del Monte, que en las tiendas de la UNAM se vendió en $ 2.58, en tanto que el precio más alto fue de $ 3.79, lo que significó un ahorro de $ 1.21. También se observaron otras buenas alternativas de compra en las tiendas IMSS, ISSSTE y UAM, así como en Chedraui. Del mismo modo, la marca Herdez se ofreció al menor precio ($ 2.77) en las tiendas del ISSSTE, siendo $ 1.56 menor a la opción más cara (véanse Gráficas 2 y 3).





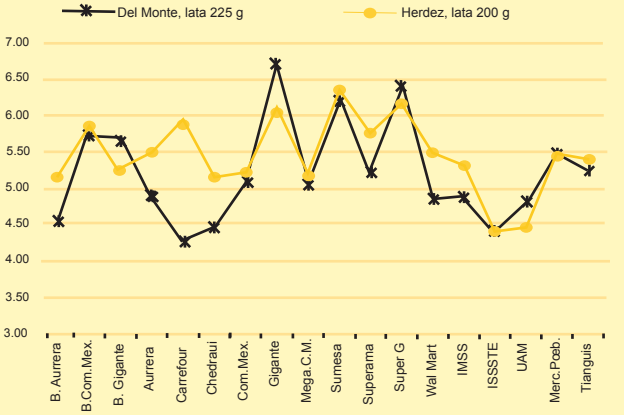


De los 18 establecimientos donde estuvieron presentes las latas de elote en grano, en presentación de 225 y 200 g, la marca Del Monte se encontró a bajo precio en ocho establecimientos (Carrefour, ISSSTE, Chedraui, Bodega Aurrera, UAM, Wal Mart, IMSS y Aurrera), registrando niveles inferiores a los $ 5.00. La marca Herdez, sólo en el ISSSTE y la UAM se ubicó por debajo de dicho nivel (Gráfica 4).

De acuerdo con el Cuadro 2, los chiles en sus diferentes variedades y presentaciones registraron el siguiente comportamiento:

* Jalapeños en rajas: En Wal Mart se localizó el mejor nivel de precio ($ 2.54) para la marca La Costeña, lata de 220 g, que representa un ahorro de $ 1.00 con respecto al precio máximo registrado. Por su parte, la marca Herdez, lata de 200 g, mostró un precio bajo de $ 3.37en las tiendas de la UAM, lo que significó una diferencia de $ 0.99 en cuanto al establecimiento que vendió más caro.

Gráfica 4
Elote en grano en lata



Cuadro 2: Precios promedio de chiles en lata

Marca / presentación	Mejor precio	2a opción	3a opción	Precio máximo
Jalapeños en rajas				
La Costeña, lata 220 g	WAL MART	B.AURRERA	AURRERA-SUPERAMA	AUCHAN
$	2.54	2.55	2.56	3.54
Ahorro	1.00	0.99	0.98	
Herdez, lata 200 g	UAM	CARREFOUR	IMSS	GIGANTE
$	3.37	3.42	3.43	4.36
Ahorro	0.99	0.94	0.93	
Serranos				
La Costeña, lata 220 g	ISSSTE	B.AURRERA-CHEDRAUI	AURRERA	TIANGUIS
$	2.46	2.50	2.64	3.40
Ahorro	0.94	0.90	0.76	
San Marcos, lata 215 g	B. GIGANTE-UAM	IMSS	SUPERAMA	SUPER G
$	2.67	2.68	2.70	3.40
Ahorro	0.73	0.72	0.70	
Largos en escabeche				
Poma Rosa, lata de 410 g	B. COM. MEX.	SUMESA	COM. MEX.-MEGA C.M.	SUPER G
$	9.15	10.50	10.75	14.20
Ahorro	5.05	3.70	3.45	
San Marcos, lata 400 g	AUCHAN	IMSS	UAM	SUMESA
$	7.40	7.51	7.57	9.40
Ahorro	2.00	1.89	1.83	

* Serranos: Los precios más bajos en las marcas La Costeña de 220 g y San Marcos de 215 g fueron de $ 2.46 y $ 2.67, respectivamente; el primero se localizó en tiendas ISSSTE y el segundo tanto en Bodega Gigante como en tiendas UAM, con ahorros correspondientes de $ 0.94 y $ 0.73.

* Largos en escabeche: La marca Poma Rosa, en lata de 410 g, resultó más barata en la cadena de tiendas Bodega Comercial Mexicana al venderla en $ 9.15, en tanto que el precio máximo detectado fue de $ 14.20, con lo que se obtuvo un ahorro de $ 5.05. Respecto a la marca San Marcos de 400 g, se observó un ahorro potencial de $ 2.00, ya que las tiendas Auchán la ofrecieron en $ 7.40 y la tienda más cara en $ 9.40.



Puré de tomate

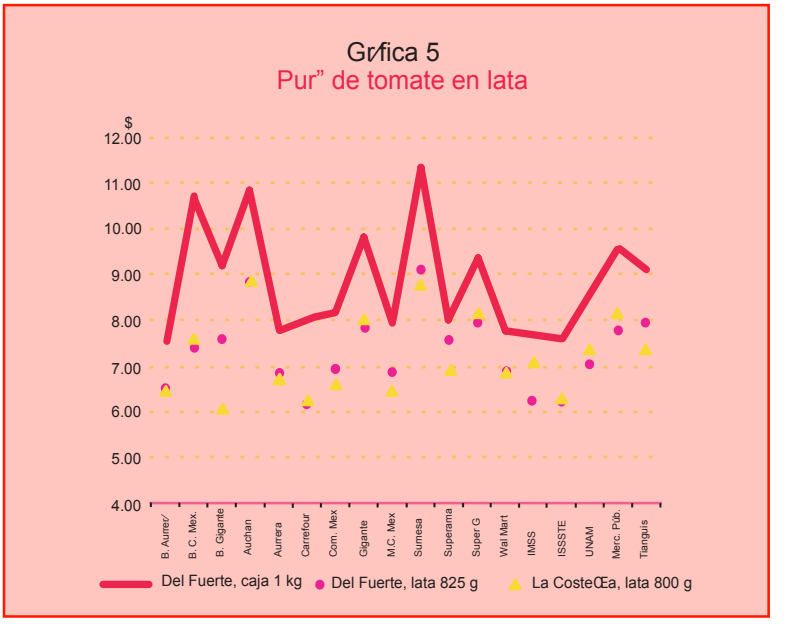
En este producto se analizaron las marcas Del Monte (en caja de 1 kg y lata de 800 g) y La Costeña (en lata de 800 g), que registraron precios comparables en 18 establecimientos y según la Gráfica 5 observaron el siguiente comportamiento:

• El puré Del Monte en caja de 1 kg resultó ser más barato en Bodega Aurrera, que lo ofreció en $ 7.55, representando un ahorro de $ 3.92 con respecto a la tienda más cara.

La mejor alternativa de precio en la lata de 800 g se encontró en Carrefour, que la vendió en $ 6.20.

• Finalmente, el nivel más bajo de precios para el puré de tomate La Costeña se detectó en Bodega Gigante ($ 6.12), ubicándose en $ 2.78 por abajo del precio máximo observado.

Gráfica 5
Pur" de tomate en lata



Existe una gran diversidad de marcas para elegir el producto de su preferencia, por lo que a la hora de comprar considere los establecimientos cercanos a su domicilio que le ofrezcan los mejores niveles de precios. Además lo invitamos a consultar información actualizada de los precios de estos productos y otros más en los Teléfonos del Consumidor: 55-68-87- 22 y 52-11-64-14. También le recordamos que en la publicación *¿Quién es quién en los precios?, Guía para comprar más barato* -que podrá obtener gratuitamente en la delegación PROFECO metropolitana más cercana a su domicilio- seguramente encontrará información valiosa para ahorrar en sus compras.

Evite riesgos en los salones de belleza

Tintes, permanentes, alisados, corte de cabello, peinados... son algunos de los múltiples servicios que ofrecen las estéticas o salones de belleza. Sólo asegúrese de que la buena intención de mejorar su apariencia no se convierta en una horripilante experiencia por ignorar los riesgos que corre el usuario al ponerse en manos de un estilista que no está debidamente instruido en su oficio.



Servicios más comunes

Entre los principales servicios que ofrece una estética o salón de belleza figuran los siguientes tratamientos para el cabello:

Alisado: se realiza mediante la aplicación de una crema elaborada a base de ciclometicona, trietanolamina y silicones; posteriormente el cabello se cepilla hasta obtener el lacio deseado, se enjuaga y se le aplica un fijador. Este tratamiento tiene una duración mínima de un mes, dependiendo de la porosidad del pelo.

El riesgo implícito en este servicio es que si no se aplica la crema adecuada o el tiempo de aplicación no es el correcto para su tipo de cabello, se puede dañar este último e incluso el cuero cabelludo.



Tinte: los productos para teñir el cabello contienen peróxido, que es la sustancia que permite fijar el tono. Para facilitar la aplicación del colorante el cabello debe dividirse en secciones y comenzar por la nuca, ya que la parte frontal de la cabeza tiene una temperatura más alta, lo que acelera el proceso de teñido; una vez aplicado el producto es necesario esperar de 35 a 45 minutos, después se enjuaga el cabello con abundante agua hasta que salga clara y finalmente se acondiciona con un producto especial.



Es importante que este tratamiento lo realice un experto, pues los ingredientes activos que contienen los tintes pueden provocar lesiones o irritación en el cuero cabelludo. Es muy peligroso tratar de teñir las cejas o las pestañas, pues las sustancias químicas dañan irreversiblemente la vista.

¿Qué dice la ley?

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-110-SCFI-1995, los prestadores de servicios de embellecimiento físico deberán cumplir con ciertos requerimientos, entre los que destacan:

- Tener a la vista del cliente la lista de los servicios y los precios correspondientes.
- Al ofrecer un paquete de servicios, el prestador debe informar qué incluye y cuál es el costo normal de cada servicio por separado.
- Algunos establecimientos ofrecen garantía por su trabajo; en caso de ser así le deben especificar al usuario las condiciones y los procedimientos para hacerla válida en caso de inconformidad o por inhabilidad o negligencia de quien lo efectúa.

Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-110-SCFI-1995, «Prácticas comerciales e información en la prestación de los servicios para el embellecimiento físico».

Permanente: En este caso el cabello se secciona para aplicar la loción ondulante del frente hacia la nuca con el propósito de que el rizado quede uniforme. Una vez que el pelo se humedece con la solución ondulante se enrolla en un tubo, se dejan pasar de 20 a 25 minutos y luego se aplica un fijador; el permanente tiene una duración de por lo menos seis meses.

Si el tiempo de espera no es el adecuado el cabello puede quedar excesivamente rizado y dañarse a causa de la sobreexposición al producto; en casos extremos se quema y se cae por la acción de los ingredientes de la loción.



Cómo reconocer a un buen estilista

Para desempeñar su trabajo adecuadamente, los estilistas deben recibir una instrucción especializada; aun cuando este tipo de estudios no requiere reconocimiento de validez oficial por parte de la Secretaría de Educación Pública (SEP), las escuelas o academias pertenecientes a este rubro deben estar formalmente establecidas y registradas ante la SEP. El estilista debe demostrar, mediante constancias o certificados con membrete y firmados, que ha recibido cursos de especialización y/o actualización: ello es un buen indicio de su interés profesional por acrecentar sus conocimientos y mejorar su desempeño.

A continuación enlistamos algunos *tips* que lo ayudarán a reconocer a un estilista confiable:



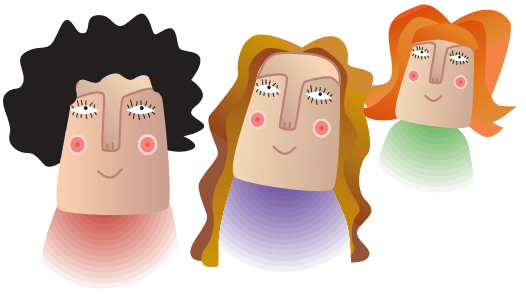
- Antes de teñirle el cabello, el estilista deberá realizarle una sencilla prueba de alergia que consiste en aplicarle una pequeña cantidad de tinte detrás del oído o en la parte interna del brazo: si la zona en cuestión se irrita al cabo de unos minutos usted es alérgico al producto.

● Un estilista con experiencia sabe que una forma de proteger el cuero cabelludo -especialmente si hay alguna herida o cicatriz- es aplicar el tinte sobre el cabello seco, pues la capa natural de grasa evitará que los elementos activos -peróxido, amoniaco, sustancia cabis-muto, etcétera- penetren al cuero cabelludo.

● La porosidad del cabello determina cómo actuará el producto, por ejemplo, en una cabellera reseca, la absorción del tinte será más rápida, por lo que la aplicación debe ser más cuidadosa.



● El alisado exige tomar en cuenta el tipo de cabello del usuario: **lacio mongoloide** -**lacio y grueso**-, **casoide** -**delgado** y **quebrado**- o **africano** -**completamente rizado**- para evitar que la proteína o la queratina que le proporciona consistencia al cabello se deteriore.



● No es conveniente teñir y permanentar el cabello en una sola sesión, ya que el efecto de los ingredientes de diferentes productos es agresivo y altera negativamente el rizado. Lo mejor es hacerse el permanente y esperar un tiempo razonable -ocho días, por ejemplo- para aplicarse el tinte.

¿Qué hay acerca de los productos?

La variedad de productos que prometen modificar la textura y el color, así como mejorar la apariencia general del cabello es muy amplia, pero lo más importante es elegir el apropiado.

Tome nota de algunas precauciones básicas:

● Evite adquirir productos «hechizos» o elaborados con «ingredientes secretos» que se comercialicen en lugares no establecidos y a muy bajo costo, porque la mayoría suele contener sustancias de mala calidad, y al aplicarlos corre el riesgo de dañar o modificar la textura de su cabello.



● Algunas estéticas o salones de belleza preparan sus propias «fórmulas secretas» con el fin de acortar el lapso de aplicación y exposición de un tinte, un alisado o un permanente, lo que repercute en la salud del pelo y del cuero cabelludo.

Exija a su estilista que utilice productos de marca reconocida, que incluyan instructivo de uso y leyendas precautorias de ley. A propósito de tintes, le sugerimos consultar el estudio de calidad publicado en la edición 287, correspondiente a enero, en el que sometimos a prueba 31 marcas de tintes permanentes, semipermanentes, para caballeros, progresivos y vegetales.



● Por su propia seguridad no se ponga en manos de estilistas improvisados o inexpertos, ya que los resultados podrían ser desastrosos e irreversibles.

Para tener plena confianza de que le van a proporcionar un buen servicio prefiera las estéticas o los salones de belleza afiliados a la Cámara Nacional de la Industria del Embellecimiento Físico, que constantemente capacita a los estilistas, ¡solicite que le muestren su constancia de registro!

Mary Jose de Alba

Fuentes: -Cámara Nacional de la Industria del Embellecimiento Físico.
-Entrevista con la doctora María Teresa Zambrano, dermatóloga del Centro Dermatológico «Ladislao de la Pascua».
-Sondeo de mercado en estéticas, salones de belleza y establecimientos especializados.



Innovaciones y posibilidades

¡El mundo de los videojuegos!

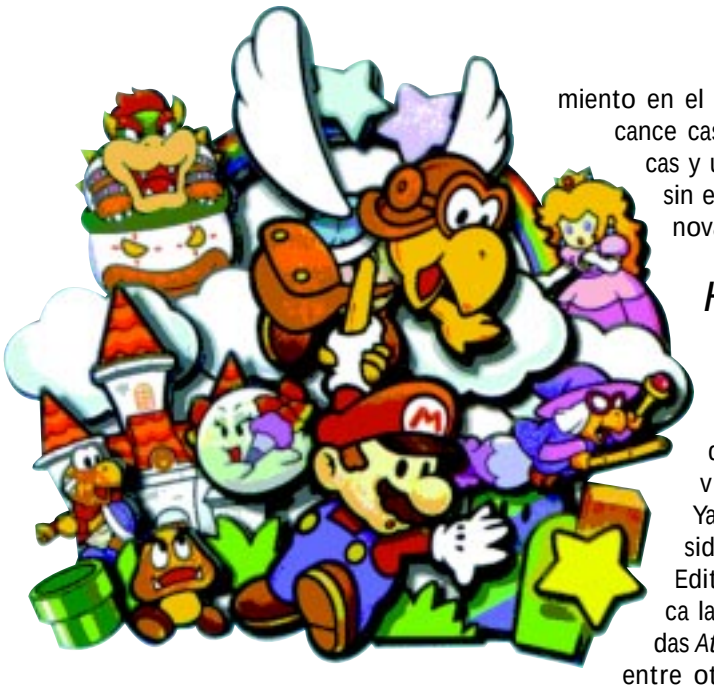
Hace un par de décadas, quien estuviera interesado en adquirir un videojuego sólo necesitaba tener presentes dos aspectos fundamentales: el precio del sistema y sus cartuchos predilectos. En la actualidad, las innovaciones tecnológicas han transformado la industria de los videojuegos a tal grado que muchas veces nos vemos inundados por términos desconocidos como FPS, bits, FMV, GPU, MHZ, ¡todo un embrollo!

Si está considerando la posibilidad de comprar una consola para videojuegos de la nueva generación, en este reportaje le informamos cuáles son sus precios, características, ventajas y desventajas, para que pueda elegir la opción más adecuada.

Había una vez...

Los videojuegos surgieron en Estados Unidos, en la década de los cincuenta, con un juego de ping-pong en el que se utilizó una computadora análoga y una pantalla de radar; a nuestro país llegaron hasta el año de 1979.





Remontándonos a la «prehistoria» de los sistemas de entretenimiento en el hogar seguramente todos recordamos la marca **NAMCO** y su primera consola: el *Atari*, que apareció en 1973, y juegos clásicos como el *Pong* o el *Pac-man*, que se caracterizaban por presentar imágenes formadas por líneas o figuras geométricas demasiado grandes y burdas sobre una pantalla estática; años después, en 1985, llegó a México la marca **Nintendo** y su primera consola básica de tan sólo 8 bits, la cual revolucionaría la forma de ver los videojuegos: aquellas rudimentarias figuras evolucionaron porque se hicieron más veloces, y ahora estaban formadas por miles de polígonos con los que fue posible crear los primeros bocetos de humanos, animales y algunos efectos sencillos; además, la pantalla ya no era estática y el usuario podía avanzar a través de diferentes escenarios a lo largo del cartucho.

Posteriormente la marca **Sega** lanzó un nuevo sistema con un procesador de 16 bits -llamado *Génesis*-, que duplicaba la capacidad del modelo de la competencia al sustituir los cartuchos por discos compactos, los cuales atrajeron a un buen número de sorprendidos amantes de los videojuegos y equilibraron la batalla de las ventas.

La «guerra» de los videojuegos continuó con la aparición del *Sega Saturn*, el *Super Nintendo* y la incorporación de la marca **Sony** con un nuevo contendiente, el *Play Station* de 32 bits de memoria. Los apasionados del entretenimiento en el hogar tenían a su alcance casi todo: buenas gráficas y un sonido aceptable... sin embargo, quedaban innovaciones para rato.

Hablan los expertos

A propósito de la vertiginosa y sorprendente evolución de los videojuegos, Oscar Yasser Noriega, vicepresidente de la Compañía Editorial Alce -que publica las revistas especializadas *Atomix*, *Playfan* y *Sputnik*, entre otras- explica que a la industria de los videojuegos no se le tomaba muy en serio: era considerada como creadora de un juguete más para niños; pero con la aparición de las nuevas consolas, tan sólo el año pasado esta industria obtuvo ¡tres veces más ganancias que la del cine hollywoodense! Esto es prueba del potencial económico que se destina a generar tecnología más avanzada a un ritmo acelerado.

Hoy en día, la idea de una consola capaz de reproducir videojuegos con excelentes gráficas y sonido digital es ya obsoleta. **Sony** y **Sega** han lanzado al mercado sus novedosos sistemas de 128 bits: el *Play Station 2* y el *Dreamcast*, respectivamente.

Encuestas recientes demuestran que estas dos marcas detentan la supremacía en ventas: el 40 por ciento de los videojugadores prefieren el *Play Station 2* y el 25 por ciento eligen el *Dreamcast*; el 35 por ciento restante está dividido entre otros sistemas de tecnología más modesta: el *Play Station*, el *Nintendo 64*, el *Game Boy*, el *Game Boy* a color, además de los juegos de computadora.

La visión actual en materia de videojuegos es crear una estación de entretenimiento capaz de leer películas en formato DVD, reproducir discos compactos de audio e inclusive conectarse a Internet.

Ante este escenario, Oscar Yasser explica que hoy se tiende a la convergencia en todos los aspectos: «Esta industria tendrá que explorar otros campos y adaptar diferentes tecnologías para fines de entretenimiento».

