

REVISTA DEL

ISSN 0185-8874

CONSUMIDOR

Septiembre 2001

Número 295

México

\$15.00

Agarre, seguridad,
resistencia...

¿Cuál es el mejor
calzado deportivo?

Desinfectantes de
frutas y verduras:
los más confiables

Recomendaciones
para comprar vivienda:
lo que hay que saber

¡Cuidado con la
diabetes infantil!

Carlos Espejel y el
chiste de saber
consumir





Procuradora Federal del Consumidor

Lic. María Eugenia Bracho González

**Coordinador General de
Investigación y Divulgación**

Arq. Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Publicaciones

Lic. Mónica Braun

Revista del **CONSUMIDOR**

Director Editorial

Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño

Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción

Guillermo Torales Caballero

Reporteros

Graciela Muñoz Ariza, Lorena M. Romo Maldonado,
Eduardo A. Mena Pérez, Yureli Cacho Carranza

Jefes de Diseño Gráfico

Víctor M. Gutiérrez García,
Pedro O. Castellanos Gómez

Diseño

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

Jefa de Corrección

Dora Torres Ponce

Corrección

Alejandra Sánchez Plascencia

Fotografía

Francisco Alatríste Torres, Francisco Gutiérrez Canto

Consejo Editorial

Ma. Eugenia Bracho González, Carlos Miguel Jaime
Vázquez, Luis Mariano Acévez Estrada, Manuel
Fernández Allende, José Meljem Moctezuma,
Raúl García Moreno Elizondo, Efrén García García

Teléfonos de la revista

52-11-90-82 ó 56-25-67-00
exts. 6926 ó 6930

Fax

56-25-69-13

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José
Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc; al
A. P. 20600, México, D. F.; o vía Internet:
rconsumidor@mexico.com

Foto de portada

José Ramón Cagigas / Encuadra Estudio

El precio se olvida, la calidad perdura



Cuando vamos a elegir algo para comprarlo, dos cosas están en juego: el precio y la calidad. «Lo barato sale caro» y «El precio se olvida, pero la calidad perdura» son viejos refranes populares que subrayan la importancia de fijarnos no solamente en el precio, sino también en la calidad.

En realidad no se trata de una disyuntiva: la calidad no tiene por qué estar ligada a un precio alto y no todo lo caro es siempre mejor, aunque ciertamente a veces nos arrepentimos de haber malgastado el dinero en productos de calidad deficiente, compramos barato creyendo que ahorramos. Eso pasa con los productos «pirata», que siempre nos dan gato por liebre.

La combinación de calidad y precio, cuando está en equilibrio, da como resultado una buena compra. Estemos alerta y recordemos que nuestra satisfacción depende finalmente del cuidado con que compramos y consumimos. En esto somos aliados: usted y la **Revista del Consumidor**. Como prenda de nuestro compromiso va este número con buenas pruebas de calidad para orientar su decisión de compra. Gracias por su confianza.

S u m a r i o

Septiembre 2001 • Núm. 295



Miscelánea del consumo

3



Antes de contratar

6

- ¿Busca casa o departamento?
- ¿Planea estudiar música?
- Escuelas de iniciación deportiva



Quién es quién en los precios

16

- Mercados públicos y tianguis



Espejo del consumo

22

- Entrevista con Carlos Espejel



Consumo del futuro

24

- Los medicamentos del mañana



Yo consumidor

27

- Sugerecias para ahorrar agua



El ciberconsumidor

28

- Música legal en línea



Consumidores de ayer y hoy

30

- Descuentos en servicios y productos



Por su salud

34

- Diabetes en la infancia
- Frente al papiloma humano



¡Sáquele provecho!

56

- Muebles de baño



Alimentación y nutrición

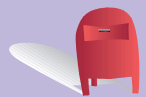
58

- Cómo comprar pera y chile poblano
- Mitos y realidades del pollo
- Función de los aminoácidos



Los pequeños consumidores

70



Buzón del consumidor

76

39

Reporte especial

- Calidad de calzado deportivo

Tecnologías
domésticas
y comer RICO, comer sano

en páginas centrales

¡coleccionables!

66

Bajo la lupa

- Calidad de productos para desinfectar agua y alimentos



¿Un «hacker» nos vigila?

El espionaje en el ciberespacio enfocado a observar el comportamiento del usuario de Internet es una flagrante violación a la privacidad de cada individuo.

Aunque la tarea de estar informado acerca del espionaje en cómputo puede resultar compleja de explicar es conveniente que, además de adquirir versiones actualizadas de antivirus, el consumidor adopte una serie de medidas que contribuirán a proteger su privacidad durante sus sesiones en Internet.

Por ejemplo, es recomendable que al elaborar las claves para tener acceso a su computadora o a su correo electrónico elija una diferente para cada caso. Aunque parezca obvio, algunos usuarios caen en este error u otros, como optar por claves con siglas de nombres personales, muy fáciles de adivinar, así como fechas de nacimiento o secuencias lógicas como abc123.

Para idear una clave de acceso se sugiere elegir contraseñas alfanuméricas, es decir, integradas por letras y números. Para disminuir la probabilidad de que su clave sea acertada por azar puede intercalar dos números, dos letras y finalizar con dos números o a la inversa, letras, números y letras; además es conveniente que modifique sus combinaciones con cierta periodicidad.

También es recomendable mantener las claves de acceso en secreto o entre un grupo confiable de usuarios, ya sea en la casa o en el trabajo.

Sin embargo, una indiscreción o -peor aún- una revelación con dolo pueden derrumbar en un instante sus esfuerzos por preservar su confidencialidad.

Por lo que se refiere a Internet, además de la permanente sugerencia de rechazar y eliminar los correos electrónicos de dudosa procedencia, es aconsejable no preservar permanentemente sus preferencias en Internet o el historial de los sitios más visitados.

No revele sus datos personales sólo por tener acceso inmediato a un sitio virtual de su interés. Considere que serán de poca o nula utilidad los antivirus más actualizados, los sistemas de seguridad en cómputo más sofisticados o los *passwords* más ingeniosos y difíciles de descifrar si no van acompañados de su discreción.

¿De qué serviría toda esta inversión de tiempo y dinero si deja una nota con sus «claves secretas» a un lado del teclado o del monitor de la computadora?



¡Que no le den cerdo por ave!

Si usted es de los consumidores que no lee las etiquetas de los productos que adquiere, ¡cuidado! porque se puede llevar una sorpresa.

Una denuncia presentada por un consumidor ante el Servicio Nacional del Consumidor (Sernac), en Chile, motivó el estudio del etiquetado de un paté «de ave» ¡que resultó ser de cerdo!

La edición de mayo de la *Revista del Consumidor*, editada por Sernac, consigna que en la información sobre los ingredientes normales del paté de ave de la marca PF se enuncian hígado de cerdo, carne de ave y tocino de cerdo con letras de un tamaño menor.

A este respecto, la publicación señala que el Reglamento Sanitario de Alimentos de esa nación sudamericana establece en el párrafo II, artículo 110, lo siguiente: «La rotulación y publicidad de cualquier tipo no deberá contener palabras, ilustraciones y otras representaciones gráficas que puedan inducir a equívocos, engaños o falsedades, o que de alguna forma generen una impresión errónea con respecto a su naturaleza, composición o calidad del producto».

Por lo anterior y debido al informe presentado por la Unidad de Análisis Publicitario del Sernac, dicho producto fue retirado del mercado.

Ahora que conoce esta experiencia le sugerimos que antes de comprar procure leer detenidamente el etiquetado de los productos para que no le den «gato por liebre» o, como en este caso, «cerdo por ave».



Los lectores asiduos empiezan desde pequeños

Fomente en sus hijos el hábito de la lectura. Condúzcalos al fascinante mundo de los libros mediante visitas a las bibliotecas o a las librerías; enséñelos a familiarizarse con los libros, buscar títulos, revisar y manejar los ejemplares cuidadosamente, consultar a los dependientes, preguntar precios. Si compra algún libro deje que ellos paguen y reciban la nota, también indíqueles cómo verificar que esté correcta. Debe mostrarles que si no están satisfechos con su compra, la nota o comprobante les permitirá devolver o cambiar la mercancía.

Inculque en ellos el gusto por la lectura y, al mismo tiempo, las compras razonadas.

La Dirección General de Organización de Consumidores de PROFECO lo invita a participar en los talleres para enseñar a los niños a ser buenos consumidores y a defender sus derechos ante los malos proveedores. Acuda a la delegación de PROFECO más cercana a su domicilio; para saber exactamente dónde se localiza puede llamar al 55-68-87-22 en el área metropolitana o al 01-800-903-13-00 desde cualquier punto de la República Mexicana ¡Lo esperamos!



¡Compre a lo seguro!

¿Busca casa o departamento?

La compra de una casa o departamento implica una inversión monetaria considerable que exige al consumidor poner mucha atención al realizar los trámites necesarios, de modo que la operación de compraventa sea legal y usted se convierta en el legítimo propietario.

Para no ser víctima de una estafa le informamos que las instancias que participan en un proceso de compraventa son: los Registros Públicos de la Propiedad y de Comercio, las Tesorerías, el Registro Civil y un notario público, ante quien se realizan los trámites específicos.

Cabe advertir que en cada entidad de nuestro país rigen reglamentos diferentes al respecto, por lo que algunos requisitos pueden variar.

Documentos y trámites

La compraventa de una casa habitacional puede efectuarse por diferentes medios:

- Contrato privado entre particulares.
- Compra de un particular a una inmobiliaria.

Los documentos que el vendedor debe mostrar y proporcionar al comprador, cualquiera que sea la modalidad de venta, y cuya autenticidad y situación legal es necesario verificar, son:

Título de propiedad o escrituras: ante el Registro Público de la Propiedad y el de Comercio se corrobora si la persona que vende el inmueble es realmente el propietario (nombre que aparece en las escrituras); asimismo es posible indagar si la casa tiene gravámenes -hipotecas o embargos-, si se encuentra en un proceso de juicio, así como comprobar si la ubicación y los linderos son correctos. Para realizar este trámite se requiere el nombre de la persona que vende -que se presume es el propietario-, la ubicación del inmueble y los antecedentes registrales (documento que indica el año en que se inscribió el bien).

Cuando requiera efectuar este trámite es importante que se dirija exclusivamente al personal de las ventanillas de atención al público, ya que de realizarlo con las personas que se encuentran afuera de las instalaciones -«coyotes» que le ofrecen hacerlo en corto tiempo- corre el riesgo de que el documento resulte falso.

Boletas de predio y agua: presentando una copia de ambas boletas en la

tesorería puede averiguar si existen adeudos.

Acta de matrimonio: ante el Registro Civil se verifica el régimen matrimonial para determinar quién debe firmar en la venta del inmueble. En caso de que el propietario esté casado en sociedad conyugal, aun cuando la escritura esté a nombre de uno solo de los cónyuges, los dos deben firmar la venta. Si el vendedor es divorciado debe mostrar la sentencia de divorcio en la que se estipule que la propiedad es suya.

Identificación: el propietario debe identificarse plenamente -con su credencial de elector, cartilla y/o CURP-, pues el nombre que aparezca en las identificaciones debe ser igual a los que tengan el título de propiedad, boletas de predio y agua, acta de matrimonio, etcétera.

Ante notario

Después de verificar todos los documentos se debe acudir ante un notario público para que se proceda a la elaboración y firma de escrituras; el notario da un aviso preventivo al Registro Público con la finalidad de apartar el inmueble, y a partir del aviso se cuenta con 30 días para firmar la escritura; durante ese periodo el comprador queda protegido en caso de que el propietario quiera vender la misma casa a otra persona, y tampoco puede proceder



El año pasado PROFECO captó mil 412 quejas contra inmobiliarias, de las cuales 817 se solucionaron; los principales **motivos de reclamación** fueron: **incumplimiento de entrega del bien o servicio, no se respetaron los términos del contrato y vicios y/o defectos ocultos.**

ningún tipo de gravamen -hipoteca o embargo.

Al cabo de los 30 días el notario debe dar un segundo aviso al Registro Público, notificando que ya se firmaron las escrituras, por lo que la ley concede 90 días para que el notario exhiba el pago de los impuestos que corren a cargo del comprador y del vendedor por la compraventa de la casa habitación.

Recomendaciones básicas

- Antes de realizar cualquier operación de compraventa de una casa o departamento busque la asesoría de un notario o un agente inmobiliario debidamente acreditado.

- Los contratos privados que se realizan entre particulares no tienen validez legal, porque el nombre del nuevo propietario se debe notificar y registrar ante el Registro Público, así como tramitar nuevas escrituras ante notario público, de lo contrario la persona que le vendió el inmueble seguirá siendo el dueño.

- Cuando la compra se efectúe a través de una inmobiliaria tenga mucho cuidado porque hay gente sin escrúpulos que puede presentar documentos falsos, pedirle adelantos monetarios y proporcionarle recibos que no avalan el servicio que prestan.

Por eso le recomendamos acudir a las Delegaciones Federales y Metropolitanas de PROFECO, o a las representaciones en los estados de la Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios (AMPI), donde cuentan con una lista de las empresas inmobiliarias debidamente registradas ante PROFECO y asociadas a la AMPI, que en sus instalaciones deben ostentar una calcomanía que las acredite como socios.

- Al llevar a cabo la operación de compraventa ante notario se deben establecer claramente tres aspectos: el precio, la fecha en que se hará la entrega del inmueble, y pactar las condiciones físicas de la casa, es decir, definir qué se queda y qué se retirará (lámparas, apagadores, alfombras, muebles de baño, libreros empotrados, chapas de puertas, muebles de cocina, línea telefónica, etcétera).

- En el caso de fraccionamientos y/o unidades habitacionales es indispensable verificar si los pagos de mantenimiento, vigilancia y limpieza están al corriente.

Otros aspectos que se deben tomar muy en cuenta al comprar una casa son las condiciones generales de conservación y ubicación del inmueble (las agencias inmobiliarias determinan el precio basándose en gran medida en este factor), la orientación de la casa -pues de ello dependerán la temperatura de las habitaciones y la iluminación-, las condiciones de seguridad (en la azotea, en ventanas y puertas que dan hacia la calle, así como la existencia de personal dedicado a la vigilancia), el adecuado suministro de servicios (agua, electricidad, gas), y las condiciones del suelo (zonas sísmicas o con deslaves).

Asimismo es necesario verificar si hay un lugar para guardar el automóvil y si el espacio es suficiente para el tamaño de su vehículo.

No eche en saco roto todas estas recomendaciones porque de ello depende que la compraventa sea segura y legal.

Graciela Muñoz

- Fuentes: -Entrevistas con Juan Manuel Astrón, consejero del Colegio Mexicano de Notarios del Distrito Federal.
-Ricardo Molina Teodoro, director general del Registro Público de la Propiedad y de Comercio.
-Oscar Manuel Bátiz Jam y Pedro Trueba de Torres, presidente nacional y secretario, respectivamente, de la Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios, A. C. (AMPI).
-Dirección General Jurídica Consultiva, PROFECO.
-Dirección General de Quejas y Conciliación, PROFECO.



Cómo contratar una escuela de música

¡No «desafine» al elegir!



A través de la música los seres humanos podemos expresar un sinnúmero de emociones, elevar nuestra capacidad creativa, desarrollar habilidades que probablemente desconocíamos y, por si fuera poco, ¡divertirnos!

Sin embargo, contratar una escuela de música no es tarea fácil en virtud de la amplia gama de instituciones públicas y privadas que ofrecen sus servicios, con métodos de estudio, requisitos y tarifas muy diversos.

La **Revista del Consumidor** le brinda a continuación un panorama de los cursos y las características de las escuelas de música, al igual que una serie de recomendaciones que le permitirán realizar la mejor elección.

¡Viva la música!

Sin duda, el estudio de la música constituye un excelente complemento en la formación intelectual y artística de cualquier persona, de ahí que exista gran variedad de cursos, los cuales responden a diversos intereses. Por ejemplo:

De iniciación musical: los cursos están diseñados especialmente para niños de entre cuatro y siete años de edad; sus principales objetivos son desarrollar el potencial auditivo, motriz y de las cuerdas vocales escuchando, cantando e interpretando música, además de aprender a identificar diversos sonidos e instrumentos.

Quienes participan en este tipo de cursos desarrollan también otras aptitu-



Sin duda, el estudio de la música constituye un excelente complemento en la formación intelectual y artística de cualquier persona.

des, como la sociabilidad y la disciplina, aprenden a trabajar en grupo y desarrollan la habilidad y los conocimientos básicos para iniciar posteriormente la práctica de algún instrumento musical.

Dichos cursos se imparten en forma individual o grupal (con un máximo de 12 niños) con la participación de los padres; se ofrecen de una a dos horas a la semana y su costo mensual promedio fluctúa entre \$ 240.00 y \$ 1,950.00(*), dependiendo del tipo de escuela y el número de clases.