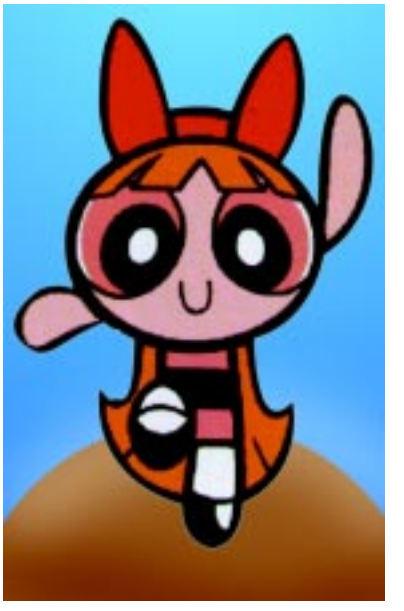
Sin embargo aclara que estas consolas difícilmente sustituirán a la computadora personal, aunque sí es muy factible que lo hagan con los sistemas unitarios que realizan una sola función (como los reproductores de DVD y de audio).

Por su parte, Sony dotó a su nueva consola de un puerto para conectar diferentes modelos de módems que permiten accesar a Internet vía *dial-up*, es decir, con marcación normal, o bien, por conexiones de alta velocidad; además el usuario tiene la posibilidad de «jugar en línea» con adversarios de cualquier parte del mundo, realizar compras, consultar su correo electrónico, efectuar transacciones bancarias y hasta «chatear».

Esta consola posee tres puertos de expansión para conectar dispositivos periféricos -teclado, ratón, etcétera-, además de cámaras digitales de video y fotografía, o una computadora tipo *lap-top*.

La consola de Sega también tiene la capacidad de conectarse a la red a través del televisor y jugar «en línea» por medio del Sega Net, en el portal denominado «*Dream arena*», el cual presenta un módem de 3.6 kb y el software de navegación «*Dream key*», el cual es equiparable a cualquier navegador convencional de la red, como el Netscape Navigator o el Internet Explorer.

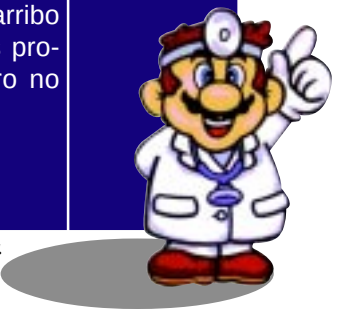
En ambos casos, tanto en el DC como en el PS2, el teclado y el ratón -que se venden por separado- son indispensables para conectarse a Internet.



¿Qué hay en el mercado?

Modelo y marca	Características	Ventajas	Desventajas	Precio promedio
Dreamcast De Sega	Es la primera consola de 128 bits que llegó al mercado con la capacidad de conectarse a Internet y jugar «en línea» contra adversarios de otros países, además de reproducir discos compactos de audio.	Al ser el primer sistema de 128 bits, aventaja a la otra consola (PS2), si se compara con la variedad de juegos que actualmente existe en el mercado; además, el Sega.net ya funciona actualmente en nuestro mercado.	Aunque tiene gran poderío gráfico, no está a la par de la consola de Sony ni de los sistemas de Microsoft o Nintendo que aparecerán este año.	$ 4,100.00
Play Station 2 De Sony	Cuenta también con 128 bits. Esta consola tiene la capacidad de reproducir tanto discos compactos de audio como películas en formato DVD (sólo funciona para la Región 1).	Este sistema es capaz de conectarse a Internet y al igual que el Dreamcast podrá brindar al usuario la posibilidad de jugar «en línea», sin embargo, por el momento no es una realidad; además, esta plataforma es compatible con los juegos del sistema anterior (PS1).	La variedad de juegos es reducida y los juegos de la primera generación del sistema no explotan el poderío gráfico del aparato; por otro lado, las unidades destinadas a México y América Latina no abastecen la demanda, por lo que su precio es excesivamente elevado.	$ 8,900.00
Play Station De Sony	A más de cinco años de su lanzamiento, esta consola de 32 bits goza aún de popularidad en el mundo.	Su precio y la gran variedad de juegos de todos los géneros.	Los licenciatarios buscan sistemas más novedosos y potentes para lanzar sus video juegos, por lo que la cantidad de los mismos se ha reducido considerablemente.	$ 3,000.00
Game Boy Color De Nintendo	Después de la exitosa aparición del Game Boy se lanzó al mercado, y también fue gratamente aceptado por los amantes de los videojuegos. Un aspecto novedoso eran las imágenes a color.	Ofrece gran cantidad de juegos de todos los géneros.	El sucesor de este sistema obsoleto es el *Game Boy Advanced*, al igual que el PS1 reducirá la cantidad de juegos debido a la búsqueda de los licenciatarios de nuevos sistemas para sus juegos.	$ 1,500.00
Nintendo 64 De Nintendo	En su momento esta consola rebasó a otras marcas porque su sistema era de 64 bits, cuando las otras lanzaban plataformas de apenas 32; ello marcó una nueva forma de ver los videojuegos.	Su precio y la variedad de juegos que posee.	Al igual que el PS1 y el *Game Boy Color*, el sucesor de 128 bits de esta plataforma ya viene en camino; debido al arribo del *Game Cube* es probable que su futuro no sea tan duradero.	$ 3,200.00

(*) Precios promedio investigados durante el mes de febrero del 2001, sólo como una referencia para el consumidor.





Novedades del mañana

Los avances tecnológicos han llevado a la industria del entretenimiento en el hogar a crear sistemas «todólogos», capaces de reproducir audio y video en los formatos de mayor calidad y de moda, además de cumplir con las funciones básicas de una computadora personal, recibir conexiones de otros sistemas o artículos, e incluso con la posibilidad de conectar un sistema de teatro en casa.

A esto se debe que el mercado actual de videojugadores esté formado en su mayoría por adultos jóvenes, pertenecientes a una generación que ha crecido y vivido inmersa en el fenómeno avasallador de los videojuegos, a quienes les llama la atención que se lancen a la venta equipos más finos, capaces de satisfacer diferentes necesidades de entretenimiento.

La reproducción de videojuegos con la capacidad de manejar de 6 a 75 millones de polígonos por segundo se denomina GPU -unidad de procesamiento gráfico, por sus siglas en inglés. El número de polígonos por segundo que sea capaz de manejar el GPU determina qué tan nítidas se verán las imágenes en la pantalla y cuántos serán los FPS -fotogramas por segundo-; entre más rápida sea la cantidad de FPS, mayor será el realismo de los movimientos, los cuales resultan más fluidos y naturales.

La cantidad de bits se refiere a la capacidad de procesamiento del aparato, es decir, el procesador puede efectuar 200 millones de operaciones por segundo, multiplicados por 128; la diferencia con respecto a otras consolas es de diez a 15 veces más potencia, según el modelo.

Estas nuevas consolas son las únicas en el mercado que cuentan con 128 bits, pero otras marcas -como Microsoft y Nintendo- han anunciado el próximo lanzamiento de estos sistemas: el *X-box* y el *Game Cube*, respectivamente.

El formato de almacenamiento de datos utilizado por estas consolas es de 1 GB, que es aproximadamente el doble de capacidad de un disco compacto convencional -650 MB-: el CD ROM tiene 1250 MB. Todo este espacio permite a las compañías de videojuegos agregar un altísimo número de polígonos a sus creaciones, darles texturas mucho más reales y agregar más y mejores FMV -*full motion video*-, lo cual se traduce en rapidez de lectura y respuesta, una reproducción muy aproximada a los movimientos humanos y animales, así como impresionantes efectos de luz, sombra, niebla, etcétera.

En cuanto a sonido, el procesador que emplea ambas consolas tiene un chip que corre a 45MHZ AICA -memoria independiente- con un CPU interno de 32 bits, el cual presenta 64 canales ADPCM. La memoria constituye un factor primordial que determina cuántos sonidos independientes será capaz de correr o guardar, pues entre más canales y más memoria, mayor calidad.

Como podemos ver, la tecnología ha incrementado la capacidad de la industria de los videojuegos a niveles sorprendentes y, al parecer, estos sistemas prometen ser el *non plus ultra* tanto en reproducción digital como en entretenimiento en general, pero también pueden serlo en cuanto a precio. Asombroso, ¿no es cierto?

Amigo consumidor: recuerde que la mejor consola es la que posee los juegos o cartuchos de su preferencia o más adecuados para su familia, pero no olvide tomar en cuenta el aspecto técnico para estar seguro del futuro que podrá tener este sistema en el mercado.

Bernhard Winkler

Fuentes: -Entrevista con Oscar Yasser Noriega, vicepresidente de la Compañía Editorial Alce.
-Revista Atomix núm. 15
-Revista Playfan núm. 8
-Sondeo electrónico: amovac.com
cdmedia.es/pag/ocio/vj/nintendo.htm
meristation.com
bájatelo.tripod.com



Del pizarrón a la computadora















El imperio de las nuevas tecnologías ha expandido su territorio, apoyando ámbitos tan respetables e importantes como el de la academia y los sistemas tradicionales para impartir educación y compartir el conocimiento. La interactividad ciberespacial en el terreno de la educación superior en México nos asombra a partir de la cantidad de servicios de la más diversa naturaleza: información acerca de las carreras y planes de estudio, ubicación de los planteles o campus, características de las instalaciones, calendario escolar, noticias del día, acceso a bancos de información, asesoría en bolsas de trabajo, consulta de historias académicas y, sobre todo, ¡la oportunidad de obtener un título académico!

Modalidades educativas no presenciales

Visitar virtualmente una universidad fue sólo el principio, ahora también es posible «asistir» a clases en las aulas www.

La Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) define a la Universidad Virtual (UV) como la institución en la cual se llevan a cabo actividades de enseñanza-aprendizaje a través de medios como teleconferencias, videoconferencias e Internet, entre otros.

Bajo diversas modalidades no presenciales se promueve la transmisión de los conocimientos por medios electrónicos, como la consulta de acervos en bibliotecas digitalizadas.

La vertiginosidad con la que las investigaciones científicas y tecnológicas generan nuevos conocimientos hace que algunos se vuelvan obsoletos en el corto plazo. En este sentido, la ANUIES estima que lo ideal para dar respuesta inmediata a las necesidades de formación y de actualización profesionales se logra con la llamada «educación permanente».

Internet y las nuevas tecnologías apoyan la educación permanente, ya que los estudiantes y el personal docente pueden interactuar sin importar el lugar en el que se encuentren, generando así una rápida actualización y difusión de conocimientos.

Aunque la seriedad y la calidad del conocimiento adquirido a través de cursos por correspondencia ha sido objeto de desconfianza y hasta de escarnio, hoy la realidad de la educación a distancia es totalmente diferente.

Además de adoptar novedosos métodos e incorporar alta tecnología a los sistemas convencionales de educación superior, algunas instituciones ofrecen la posibilidad de obtener conocimientos a través de la virtualidad del ciberespacio, mismos que la universidad en cuestión certifica.

Asimismo, el acceso a nuevas tecnologías de información cuenta con asesoría especializada a lo largo del proceso de aprendizaje y es posible disponer de bibliografía, video y audio en línea.

Para ser admitido en una institución virtual es necesario presentar y aprobar un examen de admisión, como se requiere en los sistemas convencionales de educación.

A continuación le presentamos qué servicios y opciones virtuales le ofrecen realmente algunas instituciones de educación superior del país.

www.unam.mx

Para José Luis Legorreta García, director de Telecomunicaciones de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Internet y las nuevas tecnologías representan la oportunidad de brindar información actualizada, que en el caso de esta casa de estudios se divide en varios ramos.

La UNAM genera información de interés para su comunidad, difusión de actividades culturales, síntesis informativa diaria, «ligas» con periódicos y revistas, así como con las diversas áreas de la universidad, como facultades, escuelas y bibliotecas.

Nuestro entrevistado considera que Internet es una herramienta que permite al estudiante y al académico prepararse para competir tanto a nivel nacional como internacional.

Asimismo asegura que un valor agregado del sitio de la UNAM es presentar información de interés general en otras áreas, como la política, el clima, noticias del día, etcétera.

El avance y la investigación tecnológicos en los sistemas de educación es una realidad que en algunas áreas, como la enseñanza de técnicas de información, es fundamental. De esta manera se consolidará una nueva visión de la educación superior en México.

Debido a los elevados índices de visitantes a su sitio, Legorreta García afirma que el reto para la máxima casa de estudios es incrementar la calidad y la cantidad de sus servicios en línea.



www.uia.mx

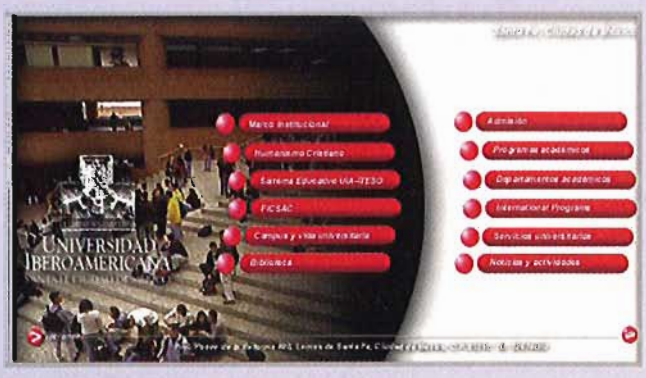
Uno de nuestros objetivos es trasladar los servicios y la información de nuestra institución a la virtualidad, así como lograr que la comunidad estudiantil se integre lo más pronto posible a esta tecnología que facilita el acceso a la Universidad Iberoamericana (UIA), explica Gabino Páez González, coordinador de Medios de Desarrollo Educativo de esta casa de estudios.

Presentar un modelo educativo en Internet es un gran reto, ya que hay información y servicios que no es posible transmitir a través de la red; en algunos casos lo mejor es la atención «cara a cara».

Otro de los desafíos -continúa- es explotar el prestigio adquirido por la universidad. Para ello es necesario que este sitio nos represente en realidad como una institución educativa y no como un negocio; se trata de una presentación reflexiva que pone especial cuidado en los contenidos.

Por otra parte es importante lograr que la información y los servicios de la UIA -a través de Internet- sean cada vez más accesibles. En este sentido -adelanta- será necesario concretar un equilibrio entre la alta tecnología y la realidad del usuario.

Lo anterior significa que el usuario tenga la posibilidad de encontrar una respuesta inmediata a sus necesidades, ya que Internet debe ser interactivo.



www.ipn.mx

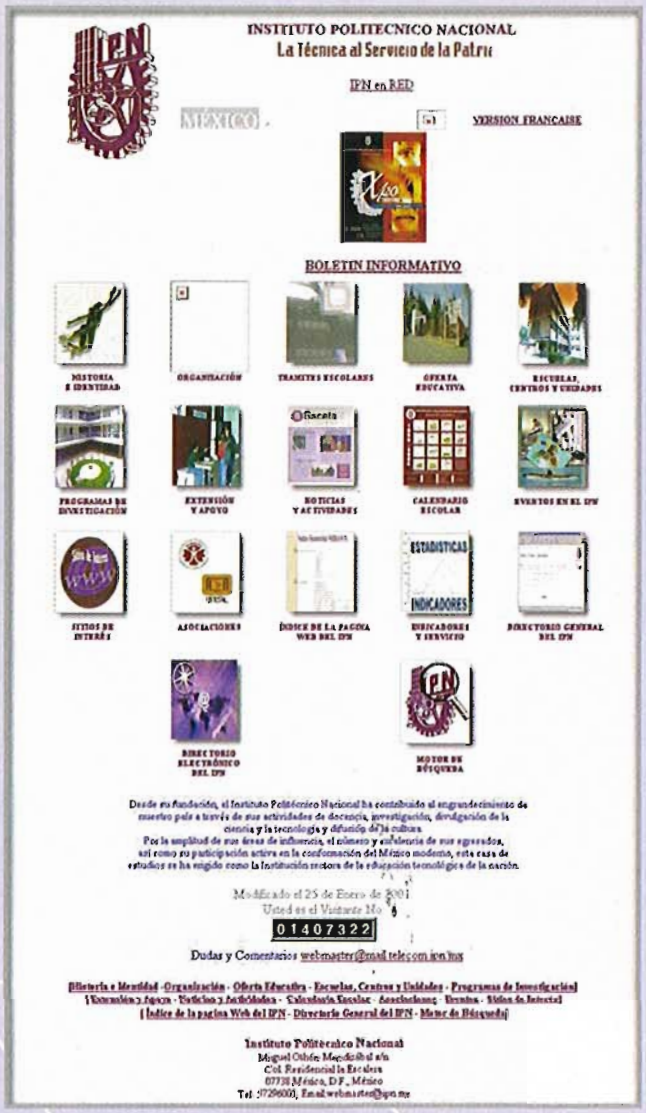
Jorge Fabio de León López y María Luisa González, miembros del equipo del sitio del Instituto Politécnico Nacional (IPN), indican que uno de los objetivos fundamentales de su proyecto es brindar información útil y actualizada referente a trámites académicos, eventos culturales, programas o cursos de especialización, diplomados, posgrados, etcétera.

Afirman que una de las ventajas de esta tecnología es presentar información en tiempo real, procedente de bases de datos dinámicas.

Ambos especialistas aseveran que el diseño de su sitio se distingue de otros del ramo, puesto que es funcional, rápido y dinámico y es posible visualizarlo desde cualquier equipo de cómputo.

Por lo que se refiere a competitividad, los entrevistados aseguran que el reto es lograr mayor interactividad virtual y más servicios en línea.

El sitio también tiene «ligas» con las áreas del IPN; ofrece los directorios electrónico y general del IPN, motor de búsqueda -desarrollado por el propio instituto-, así como historia e identidad de la institución, entre muchos otros aspectos de interés.



www.itam.mx

Una de las ventajas que ofrece Internet a los sistemas de educación superior es la posibilidad de tener acceso a grandes bancos de información desde cualquier punto, considera Cristian Othón Martínez Vera, administrador de redes del Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM).

Debido al interés de los alumnos por disponer de elementos de alta tecnología para su formación académica, es imprescindible que cuenten con equipos de cómputo suficientes y soporte técnico.

En lo que se refiere al futuro de su sitio, el especialista estima que aumentará la información de interés acerca del ITAM, así como el número de servicios, la interactividad virtual y la atención personalizada, todo ello en beneficio de la comunidad universitaria.

Por ello, explica, entre los objetivos del proyecto no está el de competir con los sitios de instituciones de nivel superior, sino considerar las demandas de los usuarios.



www.uam.mx

Informar «qué hace y cómo lo hace» es lo primero que responde Luis Román Ruiz Verdugo, subdirector de Cómputo Académico de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), al preguntarle los objetivos del sitio en Internet de esta institución.

Este sitio presenta información relacionada con todas las áreas de la universidad, es decir, de la rectoría general, historia de la institución, modelo educativo, infraestructura, calendario escolar, síntesis informativa, etcétera.

Por otra parte -agrega- cada una de las unidades de esta institución coordina los servicios e información de manera independiente, y después presenta su «liga» en la dirección electrónica en cuestión.

Una de las características de este sitio es su velocidad de acceso, explica Jorge Ordaz Ortiz, jefe de Sección de Servicios de Internet, aun cuando para ello fue necesario «sacrificar» el aspecto visual; para llegar a esa determinación se consideró que lo que persigue la UAM es difundir contenidos de gran calidad y no presentaciones de gran resolución.



Lo anterior les ha valido críticas de algunas secciones de periódicos dedicadas al mundo de Internet. Sin embargo, la funcionalidad y rapidez para llevar a los usuarios a la información que desean es lo que más nos interesa.

La intención no es participar en una competencia de sitios de instituciones de educación superior, ya que cada una debe tener su perfil de usuario bien definido.

www.ccm.itesm.mx y www.tec.com.mx

A través del sitio del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM) podrá conocer los diversos campus de esta casa de estudios y la universidad virtual.

Hebert Hernández Henestrosa, administrador del sitio del ITESM, campus ciudad de México, afirma que el propósito fundamental de este proyecto es difundir la oferta educativa y los servicios en línea que esta institución tiene disponibles.

Por otra parte, el especialista estima que las ventajas de esta tecnología son la accesibilidad, el dinamismo para actualizar la información en línea y la eficiencia para hacer más ágil la prestación de algunos servicios.

La información que ofrece este sitio se estructuró pensando en el perfil del usuario. De esta manera existe información de interés para quienes deseen ingresar al instituto, los que forman parte de la comunidad estudiantil, así como para los egresados, entre otros.

Por lo que se refiere a la universidad virtual, la institución promueve esta modalidad educativa a través del sitio tec.com. En éste, el aspirante conocerá la tecnología y los requisitos para estudiar un diplomado, una licenciatura o una maestría en línea.

Este sitio -asegura el entrevistado- es una alternativa flexible en educación superior para personas que por problemas de tiempo no pueden asistir al aula a cursar estudios de nivel superior.

Universidades del siglo XXI + Internet II

Las universidades e institutos de educación superior en México disponen ya de una «super» red de redes, la cual rebasa los alcances de Internet. En síntesis puede decirse que esta red de redes parte II logra acrecentar los recursos virtuales y genera una interacción entre las universidades de todo el mundo, aplicando las técnicas de enseñanza-aprendizaje a niveles incalculables.

Se trata del desarrollo de tecnología y de aplicaciones muy sofisticadas en redes dirigidas a objetivos específicos de investigación y de educación.

En nuestro país, las instituciones pioneras en incursionar en Internet II fueron: UNAM, UAM e IPN, así como las universidades de Guadalajara (U de G), Autónoma de Nuevo León (U de NL), de las Américas (UDLA) y el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM). Posteriormente se han integrado otras casas de estudio, como el ITAM y las universidades Anáhuac del Sur (UAS), del Valle de México (UVM), Chihuahua (UACH), Coahuila (UA Coah), Colima (U A Col) y Autónoma de Tamaulipas (UAT), entre otras.

Dichas instituciones integran la Corporación Universitaria para el Desarrollo de Internet (CUDI).





Oteando el horizonte

Podría suponerse que la educación virtual y las nuevas tecnologías desplazarán a la figura del profesor, sin embargo, cada vez son más los catedráticos que cuentan con un sitio *web* personal en el que colocan los contenidos de estudio que tradicionalmente los alumnos recibían a través de fotocopias; también se ha incrementado la recepción de trabajos y el envío de calificaciones por correo electrónico.

Para Raúl Trejo Delarbre, director del semanario Etcétera y analista de medios de comunicación, este fenómeno es parte de una tendencia natural y considera que la investigación de instituciones de educación superior a través de Internet no significa el desplazamiento de la docencia, ya que en muchas circunstancias siempre será preferible el contacto «cara a cara».

Aunque es posible el aprendizaje a través de Internet, hay ciertos conocimientos -en medicina, por ejemplo-, que no pueden ser aprendidos virtualmente y que requieren de técnicas de enseñanza-aprendizaje presenciales, argumenta Trejo Delarbre, también especialista del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM.

En cualquier caso -agrega- el profesor se convertirá en una especie de agente de tránsito que orientará al estudiantado, ya que no toda la información contenida en la red es confiable o fidedigna. Asimismo señala la importancia de adoptar los recursos tecnológicos, pero sin olvidar que éstos no resuelven todos los problemas.

Por otra parte, Trejo Delarbre estima que un reto para las instituciones de educación superior en México es disponer de los recursos tecnológicos necesarios para que en el futuro la formación de los estudiantes sea la adecuada.

Amigo lector, no es ficción: el futuro ya llegó y las instituciones de educación superior en México han abordado ya el tren de la cibereducación; sólo aguardan a más estudiantes interesados en esta asombrosa experiencia educativa.

Eduardo Mena

¡A clases desde casa!

Salvados los requisitos de admisión y los requerimientos tecnológicos, el alumno puede «ingresar» a clases en el momento en que así lo decida. El periodo de conclusión de la carrera depende del número de asignaturas que el ciberestudiante decida cursar por semestre.

Por ejemplo, para una persona que tiene actividades extraacadémicas se recomienda cursar ocho materias por año, es decir, tres por semestre y dos en verano. Bajo este esquema, el tiempo requerido para obtener un título sería de siete años y medio. Cabe señalar que las instituciones consideran que cada materia amerita un periodo de estudio de ocho horas a la semana aproximadamente.

Toda la información y servicios que necesite el alumno se brindan a través de Internet, no obstante, la presentación del examen de admisión, así como de los exámenes finales, deben hacerse de manera presencial.

Requisitos tecnológicos para «asistir» a clase

Antes de «ingresar» a una institución virtual es conveniente que el interesado se informe detalladamente acerca de los recursos de cómputo con los que debe contar para tener acceso a la amplia gama de posibilidades virtuales.

Si ya tiene computadora, los requerimientos mínimos recomendables son:

-Procesador Pentium o compatible para correr Windows 95 con velocidad de 166 Mhz
-Memoria RAM de 32 MB
-Módem con velocidad mínima de 28.8 Kbps
-Diskette de 1.44 MB
-Capacidad en disco duro de 2.1 GB
-Unidad de CD ROM recomendado para la instalación de *software*
-Monitor de video de 256 colores
-Tarjeta de sonido Soundblaster compatible
-Micrófono y bocinas

Además:
-Acceso a Internet
-Cuenta de correo electrónico
-Impresora

Si va a adquirir una computadora, ésta debe cumplir con las siguientes características:

-Procesador Pentium o compatible para correr Windows 95 con velocidad de 350 Mhz
-Memoria RAM de 64 MB
-Módem con velocidad de 56 Kbps
-Diskette de 1.44 MB
-Capacidad en disco duro de 4.2 GB
-Unidad de CD ROM
-Monitor de video de 256 colores
-Tarjeta de sonido Soundblaster compatible
-Micrófono y bocinas

Además de:
-Acceso a Internet
-Cuenta de correo electrónico
-Impresora

Fuentes: -Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES).
-Entrevistas con Raúl Trejo Delarbre, director del semanario de política y cultura Etcétera y columnista del diario La Crónica de Hoy.
-José Luis Legorreta García, director de Telecomunicaciones de la Dirección General de Servicios de Cómputo Académico (DGSCA), Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
-Jorge Fabio de León López y María Luisa González Sánchez, jefe del Departamento de Conectividad de la Dirección de Cómputo y Telecomunicaciones y webmaster, respectivamente, Instituto Politécnico Nacional (IPN).
-Luis Román Ruiz Verdugo, subdirector de Cómputo Académico y Jorge M. Ordaz Ortiz, jefe de la sección de Servicios de Internet, ambos de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).
-Gabino Páez González, coordinador de Medios de Desarrollo de la Universidad Iberoamericana (UIA).
-Cristian Othón Martínez Vera, administrador de redes del Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM).
-Sondeo de mercado entre sitios web de instituciones de educación superior.
-Hebert Hernández Henestrosa, administrador del sitio en Internet del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM) campus ciudad de México.

Calidad de medias y pantimedias



Las medias y las pantimedias son prendas de vestir que tienen mucha demanda entre las consumidoras, pero también se trata de productos delicados cuya duración es reducida.

Con la finalidad de orientar su decisión de compra de acuerdo con la calidad, así como proporcionar al fabricante información para mejorar sus productos, el Laboratorio de Pruebas de PROFECO analizó la calidad de las principales marcas que se comercializan en el mercado formal.

Se sometieron a estudio 93 modelos de medias y pantimedias, de los cuales 91 son nacionales y dos de importación; para ello se realizó un total de 3 mil 813 pruebas.

El estudio de calidad comprende las pantimedias y las medias vanizada o desnuda, compacta o *air cover*, cobertura o *single cover*, tridimensional, bicomponente y con control de silueta en sus diferentes títulos, de tallas chica, mediana, grande y extragrande, incluyendo las denominadas unitalla.

La presentación de las pantimedias y las medias depende del filamento que se emplee en su elaboración -puede ser poliamida 100 por ciento o combinada con filamentos elastómeros (spandex)-, de su tejido liso, de su confección -con punta reforzada y talonera-, y de su color.

También se incluyeron en este estudio las pantimedias y las medias elásticas terapéuticas de suave, mediana y alta compresión.

Pruebas aplicadas

Para verificar la calidad de las medias y las pantimedias el estudio se basó en la Norma Oficial Mexicana NOM-004-SCFI-1994. «Información comercial. Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir y sus accesorios»; y en la Norma Mexicana NMX-A-244 «Pantimedias. Preferencias para la designación de tallas».

También se consideraron las normas mexicanas de la serie «A» aplicables al producto y las metodologías internas del Laboratorio de PROFECO.

Las inspecciones y pruebas de calidad fueron:

Información al consumidor, acabados, correspondencia dimensional de tallas, apariencia, resistencia al abolsamiento, identificación y contenido de filamentos, determinación de elasticidad y alargamiento, transparencia, resistencia al desgaste (frisas) y solidez del color al lavado, sudor ácido y alcalino.

Las pruebas de los acabados, la correspondencia dimensional de tallas, la apariencia y resistencia al abolsamiento fueron evaluadas de acuerdo con los resultados obtenidos por un panel de consumidoras.

Información al consumidor. El empaque debe ostentar la información comercial básica redactada en idioma español y en forma legible (marca comercial, descripción de insumos en orden de predominio, talla para prendas de vestir o medidas para ropa de casa y textiles, instrucciones de cuidado, país de origen, nombre, denominación o razón social, así como el Registro Federal de Contribuyentes).

Acabados. Las medias y las pantimedias -por considerarse productos textiles terminados- deben tener buena presentación y estar libres de defectos que se observen a simple vista, como filamentos rotos o enmarañados, nudos,



Recomendaciones de compra

Para elegir la talla correcta es necesario consultar la tabla de tallas que generalmente se encuentra en la parte posterior del empaque. En caso de que su medida se encuentre en el límite superior de una talla e inferior de la siguiente, se recomienda elegir la inmediata superior. Recuerde que un ajuste adecuado es de suma importancia para la mayor durabilidad de estas prendas.

Procure seleccionar las medias o las pantimedias que cubran sus necesidades y preferencias. Tome en cuenta que hay una gran variedad de estilos y colores, por lo que antes de adquirirlas es conveniente leer la información sobre las características y propiedades de cada marca, modelo o estilo. Por ejemplo, a las personas de piernas delgadas se les recomienda usar medias o pantimedias delgadas lisas o de elastano suave, también conocidas como «*light*», de colores claros; si tienen dibujos prefiera los horizontales. Al contrario, para quienes tienen las piernas más llenas se sugieren medias de elastano, que proporcionan mayor control y tienen mayor elasticidad, por lo que duran más; prefiera los colores oscuros y las líneas o dibujos verticales. Si va a usar ropa muy ajustada utilice medias de elastano que en el empaque indiquen que son de mayor control o ajuste (no elásticas), pues ayudan a mejorar el contorno del cuerpo. Las medias terapéuticas, conocidas como «elásticas», brindan soporte y ajuste especiales, son útiles para prevenir y aliviar problemas de circulación, várices o durante el embarazo; es muy importante seleccionar el tamaño correcto y de preferencia usarlas solamente bajo prescripción médica.

No las adquiera si el empaque está maltratado o roto, ya que la prenda podría estar dañada.

Algunas tiendas, como las de autoservicio, tienen muestrarios de las diferentes marcas y modelos de medias y pantimedias que ofrecen, lo cual tiene la ventaja de poder observar mejor el color, sentir la textura, el grosor y el ajuste de la prenda.

Si usted decide comprar medias o pantimedias a granel, asegúrese de que no tengan defectos visibles, como hilos rotos o enmarañados, nudos, puntos abiertos o muy cerrados, decoloraciones, o cualquier otra anomalía en su textura, forma, tamaño o simetría.

Le recordamos que el precio de estos productos, como el de muchos otros, varía considerablemente entre marcas y establecimientos, por lo que le sugerimos comparar precios y calidad antes de adquirirlos.

puntos abiertos, puntos cerrados, además deben presentar homogeneidad de color.

Correspondencia dimensional de tallas. Al panel de usuarias -quienes reunían las características de altura y peso correspondientes a las tallas chica, mediana, grande, extragrande y unitalla- se le proporcionó un par de medias, sin mencionarles la marca, y un cuestionario para conocer sus comentarios. Estas personas usaron las medias y las pantimedias para realizar sus actividades cotidianas. Al término de tres puestas y dos lavadas registraron sus opiniones en cuanto a comodidad y ajuste.

Apariencia. Para esta prueba se tomaron en cuenta las opiniones de las consumidoras en lo que se refería a color y textura.

Resistencia al abolsamiento. Con este análisis se evidenciaron las deformaciones que pueden aparecer en las prendas al colocárselas, principalmente en las rodillas.

Identificación y contenido de filamentos. Se realizó mediante dos procedimientos: microscopia y solubilidad.

En la primera se efectuaron cortes transversales y longitudinales para comprobar la naturaleza de las fibras que se indican en el empaque; para la de solubilidad de las fibras, por medio de reactivos químicos se determinó el porcentaje de mezclas compuestas de poliamida (nylon) y elastano (spandex).

Determinación de elasticidad y

Recomendaciones de uso y conservación







Para conservar sus medias y pantimedias en buen estado tome en cuenta estas sencillas instrucciones:

• Al ponerse o quitarse las medias procure no portar anillos, pulseras o relojes de pulso, asimismo trate de mantener sus uñas en buen estado para no jalarlas o romperlas. Cálcelas con cuidado, utilizando la yema de los dedos; siga las instrucciones que aparecen en el empaque.

• Una vez colocadas tire suavemente de la punta de la pantimedia y mueva los dedos del pie para asegurarse de que están bien ajustadas y evitar que se rompan.

• Para que no le lastimen o se vean «torcidas», cada vez que baje y suba sus medias vuelva a acomodarlas desde la pantorrilla.

• Nunca las talle en el lavadero ni las introduzca en la lavadora, ya que pueden jalarse los hilos o romperse. Se recomienda lavarlas a mano, utilizando un balde con agua jabonosa (de preferencia use jabón de pasta neutro o de tocador que no contenga perfumes ni otros químicos que pudieran decolorar la prenda), frótelas entre sus manos y enjuáguelas con agua limpia. Otra manera sencilla y rápida de lavarlas consiste en:

* Llenar con agua tres cuartas partes de un frasco con capacidad de un litro y disolver el equivalente a una cucharada de jabón de pasta.

* Colocar las medias dentro del frasco, taparlo perfectamente y agitarlo durante tres o cuatro minutos.

* Se enjuagan y se dejan secar. La misma solución le sirve para tres pares.

• Para evitar que se deformen o se decoloren no las exprima ni las cuelgue o las exponga al sol, de preferencia extiéndalas sobre una toalla en una superficie plana y a la sombra.

• Una vez secas se guardan dobladas en un cajón lejos de ganchos o superficies rugosas.

• Si «se le va un hilo» y de momento no puede reemplazarlas, utilice un poco de barniz de uñas transparente para evitar que continúen rompiéndose.

alargamiento. Esta prueba se efectuó en un aparato mecánico-digital denominado «CETME».

Las áreas para comprobar la elasticidad de la prenda fueron: la valenciana, la panty, la pierna y el tobillo. En las medias, la zona para tomar los alargamientos fue únicamente la pierna, mientras que en la pantimedia se probaron la pierna y la panty.

Transparencia. Se verificó la transparencia de las medias y las pantimedias utilizando una fuente lumínica que se proyectó sobre el tejido; en el otro extremo se colocó un luxómetro que indicó el número de luxes que atraviesan el material. Se calculó el porcentaje considerando el flujo luminoso sin tejido.

Resistencia al desgaste (frisas). Para llevar a cabo esta prueba se utilizó un abrasímetro de plataforma giratoria -pero en lugar de emplear ruedas abrasivas se usaron ruedas con un recubrimiento de forro de calzado (piel de cerdo). Posteriormente las muestras se inspeccionaron para ver si presentaban algún deterioro (rotura, formación de frisado o cambio de tono).

Solidez del color al lavado. Este ensayo consistió en un lavado acelerado de las medias y las pantimedias, en el que simultáneamente fueron sometidas a acciones de abrasión, deslizamiento e impacto, en una solución con baja relación de jabón y en presencia de bolas de acero en movimiento.

Con este método se consiguió simular una pérdida de color y una acción equivalente a cinco lavadas.

Solidez del color al sudor. Esta prueba considera una solución ácida y otra alcalina, las muestras se humedecieron con soluciones sintéticas a las que previamente se les colocó un tejido adyacente y se sometieron ambas a una presión mecánica determinada, posteriormente se dejaron secar lentamente a una temperatura similar a la del cuerpo humano. Después se valoró la variación y transferencia del color.

A continuación le presentamos los detalles de los resultados parciales y las evaluaciones globales de calidad obtenidas por cada marca. Si desea más información lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 55-49-04-95 o al 55-44-21-22.

Clasificación de medias y pantimedias

Vanizada o desnuda

Para elaborar este tejido se utilizan filamentos de poliamida y elastómero, que se unen al momento de iniciar el tejido; cada filamento proviene exclusivamente de un alimentador. Este proceso puede realizarse en las factorías, ya que dicha unión no requiere puntos de fusión.

Compacta o *air cover*

Para este tipo de tejido se utilizan filamentos de poliamida y elastómero, que se encuentran unidos íntimamente por fusión en algunos puntos de contacto. Este tipo de proceso lo realizan los productores de filamentos. El filamento de elastómero se encuentra ubicado en el núcleo y los filamentos de poliamida en la periferia.

Cobertura o *single cover*

En este tejido se utilizan filamentos de poliamida y elastómero. Su principal característica es que el filamento de elastómero se encuentra en el núcleo y el filamento de poliamida alrededor, semejando un bobinado. El efecto también es conocido como «entorchado».

Double cover

Al igual que en el proceso anterior, el tejido incluye poliamida y elastómero; el filamento de elastómero está cubierto alrededor con filamento de poliamida. El efecto también es conocido como «doble entorchado».

Otras

Existen medias y pantimedias que utilizan filamentos de poliamida que pueden ser monofilamentos o multifilamentos.

Éstas se elaboran con poliamida convencional y posteriormente con filamentos de poliamida texturizados.

En la actualidad se utilizan bicomponentes constituidos de filamentos elastomérico y poliamídico. Si se realizara un corte transversal se observarían estas dos fibras íntimamente ligadas pero formando un solo filamento.

Existen filamentos elastoméricos tridimensionales (3D).

Evaluación global de calidad

Es la suma del resultado ponderado de cada característica analizada en las medias y pantimedias. La escala es de cero a 100 puntos (el valor de 100 puntos correspondió a la prenda que cumplió con todas las especificaciones de las pruebas).

Todas las características evaluadas que son representadas numéricamente se tradujeron a valores de escala de ponderación (excelente, bien, regular y deficiente) para facilitar la interpretación de resultados.

Tabla de ponderación

Prueba		Ponderación	Puntos
a) Información al consumidor		Completa Incompleta	5 0
b) Acabados		Excelente Bien Regular Deficiente	15 10 6 4
c) Correspondencia dimensional de tallas y apariencia		Excelente Bien Regular Deficiente	30 20 10 0
d) Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento		Excelente Bien Regular Deficiente	10 8 6 4
e) Resistencia al desgaste (frisas)	Grado 5; 4-5 Grado 4; 3-4 Grado 3; 2-3 Grado < 2	Excelente Bien Regular Deficiente	15 10 6 4
f) Solidez del color al lavado y Solidez del color al sudor	Grado 5; 4-5 Grado 4; 3-4 Grado 3; 2-3 Grado < 2	Excelente Bien Regular Deficiente	25 16 9 0
		T o t a l	**100 puntos**









Consejos para calzarse las medias



- Siéntese y enrolle las pantimedias hasta la punta -como si las fuera a voltear-, introduzca un pie y jale la pantimedia hasta el tobillo, cuidando que quede completamente estirada; repita la operación con el otro pie.
- Suba la pantimedia hasta las rodillas, alternando cada pierna hasta que la prenda quede completamente estirada.
- Deslice la pantimedia ajustándola a la pierna, jalándola por la parte interna, y asegurándose de que el tiro quede en su lugar y la pantimedia se ajuste uniformemente.
- Suba la panty de forma pareja, jalando también la parte trasera.
- Jale la punta de la pantimedia moviendo los dedos de los pies para asegurar un ajuste perfecto.
- Cuando se quite las pantimedias observe los mismos cuidados que en su colocación.