Una opción es acudir a la Escuela Infantil del Conservatorio Nacional de Música del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA), la cual imparte cursos para niños de entre siete y 11 años de edad, de tres horas de duración dos veces a la semana, los cuales tienen un costo anual promedio de \$ 1,210.00. La ventaja principal de esta escuela es que al cumplir los 12 años de edad los alumnos interesados en cursar estudios profesionales en música pueden ingresar automáticamente a los cursos avanzados.

Ejecución de un instrumento: entusiasmo, constancia y disciplina son tres

de los elementos principales que deben aplicar quienes deseen dominar la ejecución de un instrumento.

La mayoría de estos cursos tiene fines de esparcimiento y se imparte a niños, adolescentes y adultos cuyos intereses musicales constituyen sólo un pasatiempo; sin embargo las clases se apegan a un plan de estudios que incluye materias teóricas y prácticas, dependiendo de la escuela a la que asista.

Los instrumentos musicales que el alumno puede aprender a interpretar son: batería, guitarra eléctrica, acústica y/o clásica, bajo eléctrico, órgano, piano, sintetizadores, saxofón, flauta, trompeta, violín y acordeón, entre otros; además, en algunas escuelas se imparten también materias optativas, como solfeo, armonía, expresión escénica y canto.

Cabe señalar que no existe un límite de edad, ya que incluso los adultos mayores llegan a interesarse por la ejecución de un instrumento, pues además de permitirles que demuestren su talento, constituye una excelente terapia emocional.

Los cursos pueden ser individuales o grupales en cualquiera de los niveles -inicial, intermedio y avanzado-, de una a dos horas por semana y su costo mensual promedio fluctúa entre los \$350.00 y los \$1,000.00, dependiendo de las instalaciones de la escuela, el nivel de los profesores y la ubicación.

En algunas escuelas particulares también se imparten cursos y diplomados de especialización, por ejemplo: ingeniería en audio, *disc jockey*, composición y arreglos, entre otros, los cuales incluyen materias como ensambles -interacción con un grupo en el que cada integrante ejecuta un instrumento-, expresión escénica, armonía, transcripción de partituras, administración y representación artística, entrenamiento auditivo y música por computadora, que incluye el dominio de *software* especializado.

La duración aproximada de este tipo de cursos y diplomados es de un año y medio, aunque es importante aclarar que no cuentan con validez oficial.

Si lo que usted desea es una enseñanza menos formal puede acercarse a la «Casa de la cultura» de su localidad -o delegación política, si vive en el D. F.-, donde generalmente se imparten cursos de guitarra, piano y flauta. Por lo regular su costo es simbólico o se imparten de manera gratuita.

Sólo para profesionales

Existe una excelente opción para quienes desean estudiar música a nivel profesional y obtener un reconocimiento con validez oficial, como el título de licenciado en canto, composición, musicología, dirección de orquesta, dirección coral, enseñanza musical escolar o en cualquier instrumento.

En el Conservatorio Nacional de Música del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) las carreras musicales mencionadas tienen una duración de entre ocho y diez años; para ingresar es necesario tener entre 12 y 15 años de edad, acreditar el examen de admisión, presentar certificado o constancia de estudios del último grado -según la edad del aspirante-, presentarse al curso propedéutico y cubrir una cuota anual promedio de \$ 1,210.00.

Por su parte, para cursar los estudios en la Escuela Nacional de Música de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) es requisito presentar examen de admisión, a menos que se trate de alumnos provenientes de la Escuela Nacional Preparatoria o del Colegio de Ciencias y Humanidades, quienes podrán tramitar su pase automático.

Asimismo, los aspirantes deben acreditar un curso propedéutico, tener un promedio mínimo general de siete y conocimientos musicales básicos; es importante que tengan su propio instrumento musical. La escuela les solicita que asistan a la plática de orientación vocacional y a la entrevista con el coordinador del área o del instrumento.

Por otro lado, también puede acercarse a la Escuela Superior de Música del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (Conaculta); en el interior del país acuda a las diversas escuelas y/o conservatorios de su entidad: en Morelia, Chihuahua, Puebla o Jalapa, a la Escuela Superior de Danza y Música de Monterrey y a la Escuela de Lutería de Querétaro, entre otras.

En dichas escuelas, los programas de estudio son mucho más completos que en las academias comerciales, ya que las materias y las actividades complementarias varían de acuerdo con el tipo de disciplina musical. Algunas de ellas son: solfeo, armonía, acústica, contrapunto, conjuntos corales, estética, historia de la música, análisis musical, orquesta sinfónica, orquesta de cámara, composición, instrumentación, taller de redacción, historia del arte, repertorio de ópera, entre otras.

Recomendaciones al contratar

-Es importante que le expliquen detalladamente en qué consiste el curso que

le interesa, así como las características de los programas de estudio, los métodos de enseñanza y el reglamento interno.

-Tome en cuenta que «la práctica hace al maestro», por lo que es preferible que el alumno tenga en casa el instrumento que estudia.

-Algunas escuelas de música particulares proporcionan a los alumnos el instrumento que estén cursando, en ese caso es importante verificar que se encuentre en buen estado y que su uso no implique un cargo extra.

-Antes de inscribirse le sugerimos que conozca las instalaciones. Deben contar con salones acústicos -que no permitan la salida ni la distorsión de los sonidos- amplios, bien ventilados e iluminados, así como con un pizarrón y equipo de sonido.

-Platique con el profesor para constatar si tiene buena disposición para resolver todas sus dudas e inquietudes.

-Quienes imparten este tipo de cursos deben haber cursado el bachillerato o la licenciatura en música como mínimo, aunque hay profesores que se han especializado en un instrumento en par-

ticular. En el caso de las licenciaturas, el personal docente debe estar integrado por músicos titulados en la materia.

-De ser posible compare los programas de estudio de las escuelas oficiales y los institutos particulares, de esa forma sabrá cuál cumple con sus expectativas.

-Algunas escuelas ofrecen servicios adicionales como biblioteca, fonoteca, videoteca y estacionamiento, entre otros, infórmese si el uso de estas instalaciones implica un desembolso extra.

¡Felices notas!

Lorena M. Romo

Fuentes: -Maestro Selvio Carrizosa Ontiveros, director general del Conservatorio Nacional de Música.

-Gabriel Martell, director general de GMartell. -Licenciada Guadalupe Gutiérrez, directora de la academia de la Sala Chopin, sucursal Álvaro Obregón.

-Alfredo Barrera, director de Difusión y Educación Musical Yamaha, sucursal Insurgentes.

-Escuela Nacional de Música.

-Centro Nacional para la Cultura y las Artes (Conaculta).

-Sondeo de mercado.



Antes de inscribirse le sugerimos que conozca las instalaciones y compare los programas de estudio.



Location:



¿Qué encontrará en la página de Internet de PROFECO?



- ✓ La Ley Federal de Protección al Consumidor.
- ✓ Información detallada acerca de sus servicios de orientación, asesoría y atención a quejas.
- ✓ Ubicación de sus oficinas en el país.
- ✓ Un centenar de tecnologías domésticas.
- ✓ Los resultados de los estudios de calidad publicados en la Revista del Consumidor.
- ✓ Un buzón para usted.
- ✓ Captación de quejas en idiomas español, inglés y francés.
- ✓ Información sobre la mejor opción de compra de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, materiales para la construcción y, en temporada, sobre pescados, útiles escolares y juguetes, entre otros.

<http://www.profeco.gob.mx>

Escuelas de iniciación deportiva

Deporte para los más pequeños

La actividad física es indispensable para el sano crecimiento de los niños, además contribuye a su desarrollo físico-motor e intelectual, al tiempo que influye en su comportamiento afectivo y social.

Tradicionalmente se conoce como «iniciación deportiva» al periodo en que los niños comienzan a aprender uno o varios deportes. Con el objetivo de orientar su decisión antes de contratar alguna escuela para que sus hijos practiquen la actividad deportiva de su agrado, a continuación le presentamos lo que le ofrecen algunas escuelas especializadas, así como la información respecto a los beneficios de iniciar una actividad física a temprana edad.





Mente sana en cuerpo sano

El desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales de un niño depende en gran medida de sus habilidades, herencia, hábitos y, en general, de todos los estímulos que recibe de su entorno, y sobre todo del ejemplo de sus padres o hermanos mayores.

Practicar un deporte, además de estimular el crecimiento, fomenta los buenos hábitos, promueve la comunicación y la convivencia con los padres y la lealtad y la solidaridad entre amigos, favorece la salud y, por si fuera poco, proporciona ¡mucho diversión!

¡Todos en acción!

Los especialistas señalan que **cualquier deporte es benéfico para los niños, siempre y cuando la persona que los capacite sea un instructor profesional.** A continuación señalamos algunas recomendaciones referentes a la práctica de los deportes más adecuados para los niños.

Basquetbol: suele iniciarse como juego entre los siete y los ocho años de edad, aunque para alcanzar un buen nivel se recomienda comenzar a partir de los 12 años.

Atletismo: se trata de un deporte muy completo, ya que reúne la carrera, el salto y los lanzamientos. En términos generales se recomienda practicarlo a partir de los diez años.

Ciclismo: el entrenamiento para los niños debe ser ligero; hasta los 17 años de edad pueden entrenar de manera profesional.

Gimnasia: antes de los siete años los niños tienden a considerarla como un juego. A partir de esa edad se sugiere practicarla al menos dos veces a la semana.

Fútbol: es uno de los deportes preferidos de los niños y por ello existe una gran cantidad de escuelas, equipos y profesores. Cabe destacar que antes de los 11 años se recomienda considerarlo simplemente como un juego, después de los 12 años se puede comenzar a competir en partidos de corta duración, con un balón especial y en un campo pequeño. Cumplidos los 15 años de edad se aconseja fomentar la competencia de manera más formal. Es importante dejar transcurrir al menos dos o tres días entre un partido y el siguiente para evitar que el niño se agote.

Karate: la edad aceptable para comenzar a practicarlo es a partir de los seis años de edad, aunque se recomienda que en esta etapa se lleve a cabo como un juego. La participación en competencias dependerá del desarrollo físico del niño.

Natación: lo apropiado es que los niños comiencen a nadar entre los cuatro y los cinco años de edad, pero el entrenamiento más intenso es conveniente hasta los diez años, según el grado de desarrollo del menor.

Tenis: la edad aceptable para iniciarse en este deporte es entre los seis y los siete años, pero no de forma intensa, a menos que su hijo pretenda llegar a un nivel importante de competición; lo ideal es comenzar a entrenar una hora al día a partir de los 12 años de edad.

Por otro lado, cabe señalar que existen algunos deportes, como la halterofilia -levantamiento de pesas-, el box, la lucha libre, los clavados y el buceo, que no son recomendables para niños menores de 12 años, ya que su práctica implica un elevado riesgo.



Los padres deben considerar la conveniencia o no de que sus hijos practiquen deportes de contacto, como el fútbol americano, ya que en niños menores de ocho años puede resultar arriesgado, sobre todo si no cuentan con una instrucción estrictamente profesional y no emplean el equipo indispensable.

Centros deportivos en el Distrito Federal

Álvaro Obregón

Centro Deportivo «Plateros»
Av. Fco. de P. Miranda s/n, col. Merced Gómez

Azcapotzalco

Deportivo «20 de Noviembre»
Calz. Azcapotzalco La Villa núm. 249, col. Sto. Tomás,
55-61-12-03

Coyoacán

Deportivo «Emiliano Zapata»
San Raúl esq. San Alberto, col. Sta. Úrsula Coapa,
56-08-03-45

Cuajimalpa

Centro Deportivo «Año Internacional de la Mujer»
Prolongación de Av. México s/n, col. El Cacalote

Cuauhtémoc

Deportivo «Cuauhtémoc»
Av. Luis Donaldo Colosio esq. Juan Aldama s/n,
col. Buenavista, 55-92-60-52

Gustavo A. Madero

Deportivo «Carmen Serdán»
A espaldas del Reclusorio Norte,
col. Cuauhtepc Barrio Bajo, 53-06-44-52

Iztacalco

Ciudad Deportiva «Magdalena Mixhuca»
Av. Río de la Piedad s/n puerta núm. 5,
col. Granjas México, 55-38-15-86

Iztapalapa

Ciudad Deportiva «Francisco I. Madero»
Av. Telecomunicaciones y Calle 3 s/n,
col. Ejército Constitucionalista, 57-44-78-19

Magdalena Contreras

Parque «Los Dinamos»
Antiguo Camino a Los Dinamos s/n, col. Dinamos

Miguel Hidalgo

Centro Social y Deportivo «Plan Sexenal»
Ferrocarril de Cuernavaca y Mar Mediterráneo s/n,
col. Nextitla, 53-96-17-95

Milpa Alta

Deportivo Popular «San Pedro Atocpan»
Av. Cuauhtémoc y Cuitláhuac s/n,
col. San Pedro Atocpan

Tláhuac

Bosque de Tláhuac
Av. Turba esq. Vicente Guerrero,
col. U. H. Villa Centroamérica

Tlalpan

Deportivo «Belisario Domínguez»
Belisario Domínguez esq. Ayuntamiento,
col. Tlalpan Centro

Venustiano Carranza

Centro Social y Deportivo «Eduardo Molina»
Av. Ing. Eduardo Molina núm. 81,
col. Ampliación 20 de Noviembre, 57-89-00-31

Xochimilco

Centro Deportivo «Xochimilco»
16 de Septiembre esq. Goytia

Deporte y diversión

La práctica de un deporte brinda innumerables beneficios a los niños, por ello es fundamental que sus padres elijan cuidadosamente la mejor escuela deportiva. Enseguida ponemos a su consideración dos alternativas para que seleccione la que más se adecue a sus intereses.

Instituciones públicas: tienen como finalidad contribuir al mejoramiento y desarrollo de los niños incrementando sus habilidades, destrezas y hábitos, además de favorecer el desarrollo de algunos valores morales, como el respeto, la responsabilidad, la cooperación y el trabajo en equipo.

La Comisión Nacional del Deporte (Conade) y el Instituto del Deporte del Distrito Federal cuentan con instalaciones para practicar fútbol, basquetbol, voleibol, natación, béisbol, tae kwon do, tenis y gimnasia rítmica y artística principalmente, disciplinas que se imparten a la población infantil en todas las delegaciones políticas. Los padres únicamente tendrán que pagar cuotas de recuperación que van de los \$ 30.00 a los \$ 200.00, dependiendo del tipo de deporte y las instalaciones, además se requiere comprar el uniforme y/o el equipo necesario.

Para inscribirse únicamente deben presentarse en el deportivo de su preferencia y llenar un formato sencillo, llevar copia del acta de nacimiento del menor, comprobante de domicilio, cuatro fotografías y liquidar el pago correspondiente a la inscripción y la primera mensualidad.





Por otro lado, la **Escuela Superior de Educación Física (ESEF)**, perteneciente a la Secretaría de Educación Pública (SEP), cuenta con la escuela de Iniciación Deportiva, en la que niños de entre seis y 15 años de edad practican una hora, dos veces a la semana, el deporte de su preferencia.

Además, los pequeños cuentan también con el apoyo de especialistas en la materia, quienes les brindan asesoría en nutrición, hábitos de higiene, y les ayudan a los padres a resolver ciertas dudas en lo que se refiere a la vocación deportiva de sus hijos.

La inscripción en esta escuela tiene un costo aproximado de \$ 220.00, la cuota mensual es de \$ 160.00 y el examen médico \$ 50.00. Para inscribirse hay que presentarse en la Coordinación de Desarrollo Deportivo, de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00, y entregar cuatro fotografías tamaño infantil y copia del acta de nacimiento.

En el interior del país puede acudir a los institutos estatales del deporte, donde también se imparten actividades deportivas y recreativas para niños.

Instituciones privadas: en las escuelas particulares las colegiaturas dependen del plantel, el deporte elegido, el número de horas a la semana y si se trata de clases particulares y/o en grupo, pero el costo promedio de la inscripción fluctúa entre \$ 300.00 y \$ 1,200.00, mientras que las mensualidades pueden ir de \$ 550.00 a \$ 1,300.00; además se debe considerar el costo del uniforme y del equipo necesario.

Recomendaciones al contratar

Antes de inscribir a su hijo en alguna escuela deportiva es importante que tome en cuenta algunos aspectos:

- Es indispensable que a su hijo le realicen un examen médico, lo cual ayudará a detectar cualquier factor de riesgo.

- Espere a que su pequeño cumpla seis años de edad para dejarlo participar en los deportes de equipo, pues de lo contrario no comprenderá la dinámica ni las reglas.

- Si su hijo no ha alcanzado la talla promedio correspondiente a su edad pregunte al instructor la conveniencia de dejarlo participar en deportes de contacto para evitar cualquier riesgo de lesión.

- No obligue a sus hijos a practicar deportes para los que no estén preparados emocionalmente; si es él quien insiste permítale participar tomando todas las precauciones necesarias.