Pantimedias elásticas terapéuticas suave compresión

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Futuro Suave compresión 36673 / México	Con punta de algodón y suave compresión.						141.00	**95**

Medias elásticas terapéuticas suave compresión

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Futuro Suave compresión 36610 / México	Con punta de algodón y suave compresión.						89.00	**78**



Pantimedias elásticas terapéuticas mediana compresión

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Futuro Mediana compresión 36688 / México	Pantimedia de mediana compresión con punta de algodón.						107.00	**93**

Medias elásticas terapéuticas mediana compresión

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Futuro Mediana compresión 36351 / México	Media de mediana compresión con punta de algodón.						182.70	**91**

Medias elásticas terapéuticas alta compresión

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Futuro Alta compresión 36113 / México	Media de alta compresión con punta de algodón.						255.46	**91**



EXCELENTE *BUENO* *REGULAR* *DEFICIENTE*

Pantimedias muy transparentes tipo vanizada o desnuda (título 15)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Stefano Rozzo R-231 / México	Supertransparente con punta semireforzada.						45.00	**95**
Hanes Her Way Ultra Sheer 2315 / México	Supertransparente con punta reforzada.						25.90	**93**
Hanes Too 723 / México	Supertransparente con punta semireforzada.						39.00	**91**
Gigante 750100-9521129 / México	Vanizada con lycra, punta semireforzada y puente de algodón.						23.90	**86**
Clásicos Suburbia C-231 / México	Transparente con punta semireforzada y puente de algodón.						36.00	**86**

EXCELENTE *BUENO* *REGULAR* *DEFICIENTE*

Pantimedias transparentes tipo vanizada o desnuda (título 20)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Finess Vanizada / México	Transparente con punta semireforzada y puente de algodón.						27.00	**90**
Expressions Style Vanizada 824 / México	Transparente con brillo en la pierna.						17.50	**90**
Golden de Luxe Vanizada 11225 / México	Transparente con refuerzo higiénico de algodón y punta reforzada e invisible.						31.00	**90**
Golden La Finissima 1260 / México	Transparente con punta reforzada.						17.00	**88**
Fugaz **Lycra Spandex** Classics 339/ México	Transparente con punta semireforzada.						18.50	**79**
Frescannon Vanizada 09490 / México	Transparente con brillo en la pierna y punta reforzada.						12.90	**76**
Golden La Finissima 1223 / México	Con refuerzo higiénico de algodón y punta reforzada e invisible.						38.00	**76**
Fugaz Lycra Vanizada 388 / México	Transparente con punta semireforzada.						19.90	**74**
Dorian Grey Vanizada / México	Satinada con punta reforzada y puente de nylon.						24.90	**71**

Pantimedias transparentes tipo cobertura o single cover (título 20)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Paloma Picasso Corte francés / 1710-M / México	Con corte francés, dibujo en panty, muy transparente, puente de algodón, soporte ligero y hormada.						105.00	**94**
Carla Conti Silk 100162 / México	Con ajuste ligero, alta transparencia, puente de algodón y punta semireforzada.						109.00	**93**
Gigante 7501009 521136 / México	Ajuste medio, punta semireforzada y puente de algodón.						23.90	**93**
Hanes Her Way Essential 7840 / México	Con punta semireforzada.						23.90	**93**
Hanes Too 727 / México	Con punta semireforzada.						49.00	**93**
Soré P92021 / México	Punta semireforzada y puente de algodón.						29.90	**93**
Hanes Her Way Natural Expression 9320 / México	Con punta semireforzada.						23.49	**91**
Paloma Picasso Silk 1720-M / México	Pantimedia transparente con ajuste medio, punta semireforzada, puente de algodón y hormada.						85.00	**89**
Dorian Grey Lycra / México	Con punta semireforzada y puente de algodón.						26.90	**86**
Dorian Grey Ultra's / México	Con punta especial de nylon que se ajusta a la medida y punta semireforzada.						49.90	**84**
Golden de Luxe 11210 / México	Con suave presión y máxima transparencia, refuerzo higiénico de algodón y punta reforzada e invisible.						20.50	**84**
Hanes Her Way French Cut 2450 / México	Corte francés con punta semireforzada.						32.90	**81**
Dorian Grey Desnuda / México	Con punta desnuda y puente de algodón.						41.90	**80**
Foreva Light / México	Con ajuste suave.						42.90	**78**
Dorian Grey Lycra / México	Con punta semireforzada y puente de algodón.						26.90	**70**

Pantimedias muy transparentes tipo compacta o air cover (título 10)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Dorian Grey Da-ling Plus / México	Gran transparencia, punta reforzada y puente de nylon.						20.90	**82**


platos fuertes
Sushi


postres
Mousse de guayaba


ensaladas
Berenjenas gratinadas


platos fuertes
Tortitas de papa combinadas

Mousse de guayaba

(6 porciones)

Ingredientes

- 10 guayabas (650 g) lavadas, partidas a la mitad y sin semillas
- 30 g de grenetina
- 1 1/2 tazas de queso crema (375 g)
- 6 cucharadas de azúcar (60 g)

Preparación:

1. Las guayabas se ponen a cocer con un poco de agua, se escurren y se reservan.
2. La grenetina se disuelve en una taza de agua fría, y una vez que cuaje se pone a calentar -sin dejar que hierva- hasta que se disuelva.
3. Las guayabas cocidas, la grenetina aún caliente, el queso crema y el azúcar se licuan.
4. Se sirve en moldes individuales y se refrigera para que cuaje.

Recomendación

Este postre tiene un alto contenido energético pero también proteínico, por lo que podrá complementar su menú con cereales y muchas verduras.

Aporte nutrimental por ración

301 Kcal
Proteínas: 23 g
Grasas: 18 g

Sushi

(6 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de arroz para sushi (450 g)*
- 3 hojas de alga marina «nori»*
- 60 g de queso crema
- 120 g de surimi cortado en tiras delgadas
- 1 pepino cortado en tiras delgadas (200 g)
- 1 zanahoria cortada en tiras delgadas (110 g)
- 3 cucharadas de salsa de soya (30 ml)
- 3 cucharadas de jugo de naranja (30 ml)
- 1 limón (35 g)
- 2 cucharadas de ajonjolí (20 g)
- 1 tapete de bambú*
- 1 trozo de plástico autoadherible

*Se consigue en tiendas de productos orientales.

Preparación:

1. El arroz se lava varias veces hasta que el agua salga clara.
2. Enseguida se cuece -con dos tazas de agua- en olla de presión durante 15 minutos a fuego bajo, contados a partir de que la válvula empiece a sonar.
3. Aparte, sobre el tapete de bambú cubierto con el plástico autoadherible se coloca al centro una cama de arroz de medio centímetro de grosor aproximadamente, la cual se cubre con media hoja de nori; en medio de la hoja se acomodan el surimi, el pepino, la zanahoria y el queso crema.
5. Se enrolla ayudándose con el tapete, procurando que quede bien apretado y con los extremos parejos. Al final se revuelca el rollo sobre las semillas de ajonjolí. Se repite el procedimiento hasta terminar con los ingredientes.
7. Para preparar el aderezo se mezclan tres cucharadas de salsa de soya, tres cucharadas de jugo de naranja y unas gotas de limón. Se revuelve todo muy bien.
8. Con un cuchillo filoso (sin sierra) se cortan los rollos en rebanadas y se sirven acompañados de la salsa.

Recomendación

Puede preparar diferentes rellenos sustituyendo el surimi por tiras de salmón, camarón o atún. Acompañe este platillo con vegetales salteados al estilo oriental, una sopa de garbanzos y para finalizar una buena porción de fruta.
El «nori» es un tipo de alga que se cultiva en Japón y se elabora en láminas prensadas. Es de sabor intenso pero muy agradable.

Aporte nutrimental por ración

343 Kcal
Proteínas: 11 g
Grasas: 3 g

Tortitas de papa combinadas

(6 porciones)

Ingredientes

- 5 papas medianas (1250 g) lavadas, cocidas, sin cáscara y hechas puré
- 1 huevo (55 g)
- 1/2 taza de pan molido (60 g)
- 100 g de queso cotija rallado
- 3 chiles poblanos (240 g) asados, desvenados y cortados en rajas
- 2 elotes (590 g) desgranados y cocidos
- 3 cucharadas de harina (30 g)
- 2 jitomates (240 g) lavados
- 1 trozo de cebolla (30 g)
- 1/2 taza de aceite (120 ml)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. El puré de papa se mezcla con los granos de elote, el huevo batido, el queso y el pan molido.
2. Los ingredientes se incorporan muy bien hasta obtener una masa homogénea, se agregan las rajas y se salpimienta. Si la masa queda muy seca puede agregarle un poco de leche.
3. Con las manos se forman pequeñas tortitas, se enharinan y se fríen cuidadosamente por ambos lados.
4. Para preparar el caldillo se licuan los jitomates, la cebolla y el ajo, y la mezcla se sofríe en una cucharada de aceite. Se sazona al gusto.
5. Las tortitas se sirven calientes con el caldillo de jitomate o una ensalada fresca.

Recomendación

Este platillo tiene un contenido importante de kilocalorías, pero su aporte de proteínas es mediano, para complementarlo añada alguna leguminosa acompañada de muchas verduras, no más de dos tortillas y frutas.

Aporte nutrimental por ración

399 Kcal
Proteínas: 13 g
Grasas: 18 g

Berenjenas gratinadas

(6 porciones)

Ingredientes

- 3 berenjenas grandes lavadas, sin cáscara y cortadas en rebanadas delgadas (1 kg)
- 3 jitomates medianos (360 g)
- 1/4 de cebolla (60 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 1 taza de queso chihuahua rallado (100 g)
- 1 cucharada de aceite (10 ml)
- 2 cucharadas de vinagre (20 ml)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Las berenjenas se desfleman (para quitarles el sabor amargo) en agua con sal y vinagre durante diez minutos. Se escurren, y una vez secas se espolvorean con pimienta.
2. Aparte se licuan los jitomates, los ajos y la cebolla, esta mezcla se fríe en el aceite hasta que se sazone.
3. En un refractario previamente engrasado se colocan las berenjenas y se cubren con la salsa y el queso.
4. Se hornean a 200° C durante 25 minutos o hasta que las berenjenas se suavicen y el queso se funda.

Recomendación

Este platillo proporciona la mitad de las proteínas de origen animal recomendadas para un menú sano. Complemente su comida con un guisado de leguminosas combinado con una porción pequeña de algún alimento de origen animal, una sopa a base de cereal y frutas.

Aporte nutrimental por ración

142 Kcal
Proteínas: 7 g
Grasas: 8 g

Alegrías

Ingredientes

- 5 tazas de amaranto reventado (175 g)
- 5 cucharadas soperas de mantequilla
- 1 cucharada cafetera de esencia de vainilla (opcional)
- 2 1/2 tazas de azúcar
- 1 1/4 de cucharadas soperas de jugo de limón

Rendimiento: 1 kg o 5 piezas aproximadamente

Tiempo de preparación: 30 minutos

Procedimiento:

1. En la cacerola se vacían la mantequilla y el azúcar, y se colocan en la estufa a fuego bajo, agitando constantemente hasta que la mezcla adquiera consistencia de caramelo.
2. Después se agrega el jugo de limón y se continúa moviendo hasta que se integre.
3. Se retira del fuego y se deja enfriar un minuto, luego se agregan el amaranto y la esencia de vainilla, incorporando todo perfectamente.

Helado sabor vainilla

Ingredientes

- 1 lata de leche evaporada refrigerada (381 ml)
- 2 huevos medianos
- 2 claras de huevo
- 5 cucharadas soperas de azúcar *glass* (75 g)
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de extracto de vainilla
- colorante vegetal amarillo huevo en polvo (8 gotas aproximadamente)

Rendimiento: 600 ml

Tiempo de preparación: 7 horas

Procedimiento:

1. En el tazón se vacían la mitad de la leche evaporada (la otra parte se guarda en el refrigerador), los huevos previamente batidos y el azúcar, y se ponen a calentar en baño María en la cacerola de tres litros, a fuego medio para evitar que el agua suelte el hervor. Se bate constantemente durante diez minutos o hasta que espese.
2. La mezcla se vacía al recipiente extendido, se incorpora la vainilla, se tapa y se deja enfriar a temperatura ambiente; posteriormente se refrigera hasta que se enfríe totalmente.
3. En uno de los recipientes de plástico, las claras de huevo se baten a punto de turrón.
4. Aparte, en otro recipiente de plástico se bate la leche refrigerada, con ayuda del batidor de globo, hasta que esponje.
5. A la mezcla del paso 2 se le añaden las claras batidas y la leche fría.
6. Se tapa con papel aluminio y se introduce al congelador.
7. Una hora después se licua durante un minuto, se vacía al molde y se mete nuevamente al congelador durante cinco horas aproximadamente.
8. Unos 20 minutos antes de su consumo se pasa al refrigerador para que adquiera una consistencia suave.

Puré de jitomate

Ingredientes

- 1 1/2 kg de jitomate maduro, bien lavado

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 1 hora

Procedimiento:

1. Los jitomates se parten en cuatro y se licuan.
2. Este puré se pasa por el colador y se vacía en la cacerola.
3. Ésta se coloca a fuego medio y, sin dejar de mover con la pala, se deja hervir durante cinco minutos o hasta que el puré tenga una consistencia espesa.
4. Al cabo de ese lapso se retira del fuego.

Envasado, conservación y caducidad

El puré se vacía en los frascos previamente esterilizados, dejando un centímetro de espacio entre la tapa del frasco y el producto, se tapan «al llegue» y se colocan en baño María, de manera que el agua los cubra hasta el cuello. Se cuentan 30 minutos a partir de que el agua comience a hervir, des-

Cómo reciclar papel

Material

- 20 hojas de papel tamaño carta (puede utilizar cualquier tipo de papel)
- 2 tazas de agua limpia
- 2/3 de taza de pintura vinílica color blanco (o algún otro)

Rendimiento: 4 hojas tamaño oficio

Tiempo de elaboración: 20 minutos aproximadamente

Procedimiento:

1. El papel se corta en trozos pequeños; en el recipiente de plástico se vierte el agua y ahí se pone a remojar el papel durante diez minutos aproximadamente, moviendo constantemente con la cuchara.
2. Al cabo de ese lapso se licua a velocidad baja, y lentamente se le agrega la pintura vinílica.
3. Cuando adquiera una consistencia homogénea se vacía en el recipiente y se reserva.
4. Para hacer el bastidor, con las pinzas se desarma el gancho de acero y se forma un rectángulo de 25 x 40 cm aproximadamente; este marco se introduce en la media, de manera que el tejido quede tenso.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- recipiente de vidrio con capacidad de 1 litro
- cacerola de acero inoxidable con capacidad de 3 litros
- batidor de globo
- molde o recipiente extendido de aluminio con capacidad de 1 litro
- 2 moldes de plástico o de vidrio con capacidad de 1 litro
- licuadora
- papel aluminio
- etiqueta adherible

Envasado, conservación y caducidad

Se conserva en el recipiente en el que se congeló y se tapa bien, ya sea con papel aluminio o con la tapa del recipiente. Se le coloca la etiqueta con la fecha de elaboración y la de caducidad.
El helado elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de tres semanas en congelación.

Recomendaciones

- Es mejor congelar el helado en un molde de aluminio extendido, ya que dicho material lo conservará más frío y el congelado será uniforme.
- Se puede servir adornado con chispas de chocolate y/o acompañado con galletas y jarabe de chocolate o de fresa.
- Si se descongela se puede o no licuar antes de congelarlo de nuevo.

Ingredientes alternativos

- Puede utilizar leche entera previamente hervida en lugar de leche evaporada.
- Si usa leche en polvo deberá agregar una cucharada sopera de leche más por cada vaso de agua indicado en las instrucciones del producto.
- Para obtener un sabor más concentrado sustituya el extracto de vainilla por esencia.
- Si desea helado sabor chocolate en vez de vainilla añada tres cucharadas soperas de cocoa en polvo previamente cernida y reduzca la cantidad de azúcar *glass* a tres cucharadas soperas. En caso de no contar con cocoa agregue cuatro cucharadas soperas de chocolate en polvo previamente cernido, y cuatro cucharadas soperas de azúcar *glass*.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- cacerola de acero inoxidable con capacidad de 3 litros
- cuchara de acero inoxidable
- 5 bases de cartón con recubrimiento metálico (pueden ser de leche ultrapasteurizada, puré de tomate, etcétera), charola de metal o moldes con la figura de su preferencia
- Bolsas de plástico con capacidad de 1/2 kg

Envasado, conservación y caducidad

Se vierten cinco porciones iguales de la mezcla en cada uno de los moldes de cartón o en la charola previamente engrasados con margarina. En la charola se extiende el amaranto hasta obtener el grosor y forma deseados. Se dejan enfriar un día, se retiran del molde y se guardan en un recipiente de plástico con tapa o en bolsas de plástico. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Las alegrías se guardan en un lugar seco y ventilado.
El producto elaborado mediante esta tecnología tienen una caducidad de seis meses.

Ingredientes alternativos

- Si desea darle variedad al sabor y a la presentación, al momento de mezclar los ingredientes puede agregar nueces o pasas al gusto.
- Las alegrías son una golosina ideal para el refrigerio de niños y adultos.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- recipiente de plástico con capacidad de 2 litros
- pala o cuchara de madera o de plástico
- licuadora
- marco de metal de 30 x 40 cm (se puede elaborar con uno o más ganchos de acero)
- media
- charola del tamaño del marco, con profundidad de entre 5 y 10 cm

5. El bastidor se coloca sobre la charola y encima se vierte la mezcla; una vez cubierto el bastidor se saca con cuidado y se deja secar al sol sobre dos postes, de manera que circule el aire por ambos lados.
6. Una vez seca, la hoja se desprende con cuidado.
7. Se repite el paso 5 hasta terminar la mezcla.

Modo de uso

- Este papel es útil para hacer dibujos con acuarela, crayones, pinturas de aceite u otras.
- También puede elaborar manualidades como cajas, libros fotográficos, tarjetas, sobres, manteles o pastas para cuadernos que puede adornar con flores secas y semillas.

Recomendaciones

- Si desea obtener más hojas aumente la cantidad de ingredientes las veces que desee.
- Puede colocar más de dos bastidores para hacer varias hojas simultáneamente.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- colador de orificio mediano
- cacerola con capacidad de 2 litros
- cacerola con capacidad de 3 litros, para el baño María
- pala de madera
- 2 frascos de vidrio, limpios y previamente esterilizados, con tapa de sello hermético y capacidad de 750 ml c/u
- etiqueta adherible

pués de ese lapso se sacan los frascos y se cierran perfectamente. Se les coloca la etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. El puré se conserva en un lugar fresco y seco, una vez que lo abra debe mantenerse en refrigeración.
El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una caducidad de ocho meses.

Recomendaciones

- Las principales características del jitomate al momento de la compra deben ser: consistencia firme y color intenso. No debe presentar magulladuras o raspones en la piel, ni huellas de cicatrices. Observe que no tenga agujeros en la piel, pues son evidencia de insectos o plagas en el interior de la verdura.
- Para conservar los jitomates durante más tiempo hay que mantenerlos en refrigeración, limpios, y evitar que estén demasiado juntos.
- Si lo desea, al puré le puede agregar condimentos y especias como cebolla, ajo, sal, clavo o pimienta al gusto cuando se esté espesando.

Pantimedias transparentes tipo compacta o air cover (título 20)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Dorian Grey Divine / México	Con punta reforzada, puente de algodón y muy transparente.						24.90	**82**

Pantimedias muy transparentes tipo cobertura o single cover (título 10)

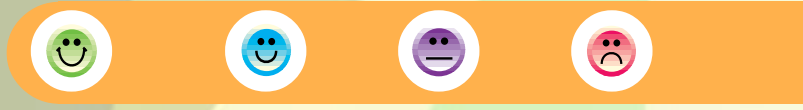
Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Carla Conti 1140-F / México	Máxima transparencia, con punta semireforzada y puente de algodón.						109.00	**90**

Pantimedias transparentes tridimensional (3D) (título 10)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Paloma Picasso Tridimensional 110 M / México	Tridimensional con punta semireforzada y puente de algodón.						149.00	**93**

Medias transparentes tipo cobertura o single cover (título 20)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Laura Legano Collection 8030 / México	Transparente con encaje dorado.						69.00	**93**
Golden de Luxe 17221 / México	Pantyliguero con elastano y punta reforzada e invisible.						88.00	**92**
Hanes Silk Reflections Little Color 720 D / México	Con encaje de silicón antiresbalante, soporte ligero, muy transparente y punta semireforzada.						65.00	**92**
Paloma Picasso 1761-M / México	Con encaje de silicón antiresbalante, soporte ligero, muy transparente y punta semireforzada.						95.00	**91**



Medias semiopacas tipo cobertura o single cover (título 40)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Active Active by Cannon Ultra / México	Sobrecostura a mano en panty para mayor duración.						48.90	**95**
Active by Cannon Light / México	Con soporte medio y transparencia media, sobrecostura a mano en panty para mayor duración, puente de algodón y punta reforzada.						55.90	**95**
Foreva Plus / México	Puente de algodón y punta reforzada.						53.90	**88**
Foreva Classic / México	Puente de algodón y punta reforzada.						52.90	**83**
Foreva Sensación / México	Puente de algodón y punta reforzada.						32.90	**79**

Pantimedias opacas tipo cobertura o single cover (título 70)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Prevent-T Prevent-T / México	Ejerce mayor presión en el tobillo, presión media en la parte superior de la pantorrilla y presión suave en el muslo.						96.90	**93**
Active by Cannon 09440 / México	Sobrecostura a mano en panti para mayor duración, puente de algodón y punta reforzada.						55.90	**90**

Medias opacas tipo cobertura o single cover (título 70)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Active by Cannon Media 0820212 / México	Con punta reforzada.						35.90	**86**

Pantimedias opacas tipo poliamida bicomponente (título 20)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Expressions Style Silk 822 / México	Con ajuste especial.						24.40	**86**

Pantimedias opacas tipo poliamida bicomponente (título 40)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Laura Legano Collection 7715 / México	Suave compresión para piernas activas.						59.00	**85**

Pantimedias muy transparentes tipo 100 por ciento poliamida

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Basic Image 2031 / México	Transparente con punta semireforzada.						5.50	**93**
Golden La Finissima 1117 / México	Con refuerzo de nylon y punta reforzada.						11.00	**72**
Dorian Grey Da-ling / México	Con punta reforzada y puente de nylon.						13.00	**72**
Comercial Mexicana Media con liga super-transparente / México	Media supertransparente.						8.90	**72**
Comercial Mexicana CM 7501010710789 / México	Pantimedia supertransparente.						12.50	**69**

Pantimedias muy transparentes tipo 100 por ciento poliamida stretch

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Comercial Mexicana CM 7501010710819 / México	Pantimedia stretch.						12.90	**93**
Basic Image 603 / México	Pantimedia con nylon stretch.						6.50	**86**
Golden La Finissima 1123 / México	Refuerzo de nylon y punta reforzada.						18.90	**80**
Ingrid 1124 / México	Con suave ajuste y transparencia.						9.90	**80**
Gigante 750100 9521143 / México	Semitransparente y punta semireforzada.						23.90	**70**
Dorian Grey P. D. Grey Stretch / México	Pantimedia ajustable con punta reforzada y puente de nylon.						16.90	**68**

Medias muy transparentes tipo 100 por ciento poliamida stretch

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Golden La Finissima 2118 / México	Con punta reforzada, liga supertransparente con nylon y liguero.						8.50	**95**
Ingrid 2124 / México	Media con suave ajuste.						7.90	**93**
Golden La Finissima 2117 / México	Lisa, transparente y con punta reforzada.						8.00	**86**

Pantimedias transparentes compresión ligera (título 20)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Feel Good Fresh Compresión ligera 188 / México	Pantimedia de compresión ligera.						39.90	**95**
Spanel Revitalizing 7480 / México	Pantimedia de compresión graduada.						39.90	**90**
Feel Good Fresh 187 / México	Control superior y compresión graduada.						49.00	**88**
Feel Good Fresh 088 / México	Control superior, panty reforzada y alta transparencia.						22.90	**88**
Feel Good Natural 097 / México	Pantimedia de compresión ligera.						22.90	**86**

Pantimedias transparentes compresión media (título 40)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Spanel Revitalizing 7460 / México	Pantimedia de compresión graduada.						39.90	**95**
Feel Good Support Compresión mediana 140 / México	Pantimedia con control superior y puente antibacterial.						35.90	**95**
Oroblu Repos 40 Sable 67087 / Italia	Pantimedia de control gradual.						169.00	**90**
Feel Good Support 040 / México	Control superior.						65.00	**80**
Laura Legano Collection 7720 / México	Control superior.						45.00	**78**

Pantimedias transparentes compresión alta (título 140)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Sisi Benessere 140 / Italia	Compresión graduada.						275.00	**88**

Pantimedias transparentes control de silueta (título 20)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Dorian Grey Figure Up Control / México	Moldea las caderas, eleva los glúteos y reduce el vientre.						59.90	**95**
Hanes Her Way Control Top 2718 / México	Con control abdominal y punta semireforzada.						32.90	**95**
Basic Image 397 / México	Control superior, supertransparente.						12.50	**95**
Laura Legano Collection 7725 / México	Control top.						45.00	**88**

Pantimedias transparentes control de silueta (título 40)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Hanes Control Siluet Up 3540 / México	Modela los glúteos.						109.00	**95**
Soré P-92023 Support / México	Pantimedia de soporte y duración en panty y pierna, semitransparente y con punta reforzada.						44.90	**95**
Spanel Control Up 7450 / México	Eleva y moldea los glúteos.						59.90	**95**
Carla Conti Support 4021 / México	Pantimedia con alto soporte en panty y pierna.						75.00	**93**
Gigante 7501009521389 / México	Semitransparente de soporte, ajuste y duración, con puente de algodón y punta semireforzada.						89.00	**93**

Pantimedias transparentes control de silueta (título 40)

(Continuación)....

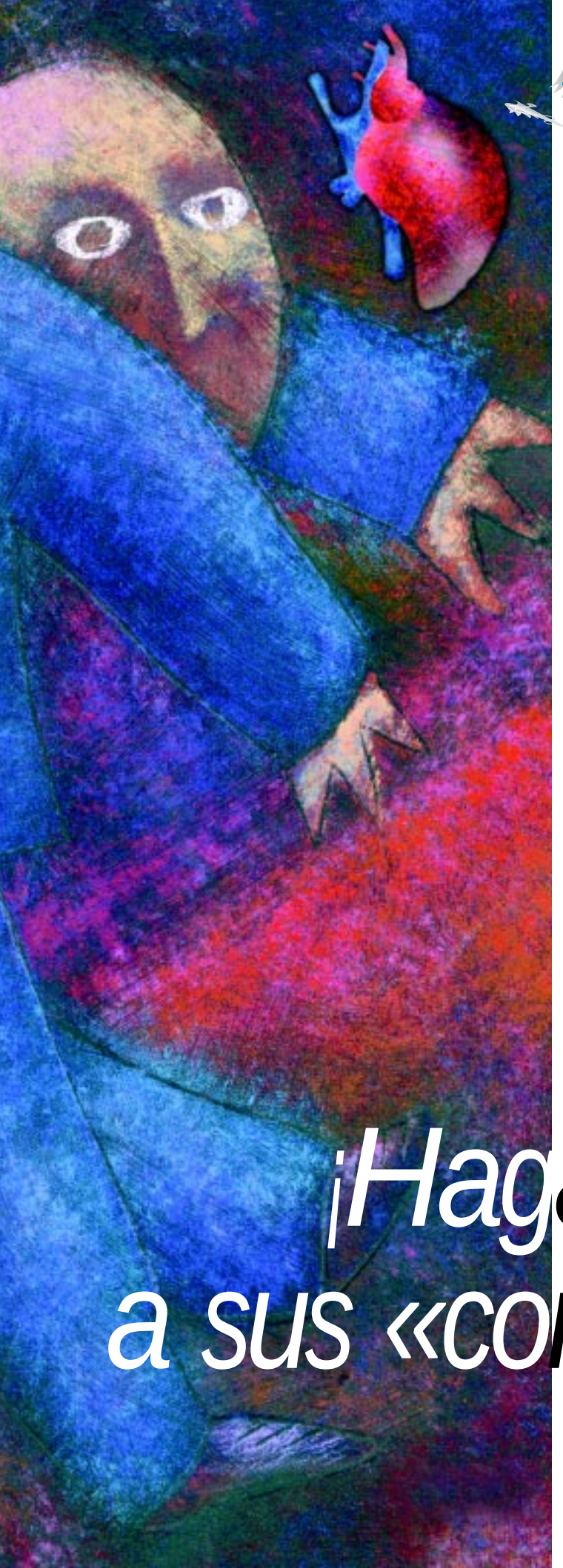
Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Hanes Alive 810-D / México	Pantimedia con gran soporte, control abdominal y punta reforzada.						89.00	**93**
Spanel Siluet Control 7740 / México	Pantimedia estilizadora de soporte medio.						51.90	**93**
Spanel Perfect Cinture 7815 / México	Pantimedia estilizadoras de talle y cintura.						69.90	**93**
Paloma Picasso Figure Control Up 1180 M / México	Faja que comprime el vientre, con banda especial para elevar los glúteos.						135.00	**80**

Pantimedias control de silueta (título 70)

Marca Modelo / País de origen	Características	Acabados	Correspondencia de tallas	Resistencia al abolsamiento, elasticidad y alargamiento	Resistencia a la decoloración por lavado y sudor	Resistencia al desgaste	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Spanel Siluet Control 7770 / México	Pantimedia estilizadora de alto soporte.						54.90	**93**
Carla Conti Figure Up Control / México	Faja que comprime el vientre.						135.00	**93**
Expressions Style Alto Control 870 / México	Prenda hormada y confeccionada para sentir el ajuste.						29.90	**86**

EXCELENTE *BUENO* *REGULAR* *DEFICIENTE*





¡Haga caso a sus «corazonadas»!

Conozca más sobre el infarto

Hace apenas diez años, sólo el 5 por ciento de las personas con padecimientos cardiacos por mal funcionamiento de las arterias coronarias eran menores de 40 años; actualmente el 30 por ciento tiene entre 18 y 30 años de edad.

Según los especialistas, las afecciones del corazón son atribuibles principalmente al estilo de vida, por ejemplo, alguien que presenta niveles altos de colesterol por el consumo excesivo de grasas tiene cuatro veces más riesgo de padecer un infarto, mientras que en un hipertenso o en un fumador el riesgo se duplica.

El infarto al miocardio es un evento severo que puede y debe prevenirse.

¿Infarto al miocardio?

Un infarto al miocardio se produce cuando las arterias que llevan sangre al corazón se taponan a causa de la formación de un trombo o coágulo; esto trae como consecuencia la muerte de la zona del músculo cardiaco que no recibió irrigación sanguínea ni el oxígeno que lo alimentan.

En las primeras horas posteriores al infarto, el estado del paciente es crítico porque su corazón late en forma desordenada y poco eficaz, lo que no le permite bombear suficiente sangre al organismo; si esta situación se agrava o se prolonga el corazón deja de funcionar y sobreviene la muerte.

Aunque hay individuos que superan esta fase, en días subsecuentes el corazón puede llegar a romperse por el esfuerzo excesivo que realiza para efectuar el riego sanguíneo.

Gravedad del infarto

Cabe señalar que la recuperación de un infarto y sus secuelas dependen de la zona y el tamaño de la lesión, por ejemplo: si el infarto afecta la base o las inserciones de una válvula cardiaca, el corazón puede seguir funcionando, pero de forma ineficiente; si el daño se produce en el tejido que conduce las señales para su óptimo funcionamiento, tal vez surjan arritmias o bloqueos, provocando que el ritmo cardiaco sea más lento de lo normal. Si la lesión afecta el tabique que separa las cavidades cardiacas, el paciente sentirá que le falta el aire y cansancio.

Hay que destacar que cada caso de infarto es muy específico, pero la atención oportuna durante las primeras cuatro horas es fundamental.

Factores de riesgo

Aunque los jóvenes de entre 18 y 30 años pueden sufrir un infarto, las personas adultas son mucho más susceptibles a padecerlo porque generalmente presentan más de dos factores de riesgo: algunos estudios han demostrado que **el 70 por ciento de quienes han sufrido un infarto tienen colesterol elevado, presión alta y fuman**.

Además de los mencionados, otros factores de riesgo son:

-Ser del sexo masculino y tener más de 40 años; en el caso de las mujeres existe mayor predisposición después de la menopausia.

-Tener antecedentes familiares de ateroesclerosis y/o infartos al miocardio, especialmente en los padres y los hermanos.

-Padecer diabetes.

-Estar excedido de peso.

-Ser fumador y/o consumir estimulantes o drogas.

-Llevar una vida sedentaria.

-Padecer algún otro mal cardiaco, como hipertrofia.

¡Detéctelo a tiempo!

Los **principales síntomas de un infarto** son: dolor intenso en el pecho, que se caracteriza por una sensación de opresión y puede extenderse hasta el cuello, la quijada, los hombros, la espalda y el brazo izquierdo. Su duración puede ir desde unos minutos hasta varias horas.

Asimismo se experimenta dificultad para respirar, palidez, sudoración, angustia, náusea, vómito, desvanecimiento, palpitaciones, ardor bajo el esternón y sensación de ahogo. Hay personas que no presentan dolor en el pecho y casi ninguno de los síntomas característicos: en este caso se denomina «infarto silencioso».

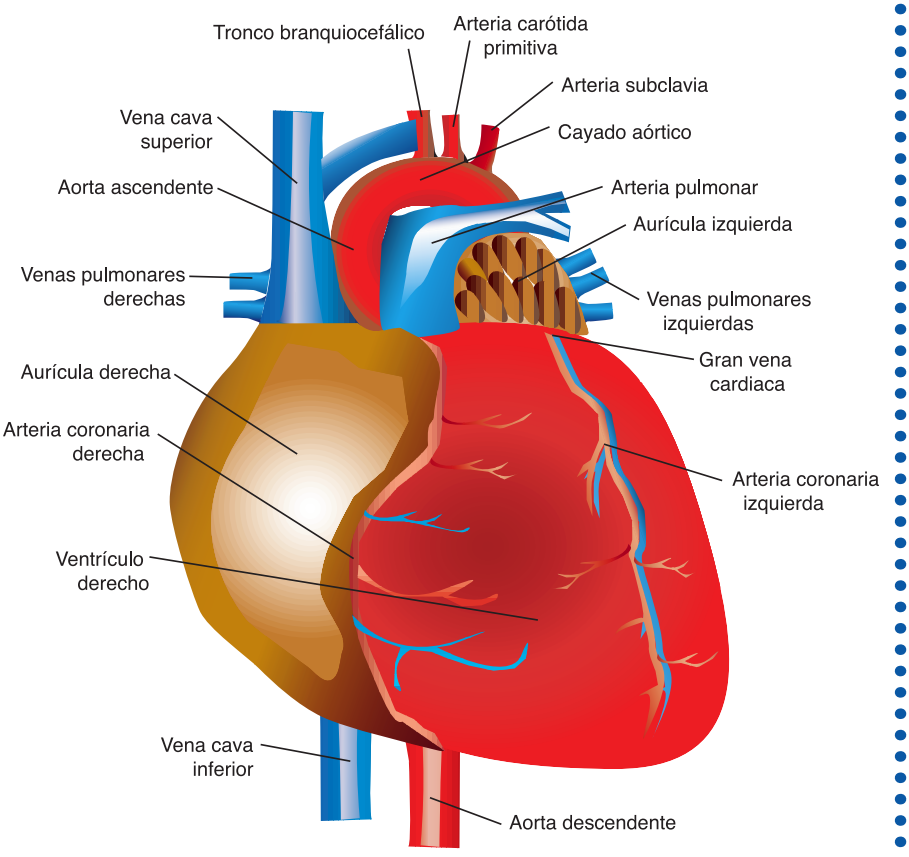
Por otra parte existen algunas molestias que pueden confundirse con la etapa previa a un infarto, por lo que las visitas periódicas al cardiólogo son fundamentales para someterse a estudios que contribuyan a confirmar o a descartar la posibilidad de un ataque, como:

Electrocardiograma: es una herramienta muy importante que permite al cardiólogo detectar si existe una lesión coronaria y conocer su tamaño y ubicación. Este examen es una representación gráfica de las fuerzas eléctricas que trabajan sobre el corazón, cuya actividad puede ser evaluada instantáneamente en un monitor de televisión e imprimirse para su estudio. Para realizarlo se le colocan al paciente entre 12 y 15 electrodos en las manos, las piernas y el tronco.

¿Cómo funciona el corazón?

El corazón es el músculo responsable de bombear la sangre a todo el organismo para distribuir el oxígeno y los demás nutrientes hacia las células, las cuales se encargan de eliminar los residuos tóxicos. Las arterias coronarias regresan la sangre al músculo cardiaco, y si se endurecen o se obstruyen a causa de un coágulo, sobreviene un infarto.

Para que la sangre circule correctamente, el corazón debe contraerse 70 veces por minuto aproximadamente; el número de contracciones aumenta si se incrementan las necesidades metabólicas.



Análisis sanguíneo: es útil para evaluar el estado del sistema cardiovascular, ya que permite conocer el nivel de colesterol, de azúcar y de hormonas tiroideas.

Radiografía del tórax: reproduce la imagen del corazón y los vasos sanguíneos; es de mucha utilidad para diagnosticar un corazón grande.

Enzimograma cardiaco: también permite detectar ciertas lesiones en el corazón.

-**Ecocardiograma**: revela la reducción del flujo sanguíneo, que es señal de que existe tejido muerto.

Hay otras **pruebas** muy específicas, como las **de esfuerzo**, de **cateterismo cardiaco** -**coronariografía**- y el **estudio isotópico**.

Prevención y tratamiento

Aun cuando existen notables avances médicos para tratar los infartos, **la prevención es la mejor forma de disminuir el riesgo de padecer un mal cardiaco**; para ello es fundamental modificar los hábitos de vida y de consumo.

Al respecto, **los especialistas recomiendan**:

-Evitar el tabaquismo.

-Mantener el peso correcto.

-Realizar una actividad física con regularidad -especialmente de tipo aeróbico-, ya que favorece el funcionamiento óptimo del corazón debido a que mejora la oxigenación y la circulación de la sangre.

-No abusar de los alimentos ricos en grasas, sobre todo las de origen animal (por ejemplo, huevo, vísceras -hígado, riñón, «pancita»-, carne de puerco, sesos, etcétera).

-Si padece diabetes, hipertensión arterial o presenta niveles altos de colesterol, consulte a su médico periódicamente.

-Disminuir el consumo de sal.

-Evitar situaciones que le provoquen estrés.

-Visitar al cardiólogo cuando menos una vez al año.

Asimismo, los especialistas afirman que la mayoría de las personas que sufren un infarto al miocardio tiene una gran probabilidad de sobrevivir, sobre todo si reciben atención oportuna.

Qué hacer



Los dos tratamientos que se aplican cuando sobreviene un infarto al miocardio tienen como principal finalidad reabrir las arterias que se encuentran obstruidas, para reestablecer la circulación sanguínea.

El primero consiste en proporcionarle oxígeno al paciente y vigilar el funcionamiento de su corazón en un monitor cardiaco. Asimismo, de inmediato se le suministran medicamentos anticoagulantes y/o antiplaquetarios para disolver el coágulo o trombo que se encuentra bloqueando las coronarias.

El segundo tratamiento se basa en la apertura de la arteria taponada a través de un procedimiento denominado «angioplastía», que consiste en introducir un catéter con un aditamento especial en uno de los extremos, que sirve para expandir las arterias.

Si usted ha sido víctima de un infarto y está en tratamiento, debe saber que su corazón se recuperará poco a poco, por lo que entre más días pasen mayores serán sus probabilidades de sobrevivir, de evitar un segundo infarto y de llevar una vida completamente normal.

Recuerde que un infarto no lo convierte en una persona inválida, y cuando el médico lo indique usted podrá reincorporarse a su trabajo y a muchas de las actividades que solía realizar, siempre y cuando siga al pie de la letra las recomendaciones del especialista.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Doctor Luis Alcocer Díaz Barreiro, jefe de la Unidad de Cardiología del Hospital General de México, SS.
-Doctor Rodolfo Castaño Guerra, subdirector del Hospital de Cardiología del Centro Médico Nacional «Siglo XXI», IMSS.
-Dirección de Información, IMSS.

¿La aspirina previene el infarto?

No necesariamente. La aspirina tiene efectos sobre la coagulación al impedir que las plaquetas -un tipo de glóbulos de la sangre-, junto con ciertas proteínas, formen un coágulo. Dado que el infarto se produce cuando una arteria se tapa con un coágulo, el efecto antiagregante plaquetario de la aspirina es benéfico para la mayoría de los individuos que padece una enfermedad coronaria, e incluso para quienes se recuperan de una cirugía del corazón.

De lo anterior podría deducirse que la administración de aspirinas es benéfica para la salud, siempre que sea el especialista quien las prescriba. Cabe destacar que en casos de hipertensión, problemas de coagulación, hígado, riñón y úlcera gástrica o duodenal, la ingestión de este medicamento puede resultar contraproducente.

Fuente: Doctor Luis Alcocer Díaz Barreiro, jefe de la Unidad de Cardiología, Hospital General de México, SS.



Cosmetología dental

Belleza y salud en una sonrisa

Un deseo generalizado, pero a veces difícil de cumplir, es poseer una bella sonrisa, con dientes uniformes y blancos. Para lograrlo se ha desarrollado una opción médica que se denomina «cosmetología dental», mediante la cual los especialistas en odontología pueden realizar desde un blanqueamiento de piezas, hasta implantología u ortodoncia, entre otras sofisticadas técnicas dentales.

Acompáñenos a conocer qué es y cómo surge la cosmetología dental, así como qué materiales y técnicas se utilizan para llevarla a cabo.

¿Cómo surge?

En la historia de la humanidad hay evidencia documental de que los egipcios reponían las piezas dentales faltantes; en México, durante la época prehispánica la estética dental era importante: resultaba común que los indígenas se tallaran los dientes -deformándolos para hacerlos más filosos o temibles- como signo de un mayor estatus social, e incluso se realizaban incrustaciones en los dientes con piedras preciosas y oro.

El concepto de cosmetología dental surgió hace dos décadas aproximadamente, cuando **la introducción de nuevos materiales y técnicas** mejoró notablemente las actividades del cirujano dentista, al permitirle menor invasión del tejido, menos dolor y resultados prácticamente inmediatos, aunque cabe aclarar que para aplicar dichas técnicas el especialista requiere de una amplia preparación.

Sus propósitos

Hoy la cosmetología dental persigue objetivos muy específicos relacionados con el tamaño, la posición y el color de las piezas dentales, buscando recuperar tres aspectos:

Función: la de masticar apropiadamente.

Estructura: la forma original en lo que se refiere a su medida -largo y ancho-, porque al efectuar restauraciones se modifica la forma.

Estética: color, forma y tamaño de los dientes.

Si se descuida uno de estos aspectos, los otros dos también se verán afectados en cierta manera.

Algunos materiales y técnicas que se utilizan con frecuencia en la cosmetología dental son:

Implantología: consiste en sustituir las piezas dentales que el paciente ha perdido, pero con la ventaja de que las raíces se pueden reemplazar con titanio. Lo extraordinario de esta técnica es que el implante de titanio se integra y/o fusiona al hueso de la encía; se estima que la duración de este tipo de trabajos odontológicos es de 50 años.

Materiales blancos: actualmente el 90 por ciento de los materiales utilizados en los «puentes», las carillas, las resinas y los materiales adhesivos, entre otros, pueden igualar el color natural de la dentadura.

Las carillas -que están hechas de porcelana y tienen el grosor de una uña- se colocan en los dientes frontales cuando presentan un desgaste excesivo.

Las resinas blancas han sustituido a las amalgamas en el tratamiento de las caries.