- Hasta la pubertad, niños y niñas pueden practicar actividades físicas juntos, ya que no existe una diferencia considerable en el peso ni la estatura.

- Es recomendable que conozca los riesgos de lesión propios de cada tipo de deporte. Vale la pena platicar con el entrenador antes de inscribir a su hijo en determinada disciplina.

- Asegúrese de que el menor utilice siempre las protecciones que requiere cada disciplina.

- Si su hijo ya no desea practicar el deporte en el que está inscrito es importante que dialogue con él e investigue cuál es el motivo.

- No pase por alto los signos de estrés deportivo: vómito, inapetencia -dormir más de lo habitual, actuar con desganado, etcétera-, pues si el estrés se incrementa el niño optará por abandonar la actividad.

- Visite el centro deportivo y/o escuela donde piensa inscribir a su hijo, corrobore que sea una institución formal y que los profesores estén acreditados.

- Las instalaciones deben estar limpias, contar con salidas de emergencia bien señalizadas, extintores, servicio médico y salvavidas (si hay alberca).

- Platique con los profesores para observar si son personas respetuosas, amables y con buena disposición hacia los padres y los alumnos; infórmese con otros padres o directamente con el instructor acerca de su formación profesional y su experiencia.

- Pregunte cuáles son las condiciones de pago, las promociones y los planes vacacionales.

Recuerde que usted es el mejor ejemplo para sus hijos, ¡póngase en acción!

Lorena M. Romo

Fuentes: -Licenciado Armando Peñaloza, subdirector de capacitación del Instituto del Deporte del Distrito Federal.

-Licenciado en Educación Física José Fernando Alvarado Ramírez, director de proyectos de la Dirección General de Infraestructura Básica, Comisión Nacional del Deporte.

-Profesores Sergio Anuario Pérez-Gómez Botello, Moisés Nava Guzmán y Ma. Elena Mendoza Cova, de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF).

-Sondeo de mercado en escuelas particulares.



¿Qué tan baratos son los mercados públicos y tianguis?

Para responder a esta pregunta comparamos los precios de este tipo de establecimientos y los de supermercados, tanto del sector privado como del social,* ubicados en cinco ciudades del país (México, Cuernavaca, Guadalajara, Monterrey y Zacatecas).** Para tal fin se consultó a nuestros consumidores-investigadores (imaginarios), quienes al radicar en dichas localidades se interesan por encontrar las mejores opciones de compra.

En este comparativo solamente se consideraron productos básicos alimenticios, frutas y verduras, que se analizaron por separado debido a que no todas las tiendas los venden, así como productos de limpieza del hogar y de higiene personal.

Los consumidores acudieron a las diferentes tiendas que existen en su ciudad y primero identificaron, de entre los productos de su preferencia, aquellos que encontraron en todos los locales, y después compararon el monto total que debían pagar por ellos en los diferentes establecimientos. Finalmente, para determinar la diferencia porcentual entre los precios de un tipo de establecimiento y otro, el menor costo encontrado por canasta se tomó como cien por ciento y se graficó la información para observarla con mayor facilidad. Los resultados se presentan a continuación.

* En el sector social se incluyen las tiendas del ISSSTE y del IMSS; en el área metropolitana de la ciudad de México también se consideraron las tiendas UNAM y UAM.

** Los precios fueron recabados a través del programa ¿Quién es quién en los precios? durante junio del 2001.



Ciudad de México

De la canasta conformada por básicos alimenticios y productos de limpieza (80 en total), el mayor ahorro (\$ 76.41) respecto al precio máximo observado en los supermercados (\$ 1,573.36) se encontró en los tianguis, donde el costo de la canasta se ubicó en \$ 1,496.95. Otra buena opción fueron los mercados públicos (\$ 1,499.35).

En lo que se refiere a frutas y verduras, el precio más bajo se encontró en los tianguis (\$ 505.85 por una canasta de 52 productos), lo que significó un ahorro de \$ 113.46 con respecto al precio máximo encontrado en los supermercados (\$ 619.31). Otra opción de compra fueron los mercados públicos, que ofrecieron un precio de \$ 515.60.

Como se observa en la gráfica, las diferencias porcentuales de precios no son muy significativas en el caso de los alimentos, puesto que el sector que vendió más caro -los supermercados- se situó en un nivel 5.9 por ciento superior al de los mercados públicos; por su parte, el sector social vendió estos productos 2.0 por ciento más caros y los tianguis apenas un 0.2 por ciento arriba.

(pesos)						
Producto	Cantidad considerada	Supermercados	Sector social	Mercados públicos	Tianguis	Ahorro posible
Básicos alimenticios	67	1,395.81	1,344.30	1,317.54	1,319.49	78.27
Artículos de limpieza	13	177.55	161.43	181.81	177.46	20.38
Total	80	1,573.36	1,505.73	1,499.35	1,496.95	76.41
Frutas y verduras	52	619.31	572.50	515.60	505.85	113.46

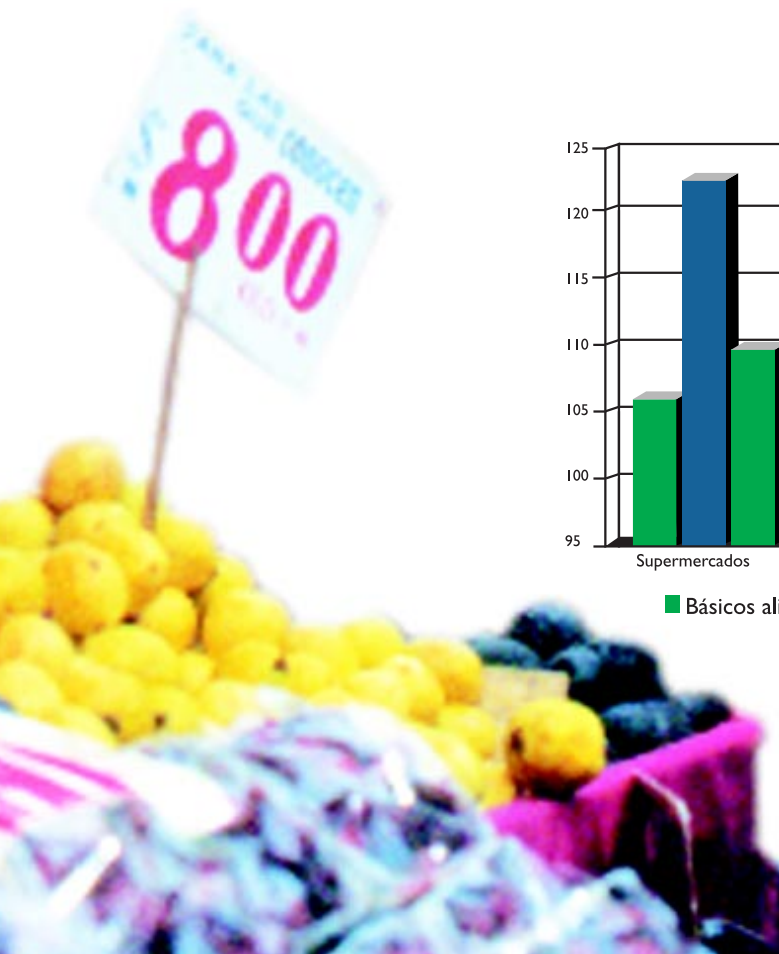
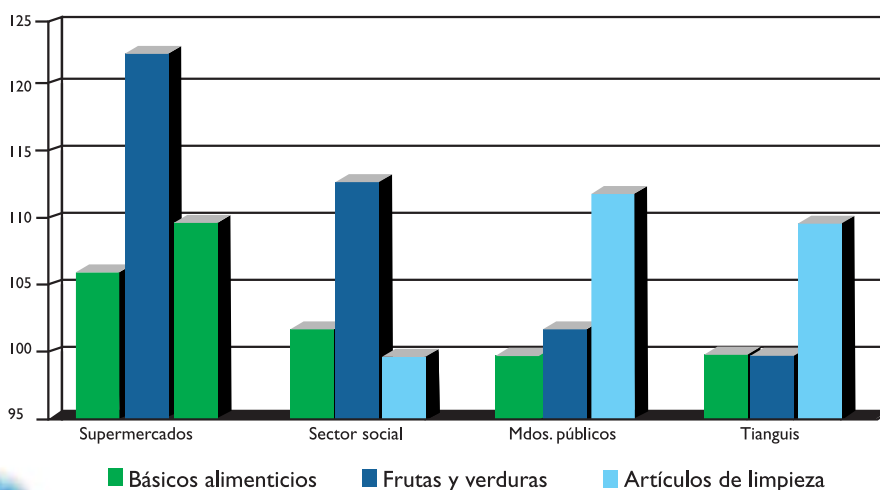


En lo que se refiere a frutas y verduras, el precio más bajo se encontró en los tianguis.

En artículos de limpieza, la diferencia entre el precio del sector social y el resto de los establecimientos es considerable, ya que los tianguis, supermercados y mercados públicos ofrecieron un precio 9.9, 10.0 y 12.6 por ciento superior a la mejor opción.

Las diferencias más notorias se observaron en frutas y verduras: los supermercados y las tiendas del sector social vendieron, respectivamente, 22.4 y 13.2 por ciento más caro que los tianguis; los mercados públicos ofrecieron un precio apenas 1.9 por ciento arriba de estos últimos.

Niveles de precios de los establecimientos comerciales en la ciudad de México
(sector más barato = 100)



Cuernavaca

El consumidor de esta ciudad encontró que de un total de 54 productos básicos alimenticios y de limpieza, el menor costo correspondió a las tiendas del sector social: \$ 647.27, es decir, \$ 101.26 menos que en los mercados públicos.

Comparando precios de un grupo de 63 frutas y verduras encontradas tanto en supermercados como en mercados públicos, nuestro consumidor se percató de que era posible obtener un ahorro de \$ 126.57 al comprar en los mercados.

En términos porcentuales, a continuación observamos que las tiendas del sector social ofrecieron precios más bajos en básicos alimenticios y en artículos de limpieza, pues en el primer grupo los supermercados y mercados públicos vendieron por arriba en 13.9 y 18.0 por ciento, respectivamente; en el grupo de productos de limpieza, los mercados públicos vendieron a un precio 8.9 por ciento arriba y los supermercados 13.1 por ciento.

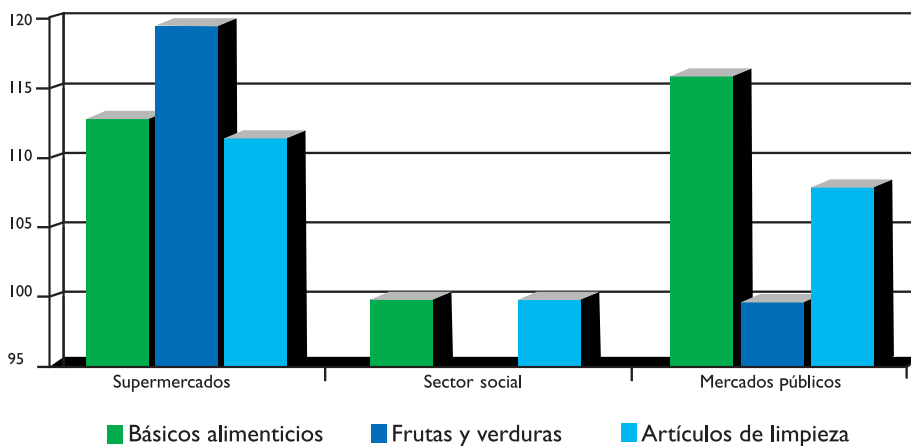
En frutas y verduras, los mercados públicos ofrecieron los menores precios, ya que el precio promedio de los supermercados fue 19.8 por ciento mayor.

Las tiendas del sector social ofrecieron precios más bajos en básicos alimenticios y en artículos de limpieza.



Producto	Cantidad considerada	(pesos)			
		Supermercados	Sector social	Mercados públicos	Ahorro posible
Básicos alimenticios	41	545.71	479.31	565.60	86.29
Artículos de limpieza	13	189.99	167.96	182.93	22.03
Total	54	735.70	647.27	748.53	101.26
Frutas y verduras	63	767.30		640.74	126.57

Niveles de precios de los establecimientos comerciales en la ciudad de Cuernavaca (sector más barato = 100)



Guadalajara

Aquí el consumidor-investigador encontró los menores precios de alimentos y artículos de limpieza en los establecimientos del sector social, en donde los 64 considerados costaron \$ 145.39 menos que en los supermercados. También los mercados públicos resultaron una buena opción, pues hubo un ahorro de \$ 97.12 respecto al máximo observado.

El ahorro en la canasta de 66 frutas y verduras fue de \$ 185.05 si la compra se realizaba en mercados públicos en vez de supermercados.

Una vez identificados los establecimientos más baratos por tipo de producto, se calculó en qué porcentaje resultaban más costosos los artículos en las otras tiendas. En la gráfica puede apreciarse que en básicos alimenticios, los mercados públicos fueron una buena alternativa al vender apenas 3.7 por ciento más caro que las tiendas del sector social; los supermercados, por su parte, vendieron un 11.8 por ciento arriba.

(pesos)

Producto	Cantidad considerada	Supermercados	Sector social	Mercados públicos	Ahorro posible
Básicos alimenticios	61	1,344.92	1,203.07	1,247.19	141.85
Artículos de limpieza	3	24.89	21.34	25.50	4.16
Total	64	1,369.81	1,224.41	1,272.69	145.39
Frutas y verduras	66	797.18		612.13	185.05

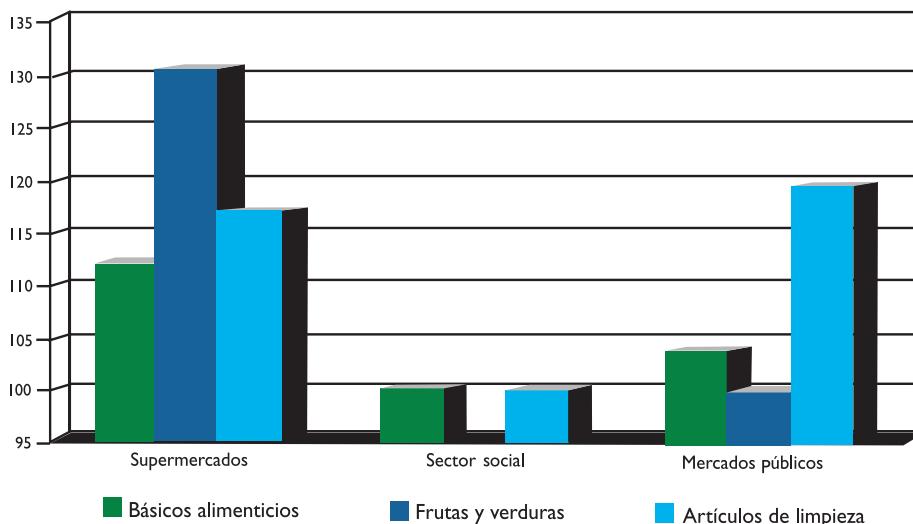
El ahorro en la canasta de 66 frutas y verduras fue de \$ 185.05 si la compra se realizaba en mercados públicos en vez de supermercados.



En artículos de limpieza el sector social también fue el más barato, pero en este caso la segunda mejor opción -los supermercados- ofreció precios más caros (16.6 por ciento), por lo que estuvieron más cerca del nivel de los mercados públicos, que vendieron 19.5 por ciento por arriba del sector social.

En frutas y verduras, la diferencia porcentual entre el precio de los supermercados y el de los mercados públicos fue de 30.2 por ciento.

Niveles de precios de los establecimientos comerciales en la ciudad de Guadalajara (sector más barato = 100)



Monterrey

El consumidor regiomontano se encontró con una situación muy clara: para comprar productos básicos alimenticios y de limpieza al menor precio es necesario dirigirse a las tiendas del sector social, y si desea comprar frutas y verduras le conviene acudir a los mercados públicos. En el primer caso, en la compra de 25 artículos pudo ahorrar \$ 48.69 en el caso de las frutas y verduras, el ahorro en mercados públicos al adquirir la canasta de 31 productos fue de \$ 62.47.

En términos porcentuales estas diferencias aparecen más claramente en la gráfica, pues la segunda mejor opción de alimentos -los mercados públicos- mostró un nivel de precios de sólo 3.2 por ciento por arriba del sector social; por su parte, los supermercados vendieron a un nivel superior de 10.5 por ciento. En artículos de limpieza se observa una situación similar aunque en este caso el precio de los mercados públicos fue 14.0 por ciento mayor al del sector social y el de los supermercados lo superó en 22.3 por ciento.

En esta ciudad, la diferencia entre la mejor opción para comprar frutas y verduras y la más cara resultó ser de 16.7 por ciento.