Los materiales adhesivos también han marcado una nueva etapa en la odontología: los *brackets* se pegan en lugar de sostenerse con bandas adhesivas alrededor del diente; asimismo, las carillas y los dientes rotos se pueden restaurar.

Para corregir la mala posición de los dientes -labor que efectúa la ortodoncia- se emplea un novedoso alambre moldeable e indeformable llamado «nitinol», el cual desplaza las piezas en forma más sencilla, menos brusca y en un lapso reducido, aunque esta nueva técnica aún no ha desplazado a los tan conocidos «frenos».

Cabe aclarar que estos materiales y sus técnicas de aplicación exigen un diagnóstico correcto porque son muy sensibles al error.



Algunas recomendaciones

En la actualidad existen diversos productos de venta libre al público, como pasta dental, polvo y gel «blanqueadores»; los expertos en odontología nos comentan lo siguiente al respecto:

-Es conveniente **buscar la asesoría de un odontólogo antes de arriesgarse a utilizar estos productos**, los cuales en términos generales son buenos, siempre y cuando se utilicen en las dosis y con la frecuencia correctas; además, **un requisito indispensable es que la dentadura se encuentre en perfectas condiciones de salud**. La pasta y el gel para blanquear los dientes contienen ingredientes altamente abrasivos que pueden destruir la capa que los pigmenta.

-Estos productos deben usarse con mucho cuidado, porque **si en la dentadura hay restauraciones defectuosas o caries** y el usuario no se ha percatado, podría causarse un daño irreversible al nervio del diente, y con el paso del tiempo la dentadura podría ennegrecerse.

-**Otro efecto** que producen estos productos cuando se emplean en forma inadecuada **son las quemaduras, que incluso pueden lastimar la encía**.

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

Graciela Muñoz

Fuente: Entrevista el doctor Luis Enrique Occelli, miembro de la Asociación Dental Mexicana; y con el doctor Heriberto Vera Hermosillo, director de Salud Bucal de la SS.

Alimentación de la mujer embarazada

El estado de nutrición de la mujer durante el embarazo tiene consecuencias directas, tanto en la nutrición del bebé como en la salud de la madre y su capacidad para amamantarlo en el futuro. Esto significa que si la futura madre tiene un buen estado de nutrición, tendrá mayores posibilidades de concebir a un niño con buen peso y menores probabilidades de enfermar. Asimismo, la recuperación de la mujer después del parto será más rápida.

Durante los nueve meses de embarazo, el niño recibe a través de la madre todos los nutrimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo; por esa razón los requerimientos normales de la mujer, tanto en energía como en proteínas, vitaminas y minerales como calcio, fósforo y hierro, se incrementan.

También se necesita energía adicional para la reserva natural de grasa que se genera durante el embarazo, lo que asegurará una mejor producción de leche materna.

¿Qué debe comer la mujer embarazada?

A partir del cuarto mes, la mujer embarazada debe modificar un poco su dieta, aumentando una pequeña cantidad adicional proporcionalmente en el desayuno, la comida o la cena, o bien, comer normal e ingerir dos refrigerios bien balanceados entre comidas, para ganar entre nueve y 12 kilogramos de peso respecto al inicial. Los pediatras y los nutriólogos consideran que el peso adecuado para el recién nacido es de alrededor de tres kilos.

Para asegurar una alimentación completa es necesario incluir diariamente alimentos de los cinco tipos básicos, además se deben intercambiar en cada tiempo de comida los alimentos provenientes de un mismo grupo para que la dieta sea tan variada como sea posible:



1. **Cereales y tubérculos**: arroz, trigo, maíz, avena, y los productos elaborados con ellos, como tortillas, pan, galletas, tamales, etcétera. Dentro de este grupo se consideran las raíces y los tallos amiláceos (es decir, ricos en almidón, característica que los diferencia de las verduras), por ejemplo, papa, camote, yuca, etcétera.

2. **Leguminosas**: frijoles, habas, alubias, lentejas, garbanzos, arvejas (chícharos secos).

3. **Verduras**: cualquier parte comestible de las plantas, como raíces (zanahorias, betabel, etcétera); tallos y pencas, como apio y nopales; hojas, como acelgas, espinacas o quelites; flores, como coliflor, brócoli y flor de calabaza; frutos, por ejemplo, berenjena, jitomate y aguacate; y legumbres, es decir, chícharos, ejotes, habas verdes, etcétera.

4. **Frutas**: aquellos frutos de las plantas que se identifican por su sabor dulce o agridulce: chicozapote, durazno, fresa, guayaba, higo, jícama, kiwi, lima, manzana, naranja, papaya, pera, piña, plátano, sandía, toronja, uva, zapote, etcétera.

5. **Alimentos de origen animal**: leche, quesos, huevo, carnes de res, cerdo, pollo o pescado, y sus derivados como los embutidos.

Los azúcares y las grasas no se consideran básicos ya que aportan nutrimentos que están contenidos en los alimentos anteriores, por lo que su consumo debe ser moderado.

Comer para dos no significa comer doble

Algunos de los factores que modifican el aumento de energía en la dieta de la mujer embarazada son:

* **Actividad física**. Durante el embarazo algunas mujeres reducen su actividad física de manera inmediata, mientras que otras continúan realizando trabajos arduos. Por supuesto, las necesidades de energía no serán las mismas para ambos casos.

* **Estado de nutrición**. Las mujeres con sobrepeso u obesidad no necesitan acumular grasa adicional, mientras que las mujeres delgadas sí. Esto representa una gran diferencia en cuanto al consumo de energía porque de ello depende el crecimiento adecuado del bebé sin necesidad de recurrir a los propios tejidos de la madre.

* **Estado de nutrición previo al embarazo**. Las mujeres que se embarazan durante el periodo de la adolescencia o han tenido una alimentación insuficiente y/o presentan algún grado de desnutrición al inicio del embarazo, aunado al desempeño de tareas físicas extenuantes, en general aumentan muy poco de peso, dando como resultado niños con bajo peso al nacer, más vulnerables a enfermarse y se exponen a un mayor deterioro de su propio estado de nutrición; por consiguiente, un buen régimen de alimentación suplementaria desde el inicio del embarazo disminuye los riesgos durante la gestación.





El grupo consultor FAO/OMS/UNU sobre Requerimientos de Energía y Proteínas recomienda agregar durante el embarazo -bajo condiciones normales- 285 kcal diarias a la dieta normal, así como 6 gramos adicionales de proteína por día. Dichos valores coinciden con las recomendaciones actuales del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición «Salvador Zubirán» (INCMyNSZ). Sin embargo, varios estudios han demostrado que si las mujeres están bien nutridas y reducen su actividad física durante el embarazo, la recomendación de energía puede reducirse a 200 kcal por día. Cabe hacer mención de que la energía adicional debe suplirse con un aumento general en la dieta y no agregando «calorías vacías», como las provenientes de azúcares simples o grasas.

El aumento de peso durante el embarazo es un buen indicador para regular el consumo de energía.

Bajo condiciones normales, a partir del segundo trimestre (4° mes) la futura madre debe aumentar la cantidad de alimentos que consume; antes de ese periodo es suficiente cuidar la calidad de la dieta.

Por esta razón, no se preocupe si durante el primer trimestre no aumenta de peso; hay mujeres que en este periodo presentan mareos, náuseas o vómito e incluso pierden peso, sin que eso perjudique el desarrollo del bebé.

Durante los primeros tres meses de gestación el aumento de peso no debe de ser superior a un kilogramo, posteriormente el incremento es mayor y tiende a disminuir en el último mes. Por supuesto, su médico es quien debe controlar su peso a través de las consultas periódicas.

¿Cómo ayuda la alimentación?

El consumo de alimentos ricos en energía y proteínas (cereales, tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal) requiere especial atención, ya que intervienen en la forma-

ción de los tejidos del bebé y el crecimiento del tejido de la madre propio del embarazo, como la placenta, las mamas y el útero.

Una dieta balanceada que cumpla con los requerimientos de energía y proteína cubrirá las necesidades de vitaminas y minerales.

Una excepción podría ser el hierro, porque durante el segundo y el tercer trimestres del embarazo, los requerimientos de dicho mineral difícilmente pueden satisfacerse sólo a partir del hierro proveniente de la dieta, a menos que existan muy buenas reservas de hierro antes del embarazo o las fuentes dietéticas sean altamente biodisponibles (carnes, particularmente hígado, moronga y huevo). Sin embargo, por su alto contenido de colesterol, se debe combinar con otras fuentes de hierro como leguminosas, aves o pescados y verduras de hojas verdes.

Los alimentos ricos en vitamina C favorecen la absorción del hierro no proveniente de fuentes animales.

El hierro es muy importante para la formación de la sangre, mediante la cual la madre alimentará a su hijo otorgándole las suficientes reservas de hierro de las que dispondrá al momento de nacer; por otra parte, la madre no presentará anemia, y su recuperación postparto, debido a las pérdidas de sangre, será mucho más rápida.

La deficiencia de algunos minerales durante el embarazo suele tornarse muy crítica, por ejemplo, la carencia de yodo trae como consecuencia que el bebé presente bajo peso al nacer y disminuyan sus funciones mentales. Formas irreversibles de trastorno mental y neurológico grave se observan en poblaciones con marcada deficiencia de yodo.

Los pescados, los mariscos y la sal yodatada, entre otros alimentos, son excelentes fuentes de yodo.

El ácido fólico (presente en el hígado de pollo o de res, jugo de naranja, garbanzos, lentejas, espinacas, habas y frijoles) es una vitamina de particular importancia durante el embarazo, ya que es indispensable para la división y multiplicación de las células. Su deficiencia en el embarazo se relaciona con cierto tipo de malformaciones congénitas, como espina bífida y anencefalia.

El calcio (leche, queso, yogurt, tortillas, charales, etcétera) es un mineral de excepcional importancia durante la gestación, pues resulta indispensable para la formación de los huesos del bebé y para evitar que la madre sufra descalcificación en sus huesos y dientes.

El consumo de frutas y verduras con cáscara, además de leguminosas y cereales integrales, es una buena fuente de fibra y agua (frutas y verduras) para evitar que la mamá sufra estreñimiento.

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO; Departamento de Educación Nutricional, INCMyNSZ, con base en:
-Manual de alimentación familiar, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Guía de orientación alimentaria, SS, IMSS, ISSSTE, INCMyNSZ, Hospital Infantil de México, DIF y UNICEF.
-Alimentación infantil. Bases fisiológicas, OPS/OMS/INCAP, 1992.
-Nutriología médica, 1ª edición, 1ª reimpresión, Editorial Médica Panamericana, México, 1998.

Recomendaciones

* No es recomendable el consumo de bebidas alcohólicas ni cigarrillos. Los hijos de mujeres adictas al tabaco nacen con un peso y tamaño menores.

* Si experimenta calambres nocturnos puede incluir en su cena alimentos ricos en calcio, como leche o tortilla, para ayudar a evitarlos.

* Si presenta edema (hinchazón) en las piernas, los brazos o la cara, o presión arterial alta, no debe consumir alimentos salados y beba poca agua. Asimismo, si tiene dolor de cabeza intenso o sangrado vaginal acuda a su médico de inmediato.

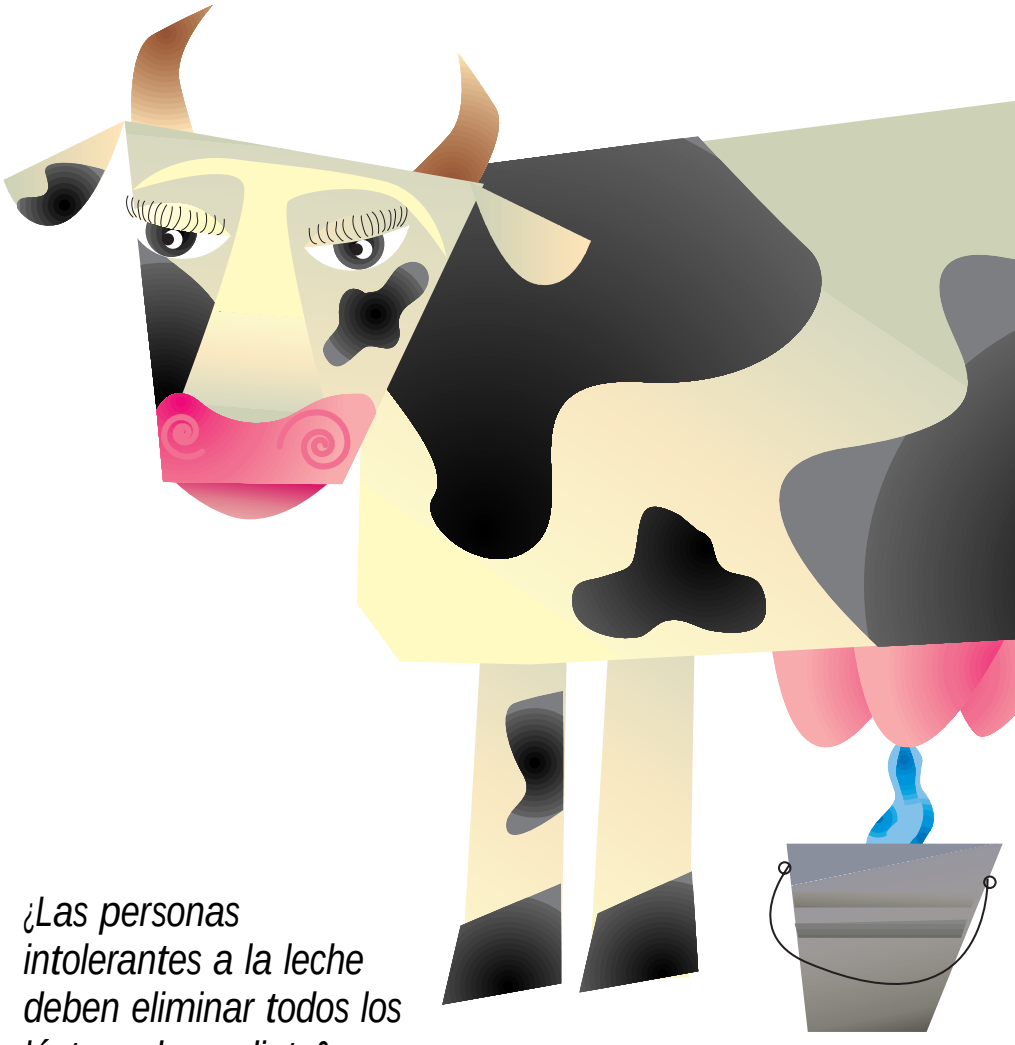
* Las mujeres con sobrepeso tienen mayores riesgos durante el embarazo y el parto, por lo que deberán vigilar cuidadosamente su alimentación. Estas mujeres suelen tener hijos muy grandes y pesados, que erróneamente se consideran muy saludables, sin embargo, dichas características ponen de manifiesto una particular predisposición a la diabetes, estos bebés se conocen como niños prediabéticos.

* Procúrese un ambiente de tranquilidad, bienestar y alegría, ya que el estado de ánimo de la madre se transmite al hijo dentro del útero.

* Al iniciar el tercer trimestre del embarazo (6° mes) es conveniente practicar algunos ejercicios y dar masajes a sus senos y pezones para fortalecerlos y prepararlos para una lactancia exitosa.

* Esperar cuando menos dos años entre un embarazo y otro es importante para lograr la plena recuperación nutricional de la madre y ofrecerle al bebé mejores condiciones de salud.

Mitos y realidades de la leche



¿La leche es un alimento indispensable en todas las etapas de la vida?

Falso. A la leche se le otorga un valor que, al menos en lo que a nutrición se refiere, no está suficientemente sustentado, porque se considera única e insustituible, pero hay otros alimentos cuyo aporte nutrimental es similar al de la leche.

En muchos países, la leche es la fuente más importante de calcio y en ello radica su valor, sin embargo, afortunadamente en México la dieta incluye otros alimentos ricos en calcio, como tortilla, charales y sardinas.

No se trata de restarle importancia a la leche, sino de enfatizar la necesidad de mantener una alimentación variada. De este modo, el valor de la leche radica en ingerirla en combinación con otros productos alimenticios.

¿La leche es fundamental en los primeros meses de vida?

Verdadero. La leche materna es el único alimento indispensable durante los primeros meses de vida, ya que aporta los nutrimentos que un recién nacido necesita para crecer y desarrollarse. Es insustituible porque contiene la proporción perfecta de proteínas, grasas, hidratos de carbono y vitaminas -como la A y la D-, y proporciona al niño los anticuerpos necesarios para la prevención de enfermedades.

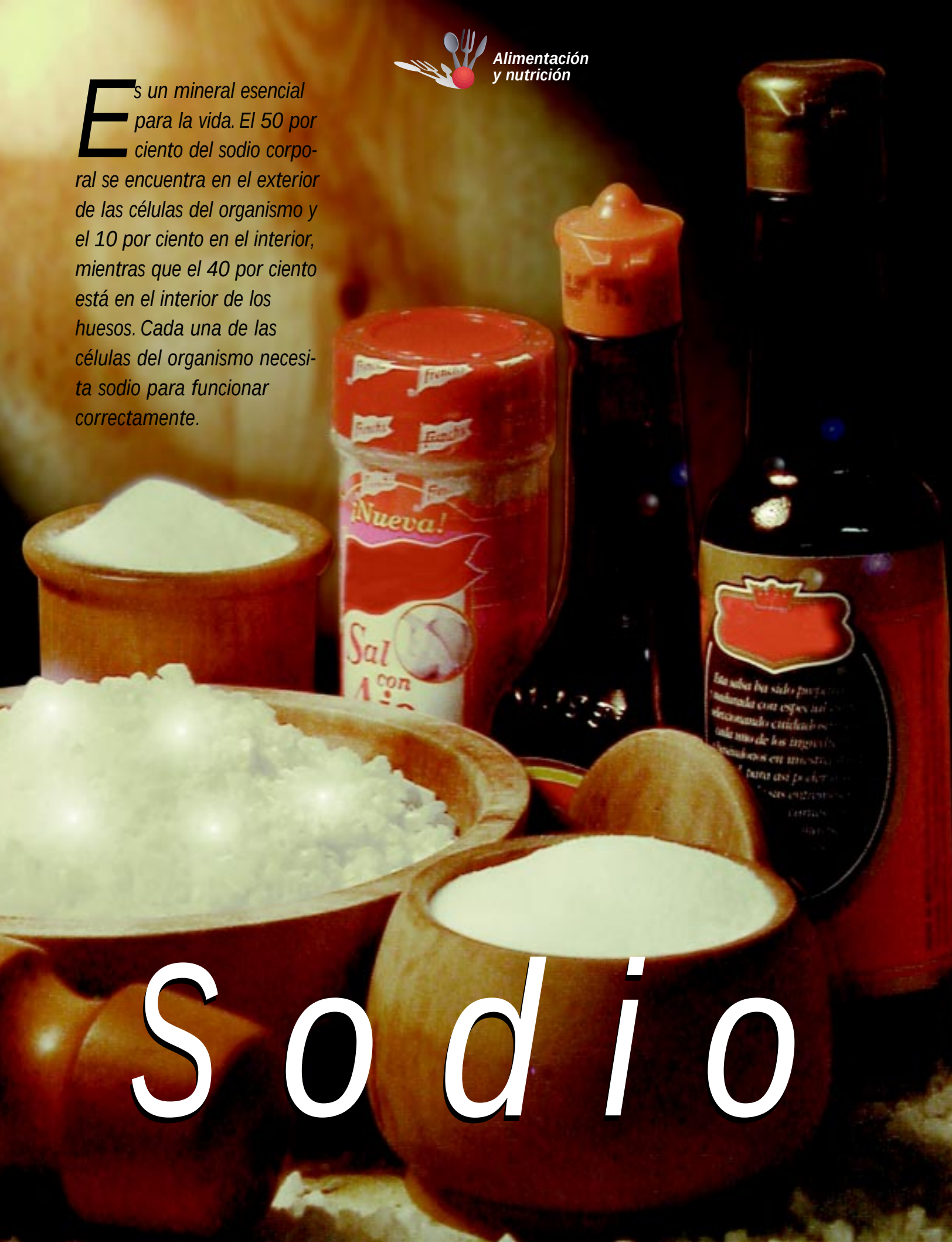
¿Las personas intolerantes a la leche deben eliminar todos los lácteos de su dieta?

Falso. El padecimiento conocido como «intolerancia a la lactosa» surge cuando el organismo carece de la enzima que degrada el azúcar de la leche (denominada lactosa).

Sin embargo, las personas intolerantes a la lactosa pueden incluir en su dieta productos lácteos como el yogurt y el queso, que contienen cantidades menores de dicho azúcar. Asimismo, los avances en materia de tecnología de alimentos han demostrado que los productos lácteos se pueden tratar enzimáticamente para descomponer la lactosa en sus azúcares constituyentes (glucosa y galactosa), que el organismo sí puede absorber.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Es un mineral esencial para la vida. El 50 por ciento del sodio corporal se encuentra en el exterior de las células del organismo y el 10 por ciento en el interior, mientras que el 40 por ciento está en el interior de los huesos. Cada una de las células del organismo necesita sodio para funcionar correctamente.



Sodio



Los individuos que padecen hipertensión y afecciones cardiacas o renales deben limitar el consumo de estos alimentos y, en caso necesario, añadir solamente una pizca de sal durante la cocción de los platillos para evitar hacerlo una vez que los ingiere.

Recomendación dietética

Algunos estudios indican que se requieren por lo menos 450 mg de sodio al día. Aunque la mayoría de las personas puede consumir hasta 3300 mg sin que ello afecte su salud, cantidades superiores suelen incrementar la presión arterial.

La siguiente lista presenta algunos de los alimentos con alto contenido de sodio.

Funciones

El sodio desempeña un papel importante en el funcionamiento del sistema cardiovascular para mantener la presión arterial en niveles normales.

Junto con el potasio, el sodio regula la cantidad de agua que está dentro y fuera de las células del organismo, proceso fundamental para evitar un desequilibrio que conlleve a la deshidratación; también interviene en la transmisión adecuada de los impulsos nerviosos y la contracción muscular.

Asimismo favorece la absorción de ciertos nutrimentos que lleva a cabo el intestino delgado, como es el caso de los hidratos de carbono.

Fuentes

El sodio se encuentra prácticamente en todos los alimentos, aunque abunda en mayor proporción en los de origen animal que en los de origen vegetal.

La sal que añadimos a los alimentos representa la mayor parte de la ingestión total de sodio. Sin embargo, para muchas personas, más de la mitad del sodio proviene del consumo de alimentos procesados -que contienen grandes cantidades de sal o compuestos de sodio.

La sal de mesa, los alimentos procesados o encurtidos, los embutidos, el tocino, la mantequilla con sal, los quesos y ciertos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico, tienen un alto contenido de sodio.

Contenido de sodio en algunos alimentos

Alimento	Contenido de sodio en mg
Sal de mesa (1 cdita.)	1940
Jamón (3 rebanadas)	1115
Salsa de soya (1 cdita.)	1030
Tocino (5 rebanadas)	560
Hojuelas de maíz (100 g)	1110
Elote en lata (1 taza)	390
Queso roquefort (100 g)	1095
Queso cottage (100 g)	460
Salchicha de res (100 g)	1090
Salami (100 g)	1850

Fuente: Casanueva E. y Kaufer-Horwitz M., Nutriología médica, 1ª edición, 1998.



Deficiencia

La deficiencia de sodio es poco común, ya que la alimentación diaria contiene el sodio necesario para el organismo, aun sin la adición de sal durante la preparación de los alimentos. Sin embargo, como el sodio se pierde en cantidades significativas a través del sudor, quienes viven en climas cálidos o realizan ejercicio vigoroso con regularidad corren el riesgo de padecer una deficiencia momentánea. Uno de los primeros síntomas son los calambres, y en casos más severos puede causar deshidratación, lo que ocasiona disminución en la presión arterial, resequedad en la boca y vómito.

Exceso

A largo plazo, el exceso de sodio puede desencadenar o agravar la hipertensión, lo que a su vez llega a provocar disfunciones cardiaca o renal.

Los bebés y los niños tienen menor capacidad para eliminar el sodio que los adultos, por lo que son mucho más vulnerables a la ingestión excesiva. Ésta es una de las razones por las que no es aconsejable añadir sal a la comida del bebé.

Asimismo, el organismo puede incrementar la eliminación de calcio y con ello elevar el riesgo de desarrollar osteoporosis.

Sugerencias para limitar el consumo de sodio en la dieta

* Es recomendable sazonar los platillos con menos sal y utilizar más especias como: ajo, ajonjolí, eneldo, albahaca, canela, orégano, perejil, semilla de apio, tomillo, etcétera.

* No añada sal al agua en la que hierve las verduras, ya que la sal disminuye el sabor dulce natural de muchas de ellas.

* Evite el consumo de alimentos enlatados y prefiera los frescos y naturales.

* Limite el consumo de embutidos pues su contenido de sodio es muy abundante.

* La salsa de soya, que se usa normalmente en platillos orientales, es una fuente concentrada de sodio, por lo que se debe de usar en cantidades reducidas; el jugo de limón es una mejor opción para aderezar.

* Evite colocar el salero en la mesa.

* Enseñe a sus hijos a no añadir sal a los alimentos, con ello les fomentará buenos hábitos que beneficien su salud.

A continuación se señalan algunos de los condimentos, aderezos, salsas y conservadores de alimentos que presentan un alto contenido de sodio:



Condimentos ricos en sodio
Sal de ajo, de cebolla o de apio
Ablandador de carne
Consomé en polvo
Polvo para hornear
Salsa de soya
Catsup
Salsa inglesa
Aderezos comerciales
Glutamato de sodio

Fuente: Casanueva E. y Kaufer-Horwitz M., Nutriología médica, 1ª edición, 1998.

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO; Departamento de Educación Nutricional, INCMyNSZ
-Casanueva E. y Kaufer-Horwitz M., Nutriología médica, 1ª edición, 1ª reimpresión, Editorial Médica Panamericana, México, 1998.
-Mahan, K. y Arlin, M., Nutrición y dietoterapia de Krause, 8ª edición, Editorial Interamericana, México, 1995.
-Pressman A., Vitaminas y minerales, 1ª edición, Editorial Prentice Hall Hispanoamericana, México, 2000.
-Curso de nutrición básica, Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), Guatemala, 1995.



Espinaca

La espinaca -cuyo nombre en chino significa «hierba de Persia»- es originaria de este legendario país. Los árabes la introdujeron a España y de ahí se extendió a toda Europa; al Occidente llegó hace 500 años. Pertenece a la familia de las quenopodiáceas (*Spinacia oleracea L.*) y una de sus características son sus hojas verde oscuro.

La espinaca es rica en betacarotenos (forma en que se encuentra la vitamina A en los vegetales), vitamina C, ácido fólico, hierro, fósforo y fibra dietética. La vitamina A favorece la agudeza visual en condiciones de baja iluminación.

Para evitar que durante la cocción disminuyan sus propiedades nutrimentales es recomendable cocerla al vapor o con muy poca agua y no más de cinco minutos.

Las espinacas crudas estimulan poderosamente las secreciones gástricas, por ello deben evitarlas quienes padezcan gastritis. Como son muy ricas en oxalatos, sustancias que hacen insolubles los minerales en el organismo, las personas que padecen de cálculos renales o biliares deben limitar su consumo.

La espinaca es un vegetal muy versátil: se emplea cocida para preparar sopas, guisos, etcétera, o bien, cruda como guarnición o en ensaladas; cabe señalar que se debe lavar hoja por hoja bajo el chorro del agua y posteriormente desinfectarlas.

Las espinacas abundan en el mercado durante todo el año, con excepción de los meses de julio y agosto.

Al comprarlas seleccione las que presentan hojas tersas, brillantes y de color verde oscuro; evite las marchitas, maltratadas o amarillentas.

Para mantenerlas frescas se recomienda envolverlas en una servilleta de papel y colocarlas en la parte más baja del refrigerador, de lo contrario sólo duran de dos a tres días.





Limón

El limón es el fruto de un árbol de la familia de las rutáceas (*citrus limonum*). Las variedades que más se consumen en México son el limón agrio (*citrus limonia*), de cáscara gruesa verde o amarilla y sabor muy ácido, y el limón mexicano, de tamaño pequeño, cáscara verde y muy jugoso.

Hay otras especies, como el limón sin semilla, que es más grande, menos ácido y no tan jugoso; y el limón real (*citrus medica L.V.*), de sabor poco ácido.

El limón proporciona vitamina C y en menor cantidad potasio. La vitamina C favorece el proceso de cicatrización y la absorción de hierro.

Debido a su sabor agrio se utiliza para sazonar salsas y bebidas, y aderezar frutas, verduras, ensaladas, guisos y sopas, también es común preparar limonadas y las tradicionales nieves de limón. La cáscara puede consumirse cristalizada o rallada para preparar pasteles, flanes, atoles, etcétera.

Para obtener la mayor cantidad posible de jugo, sáquelos del refrigerador media hora antes de utilizarlos, o bien, introdúzcalos al horno de microondas durante 30 segundos o simplemente ruédelos sobre una mesa presionándolos ligeramente con la mano.

El limón agrio es una fruta que se puede encontrar en el mercado durante todo el año.

Al comprarlos prefiera los de color verde oscuro, cáscara delgada sin señales de descomposición o abultados de los extremos; al presionarlos deben despedir el olor fresco característico de los limones. Asimismo recuerde que los de cáscara delgada son los más jugosos.

Para conservarlos en buen estado se guardan en un lugar fresco y ventilado o en la parte baja del refrigerador; si los adquiere aún verdes se mantendrán entre seis y diez días.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Si su pregunta es...

¿DÓNDE AHORRO?

La respuesta la encontrará en...

Quién es Quién
EN LOS PRECIOS

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO

PROFECO

Además encontrará deliciosas y económicas recetas

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

Calidad de puré de tomate envasado

La demanda de puré de tomate envasado para elaborar diversos platillos se ha incrementado considerablemente. Por ello y para orientar su decisión de compra, el Laboratorio de Pruebas de Calidad de PROFECO sometió a análisis las marcas con mayor presencia en el mercado.



Las marcas de puré de tomate envasado se evaluaron tomando como base la siguiente normatividad: NOM-002-SCFI-1993. «Contenido neto. Tolerancias y métodos de investigación»; NOM-051-SCFI-1994. «Especificaciones Generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas no Alcohólicas Preenvasados»; NMX-F-33-1982. «Puré de tomate envasado».

Los parámetros analizados fueron: contenido neto, información al consumidor, veracidad de la etiqueta para corroborar la autenticidad del producto (es decir, que fuera realmente tomate), y características fisicoquímicas para evaluar la cantidad de tomate, acidez y cantidad de sal, así como detectar la presencia de materia extraña, que no estuviera diluido con agua (que tuviera menos tomate), e identificar adulterantes (verificando la presencia de espesantes -almidones o compuestos extraídos de vegetales, como la carragenina, o gomas comestibles-, colorantes y azúcares).

En la prueba de calidad sanitaria se corroboró que los productos no presentaran microorganismos que pusieran en riesgo la salud del consumidor.

A continuación le presentamos los resultados parciales y globales obtenidos por cada marca de puré de tomate envasado, si usted requiere más información lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 55-44-20-60 o al 55-49-00-95.

Composición del tomate

Categoría	Compuesto	Cantidad
General	agua	93.7 g
	proteínas	0.85 g
	lípidos	0.33 g
	carbohidratos	4.64 g
	energía	21 Kcal
Minerales	sodio	9.0 mg
	potasio	222 mg
	calcio	5.0 mg
	hierro	0.45 mg
	fósforo	24 mg
Vitaminas	vitamina A	623 IU
	vitamina B-6	0.08 mg
	vitamina C	19.1 mg
	vitamina E	0.38 mg
	tiamina	0.059 mg
	riboflavina	0.05 mg
	niacina	0.62 mg

Tabla de ponderación

Parámetros evaluados	Puntos de demérito
Incumplimiento en la información al consumidor	**10**
Desviación de contenido neto	**10**
Composición fisicoquímica	
- Desviación en acidez, cloruro de sodio	**5**
- Desviación en el contenido de tomate, medido de acuerdo con las normas por el contenido de sólidos solubles (%)	
8.5 - 8.9 (ligera disminución)	**5**
7.5 - 8.4 (disminución)	**10**
<7.4 (marcada disminución)	**20**
Veracidad de la etiqueta	
- Si el producto no es tomate o no cumple con las declaraciones que ostenta	**15**
Presencia de adulteración	
- Presencia de espesantes	**10**
- Presencia de azúcares adicionales	**10**
Calidad sanitaria	
- Detección por malas prácticas sanitarias y/o presencia de microorganismos que representan riesgos para la salud	**20**



Especies y variedades de tomate

En México distinguimos el tomate verde del jitomate, que es el tomate redondo y rojo conocido en el resto del mundo y correspondiente a la especie *Lycopersicon esculentum*.

El nombre mexicano del tomate designa diversas especies.

Puré de tomate

Marca	País de origen	Contenido neto (g)		Información al consumidor	Composición fisicoquímica requerida por la norma	Veracidad de la etiqueta	Presencia de espesantes o adulterantes	Calidad sanitaria	Precio ($/250 g)	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado								
Fruterry	México	825	826.3	Completa		Cumple	Negativo		3.30	**100**	
Marca Libre Aurrera	México	800	819.1	Completa		Cumple	Negativo		1.75	**100**	
Cidacos	España	800	806.6	Completa		Cumple	Negativo		4.30	**95**	Su calificación se demerita por que se detecta una ligera disminución en el contenido de tomate.
Comercial Mexicana	México	800	812.6	Completa		Cumple	Negativo		1.97	**95**	Su calificación se demerita por que se detecta una ligera disminución en el contenido de tomate.
Metelliana	Italia	690 2.550	697.3 2.630	Completa		Cumple	Negativo		5.00	**95**	Su calificación se demerita por que se detecta una ligera disminución en el contenido de tomate.
Hunt's	E. U.	425	428.7	Completa		Cumple	Negativo		3.18	**90**	Su calificación se demerita por que se detecta disminución en el contenido de tomate.
Knorr	México	3 kg	2.97 kg	Completa		Cumple	Negativo		3.41	**90**	Su calificación se demerita por que se detecta disminución en el contenido de tomate.
Pando	México	225	224.7	Completa		Cumple	Negativo		4.60	**90**	Su calificación se demerita por que se detecta disminución en el contenido de tomate.
Antiqua	España	400	435.7	Completa		Cumple	Negativo		4.98	**80**	Su calificación se demerita por que se detecta una marcada disminución en el contenido de tomate.
Calmex	México	225	225.2	Completa		Cumple	Negativo		4.00	**80**	Su calificación se demerita por que se detecta una marcada disminución en el contenido de tomate.
Herdez	México	450	488.2	Completa		No cumple	Espesante		3.89	**75**	Contiene espesante y no lo declara en etiqueta.
Del Fuerte (lata)	México	825	810.9	Completa		No cumple	Espesante		2.10	**70**	Su calificación se demerita por que se detecta una ligera disminución en el contenido de tomate, contiene espesante y no lo declara en etiqueta.
Del Monte	México	200	228	Completa		No cumple	Azúcar y espesantes		4.50	**65**	Su calificación se demerita por que se detecta disminución en el contenido de tomate, añade azúcar y espesantes y no los declara en etiqueta.

 **Excelente**

 **Bueno**

 **Regular**

 **Deficiente**

Recomendaciones de compra



-La norma prohíbe agregar espesantes -como almidón y gomas- y colorantes al puré de tomate envasado; antes de adquirirlo consulte este estudio, pues algunas marcas contienen dichas sustancias y no lo declaran en su etiqueta.

- Algunas marcas contienen azúcar, lo cual se considera una adulteración porque disminuye el contenido de tomate.

-Verifique que los envases no presenten daños ni roturas que puedan afectar la calidad del producto, y asegúrese de que la fecha de caducidad declarada no esté próxima a vencerse.

Puré de tomate condimentado o sazonado

Marca	País de origen	Contenido neto (g)		Información al consumidor	Composición fisicoquímica requerida por la norma	Veracidad de la etiqueta	Presencia de espesantes o adulterantes	Calidad sanitaria	Precio ($/250 g)	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado								
Marca Libre Aurrera Condimentado	México	220	220.2	Completa	☺	Cumple	Negativo	☺	2.27	**100**	
La Costeña Condimentado	México	580 210	576.6 206.3	Completa	😐	Cumple	Negativo	☺	2.70	**90**	Su calificación se demerita por que se detecta disminución en el contenido de tomate.
Del Fuerte Condimentado (tetrapak)	México	210	208.3	Completa	😐	Cumple	Espesante	☺	2.74	**80**	Su calificación se demerita por que se detecta disminución en el contenido de tomate además contiene y declara espesantes y colorantes.
Great Value	México	225	227.5	Completa	😐	Cumple	Espesante	☺	1.80	**80**	Su calificación se demerita por que se detecta disminución en el contenido de tomate, contiene y declara espesantes y colorantes.
Del Fuerte (tetrapak)	México	400	398.8	Completa	☹	Cumple	Espesante y colorante	☺	3.75	**70**	Su calificación se demerita por que se detecta una marcada disminución en el contenido de tomate, además contiene y declara espesantes y colorantes.
Del Monte Condimentado	México	360	364.7	Completa	☹	Cumple	Azúcar	☺	3.10	**70**	Su calificación se demerita por que se detecta una marcada disminución en el contenido de tomate.
Del Fuerte Sazonado	México	210	208.6	Completa	😐	No cumple	Azúcar	☺	3.45	**65**	Su calificación se demerita por que se detecta disminución en el contenido de tomate, además contiene azúcar y no lo declara en etiqueta.

Tapete de cuerda de algodón

Como regalo, adorno para la sala, o práctico tapete recibidor, este sencillo consumo ingenio dará más colorido al lugar donde lo coloque.

*Material**

- 1 madeja de 25 m de cordón de algodón de color crudo o blanco
- 1 madeja de hilaza del mismo tono
- 1 aguja de canevá o de cabeza ancha
- 1 rollo de tela adhesiva
- silicón y pistola

**Se consigue en mercerías.*

Procedimiento:

1. Se toma uno de los extremos del cordón y sobre una superficie plana se va colocando en espiral, apretando bien para que quede ajustado y parejo. Usted puede darle la forma que desee, aunque las más fáciles son la circular y la ovalada.



2. Para evitar que el cordón se desacomode, en cada vuelta se va fijando con tela adhesiva por ambos lados. Al terminar de enrollar el tapete al tamaño que se desee, la punta final también se fija con tela adhesiva.





3. A continuación se ensartan dos o tres hebras de hilaza en la aguja y el tapete se cose, del perímetro hacia el centro y de ahí de nuevo hacia otro punto externo, formando triángulos con la hilaza. Al introducir la aguja tome varios hilos del cordón para que le sea más fácil. No es necesario introducir la aguja por la mitad del cordón: basta con que lo haga por la parte superior para afianzarlo bien.

La puntada debe quedar firme y tensa para mantener unidos los cordones (se recomienda punto atrás o pespunte). Recuerde que cada vez que se termine el hilo debe rematar, anudar y comenzar exactamente desde el punto donde terminó.



4. Finalmente aplique puntos de silicón en la parte interior (el lado de las costuras) del tapete.



5. Si desea decorarlo con flecos en las orillas, ensarte dos o tres hilos de hilaza y páselos entre el último y el penúltimo cordón. Quite la aguja y jale el hilo de modo que quede parejo.

Haga un nudo doble y corte el resto del hilo; repita la operación hasta terminar; puede dejar espacios de cinco o diez centímetros.



Sugerencias

- Es conveniente trabajar el tapete sobre una superficie grande y lisa, por ejemplo una mesa.
- Procure reunir todos los materiales que necesita y organizar bien su tiempo para elaborar el tapete en una sola ocasión y no dejarlo inconcluso.

Para pintar el tapete

- Una vez terminado el tapete, y antes de aplicarle el silicón, puede teñirlo con pintura para ropa del color de su preferencia, sólo siga las instrucciones del paquete. Sumérjalo totalmente para que el teñido sea uniforme, y déjelo secar.
- También puede adquirir el cordón y la hilaza del (los) color(es) que usted prefiera.

Muebles de madera

Para mantener en buen estado closets, roperos, libreros, alacenas, cocinas, puertas, etcétera, y prolongar su vida útil, sólo siga las sencillas recomendaciones que le presentamos a continuación.



Cómo mantener el barniz de los muebles y darles brillo

-En baño María se ponen a calentar, 100 gramos de cera; una vez derretida se le agrega media taza de tintura base y alcohol para madera del color de sus muebles (nogal, caoba, roble claro u oscuro) incorporando los ingredientes hasta que la mezcla quede espesa. Cuando se enfríe se aplica con un paño limpio y suave, frotando para dar brillo.

-Para muebles con barniz: se disuelven 100 gramos de jabón neutro en medio litro de agua caliente; en otro recipiente se derriten 50 gramos de cera de abeja y 50 gramos de parafina blanca, a continuación se vierte medio litro de aguarrás. Se incorporan ambas mezclas y se dejan enfriar hasta que se endurezcan. Esta cera se unta sobre la superficie con un trapo limpio, se deja actuar por dos minutos, y finalmente se frota con un paño suave hasta obtener brillo.

Cómo desaparecer los rayones

-Para desaparecer los rayones en puertas, mesas y sillas de madera, con un trozo de algodón se les aplica aceite de linaza, se deja secar y posteriormente se frota la superficie con un trapo limpio.

-Si los rayones son muy profundos se puede aplicar ceniza de puro en la zona afectada, después se unta un poco de mantequilla o de margarina, y con esta mezcla se frota la superficie, utilizando un corcho o trozo de madera envuelto en un trapo o franela para tener un buen apoyo, esto genera calor y pule.

Cómo evitar la humedad

-Para proteger de la humedad los muebles de madera del baño y la cocina le recomendamos mezclar 1/4 de litro de aceite de linaza crudo (250 ml) con cinco cucharadas soperas de aguarrás. Esta solución se aplica sobre la superficie con un trapo o paño que no suelte pelusa, una vez seca es conveniente cubrirla con un poco de cera abrillantadora.