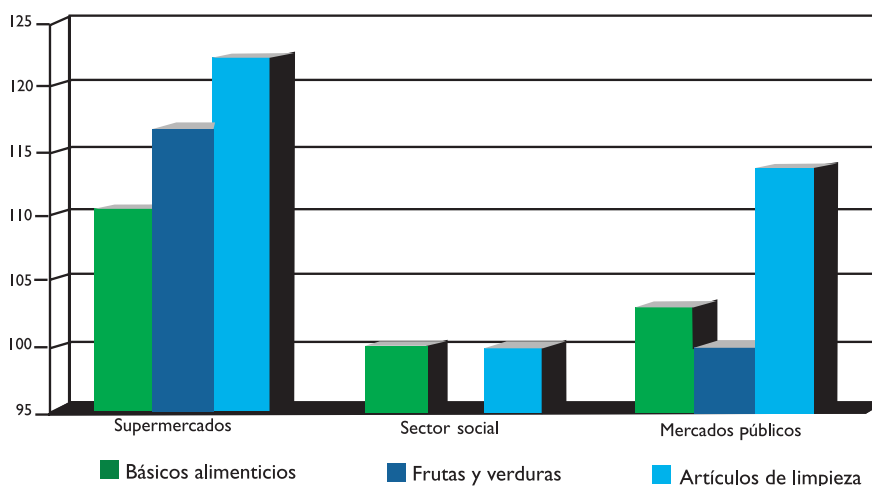
(pesos)

Producto	Cantidad considerada	Supermercados	Sector social	Mercados públicos	Ahorro posible
Básicos alimenticios	20	426.99	386.50	398.85	40.49
Artículos de limpieza	5	45.01	36.80	41.95	8.20
Total	25	472.00	423.31	440.80	48.69
Frutas y verduras	31	435.72		373.25	62.47

En esta ciudad, la diferencia entre la mejor opción para comprar frutas y verduras y la más cara resultó ser de 16.7 por ciento.



Niveles de precios de los establecimientos comerciales en la ciudad de Monterrey (sector más barato = 100)



Zacatecas

En esta ciudad, la canasta que agrupa básicos alimenticios y productos de limpieza (80 en total) se encontró a un precio de \$ 1,235.41 en las tiendas del sector social, es decir, \$ 204.05 más barata que en los supermercados, donde se ofreció a \$1,439.45 (ver tabla). El precio de los mercados públicos también fue una buena opción (\$ 1,290.93), con un ahorro de \$ 148.52.

Respecto a frutas y verduras (18 productos), la tabla le muestra al consumidor que puede obtener un ahorro de \$ 45.55 en supermercados, que registraron un precio de \$ 206.03, comparado con el precio de las tiendas del sector social (\$ 251.58).

Estas diferencias en niveles de precios se presentan en la gráfica, donde se puede observar que en alimentos, los precios más accesibles los ofrecieron las tiendas del sector social, en tanto que los mercados públicos y los supermercados vendieron a un precio 5.5 y 16.3 por ciento más alto.

En productos de limpieza, sin embargo, los establecimientos con el menor precio fueron los mercados públicos, seguidos muy de cerca por el sector social que vendió 1.0 por ciento más caro; el nivel mostrado por los supermercados fue 18.7 por ciento más alto.

Otro resultado interesante se dio en frutas y verduras; en este rubro los establecimientos más baratos fueron los supermercados. Los mercados públicos vendieron a un precio 4.6 por ciento superior y el sector social 22.1 por ciento arriba.

Conclusiones

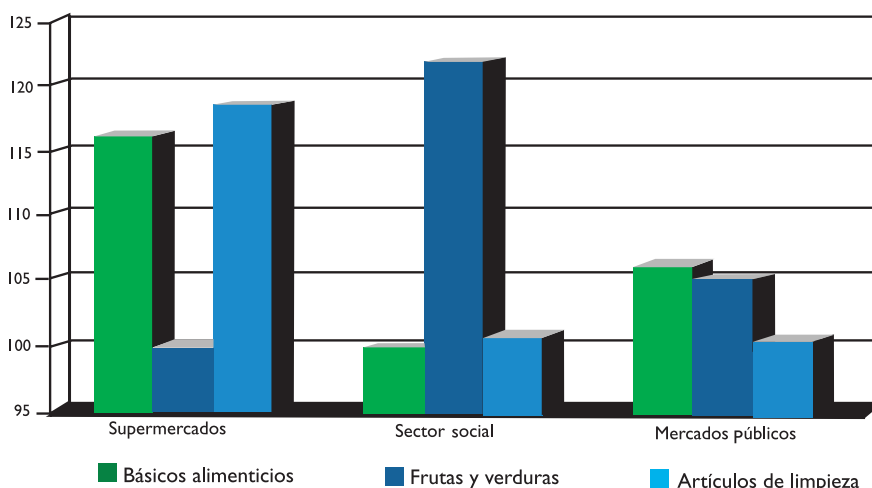
* En la mayoría de las ciudades, los productos básicos alimenticios se encontraron más baratos en las tiendas del sector social, ubicándose los mercados públicos por lo general como segunda mejor opción.

* En artículos de limpieza del hogar e higiene personal, el sector social fue también la mejor opción, excepto en Zacatecas, donde resultó más conveniente adquirir estos productos en los mercados públicos.

* En el caso de frutas y verduras, los mercados y tianguis representaron las mejores opciones de compra, excepto

(pesos)					
Producto	Cantidad considerada	Supermercados	Sector social	Mercados públicos	Ahorro posible
Básicos alimenticios	66	1,208.62	1,039.06	1,096.52	169.56
Artículos de limpieza	14	230.84	196.35	194.42	36.42
Total	80	1,439.45	1,235.41	1,290.93	204.05
Frutas y verduras	18	206.03	251.58	215.46	45.55

Niveles de precios de los establecimientos comerciales en la ciudad de Zacatecas (sector más barato = 100)



en Zacatecas, donde se encontraron al menor precio en supermercados.

Usted, al igual que nuestros consumidores-investigadores, puede hacer sus propios comparativos de precios, por lo que ponemos a su disposición los Teléfonos del Consumidor.

Asimismo, si vive en el área metropolitana de la ciudad de México adquiera de manera gratuita, en la delegación

Ciudad	Teléfono del Consumidor
México	55-68-87-22 52-11-64-14
Cuernavaca	11-52-00
Guadalajara	613-96-72
Monterrey	347-76-54
Zacatecas	4-35-93

En la mayoría de las ciudades, los productos básicos alimenticios se encontraron más baratos en las tiendas del sector social, ubicándose los mercados públicos por lo general como segunda mejor opción.

PROFECO más cercana a su domicilio, la publicación semanal *¿Quién es quién en los precios?*, *Guía para comprar más barato.*

¡Investigue y ahorre!

Entrevista con Carlos Espejel



¡Ser un buen consumidor tiene su chiste!

Hace 21 años que el comediante Carlos Espejel cautivó al público dando vida a «Chiquidrácula» y a «Carlinflas». Hoy en día es poseedor de una larga e importante trayectoria artística en la televisión, el cine y el teatro. En esta ocasión lo veremos reflejado en el espejo del consumo interpretando uno de sus mejores papeles: el de un consumidor exigente y precavido, ¿quiere saber por qué?

Los productos sin marca me dan mucho «mello»

Me considero un buen consumidor porque antes de adquirir cualquier artículo me gusta comparar precios, aunque no me agrada perder mucho tiempo en elegir; cuando voy al supermercado trato de adquirir los productos que en realidad utilizaré. Por ejemplo, cuando compro leche reviso que sea *light*, de la marca que me gusta, y si está en oferta mucho mejor, de lo contrario no la llevo.

La garantía es uno de los aspectos más importantes al comprar: hace poco tuve problemas con unos lentes y un reloj de una prestigiada marca deportiva y a

raíz de ello reflexioné que si esto pasa con los productos que tienen un nombre que los respalde, ¿qué se puede esperar de los que no lo tienen?

En cuestión de ropa casi siempre elijo prendas de la misma marca, porque me gustan sus diseños y las telas con que se confeccionan.

Regularmente cuando contrato algún servicio es porque me lo ha recomendado un familiar o amigo, es decir, cuando me comentan «fulano te puede realizar un buen trabajo de plomería, carpintería o cualquier otro oficio», entonces confío en ellos y los contrato.

La cultura del regalo

Algo que se me complica mucho es dar regalos a mis amigos o familiares, porque nunca sabes si les va a gustar o no; tampoco soy muy afecto a recibir obsequios porque me incomoda saber que de alguna manera estoy obligado a regalar algo a la persona que me lo dio primero, no es que me moleste gastar, al contrario, pienso que entre más corra el dinero de tus manos ¡más te llega! Lo que no me agrada es buscar artículos que le gusten o le queden, la verdad no soy muy bueno para eso. Lo que hacemos en casa es un intercambio de regalos en Navidad, pero nada más.

Me considero una persona privilegiada por trabajar en lo que me gusta y por tener una familia muy unida. Siempre que estoy en casa me agrada

convivir con ellos, comer o cenar juntos -por cierto, mis platillos favoritos son los chilaquiles, las enchiladas y la carne; no me gusta la comida afrancesada pues me parece muy rebuscada-, y cuando es posible nos vamos todos juntos de viaje; en realidad prefiero eso a tener muchas cosas lujosas.

En mi tiempo libre -cuando lo tengo me gusta jugar futbol, salir con mis amigos, navegar por Internet y trabajar en mi oficina.

Actualmente interpreto a «Memo» en una obra clásica, «Vaselina», que es una puesta en escena que le gusta mucho a la gente y afortunadamente nos va muy bien porque el teatro se llena.

Elsa Almanza



No sólo de la actuación vive Espejel

Carlos Espejel, además de comediante, es una persona con peculiares inquietudes creativas y empresariales. Por ejemplo, hace poco inauguró dos centros de capacitación artística con el objetivo de brindar una oportunidad a quienes desean desarrollar sus habilidades histriónicas y musicales. Dicho centro cuenta con un buen nivel académico y varios miembros del personal docente son actores o directores de teatro, así como gente del conservatorio.

Además ha instalado un laboratorio móvil de emergencia diseñado para atender cualquier falla que presente un equipo de cómputo y los sistemas de red; la finalidad consiste en ofrecer el servicio en poco tiempo y directamente en el lugar donde se encuentre la computadora.

La idea surgió hace diez años, cuando Carlos Espejel y su hermano empezaron a vender computadoras y comprobaron que no era un buen negocio porque había varias empresas enormes que las vendían a gran escala, ¡pero casi nadie ofrecía un servicio de reparación como el suyo!

Carlos Espejel en pocas palabras

A continuación le presentamos lo que Carlos Espejel opina sobre los siguientes conceptos:

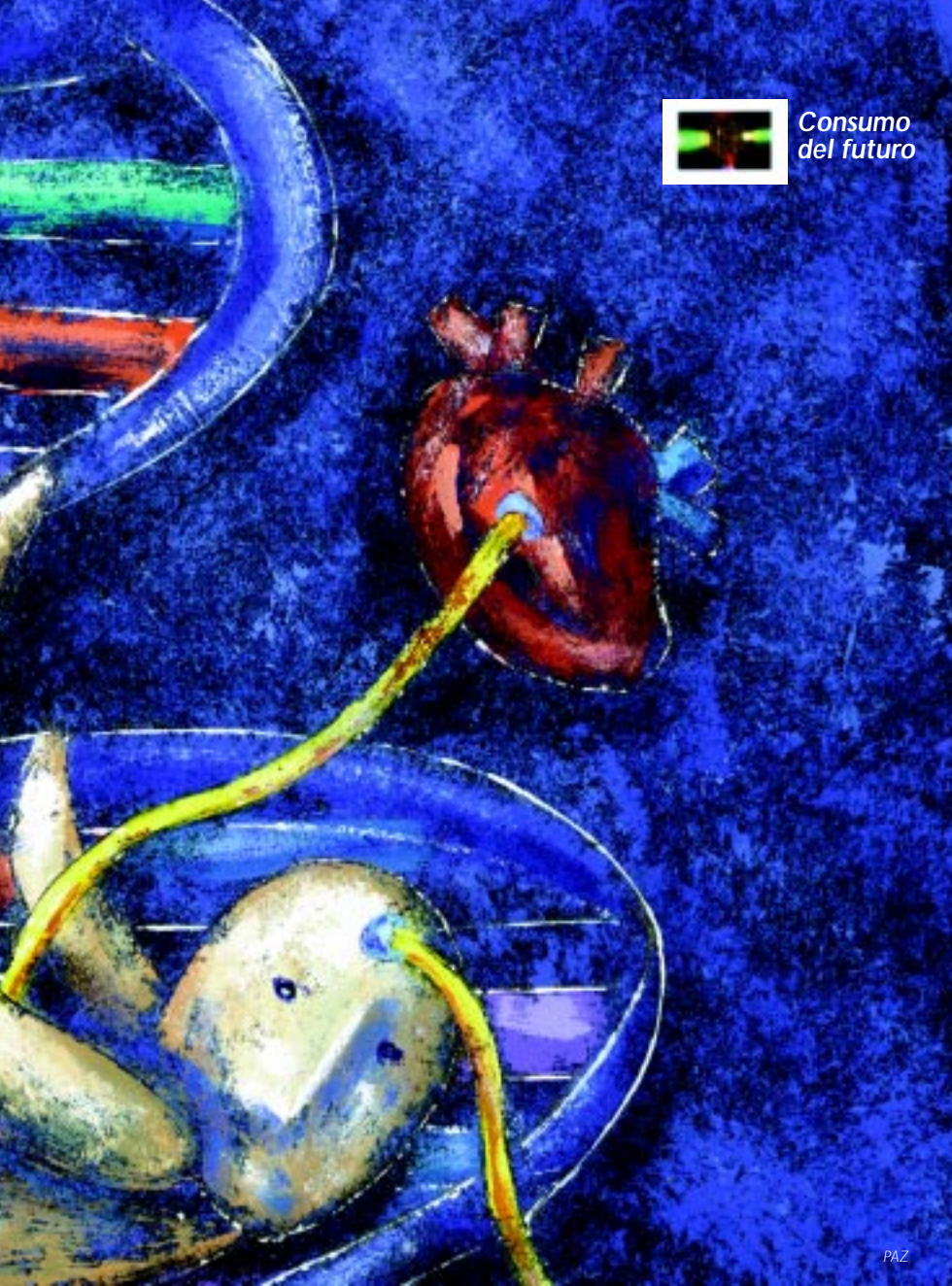
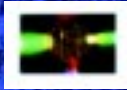
- **Consumismo:** Mi primo, porque siempre anda con su mismo pantalón y con su misma ropa.
- **Etiqueta:** Clasificación.
- **Crédito:** Endrogarse.
- **Marca:** Garantía, concepto claro.
- **Ahorro:** Importante.
- **Calidad y precio:** Necesarios para competir en el mercado.

Su página en Internet: www.carlosespejel.com



Carlos Espejel y el teatro

- 1980 «Cri-Cri» y «Caperucita Roja».
- 1989 «Tom Sawyer».
- 1990 «Merlín 2000» y «Batas blancas no ofenden».
- 1991 «Don Juan Tenorio».
- 1992 «Las aventuras de Colón».
- 1993 «Papito querido».
- 1998 «De qué se ríen las mujeres».
- 2001 «Vaselina».



Preservar la salud es algo tan inmediato y fundamental como lo es cuidar nuestra propia vida. De ahí que el desarrollo de la ciencia médica y las noticias en torno a nuevos hallazgos nos entusiasmen y revitalicen nuestras esperanzas de tener una mejor calidad de vida.

Seguramente ha escuchado hablar acerca de un grandioso descubrimiento: se ha logrado descifrar el mapa del genoma humano, lo cual tiene importantes implicaciones para la salud de los seres humanos. A partir de la configuración del «libro de la vida», como lo denominan los científicos, se abren nuevas posibilidades para desarrollar fármacos más efectivos -a la medida del paciente- que contribuyan a prevenir y a curar enfermedades.

Entérese de qué manera se planea aplicar este avance biotecnológico.

Los medicamentos del mañana



¿Qué es el genoma humano?

Los genes definen lo que somos, dirigen nuestras funciones biológicas y determinan nuestra predisposición a padecer ciertas enfermedades. El cuerpo humano está formado por miles de millones de células que en su núcleo contienen 23 pares de cromosomas heredados del padre y de la madre; cada cromosoma está constituido principalmente por moléculas de ácido desoxirribonucleico, mejor conocido como ADN, el cual contiene la información genética celular y la base para generar los tejidos, los órganos y las hormonas del cuerpo.

Los genes son porciones de la doble hélice de ADN, es decir, sostén de nuestra herencia. El genoma es el conjunto de cromosomas que está en cada núcleo, con sus respectivos genes. Por lo tanto, el genoma humano se refiere al contenido del material genético de nuestro organismo en un juego completo de cromosomas, esto es, el mapa genético de todas nuestras características, de lo que somos y lo que tenemos.

El Proyecto Genoma Humano se apoya en la investigación científica para analizar detalladamente el contenido genético de los seres humanos y algunos tipos de organismos inferiores, como la bacteria intestinal *Escherichia coli*, la mos-

ca de la fruta y el ratón de laboratorio. El conocimiento del genoma humano permite entender cómo funcionan los genes normalmente y cómo se alteran en estado de enfermedad. Los seres humanos estamos constituidos por entre 30 mil y 40 mil genes.

Las investigaciones señalan que el 99.99 por ciento del genoma de todos los seres humanos es igual y que el 0.01 por ciento restante determina nuestra raza, rasgos físicos particulares y la predisposición a adquirir ciertas enfermedades. Lo anterior demuestra que nuestra composición genética es casi idéntica sin importar la raza.

Actualmente, más del 90 por ciento del genoma humano se ha secuenciado y se espera completar la investigación en el año 2003. Con ello se pretende tener una comprensión total de la vida y el desarrollo de los seres humanos.

En el esclarecimiento del genoma humano intervinieron diversos campos del conocimiento, como la bioquímica, la biología molecular, la ingeniería genética, la biotecnología y la informática.

La secuenciación del genoma humano se inició en Estados Unidos en 1990, con el apoyo del Departamento de Energía y los Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health*); en el proyecto también colaboraron científicos de instituciones asociadas del Reino Unido, Francia, Alemania, Rusia, Ita-

lia, Japón y China a través de la Organización Genoma Humano conocida como HUGO (*Human Genome Organization*) y establecida en 1989. La compañía privada estadounidense *Celera Genomics* también participó en el descubrimiento del mapa genético.

Aunque la conclusión del Proyecto Genoma Humano (PGH) estaba prevista para dentro de 15 años, a diez años de iniciar la investigación está a punto de concluir.

Medicamentos a la medida

Los científicos aseguran que el conocimiento del genoma humano ofrecerá nuevas formas de prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades.

De acuerdo con la doctora Claudia Tovar, especialista de la Fundación Mexicana para la Salud (Funsalud), la forma en que el organismo responde a un fármaco, tanto en lo referente a la eficacia del tratamiento como a su toxicidad, representa una característica muy específica de cada individuo.

Dichos estudios, señala la doctora Dolores Saavedra, directora de la Unidad de Investigación del Hospital «Manuel Gea González», corresponden a la farmacogenética puesto que la respuesta favorable o no a un medicamento está condicionada por sus genes.

El conocimiento del genoma humano y las técnicas de secuenciación de los genes han dado origen a una nueva rama de la medicina denominada farmacogenómica, cuya principal materia de estudio es el uso de fármacos de manera precisa y preventiva, porque gracias al descubrimiento del comportamiento del ADN, los médicos sabrán con certeza qué medicamento es el adecuado para cada individuo, así como prescribir un tratamiento que, de acuerdo con el código genético, resulte más eficaz y le produzca pocos o nulos efectos secundarios.

«Además, menciona la doctora Tovar, el contenido genético también proporciona información acerca de la predisposición a adquirir determinada enfermedad; al entender las bases genéticas de un padecimiento podrá predecirse la proteína que la produce y, por lo tanto, pensar en medicamentos que reforzarán o contrarrestarán los efectos de



las proteínas en forma individual con mayor precisión, atacando las células dañadas sin perjudicar las sanas. Los médicos también tendrán la posibilidad de tratar los problemas de salud antes de que aparezcan los síntomas».

En cinco de 23 cromosomas que han sido secuenciados se han identificado genes asociados a padecimientos como hipertensión, arteriosclerosis múltiple, enfermedades renales, diabetes y algunos tipos de cáncer. Los científicos afirman que una vez descifrado el código genético en su totalidad podrán curarse enfermedades hereditarias y, hasta hoy, incurables.

Las personas conocerán su propensión a ciertos trastornos y de esta manera podrán tomar las debidas precauciones, así como la prescripción precisa de algunos medicamentos y la terapia que contrarreste la enfermedad; también podrán mejorar su calidad de vida porque si



una persona identifica los genes que lo predisponen a ciertas enfermedades la ciencia médica le ayudará a prevenirlas o a limitar su impacto modificando aspectos como la exposición a sustancias tóxicas, la alimentación y la higiene.

La doctora Tovar de Ríos señala que es importante no hacer juicios negativos respecto a este tema, es pertinente verlo como algo positivo que realmente va a ser útil en el futuro.

Yureli Cacho

Fuentes: -Entrevista con la doctora Claudia Tovar de Ríos, especialista de la Fundación Mexicana para la Salud (Funsalud), y con la doctora Dolores Saavedra Ontiveros, médica genetista y directora de la Unidad de Investigación del Hospital «Manuel Gea González».
-www.geocities.com
-Suplemento Time del periódico Reforma, enero del 2001.
-Usos y aplicaciones de la biotecnología moderna. Asociación Americana de Soya, United Soybean Board, CambioTec.

Centro de Medicina Genómica

El Centro de Medicina Genómica de nuestro país trabaja arduamente con el fin de ampliar el conocimiento científico sobre el genoma humano, y en un futuro beneficiar a la sociedad -producción de fármacos más eficaces, nuevas vacunas, formas más precisas de diagnóstico y tratamiento de enfermedades, etcétera.

En la creación del Centro de Medicina Genómica se suman intereses de instituciones como la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), la Secretaría de Salud (SS), el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) y la Fundación Mexicana para la Salud (Funsalud). Este centro tendrá personalidad jurídica y patrimonio propios, se regirá por un marco normativo autónomo que dé sustento a su organización institucional y contará con un espacio físico adecuado para el cumplimiento de sus objetivos; tendrá también una estructura que estimulará una intensa colaboración nacional e internacional con profesionales involucrados en las ciencias genómicas y áreas afines.

Lo anterior obedece a que algunos centros de investigación como la UNAM, la SS y el Conacyt, entre otros, consideran que nuestro país no debe mantener una actitud indiferente y pasiva ante el advenimiento de la medicina genómica, ya que las posibilidades que ofrece

para preservar la salud son grandes y es indispensable aprovecharlas. La incursión de México en este campo le permitirá incorporarse al nuevo orden mundial estimulando el desarrollo de infraestructura de punta. El uso generalizado de este procedimiento pretende aumentar la calidad de la atención médica, lo que se reflejará en la salud de la población mexicana. Además existirán beneficios económicos ya que el sector químico farmacéutico podrá elaborar medicinas más específicas a un menor costo para el consumidor. Los costos de prevención de enfermedades frecuentes serán mucho menores que los de los tratamientos y la rehabilitación.

El establecimiento de la infraestructura necesaria para el desarrollo de la medicina genómica en México será de gran importancia para estimular el desarrollo de recursos humanos de alto nivel y podrá brindar mayor y mejor información a la sociedad sobre su persona, sus potencialidades y sus riesgos.

En nuestro país se cuenta con recursos humanos suficientes en las áreas de genética humana y biología molecular, lo que constituye una base importante para que la genómica se desarrolle como una disciplina propia.

Fuente: www.cemegen.org.mx

Esta sección es para que usted comparta con nuestros lectores sus experiencias como consumidor, especialmente cuando se trata de casos ejemplares que nos dejan lecciones claras acerca de lo que un buen consumidor debe o no hacer.

Esperamos sus casos en José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F., o bien, al fax 55-53-05-74. Sólo publicaremos los casos que contengan sus datos personales completos y sean corroborados.

Sugerencias para ahorrar agua

He seguido con agrado la evolución que su revista ha experimentado en los años recientes; de igual forma, cuando visité su página en la red encontré muchos y muy variados temas de gran utilidad para las familias mexicanas.

Por ello me atrevo a sugerir un sistema de ahorro de agua que desde hace tiempo aplicamos en casa porque consideramos que es importante tener conciencia ecológica.

Mi familia consta de tres integrantes. Diariamente, cuando cada uno se baña en la regadera lo hace de pie dentro de un bote de 20 litros (de pintura); el enjuague final lo realizamos afuera del contenedor. El agua que recolectamos la utilizamos a lo largo del día para el inodoro.

Asimismo, el agua que se usa en el lavadero y en la lavadora la recuperamos en cubetas y posteriormente la empleamos para limpiar el patio.

Cabe mencionar que al lavadero le instalé tubería y conexiones de PVC para facilitar la recuperación, y el costo de los materiales no sobrepasó los \$ 50.00

Atentamente
Lic. David Orea Pérez
E-mail: davidorea@mac.com



¡No todo es piratería!

Música legal en línea



Desde su aparición, la música digital vía Internet se convirtió en una seductora posibilidad para los amantes de la música, quienes mediante el formato conocido como MP3 encontraron el acceso a una gigantesca discoteca virtual, cuya diversidad de géneros y procedencias parece increíble.

Debido a la controversia generada por sistemas como Napster, en la actualidad algunos sitios ofrecen pagar comisiones a los autores y sellos discográficos cada vez que un usuario «baje» sus producciones de la red, además les

ofrecen atractivas promociones para dar a conocer internacionalmente sus obras musicales.

Entérese a continuación cómo tener acceso legalmente a la música en línea.

¿Fin de la piratería?

Para evitar denuncias por violación a los derechos de autor, algunas empresas especializadas en la creación de programas para la reproducción de audio y video han ideado sistemas de entrega musical a través de suscripciones.

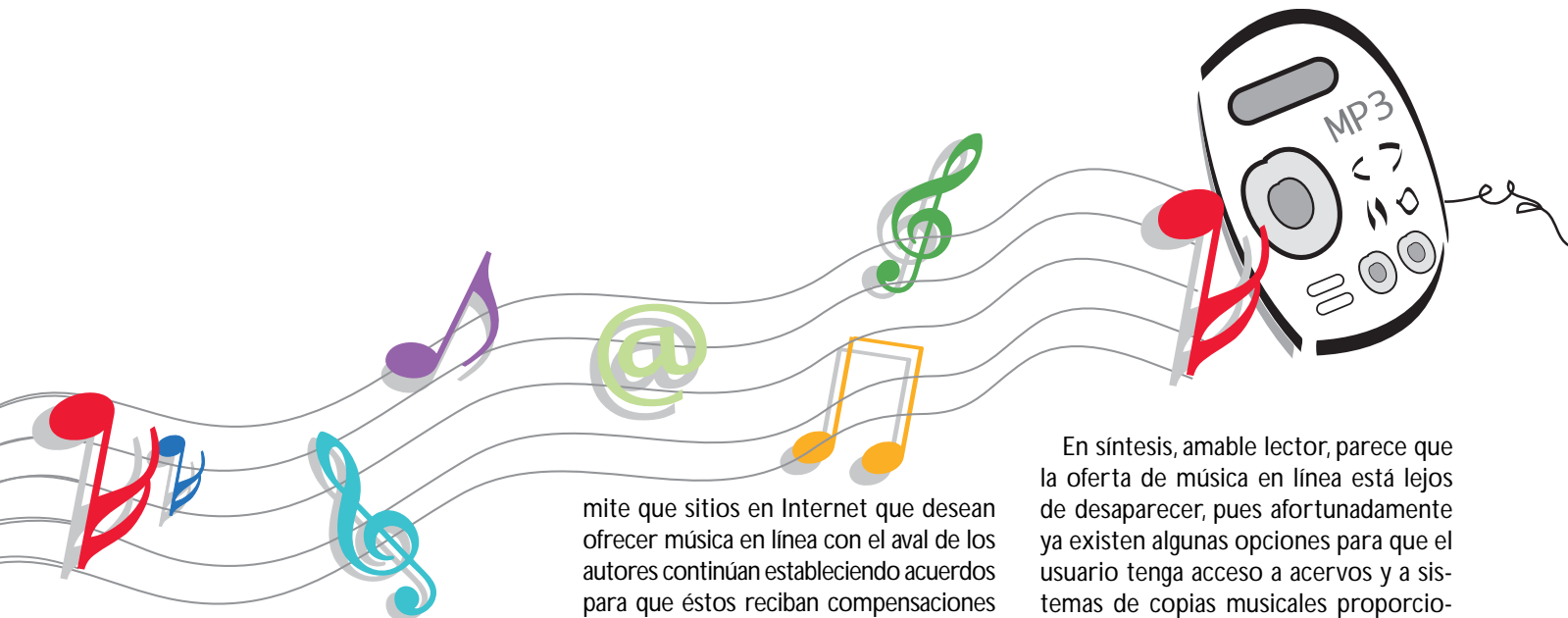
Los sitios interesados en brindar a sus usuarios la posibilidad de descargar mú-

sica en línea podrán adquirir la licencia de una tecnología creada especialmente para ese fin.

Por otra parte, algunas empresas discográficas trabajan de manera independiente en sistemas de entrega de música por suscripción. Estos mecanismos de acceso a música vía Internet disponen de un banco de temas musicales que se pueden descargar en los sistemas de almacenamiento de la computadora.

Una de las características de estos sitios en Internet es la oportunidad que ofrece a los autores y compañías discográficas de incrementar su promoción musical a través de diversos vínculos comerciales; por ejemplo, ofrecen páginas electrónicas personalizadas en las que el interesado puede presentar las letras de sus composiciones, toda clase de logotipos, los gráficos de la producción musical, galería de fotografías, etcétera.

Mantener informados a los grupos de aficionados a los diversos géneros musicales a través de calendarios en línea es otra forma de captar autores de producciones musicales, quienes además -se asegura- pueden consultar permanentemente el comportamiento



estadístico de sus obras musicales en Internet.

Pago por escuchar

Por lo que se refiere al pago por reproducción, los sitios en cuestión ofrecen recompensar al autor o al dueño de los derechos de autoría de acuerdo con el número de visitantes que escuchan o descarguen sus obras.

Los sitios también ofrecen grabar y comercializar las obras musicales, así como realizar el diseño artístico de quienes estén interesados en promover su música. El sitio garantiza cobrar y otorgar el 50 por ciento de la ganancia al autor de la obra.

Si algún músico o agrupación musical está interesado en ofertar sus producciones a través de Internet puede cotizar sus materiales como lo estime conveniente y obtener el 50 por ciento por cada unidad vendida.

A la comunidad artística interesada en suscribirse a estos sitios de la red se le ofrece la suscripción gratuita, además del derecho de controlar la música que pongan en línea, así como dar por terminado el contrato en el momento que así lo decidan.

En todo caso, estos sitios en Internet afirman respetar los derechos de autor de los intérpretes y sus concesionarios. «Antes de distribuir producciones musicales -agregan- obtienen el permiso de los propietarios de los derechos de autor».

Por su parte, la Sociedad de Autores y Compositores de Música (SACM) ad-

mite que sitios en Internet que desean ofrecer música en línea con el aval de los autores continúan estableciendo acuerdos para que éstos reciban compensaciones económicas cada vez que sus obras sean escuchadas o descargadas.

El atractivo para los usuarios finales de Internet consiste en escuchar y bajar música legal y con derechos de copia protegidos a cambio de observar los anuncios publicitarios o de participar en diversas alianzas comerciales. Algunos sitios añaden material promocional a las canciones «descargables», lo que permite a los anunciantes y a los editores musicales ofrecer a los usuarios un servicio gratuito.

En síntesis, amable lector, parece que la oferta de música en línea está lejos de desaparecer, pues afortunadamente ya existen algunas opciones para que el usuario tenga acceso a acervos y a sistemas de copias musicales proporcionados por sitios a los que se les ha concedido el permiso para dicha actividad.

Ahora sí, ¡viva la música en línea!

Eduardo Mena

*Fuentes: -Sociedad de Autores y Compositores de Música.
-Sondeo de mercado entre sitios y sistemas de audio especializados en la descarga de música en línea.*

Si va a comprar música en línea...

1. Observe que la información del artículo de su interés, así como de las formas de pago sea clara y accesible.
2. Verifique que la identidad y ubicación física del establecimiento virtual estén correctamente determinadas.
3. En el momento de la transacción, los términos, las condiciones y los costos deben ser claros, precisos y accesibles. Esta información debe incluir, entre otros aspectos:
 - I. Desglose de las cantidades totales y/o impuestos que cobrará la empresa.
 - II. Notificación de la existencia de otros costos rutinarios o impuestos aplicables al consumidor, los cuales la empresa no cobrará.
 - III. Términos de la entrega del producto.
 - IV. Términos, condiciones y formas de pago.
 - V. Restricciones, limitaciones o condiciones de compra, como requisitos de aprobación o restricciones geográficas o de tiempo.
 - VI. Información relativa a los servicios de garantía disponibles.
4. Verifique que el establecimiento cuente con el permiso de los propietarios de los derechos de autor, ya que esto le garantiza la legalidad de la obra.

Para adultos en plenitud

Descuentos en servicios

La tercera edad se caracteriza por ser una etapa plena de experiencia y sabiduría, por esa razón, los adultos mayores merecen todo nuestro respeto y consideración.