Cómo evitar la polilla y las plagas

-Para evitar que se reproduzcan polilla y plagas que disminuyan la vida útil de sus muebles (como closets, libreros, vitrinas o muebles donde se guarda la ropa) se recomienda fumigarlos por lo menos una vez al año, colocando en su interior paradiclorobenzeno o dicloroscida (son pequeños cristales que se consiguen en droguerías y farmacias grandes); es recomendable usar guantes y cubreboca, ya que son sustancias moderadamente tóxicas. La aplicación debe dejarse actuar por lo menos 15 días para eliminar la polilla o la plaga.

¿Qué tan importante es la lectura para ti?

¿Te imaginas qué sucedería si no pudieras leer o no existieran los libros? Te perderías de las grandes aventuras y los maravillosos conocimientos que los libros guardan en sus páginas como un verdadero tesoro.

Alguien escribió que «los libros son el único lugar en el que puedes estar a solas contigo», y eso es tan cierto como mágico, porque la lectura te ofrece historias llenas de acción, protagonizadas por príncipes valientes o audaces personajes, pero también leyendas de pueblos fantasma o historias de terror. En otras palabras: ¡leer es una forma creativa y recreativa de consumir nuestro tiempo libre!

Acompáñanos a conocer qué opinan los pequeños consumidores acerca del hábito de la lectura y cuáles son sus libros favoritos.



Para mí es importante leer porque se aprenden muchas cosas, por ejemplo a obedecer a tus padres.

Mi libro favorito es *El Principito*, pero también me gusta leer historias de aventuras y cuentos. Mis papás me compran algunos libros y en los de texto vienen otros cuentos que ¡están «padres»!

Mariana Barrón Ramírez
11 años
6º grado de primaria

A mí me gustan los libros de ciencia-ficción, los que tienen historias raras. A veces mi tío me los presta; cuando no lo hace tengo que leer los que me dan en la escuela, aunque casi no me gustan.

Carlos Adrián González
9 años
4º grado de primaria

Tengo un libro que me gusta mucho, se llama *El nuevo hogar de greñas* y habla sobre un perro al que le gusta mucho la casa donde vive, pero un día la familia se cambia de casa y a él no le gusta el nuevo hogar.

Flor Jeraldín Vázquez Quezada
9 años
4º grado de primaria

En la escuela nos dicen que es importante leer porque así se aprende mucho, por eso lo hago de vez en cuando.

No tengo un libro preferido, pero me gustan los relatos de ciencia-ficción. También me agradan las lecturas que vienen en el libro de Español.

Jesús Robles
11 años
5º grado de primaria

A mí me gusta *El libro de la selva*, pero la verdad no leo mucho, sólo en la escuela. A veces mis papás nos compran libros a mi hermana y a mí, y las dos competimos para ver quién lee mejor.

Fernanda Cruz
7 años
2º grado de primaria

Es importante que leamos porque eso nos ayuda a razonar.

A mí me gusta todo tipo de lectura, casi diario leo en la escuela y un poco en mi casa.

Eréndira Pérez Ramos
11 años
6º grado de primaria

Me gustan más los cuentos, como el de *Pinocho*, porque son bonitos y dejan un mensaje. Además te enseñan que es bueno ser obediente.

Erick Israel Pantoja
10 años
4º grado de primaria

El cuento que más me gusta es el de *La Cenicienta*, ¡está muy «padre»! porque al final ella se ve muy bonita. Ese libro me lo prestó una amiga, porque casi no me compran libros.

Claudia Cecilia Moreno
11 años
6º de primaria

Yo leo porque así aprendo a escribir y a leer mejor.

Me agradan los libros de acción, como los de luchas. Mi tío me los presta y en ocasiones me regala alguno, ¡es «padre» leer!

Luis Guevara Acevedo
9 años
4º grado de primaria



Como podrás darte cuenta, a la mayoría de nuestros entrevistados le gusta practicar la lectura porque considera que es importante, ya que ese hábito te permite aprender cosas nuevas y mejorar día con día.

Por eso te hacemos algunas recomendaciones, ¡chécalas!

- **La lectura** forma parte importante en tu **desarrollo educativo**. Uno de los beneficios que obtendrás es que **tu ortografía será cada vez mejor**, pues al leer sabrás cómo se escriben correctamente las palabras.
- Puedes **intercambiar libros** con tus primos o amigos, así podrás leer muchas historias sin necesidad de adquirir nuevos títulos; **otra opción son las bibliotecas**: ahí «viven» libros sobre diversos temas y seguramente encontrarás alguno de tu interés.
- **Es conveniente que** después de leer cierto número de párrafos, líneas o ideas, hagas una pequeña pausa para que reflexiones o **interpretes lo que acabas de leer**: ¿cuál es el mensaje de la historia?, ¿qué aprendí de esta parte de la lectura?
- Cuando leas algo que no entiendas, **pregúntale a tus papás qué significa**, ¡así no te quedarás con la duda!
- Si tienes hermanos o primos menores puedes leerles algún libro, mostrándoles cada una de las palabras que vayas leyendo, así se darán cuenta cómo están escritas y llamarán más su atención.

Amigo lector: coméntanos **cuál es tu lectura favorita** o **qué género te gusta más** -novela, cuentos, ciencia-ficción, aventuras, romance, etcétera- y **cómo obtienes los libros**. Recuerda que estamos esperando tus cartas, no olvides anotar tu nombre completo, edad y grado escolar.

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

¡Hasta la próxima!

Mary Jose de Alba

¡Ahí vienen El Niño y La Niña!

¿Has escuchado hablar de un «niño» y una «niña» que andan haciendo todo tipo de destrozos y maldades en el Océano Pacífico y en las costas del Continente Americano?

Pues fíjate que en realidad este par de «niños» son dos fenómenos climatológicos que, por desgracia, a su paso han dejado a un gran número de familias sin hogar y destruido un sinfín de centros de trabajo, debido a la constante lluvia y los fuertes vientos que produce este par de niños. Déjanos platicarte cómo surgen y qué tan malcriados son:

El Niño: se le llama así porque unos pescadores peruanos fueron los primeros en advertir su presencia en las playas de su país y esto sucedió en diciembre, cuando se festeja el nacimiento del Niño Dios.

En esa época, la temperatura del mar aumenta provocando mareas muy altas, lo que dificulta la pesca; también perjudica los campos de cultivo y la siembra debido a las inundaciones que causan las intensas lluvias.

La Niña: al contrario del anterior, este fenómeno se caracteriza por la disminución de la temperatura del mar, a veces llega a ¡cero grados centígrados!

La Niña genera aire frío, nebulosidad y lluvia constante, lo cual afecta tanto el viaje y la estancia de los bancos de peces, como los ciclos climáticos de los terrenos de cultivo.

A su paso, El Niño y La Niña pueden provocar la aparición de brotes epidémicos, es decir, enfermedades que afectan a un gran número de personas, como el cólera.

Por ello te recomendamos:

- Recordarle a tus papás que deben hervir el agua para eliminar cualquier bacteria.
- Desinfectar frutas y verduras, utilizando yodo o cloro; ambos productos se pueden adquirir en el supermercado.
- No consumir alimentos crudos, ya que pueden estar contaminados.

Si tomas en cuenta estas medidas, evitarás que estos «niños» te den un susto o te provoquen alguna enfermedad estomacal, ¿de acuerdo?

Mary Jose de Alba



Instrucciones:
Se juega entre dos o más participantes. Se requieren un dado y una ficha por cada jugador. El dado se tira sólo una vez en cada turno y la ficha avanzará el número de puntos que marque el dado.
Cuando un jugador llegue a una casilla donde esté la cola de una serpiente, la ficha deberá regresarse hasta donde se encuentra la cabeza de la misma.
Si la ficha llega al lugar en el que está la parte inferior de una escalera, subirá hasta donde termina.
Ganará el juego el primer participante que llegue **exactamente** al número 88: si el dado marca un número superior de puntos, la ficha deberá regresarse tantas casillas como puntos excedan.

PROFECO
1976 - 2001

SERPIENTES y ES



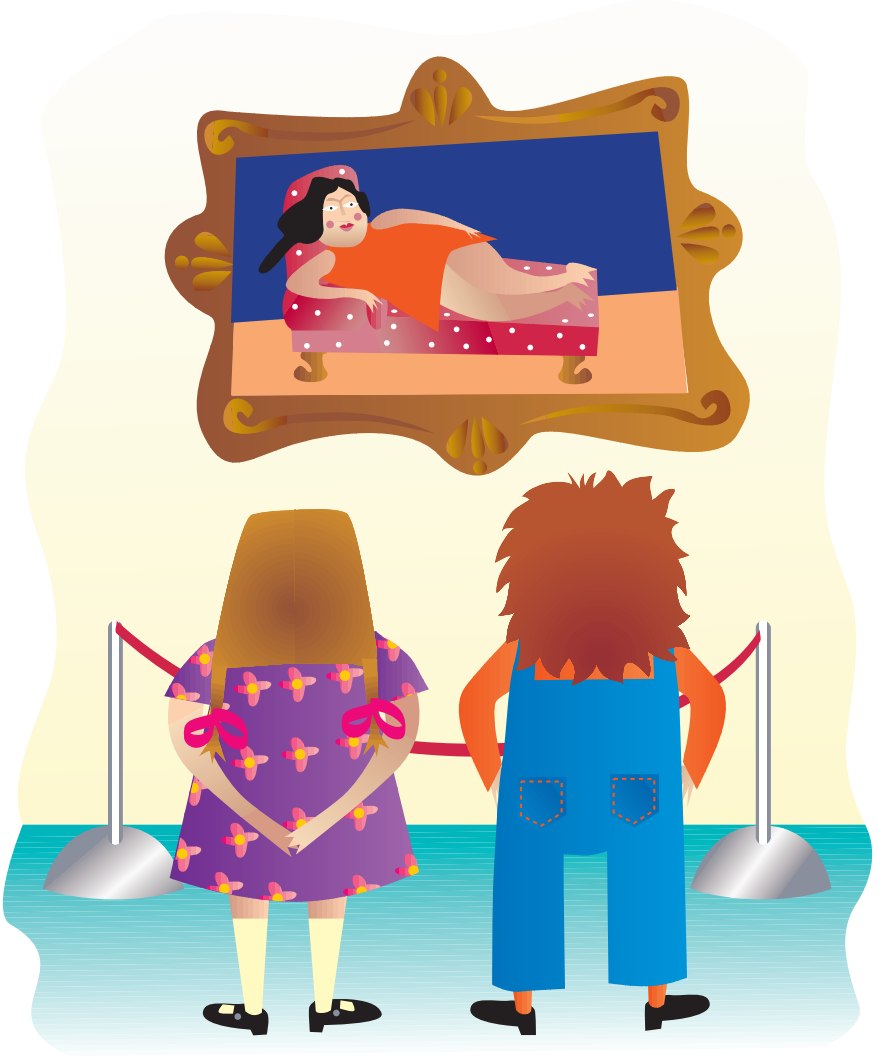
SCALERAS DE LA SALUD

Museos:

los mejores lugares para aprender

Existe un lugar mágico que te permite divertirte y convivir con la ciencia, la tecnología y el arte: ¡el museo!

Seguramente en más de una ocasión te has preguntado por qué suceden ciertos fenómenos, o bien, has tenido dudas sobre algunos aspectos de la cultura o el arte. Pues bien, ahora puedes aclarar todas esas interrogantes y sorprender a tus maestros y compañeros, ya que cada visita al museo te permitirá conocer muchísimos temas superinteresantes, y lo mejor de todo es que seguramente hay un museo cerca de tu casa.



Por ejemplo, en el **Papalote, Museo del Niño** -localizado en el Distrito Federal- puedes visitar las exposiciones permanentes sobre fenómenos naturales, animales y plantas, el cerebro y la memoria, los sentidos, la energía, efectos de luz y sombra, el color, cómo funcionan las cosas, ¡y mucho más!

Otro museo que puede ayudarte mucho en tu clase de historia es el **Museo Nacional de la Revolución**, ubicado también en la ciudad de México, donde puedes conocer con detalle todos los acontecimientos importantes que marcaron la historia de nuestro país.

En provincia también hay un sinnúmero de museos muy «padres». En la ciudad de Guanajuato, capital del estado del mismo nombre, está el **Museo Iconográfico de El Quijote**, donde a través de pinturas, imágenes y esculturas puedes aprender mucho sobre la historia de este mítico personaje.

El **Museo Nacional de los Ferrocarriles Mexicanos**, en Puebla, tiene una exposición de fotografías que te muestran cómo han cambiado los modelos de trenes a lo largo del tiempo, ¿qué te parece?

Ya lo sabes: los museos son para aprender y también para divertirte. Recuerda que hay uno cerca de tu casa, lo único que tienes que hacer es escaparte con tus papás a esos lugares llenos de conocimiento y pasar un buen rato.

Bernhard Winkler

Si quieres asistir...

Museo	Horario	Precio	Dirección	Teléfono
Papalote Museo del Niño	Lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 14:00 a 18:00 Sábados y domingos de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00	Niños: $ 40.00 Adultos: $ 50.00	Avenida Constituyentes núm. 268, México, D. F.	52-37-17-81
Museo Nacional de la Revolución	Martes a sábado de 9:00 a 17:00 y domingos de 9:00 a 15:00	Estudiantes con credencial: $ 3.00; s/credencial $ 6.00	Plaza de la República s/n, colonia Tabacalera, sótano del Monumento a la Revolución, México, D. F.	55-66-19-02
Museo Iconográfico de El Quijote	Martes a sábado de 10:00 a 18:30 y domingos de 10:00 a 14:00	Entrada libre	Manuel Doblado núm.1, Centro Histórico de Guanajuato, Gto.	(014) 732-33-76 y (014) 732-61-17
Museo Nacional de los Ferrocarriles Mexicanos	Martes a domingo de 10:00 a 17:00	Entrada libre	11 Norte núm. 1005, esquina con 10 Poniente, Centro Histórico de Puebla, Puebla	(012) 246-10-74 y (012) 246-11-03

El disco «gratuito» de America Online



Revista del Consumidor:

Yo, como mucha gente, recibí un disco compacto para conectarme gratuitamente al servicio de **America Online** por un periodo de tres meses.

Una semana antes de que concluyera ese periodo hablé por teléfono solicitando la cancelación del servicio y me dijeron que mientras no me llegara un aviso lo podía seguir utilizando sin cargo alguno. Cabe precisar que para darse de alta en el servicio «gratuito» piden, entre otros datos personales, un número de tarjeta de crédito. Al recibir mi estado de cuenta de Banamex me percaté de que aparecían dos cargos de $ 251.85 cada uno (octubre 25 y noviembre 13). El 29 de noviembre me puse en contacto con el banco para notificarle que desconocía esos cargos. El 30 de noviembre, al comunicarme al 01-800-522-3000 del área de facturación de America Online me informaron que no podían cancelar tal cargo, lo cual me parece un robo.

Por eso deseo advertir a los lectores de la revista que tengan cuidado con ese servicio «gratuito», porque si quieren conectarse solamente por los tres meses que supuestamente dura la promoción, después será indispensable solicitar la cancelación; cuando lo hagan les darán una clave, que es muy importante que anoten, al igual que la fecha y el nombre de la persona que los atendió, por si requieren hacer cualquier aclaración posterior.

Atentamente
Francisco Rocha Martínez
Plaza Juárez núm. 3,
Mixquic, Tláhuac, D. F.,
C. P. 13600

Señor Rocha Martínez:

Agradecemos el deseo de compartir su experiencia con los demás lectores, lo que seguramente servirá como antecedente. Lo invitamos a interponer su queja en la oficina de PROFECO más cercana, de cualquier manera estamos turnando su caso a la Dirección General de Quejas de PROFECO para su atención.

Nota de la Redacción: *Nos pusimos en contacto telefónico con el señor Rocha Martínez el miércoles 7 de febrero y nos informó que Banamex tiene ese cobro como pendiente por inconformidad, por lo cual lo exhortamos a presentar su queja lo más pronto posible.*

ACLARACIÓN:

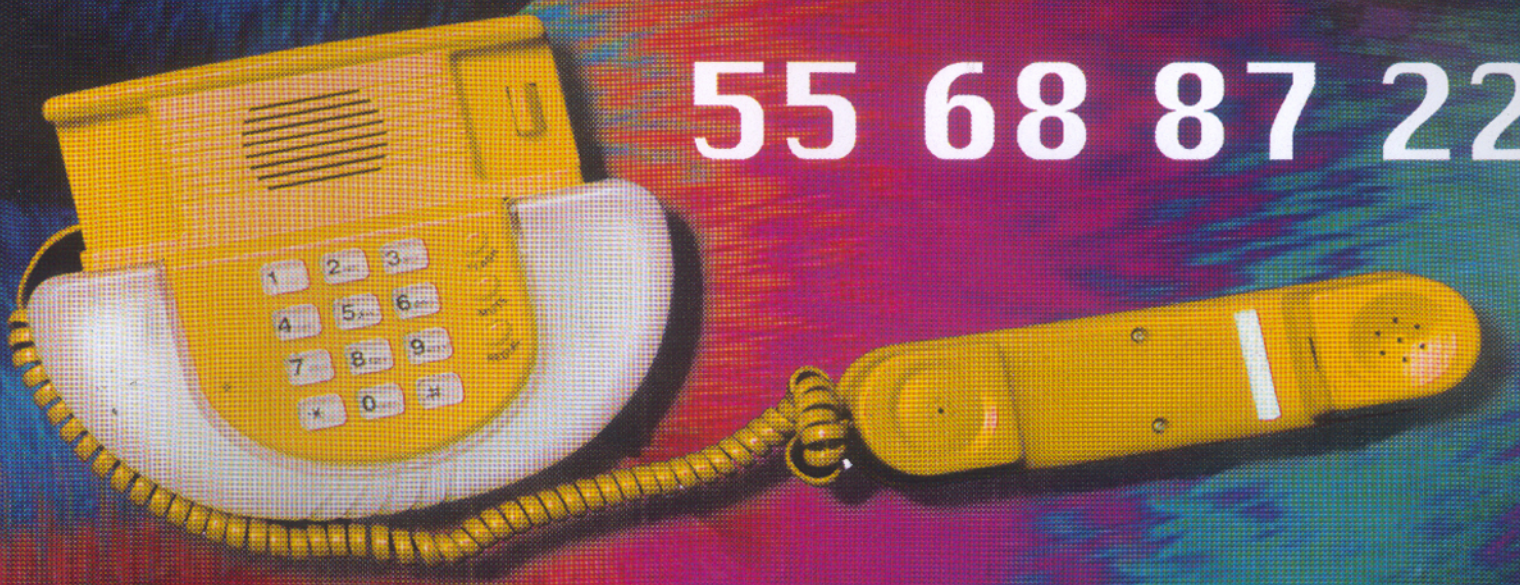
En la edición número 288, correspondiente al mes de febrero del 2001, se utilizó el término **Palm** como denominación de un aditamento portátil, sin embargo se trata de una marca registrada por **Palm Inc**. A estos aditamentos en realidad se les denomina *Hand helds* o dispositivos de mano.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 56•11•73•79, 56•11•75•23 ó 55•98•67•81. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 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.

¡Ahora el Teléfono del Consumidor sábados y domingos!



55 68 87 22

01 800 903 13 00

De lunes a viernes de 8 am - 9 pm
Sábados y domingos de 8 am - 8 pm

Después de nuestro horario de servicio tenemos a su disposición nuestro correo de voz

Además, las 24 horas del día
Fax del consumidor
52 11 15 37

PROFECO
25 años

Publicidad incidental,
la publicidad que no está en los comerciales



Desde hace tiempo, en la televisión se emplea una técnica conocida como «publicidad incidental», en la que durante el desarrollo de un programa -como parte de la escenografía y/o utilería- aparecen a cuadro productos con marca identificada. Así, es común observar que a un conductor le lleven una cajetilla de cigarros determinada, o después de servirse un café se deja el recipiente a cuadro con la etiqueta del producto expuesta a la cámara, ello con el claro objetivo de que los espectadores reconozcan la marca.

El uso de este recurso es bien conocido y promueve las ventas al asociar a los productos con las personalidades que los utilizan; además se busca consolidar la presencia de ciertos productos en el mercado, pero sobre todo en el medio, como un recurso adicional a los comerciales.

Hoy día esta estrategia se utiliza de manera más abierta y en varios programas que se transmiten en vivo podemos ver máquinas despachadoras de refrescos, televisores que muestran imágenes de productos o servicios, y hasta sobreimposiciones o cortinillas en las que los nombres y los propios productos se muestran al público espectador.

La difusión publicitaria busca cada día más opciones para llegar al público con técnicas como la publicidad incidental, que ayuda a lograr una posición que garantice la presencia y el recuerdo entre los consumidores.

En la actualidad hay una amplia gama de técnicas y recursos para hacer publicidad, por eso es importante asegurarse de que lo anunciado satisface sus necesidades: con base en ello tome su decisión, y no olvide que en cuestión de consumo usted tiene la última palabra.

0 10722 93607 5 04