Haciendo eco a esta cultura, algunos servicios públicos otorgan descuentos y beneficios a la población mayor de 60 años, a fin de aligerar los gastos en su presupuesto familiar.



En transporte

El servicio de transporte público es uno de los ejemplos más útiles para explicar la aplicación de descuentos a favor de las personas de la tercera edad. En la ciudad de México se ofrece servicio gratuito a todas las personas mayores de 60 años en el Metro, tren ligero, trolebuses, autobuses articulados y sencillos.

En otros estados de la República Mexicana, como San Luis Potosí, se brinda el 50 por ciento de descuento en el servicio de transporte urbano; en Acapulco, Guerrero, la transportación pública es igualmente gratuita para las personas senectas; en algunas regiones del Estado de México, como Villa del Carbón, Mextlal-



pan, Melchor Ocampo y San Mateo Atenco, el descuento en materia de transporte oscila entre el 20 y el 50 por ciento.

Por otra parte, a nivel nacional se otorgan descuentos de hasta un 50 por ciento en autobuses foráneos. Sin embargo esta rebaja es limitada ya que únicamente disfrutan de este beneficio dos adultos mayores por vehículo. Los boletos son personales e intransferibles.

No olvide llevar siempre consigo su credencial del Instituto Nacional de la Senectud (Insen) porque es muy probable que al portador del boleto le exijan que la muestre; si no lo hace deberá pagar el costo total del pasaje.

También en materia de trans-

porte, algunas aerolíneas otorgan descuentos que van del 10 al 20 por ciento.

Subsidio al impuesto predial

En el Distrito Federal este subsidio es equivalente al 50 por ciento del monto total.

Cabe señalar que a la hora de reclamar este derecho, eventualmente podrían solicitarle que demuestre que no cuenta con un ingreso fijo mediante una constancia expedida por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) del Distrito Federal; avalar que sus recursos económicos son escasos; ser mayor de 65 años; poseer origi-

y productos

nal y copia de la credencial del Insen y demostrar ser propietario del inmueble que habita.

Con respecto a los pensionados y jubilados, el subsidio en impuesto predial será equivalente a la diferencia entre la cuota bimestral y la cuota bimestral mínima de \$ 19.60, de manera que sólo se pague dicha cuota mínima.

Para tener derecho a esta compensación se requiere demostrar

ser pensionado del IMSS, ISSSTE, ISSFAM, Pemex, CFE, ANDA, Banobras, Nafin, de la Caja de Previsión de la

Policía Preventiva del D. F., o de la Caja de Previsión para los Trabajadores de Lista de Raya del D. F. El pensionado también deberá ser propietario del inmueble. Asimismo, el valor catastral del inmueble no deberá exceder de \$ 74,768.70 y se deberá presentar el último recibo del cobro de la pensión.

Dentro del Estado de México, en Cuautitlán, Tecamac, Jilotingo, Naucalpan, Santa María Ra-

yón y en 16 zonas más, el descuento del impuesto predial va del 20 al 50 por ciento.

En Oaxaca son seis las re-

“
Nadie envejece por vivir un número de años, el hombre sólo envejece cuando abandona sus ideales.
”
Cicerón



giones, incluyendo la capital, donde se otorga el 50 por ciento de descuento.

Asimismo, en Tabasco se cuenta con nueve demarcaciones que conceden descuentos del 25 al 50 por ciento.

Subsidio al pago de agua

Este subsidio también será equivalente al 50 por ciento del monto de la boleta, siempre que no sea inferior al importe bimestral de \$ 11.50.

Para obtener este beneficio, el usuario debe estar al corriente en sus pagos; éstos deben realizarse en una sola exhibición, ya sea mediante dinero en efectivo o cheque. Todos sus adeudos fiscales deberán estar cubiertos. Para solicitar este subsidio debe acudir a las oficinas de la Comisión de Aguas del D. F.

En Tijuana, Baja California, los adultos mayores también pueden gozar de un descuento del 50 por ciento en el pago del agua.

De igual forma, en diez zonas del Estado de México se pueden obtener descuentos que van desde un 15 hasta un 50 por ciento, entre ellas, Naucalpan, Ecatepec, Sul-tepec y Chalco.

En Jojutla y Cuautla, en el estado de Morelos, el descuento es de 30 y 20 por ciento respectivamente; otra de las demarcaciones donde también se goza del beneficio de pagar sólo la mitad, siempre que se cumpla con determinados requisitos, es en Sahuayo, Michoacán.

Otros beneficios

Con la Tarjeta Insen, las personas de la tercera edad también pueden obtener descuentos en laboratorios, aparatos médicos, ópticas, farmacias, agencias de inhumación, librerías, cines, restaurantes, hoteles, agencias de viajes, con algunos médicos y odontólogos, etcétera.

Asimismo, en diversas instalaciones del Insen se brindan los



Foto: Francisco Gutiérrez

Cómo obtener la credencial del Insen



Tener como mínimo 60 años cumplidos y presentar un comprobante de edad, que puede ser:

- Acta de nacimiento del interesado o de alguno de sus hijos.
- Acta de matrimonio.
- Pasaporte.
- Certificado médico.
- Cartilla.
- Credencial de elector.
- Credencial del IMSS o del ISSSTE.
- Fe de bautizo.

El Insen, a través de su programa de descentralización, ha extendido a lo largo del país el beneficio de su tarjeta, la cual gestiona en más de 30 representaciones estatales y en más de mil subdelegaciones municipales.

Si usted vive en el Estado de México puede acudir de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas a:

- Oficina del DIF Municipal, domici-

lio conocido, Los Reyes, La Paz.

- Calle 5 de Mayo núm. 40 esq. Agricultura, San Cristóbal Ecatepec.
- Oficina del DIF Municipal, Fracc. Santa Mónica, Tlalnepantla.
- «Parque Naucalli», entrada por Boulevares, Naucalpan.
- Oficina del DIF Municipal, Aviación Civil esq. Malinche, col. Vicente Villada, Cd. Nezahualcóyotl.

En el Distrito Federal usted puede acudir, durante el mismo horario, a las siguientes direcciones:

- Av. Universidad núm. 150, col. Narvarte. Tels. 55-36-24-59, 55-36-24-88 y 55-36-86-61 exts. 171 y 174.
- Donceles núm. 43, col. Centro. Tel. 55-10-47-01.
- Aragón núm. 224, col. Álamos. Tel. 55-79-83-05.

O bien, para obtener información del interior de la república llame a los teléfonos: 55-24-05-18 y 55-34-65-08.

servicios médicos de: cardiología, dermatología, ginecología, oftalmología, medicina general, odontología, audiología, optometría, ortopedia, otorrinolaringología, psicología, reumatología y acupuntura. Para el mejor diagnóstico de las enfermedades de los pacientes se realizan estudios clínicos de gabinete y laboratorio.

En toda la República Mexicana existen cerca de 3 mil 500 clubes para la tercera edad que atienden a casi 300 mil personas y donde se realizan actividades sociales, educativas, deportivas, culturales, recreativas, artísticas y productivas, también se imparten diversos talleres y oficios.

En unidades móviles, de forma gratuita se llevan servicios de consulta médica, dental y asesoría jurídica a las comunidades, además

se les proporciona afiliación a la tarjeta Insen.

El servicio de asesoría jurídica, conocido como Procuraduría de la Defensa del Anciano, es de gran importancia y se otorga sin costo alguno a personas de la tercera edad que carecen de medios económicos para contratar un abogado. Se trata de un beneficio de representación legal ante los tribunales, para adultos de edad avanzada que enfrentan problemas de despojo, agresiones físicas, abandono y confusión.

De manera permanente se acuerdan descuentos, tanto con empresas privadas como con organismos de gobierno, a fin de promover el turismo a bajo costo para que los adultos mayores tengan oportunidad de viajar y conocer diferentes lugares del país.

tanto, tanto con empresas privadas como con organismos de gobierno, a fin de promover el turismo a bajo costo para que los adultos mayores tengan oportunidad de viajar y conocer diferentes lugares del país.

“
Los ancianos se parecen a los libros viejos, aunque estén apolillados, mohosos y mal encuadernados ¡contienen cosas excelentes!
”
Clemente XIV



También se busca crear bolsas de trabajo con instituciones privadas y públicas, para que las personas mayores se incorporen al campo laboral.

Le recordamos que en cualquier servicio que usted solicite, únicamente le aceptarán la credencial original, no fotocopia. Por ello es importante que siempre lleve consigo su Tarjeta Insen, ya que con sólo presentarla le otorgarán descuento directo en muchos servicios y mercancías. Para obtener información más detallada y específica sobre otro tipo de beneficios y servicios de asistencia, o bien, en caso de incumplimiento o quejas por irregularidades, acuda o llame a las direcciones que aparecen en el recuadro.

Yureli Cacho

Fuentes: -Instituto Nacional de la Senectud (Insen).
-Secretaría de Transportes y Vialidad del Distrito Federal.
-Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

TÚ tienes el PODER



PROFECO lo respalda

Existen padecimientos que además del malestar físico nos aquejan emocionalmente, como es el caso de la diabetes infantil o juvenil, la cual exige tanto al afectado como a las personas que lo rodean conocer las características de la enfermedad y aprender a controlarla, siguiendo un tratamiento médico especializado.

Cuidados y tratamientos

Diabetes en

la infancia



Uno de los principales esfuerzos de los doctores y educadores en diabetes está encaminado a fomentar entre los padres de niños con diabetes un conocimiento profundo de la enfermedad, a fin de que los pequeños consideren que el cuidado de su salud es algo natural y cotidiano que les permitirá llevar una excelente calidad de vida, porque es importante resaltar que se trata de una enfermedad crónica incurable, pero en todo momento controlable.

¿Inocencia robada?

La diabetes se caracteriza por la deficiente o nula producción de insulina, sustancia que requiere el organismo para asimilar la glucosa.

Cuando el organismo necesita del suministro de insulina se le denomina diabetes tipo 1 o insulino dependiente; se habla de diabetes tipo 2 cuando la generación de insulina no responde a las necesidades vitales del individuo, sin em-

bargo, a diferencia de la anterior no requiere del suministro de insulina porque es posible estimular su producción a través de un adecuado régimen alimenticio complementado con ejercicios físicos, ambos aspectos son determinantes para controlar la diabetes.

Elisa Nishimura Meguro, endocrinóloga del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), explica que los recién nacidos pueden presentar cierta predisposición genética a desarrollar diabetes,

por ejemplo, los bebés que al nacer pesan más de 4 kg -conocidos como macrosómicos.

También existen indicios de otros factores ambientales que desencadenan la diabetes, los cuales no han sido plenamente identificados pero se sabe que pueden provocar reacciones orgánicas, conocidas como autoinmunes, en las que los anticuerpos combaten a las células que producen la insulina.

No obstante -agrega nuestra entrevistada-, durante el embarazo o al momento del nacimiento del bebé es imposible determinar si será diabético, aun cuando la madre haya padecido diabetes gestacional (le sugerimos consultar el reportaje Diabetes durante el embarazo, publicado en marzo del 2001).

Es difícil establecer una relación entre la edad y la aparición de la diabetes tipo 1, además es un mal asintomático que generalmente se detecta en su fase más aguda.

En el caso de los menores, orinar en demasía y presentar deshidratación y fatiga física pueden ser los primeros síntomas de diabetes infantil, padecimiento que se caracteriza por la pérdida progresiva de las células del páncreas que producen insulina.

Por otra parte, especialistas en la materia coinciden en que el diagnóstico de diabetes tipo 1 en los menores de edad representa una conmoción para los padres, al principio rechazan el dictamen médico y consultan otras opiniones, buscan culpables o causas, pero finalmente terminan por aceptarlo.

El tratamiento adecuado

En general, el tratamiento médico que debe recibir un menor con diabetes es igual que el de un adulto, sin embargo, los niños aprenden más rápidamente a modificar sus hábitos de alimentación porque se encuentran en una etapa de aprendizaje y por lo regular no llevan una vida sedentaria, en cambio para las personas mayores son hábitos difíciles de adoptar.

En realidad, afirman los especialistas, la dieta y el ejercicio son prácticas que deberían ser cotidianas para toda la gente.

Los aspectos más importantes del tratamiento son las técnicas de enseñanza-aprendizaje que le permitirán al menor



Otros apoyos

Además del apoyo médico y moral que las instituciones de salud brindan a los niños con diabetes y a sus padres, existen agrupaciones civiles como la Asociación de Diabetes en la ciudad de México en la que médicos, educadores en diabetes y nutriólogos, entre otros integrantes, ofrecen una vasta información y servicios para atender este padecimiento.

Es fundamental señalar que tanto el paciente diabético como sus familiares deben estar conscientes de que aun cuando se trata de una enfermedad incurable, bajo una adecuada vigilancia médica es absolutamente controlable.

Para obtener ayuda usted puede comunicarse a:
Asociación de Diabetes en la ciudad de México
Topógrafos núm. 7
esquina con Nuevo León,
colonia Escandón,
C. P. 11800,
México, D. F.
Teléfono: 55-16-87-29
Fax: 55-16-87-00

conocer qué le sucede a su organismo y cómo hacer para que funcione bien.

Enseguida señalamos algunos aspectos fundamentales:

-Es conveniente que aprenda a autoinyectarse la insulina y a medir sus niveles de glucosa.

-Evaluar la cantidad y la calidad de los alimentos que debe consumir; no es necesario que se le prive de los productos que le agradan.

A pesar de lo anterior, durante la adolescencia se pueden presentar actitudes que pueden poner en peligro la salud de los jóvenes.

Por ejemplo, por rebeldía pueden negarse a continuar con el tratamiento y cometer excesos que conlleven a una crisis de hiperglucemia (los niveles de glucosa se elevan por arriba de los márgenes de tolerancia).

La adolescencia está determinada, entre otros aspectos, por los cambios metabólicos, que en términos generales se inician a los 12 años, incluso se habla indistintamente de diabetes «infantil» o «juvenil».

El doctor Guillermo Fanghanel Salmón, jefe del Servicio de Endocrinolo-

gía del Hospital General de México, comenta que ha habido casos de adolescentes a quienes se les diagnosticó diabetes y posteriormente los síntomas desaparecen, dicho fenómeno se conoce como «luna de miel».

En estas situaciones -continúa el doctor Fanghanel- lo más recomendable es confirmar el diagnóstico, para ello es necesario practicarle al paciente los estudios pertinentes y, mientras tanto, continuar con el tratamiento habitual porque de lo contrario las consecuencias pueden ser graves.

En todo caso, el paciente debe conocer los posibles riesgos originados por los excesos y que no es necesario limitarse pues una alimentación equilibrada es suficiente.

Eduardo Mena

Fuentes: -Doctora Elisa Nishimura Meguro, médico adscrito al Servicio de Endocrinología, Hospital de Pediatría del Centro Médico Nacional «Siglo XXI», IMSS.

-Doctor Guillermo Fanghanel Salmón, jefe del Servicio de Endocrinología, Hospital General de México.

Prevención y tratamiento

Frente al papiloma humano

A veces solemos pensar que las enfermedades son situaciones inevitables que debemos enfrentar a lo largo de la vida, sin embargo, olvidamos que al alcance de todos hay dos valiosos recursos: la prevención, que consiste en evitar aquellos factores o prácticas de riesgo que nos predisponen a padecer ciertos males; y los tratamientos médicos especializados.

Un problema grave de salud pública es la infección por virus del papiloma humano (VPH), que está íntimamente relacionada con la aparición del cáncer cérvico-uterino, considerado como el primer tipo de cáncer a nivel nacional y la segunda causa de mortalidad femenina en el mundo.

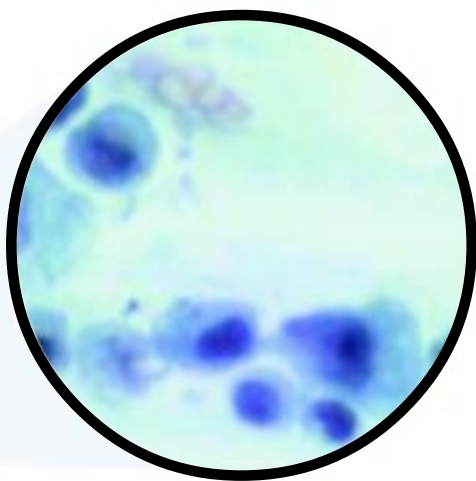


¡No se deje sorprender!

El virus del papiloma humano se aloja en el aparato genital de la mujer, aunque también puede encontrarse en el del hombre. Su principal característica es que puede permanecer en el organismo de un individuo hasta 20 años sin que llegue a manifestarse síntoma alguno de la infección.

La forma más común en que se hace presente el papiloma humano son las verrugas genitales -que pueden ser planas- de diferentes tamaños, las cuales aparecen aisladas o en grupo, en zonas como: la vulva, el ano, el cuello uterino, o alrededor de la vagina; en el hombre pueden localizarse en el pene, el escroto, las ingles o los muslos.

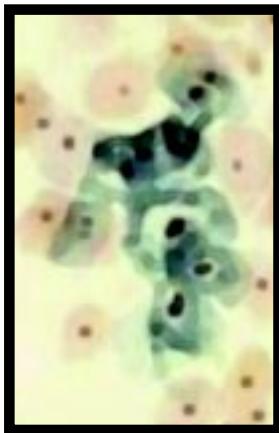
Estas verrugas pueden brotar varias semanas, meses o años después de haber tenido relaciones sexuales con una persona infectada, o incluso nunca aparecer, lo que dificulta saber cuándo y quién -en caso de llevar una vida sexual promiscua- efectuó el contagio.



¡Póngase alerta!

Hasta el momento se conocen cerca de 70 tipos de virus del papiloma, entre los que destacan aquellos que provocan la aparición de verrugas en piernas y brazos, en la zona genital -en hombres y mujeres-, y en la vagina y el cuello uterino -llamadas displasias-, las cuales se consideran lesiones premalignas o precancerosas.

El papiloma también presenta tres niveles de riesgo: bajo, mediano y alto.



La primera tipificación -causada por los papilomas clasificados con los números 6, 11, 41, 43, 44- es la más común, y en el 70 por ciento de los casos la infección puede controlarse; la displasia moderada -provocada por los papilomas clasificados con los números 31, 33, 35, 45, 51 y 52- puede convertirse en una lesión grave y difícil de erradicar si no se atiende oportunamente; y por último, la infección severa -que se origina por los papilomas clasificados con los números 16 y 18- requiere atención médica inmediata pues conlleva el riesgo de desencadenar lesiones cancerosas; de ahí que la práctica de una citología -toma de una muestra- sea el método de diagnóstico más recomendado, ya que permite detectar cualquier alteración celular en los órganos mencionados.

Cabe aclarar que cuando los virus de alto riesgo causan lesiones malignas están vinculados con algunos factores que aún no son muy bien conocidos, como los genéticos, infecciones vaginales frecuentes y disminución de las defensas del organismo a consecuencia de otras enfermedades.

Factores de riesgo

Hay varias situaciones que predisponen a contraer el virus del papiloma.

En la mujer:

- Inicio prematuro de relaciones sexuales (antes de los 17 años).
- Parto antes de los 19 años.
- Multiparidad (varios embarazos).
- Promiscuidad (dos o más parejas sexuales).
- Infecciones genitales frecuentes.
- Compañero no circuncidado, con virus del papiloma humano genital, o con cáncer de pene.

-Tabaquismo (más de 15 cigarrillos al día), pues muchas sustancias contenidas en el cigarro alcanzan concentraciones importantes en la región genital.

-Contagio por vía intrauterina (el virus se transmite al bebé durante el nacimiento).

En el hombre:

-Promiscuidad (dos o más parejas sexuales).

-No estar circuncidado.

-Haber tenido una pareja infectada con el virus del papiloma humano genital, precáncer o cáncer del tracto reproductor.

-Tabaquismo (más de 15 cigarrillos al día).



Los tratamientos

La eliminación del virus del papiloma humano resulta complicada porque desafortunadamente todavía no se conoce ningún medicamento o vacuna que erradique los estragos que provoca la infección.

Las opciones médicas en este momento son:

Criocirugía: esta técnica consiste en tratar las lesiones cervicales mediante la aplicación de óxido nítrico, nitrógeno líquido o bióxido de carbono a una temperatura de entre -79 y -196° C, para destruir las lesiones mediante la congelación del tejido.

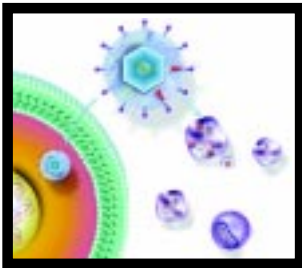
Posteriormente al paciente se le prescriben medicamentos y se le recomienda suspender la actividad sexual al menos durante dos meses, que es el tiempo que tarda en cicatrizar la herida.

Al cabo de ese lapso el paciente debe acudir a una revisión periódica -de preferencia bimestral-, y dependiendo de la rapidez en la recuperación las visitas serán cada vez más esporádicas.

Radiocirugía: para llevar a cabo este procedimiento se emplea un equipo de corriente alterna que efectúa una «conización» del papiloma mediante cortes; este proceso es ambulatorio y dura entre 15 y 20 minutos.

Laserterapia: el tipo de rayo láser que actualmente se utiliza en gineco-obstetricia permite manejar temperaturas muy elevadas que destruyen con exactitud las zonas dañadas; con este sistema también es posible hacer cortes para obtener muestras de tejido que se envían al laboratorio para efectuar el estudio histológico.

La desventaja de este procedimiento es su elevado costo, mientras que entre sus ventajas destacan que el paciente no requiere internarse y es una terapia que puede aplicarse exitosamente en lesiones muy extensas, tanto internas como externas (en la vulva, en el caso de la mujer; en el glande, el prepucio o el escroto, tratándose del varón).



Ponga mucha atención

La recomendación número uno es ponerse en manos de un especialista -el ginecólogo para las mujeres, y el urólogo para los hombres- cuando experimente cualquiera de los siguientes síntomas:

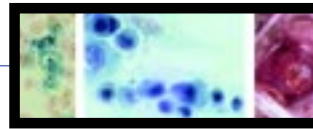
-Crecimiento anormal, abultamientos o cambios en la textura de la piel del pene, la vagina, la vulva, el ano o zonas cercanas al área genital.

-Picazón en los genitales, dolor o sangrado anormal.

-Aparición de verrugas en las zonas mencionadas o si su pareja sexual le comunica que padece papiloma humano.

La ciencia avanza

La doctora en ciencias Leticia Rocha Zavaleta, del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad Nacional Autónoma de México, trabaja en el desarrollo de una vacuna contra el virus del papiloma, y actualmente corrobora su efectividad para evitar la infección producida por este virus. En caso de tener éxito la vacuna ayudaría a prevenir el desarrollo del cáncer cérvico-uterino. La propuesta de esta investigadora consiste en desarrollar una vacuna de «nueva generación» o génica, basada en el tratamiento de los genes del propio virus y cuyo producto presenta un alto potencial inmunogénico.



-Resultados anormales en el examen del papanicolaou.

Asimismo, los especialistas le sugieren:

-Tener relaciones sexuales seguras y protegidas utilizando el preservativo, aunque cabe aclarar que esta medida de precaución no evita el contagio al cien por ciento.

-Es muy importante mantener una adecuada higiene genital, especialmente después del coito.

-Suspender la actividad sexual si se encuentra bajo tratamiento, por el tiempo que el médico indique.

Tenga presente que la infección por virus del papiloma humano puede controlarse, pero sobre todo prevenirse.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Doctor Edgar Alejandro Gómez Villa, ginecoobstetra del Hospital de la Mujer, SS.

-Doctor José Luis González Sánchez, coordinador de la Clínica de Colposcopia del Hospital de Ginecología núm. 4 «Luis Castelazo Ayala», IMSS.

-Dirección de Epidemiología, SS.

Estudio de calidad de *calzado deportivo*



Debido a la popularidad que ha ganado entre los consumidores el zapato deportivo, los especialistas del Laboratorio de Pruebas de Calidad de PROFECO analizaron la calidad del calzado escolar, para correr, para practicar basquetbol, futbol y de entrenamiento, el cual se denomina multipropósitos porque permite practicar diversos deportes.

La normatividad utilizada para analizar el calzado deportivo fue la siguiente: NMX-S-51-1989. Zapatos de seguridad; NOM-020-SCFI-1993. Información comercial. Etiquetado de cueros y pieles curtidas naturales y materiales artificiales con esa apariencia, así como los productos elaborados con dichos materiales; y NOM-113-STPS-1994. Calzado de seguridad.

Descripción de pruebas

Información al consumidor. Se revisó que las muestras incluyeran la información básica por escrito y en lugar visible: nombre o razón social y/ o marca registrada, Registro Federal de Contribuyentes (RFC), materiales de fabricación, leyenda «Hecho en México» o país de origen (en caso de ser de importación deben presentar el domicilio del importador, nombre y RFC).

Acabados. Se observó que el calzado no presentara manchas, raspaduras o algún otro defecto visible que demerite la calidad.

Descripción de materiales y peso. Se analizaron los materiales del zapato y se determinó el peso del tenis por pie.

Desprendimiento corte-suela. Se estableció la fuerza necesaria para desprender el corte de la suela.

Resistencia al desgarre en corte. Se cortaron cinco probetas por medio de un suaje del material del corte y se sometieron a prueba en un tensómetro reportando la carga promedio obtenida.

Resistencia a la flexión en corte (piel). Las pruebas se sometieron a flexión repetida por 48 mil ciclos en seco y 18 mil ciclos en húmedo y posteriormente se revisó que no presentaran daños.

Determinación pH y cromo (piel). Se analizó la calidad de la piel mediante la determinación del

contenido mínimo de pH y cromo que debe tener un corte de piel para la fabricación de calzado.

Absorción y desabsorción de agua en la planta. Se cortaron muestras de la planta del calzado y se sumergieron en agua destilada durante ocho horas para determinar su capacidad de absorción de agua. Posteriormente las muestras se dejaron a una temperatura ambiente por 16 horas y luego se pesaron para medir la desabsorción de agua.

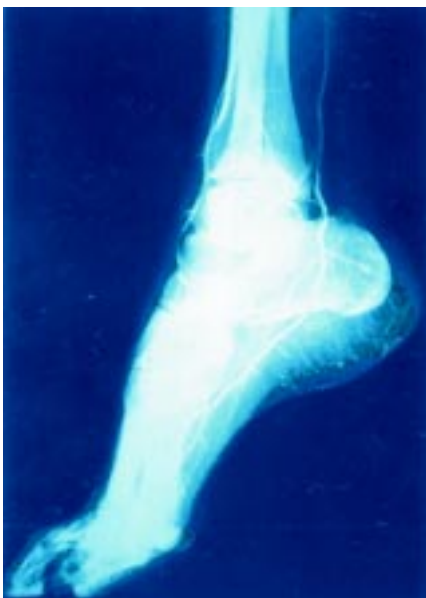
Determinación de pilling (frisas) en el forro. Se observó la cantidad de borlitas que presenta el forro del calzado.

Agarre de la suela en diferentes superficies (concreto, duela y pasto sintético). Se determinó la fuerza que el zapato opone a ser desplazado en las diferentes superficies.

Durabilidad de la suela. Se verificó el desgaste (pérdida de masa) que sufre la suela.

Resistencia a la flexión en suela. Se determinó la resistencia a la rotura de la suela.

A continuación le presentamos las fichas técnicas con los resultados de las evaluaciones globales de calidad. Si desea obtener más información sobre este estudio lo invitamos a llamar a la Coordinación General de Investigación de PROFECO a los teléfonos 55-49-04-95 o al 55-44-21-22.



Recomendaciones de uso

No es buena idea utilizar tenis como calzado de uso diario porque:

- a) Los pies tienden a ensancharse.
- b) El arco de la planta puede «vencerse», sobre todo en personas con exceso de peso.
- c) Pueden provocar sudoración excesiva, mal olor, proliferación de hongos, pie de atleta.

- Procure que los niños utilicen zapatos tenis sólo para practicar deporte.

- Lave los tenis con agua y jabón y expóngalos al sol hasta que se sequen perfectamente.

- Si requiere usarlos frecuentemente colóquelos en un lugar seco y ventilado para que la humedad se evapore.

Tecnología del calzado deportivo

Amortiguación. Los atletas experimentan una considerable fuerza de impacto cuando practican su actividad deportiva. Por ejemplo, un corredor absorbe dos o tres veces el peso de su cuerpo en el punto de impacto; un jugador de baloncesto tiene que hacerlo ocho veces. Por ello, el calzado deportivo moderno incluye tecnologías que aminoran los efectos de esta fuerza de impacto.

Amortiguación visible. Se localiza en el talón -entre la suela y la entresuela- y se encarga de reducir la fuerza de impacto cuando el pie entra en contacto con el suelo, de esta manera se disminuye el riesgo de lesiones en tobillos, rodillas y cadera.

Amortiguación no visible. La proporciona una capa de material denso situada bajo el hueso calcáneo y/o en la cabeza del metatarso, lo que complementa el soporte de la entresuela convencional. Incrementa la comodidad y distribuye la presión, reduciendo el riesgo de lesiones relacionadas con fuertes impactos.

En el caso de los zapatos de fútbol, los tacos tradicionales eran extremadamente incómodos y disminuían el rendimiento del jugador, incluso en terreno de juego blando (pasto). Actualmente los tacos se colocan de tal manera que la

presión que ejercen se distribuye a lo largo de la planta del pie, proporcionando más comodidad.

La suela de los modelos actuales brinda un mejor agarre y el confort de un calzado normal.

Éstas son las tecnologías diseñadas por las principales marcas que participaron en este estudio:

Nike Shox BB4. Ofrece acolchonado y respuesta excepcionales a partir de cuatro columnas de elastómeros de alto rendimiento que tiene en la parte trasera, combinadas con *zoom air* en la parte delantera.

Reebok Aswer IV DMX. La suela y la barra de torsión al centro del pie brindan gran estabilidad en los arranques, frenados y cambios bruscos de dirección.

Adidas The Kobe. Gracias a su tecnología de torsión permite un alto grado de movilidad del talón, sin disminuir la estabilidad en los movimientos rápidos y frenado abrupto.

Fila 3Action, Speed Tech. Cuenta con una unidad *speed tech* en la entresuela para proporcionar mayor rigidez y otorgar una respuesta rápida en los cambios de dirección intempestivos.



Funcionamiento del pie

El pie es la máquina de locomoción más perfecta que existe. Está compuesto por huesos, músculos, tendones y ligamentos que nos permiten moverlo de manera muy compleja al realizar movimientos como caminar, correr, saltar y bailar.

La sensación de alivio que sentimos al quitarnos los zapatos después de un largo día de trabajo nos demuestra que es indispensable elegir bien el calzado para no causar daño alguno a tan importante y necesaria parte del cuerpo.

Importancia del calzado

El calzado debe mantener características que el pie tiene por naturaleza, como sensibilidad, torsionabilidad, estabilidad, flexibilidad y la capacidad de respirar; al mismo tiempo un buen calzado deportivo tiene que otorgar protección y ayuda en tres movimientos:

Impacto. Contacto del pie con el suelo, durante el cual se multiplica el peso de nuestro cuerpo hasta siete veces, lo que exige amortiguación.

Aterrizaje. El pie entero llega al suelo y constituye nuestro único apoyo durante el movimiento, por lo que necesita estabilidad o equilibrio.

Impulso. Empujar el cuerpo mediante la fuerza del pie nos permite iniciar un nuevo movimiento, y esta acción requiere transferir la fuerza de impulso.



Recomendaciones de compra

- Revise la información referente a materiales de fabricación, marca, modelo y talla.
- Mídase el calzado deportivo con las calcetas con las que habitualmente lo usará y camine un poco para cerciorarse de que son confortables, no le lastiman ni le aprietan. De preferencia elija medio número más grande que el calzado de vestir.
- Verifique que el arco esté bien marcado para evitar fatiga o deformaciones del pie.
- Observe que ambos tenis sean iguales en cuanto a talla y modelo, que no tengan rebabas, uniones mal cosidas o pegadas, grietas en la suela ni roturas en el corte.
- Es preferible comprarlos por la tarde, cuando sus pies presenten la inflamación normal.
- Si no incluyen instrucciones de lavado y mantenimiento, solicítelas al dependiente de la tienda.
- Al adquirirlos exija la nota de compra y pregunte si tienen garantía, su vigencia y los aspectos que cubre.
- Si requiere un zapato para un deporte específico acuda a una tienda especializada.

Tres básicos del calzado deportivo

Corte. Es la ropa del pie, lo protege del ambiente y lo sostiene dentro del calzado. Cabe señalar que una protección excesiva impide que el pie respire y limita la flexibilidad.

Entresuela. Funciona como la cama del pie, por lo tanto debe ser confortable, distribuir el peso del cuerpo, amortiguar el impacto y brindar la estabilidad que todos los movimientos exigen. Las tecnologías de amortiguación crean entresuelas muy altas, que separan el pie del piso hasta 3.5 cm, lo cual disminuye la estabilidad.

Suela. Es la parte del calzado que está en contacto con el piso. Brinda tracción y protección. En un afán por

Corte —————→

Entresuela —————→

Suela —————→



incrementar dicha protección se usan a veces capas muy densas de materiales duros, lo que le resta flexibilidad al calzado.

Hoy en día el calzado deportivo le permite al pie moverse naturalmente. La suela proporciona mayor es-

tabilidad y libertad de movimientos, lo cual aumenta el rendimiento del usuario.

Zapato para basquetbol

Marca: **Adidas**

Modelo: **The Kobe**

\$ 1,899.00

País de origen: **Taiwan**

96 puntos

Zapato tenis para basquetbolistas profesionales, corte sintético y diseño aerodinámico, forro de material textil acojinado, con suela de hule, doble bullón en el tubo y ojillos de jareta; diseño que proporciona mayor amortiguación, estabilidad y propulsión en los arranques.

Tecnología: Torsión, Adiprene Plus para un mayor impulso y estabilidad aun en movimientos laterales.

Peso: 436 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto	R
Duela	E



Marca: **Reebok**

Modelo: **The Dream**

\$ 899.00

País de origen: **Taiwan**

96 puntos

Zapato tenis de corte sintético que brinda mayor ligereza y flexibilidad, tipo nobuck, forro de material textil acojinado, suela de hule con cápsula de aire en el talón que absorbe mejor los impactos; calzador y ojillos perforados.

Tecnología: Mexalite.

Calzado fabricado especialmente para principiantes e intermedios.

Peso: 386.7 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto	B
Duela	E



Marca: **Nike**

Modelo: **Air Overlook**

\$ **1,499.00**

País de origen: **Taiwan**

94 puntos

Zapato tenis de corte completamente articulado que combina piel entera y materiales sintéticos ligeros, forro de material textil acojinado, suela de hule sólido con canales de flexión articulados, cápsulas de aire en el talón y de Max Air en la parte delantera, ojillos de jareta. La entresuela es de peso ligero y piezas moldeadas que ayudan a mejorar la estabilidad media y lateral.

Peso: 420.8 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto	B
Duela	R



Marca: **Fila**

Modelo: **Intake**

\$ **1,299.00**

País de origen: **Indonesia**

91 puntos

Zapato tenis de corte sintético de alta tecnología, con micromallas para una excelente transpiración del pie, forro de material textil acojinado, suela de hule de alta densidad evergrind y sistema de triple acción para dar amortiguación, estabilidad, mayor rigidez y respuesta más rápida en el talón; además cuenta con ojillos de jareta.

Tecnología: 3 Action, Speed Tech.

Peso: 430 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto	E
Duela	R



Marca: **Fila**

Modelo: **Mista Fly**

\$ **699.00**

País de origen: **México**

91 puntos

Zapato tenis de corte de piel, forro de material textil acojinado, suela de hule, calzador y ojillos de jareta. Patín de hule y cuña de poliuretano que sirve como amortiguador, ya que se puede utilizar en canchas de duela, cemento, leico y/o arcilla.

Este zapato se puede usar tanto para basquetbol como para tenis, ya que brinda una excelente seguridad y soporte.

Peso: 416.5 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto	E
Duela	E



Zapato para entrenamiento

Marca: **Nike** Modelo: **Air Sokol Max** \$ **1,349.00** País de origen: **Taiwan** **95 puntos**

Zapato tenis de corte de piel de flor entera con material sintético moldeado, forro textil con acojinamiento y sin costuras. Perímetro del tobillo acolchonado, sistema de encintado rápido, entresuela de poliuretano con unidad de aire visible en el talón y una placa de soporte de 3/4 en la parte media y en los laterales, suela de hule que no deja marcas y diseño waffle para dar tracción en múltiples superficies; presenta ojillos tipo jareta.

Peso: 415.0 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	E
Pasto sintético	E
Duela	E



Marca: **Reebok** Modelo: **Hudson DMX** \$ **1,199.00** País de origen: **Tailandia** **94 puntos**

Zapato tenis de corte de piel natural llamado crosstraining o multideportivo, con forro textil sintético, suela sintética, calzador y ojillos perforados.

Este zapato presenta la tecnología DMX, la cual permite la transferencia activa de aire; está fabricado especialmente para caminadoras, escaladoras y deportes de nivel principiante a intermedio.

Peso: 385.7 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	B
Pasto sintético	B
Duela	E



Marca: **Adidas** Modelo: **Persistence** \$ **1,099.00** País de origen: **Indonesia** **93 puntos**

Zapato para todo tipo de entrenamiento, de horma ancha, corte y forro sintéticos, suela de hule especial para superficies delicadas, ojillos perforados tipo jareta. Entresuela de EVA, diseñada para proporcionar seguridad y estabilidad.

Peso: 340.50 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	E
Pasto sintético	B
Duela	E



Marca: **Fila** Modelo: **Caster II** \$ **799.00** País de origen: **Indonesia** **91 puntos**

Zapato tenis de corte sintético ideal para multideportes, con forro textil sintético, suela de tracción de hule y entresuela de CMR (EVA) para un mejor confort, ojillos perforados, excelente para superficies de concreto, asfalto y duela por su buen desempeño en los arranques, frenados y cambios bruscos de dirección.

Peso: 353.8 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	E
Pasto sintético	R
Duela	E



Zapato para entrenamiento

Continuación...

Marca: **Charly**

Modelo: **2797**

\$ **400.00**

País de origen: **México**

83 puntos

Zapato tenis de corte sintético que ofrece una mejor apariencia en el diseño y mejor transpiración, forro textil con acojinamiento, suela de hule diseñada con canales al centro para un mayor agarre, con cápsula de aire en la zona del talón y la parte delantera para brindar una sensación de acojinamiento al caminar y un resorteo en el talón al brincar, con ojillos tipo jareta y calzador. Entresuela de poliuretano.

Peso: 477.5 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	B
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	R
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	B
Pasto sintético	E
Duela	E



Marca: **Adidas (pirata)** Modelo: **Jet**

\$ **270.00**

País de origen: **No presenta**

35 puntos

Zapato tenis de corte sintético, forro textil con acojinamiento, suela de hule, calzador y ojillos tipo jareta. Presenta regular agarre en los diferentes tipos de superficie como concreto, pasto sintético y duela, no es recomendable para deportistas que reciben altos impactos en el talón o que hacen cambios bruscos de dirección.

Peso: 410.5 g/pie



Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	D
Durabilidad del corte	R
Durabilidad de la suela	R
Absorción y desabsorción del sudor	D
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	R
Pasto sintético	R
Duela	R



Tenis escolar

Marca: **Reebok** Modelo: **Classic (NPC Insignia)** \$ **499.00**

País de origen: **México**

92 puntos

Zapato tenis escolar de corte de piel natural suave que proporciona máxima comodidad y duración, forro textil sintético y acojinamiento de hule espuma en los laterales para una mejor transpiración, suela de hule natural que brinda una mejor eficiencia en el agarre en superficies de madera, presenta ojillos perforados.

Peso: 371.4 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	R
Pasto sintético	B
Duela	E



Marca: **Nike** Modelo: **Air Edge Max V (GS)** \$ **949.00**

País de origen: **Indonesia**

91 puntos

Zapato tenis de corte de piel natural con malla que permite la ventilación con refuerzos de piel para mayor soporte, forro textil sintético, entresuela de hule sintético con cápsula de aire en la zona del talón, suela de hule que no deja marcas, con un diseño que proporciona una buena tracción en diferentes superficies, presenta ojillos tipo jareta.

Peso: 300.5 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	B
Pasto sintético	B
Duela	E



Marca: **Adidas** Modelo: **Stan Smith jr.** \$ **299.00** País de origen: **México** **90 puntos**

Zapato tenis de corte de piel natural con ventilación especial, forro textil sintético, suela de hule antiderrapante, ojillos metálicos. Diseñado para proporcionar mayor comodidad y seguridad. Excelente durabilidad de corte y agarre en superficies de concreto, asfalto y duela, ideal para tenistas ocasionales.

Peso: 342.2 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	E
Pasto sintético	R
Duela	E



Marca: **Panam** Modelo: **El campeón Jogger** \$ **70.00** País de origen: **México** **83 puntos**

Zapato tenis escolar de corte y forro textiles, suela sintética, ojillos perforados, presenta aplicaciones en sintético para una mayor durabilidad de la suela, es excelente para escolares muy activos.

Peso: 407.9 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	R
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	D
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	E
Pasto sintético	E
Duela	E



Marca: **VM Sport** Modelo: **200 choclo** \$ **52.90** País de origen: **México** **80 puntos**

Zapato tenis de corte textil, sin forro, suela sintética, ojillos metálicos. Para escolares que no necesitan un buen desempeño en el agarre de superficies.

Peso: 348.3 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	R
Pasto sintético	R
Duela	B



Marca: **Charly** Modelo: **2781** \$ **325.00** País de origen: **México** **79 puntos**

Zapato tenis de corte de piel natural tamboreada para brindar mayor comodidad al pie, forro textil con acojinamiento sintético, suela de hule para un mejor agarre y ojillos perforados. Entresuela de EVA.

Peso: 314.5 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	R
Durabilidad de la suela	R
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	E
Pasto sintético	E
Duela	B



Marca: **VM Sport** Modelo: **Bota (210)** \$ **54.90** País de origen: **México** **78 puntos**

Zapato tenis escolar de corte textil sin forro, suela sintética y ojillos metálicos, para escolares que no necesitan un buen desempeño en el agarre de superficies.

Peso: 362.30 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	R
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	R
Pasto sintético	R
Duela	E



Marca: **Fila** Modelo: **Classic Tennis** \$ **449.00** País de origen: **México** **76 puntos**

Zapato tenis para caminar de corte de piel sintética, forro textil sintético, suela de hule y ojillos perforados.

Especialmente diseñado para utilizarse en duela, leico, cemento y/o arcilla. No se deforma, es resistente a la abrasión, presenta entresuela de EVA y plantillas intercambiables.

Peso: 297.7 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Incompleta
Acabados	B
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	E
Pasto sintético	R
Duela	E



Marca: **Panam** Modelo: **Velero** \$ **64.90** País de origen: **México** **72 puntos**

Zapato tenis de corte textil, sin forro, suela sintética, ojillos metálicos. Para escolares que no necesitan un buen desempeño en el agarre de superficies.

Peso: 294.2 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	R
Absorción y desabsorción del sudor	D
Agarre en superficie de:	
Concreto y asfalto	B
Pasto sintético	B
Duela	R



Zapato para futbol de salón

Marca: **Adidas** Modelo: **Samba Millenium** \$ **999.00** País de origen: **Indonesia** **96 puntos**

Zapato para futbol de salón o deportes en duela, corte de piel flexible con forro sintético, suela de hule antiderrapante, antiabrasión con sistema torsión, ojillos perforados y entresuela de EVA.

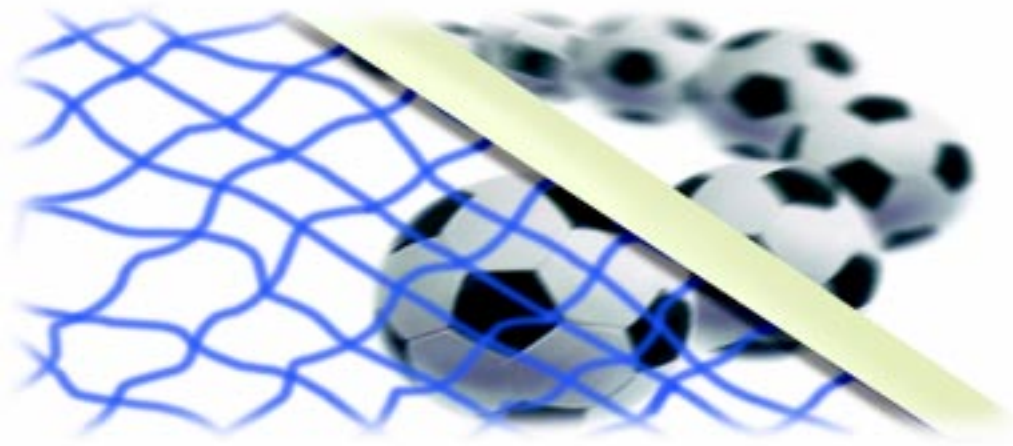
Con este zapato se logra una gran flexibilidad y estabilidad al arranque o frenado de manera in-tempestiva.

Tecnología: Torsión.

Peso: 348 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	R





Zapato para futbol de salón

Continuación...

Marca: **Nike** Modelo: **Tiempo 650 TR** \$ **399.00** País de origen: **México** **96 puntos**

Zapato para futbol, corte de piel natural suave, forro sintético textil, entresuela de EVA de alta densidad con amortiguación adicional de 3/4 de cm de plantilla, suela de hule con diseño de esqueleto de pescado para tracción múltiple, excelente diseño para una mejor tracción en superficies de pasto sintético, presenta ojillos perforados.

Peso: 281.3 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	R



Marca: **Fila** Modelo: **Nápoles TR** \$ **549.00** País de origen: **México** **94 puntos**

Zapato para futbol de corte sintético combinado con piel natural, forro textil sintético acojinado, suela de hule natural resistente a la abrasión, multitacos, ojillos perforados, CMR (EVA) en la entresuela que funciona como amortiguador. Conveniente para practicar futbol rápido en pasto.

Peso: 356.30 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	B
Durabilidad del corte	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	E



Marca: **Adidas** Modelo: **Samba** \$ **449.00** País de origen: **México** **93 puntos**

Zapato para futbol de salón o deportes en duela, corte de piel natural de flor entera, forro sintético acojinado de bullón, suela de hule natural antiderrapante que no marca la superficie y ojillos perforados.

Proporciona una gran flexibilidad y estabilidad al arrancar y frenar.

Peso: 382.4 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	R



Marca: **Manríquez** Modelo: **2569 Jerry** \$ **260.00** País de origen: **México** **93 puntos**

Zapato para futbol de salón y/o rápido, corte de piel cien por ciento natural de alta resistencia, forro textil tipo felpa acojinada, suela de hule bicolor antiderrapante de gran durabilidad, ideal para superficies de pasto sintético o de concreto, lengüeta reversible y ojillos metálicos perforados.

Peso: 374 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Absorción y desabsorción del sudor	R
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	E



Marca: **Reebok** Modelo: **Valor Turf** \$ **499.00** País de origen: **México** **92 puntos**

Zapato para futbol de salón y pasto sintético o artificial, de corte y forro sintéticos, suela sintética, ojillos perforados. Entresuela de EVA para mejor amortiguamiento.

Utilizado principalmente por deportistas principiantes e intermedios.

Peso: 386.8 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Absorción y desabsorción del sudor	B
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	E



Marca: **Fila** Modelo: **Nápoles ID** \$ **549.00** País de origen: **México** **86 puntos**

Zapato para futbol de corte sintético combinado con piel natural, forro sintético acojinado, suela de hule natural vulcanizado que le brinda mejor agarre y resistencia a la abrasión, con dibujo plano en color ámbar, presenta CMR (EVA) en la entresuela que funciona como amortiguador y ojillos perforados. Puede ser usado tanto en canchas de cemento como en duela.

Peso: 374.3 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	B
Durabilidad del corte	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	R



Marca: **Diadora** Modelo: **Stadium ID** \$ **619.00** País de origen: **México** **82 puntos**

Zapato para futbol de corte de piel natural, forro sintético y textil, suela sintética, ojillos perforados, desarrollado con el fin de lograr una excelente relación entre agarre, tracción y durabilidad del producto. Con este calzado se logra una máxima resistencia en superficies planas de pasto sintético y en superficies de concreto.

Peso: 380 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Incompleta
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Absorción y desabsorción del sudor	B
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	R



Zapato para futbol de salón

Continuación...

Marca: **Brasil**

Modelo: **010**

\$ **180.70**

País de origen: **México**

79 puntos

Zapato para futbol de corte de piel natural, forro textil sintético, suela de hule, ojillos perforados, excelente diseño de la suela para un mejor agarre en superficies de pasto sintético y en superficies de concreto.

Peso: 306.6 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	B
Durabilidad del corte	B
Absorción y desabsorción del sudor	R
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	B



Marca: **Fila**

Modelo: **Indoor Nápoles**

\$ **449.00**

País de origen: **México**

79 puntos

Zapato para futbol de corte sintético combinado con piel natural, forro sintético acojinado y textil, suela de hule natural vulcanizada que brinda un mejor agarre, resistente a la abrasión, con dibujo plano en color ámbar, ojillos perforados. Puede usarse tanto en canchas de cemento como de duela.

Peso: 356.30 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	B
Durabilidad del corte	R
Absorción y desabsorción del sudor	R
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	B



Marca: **Adidas (pirata)** Modelo: **Samba**

\$ **116.00**

País de origen: **No presenta**

42 puntos

Zapato para futbol de corte sintético, forro textil sintético con acojinamiento, suela de hule y ojillos perforados. Presenta regular agarre en las superficies de concreto, no es recomendable para deportistas que reciben altos impactos en el talón.

Peso: 405.5 g/pie



Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	D
Durabilidad del corte	D
Absorción y desabsorción del sudor	R
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto	R



Zapato para futbol

Marca: **Nike** Modelo: **Tiempo 650 FG-RBR** \$ **399.00**

País de origen: **México**

98 puntos

Zapato para futbol de corte de piel natural, forro sintético, entresuela de EVA de alta densidad, suela de hule con 13 tacos redondos, moldeado para ofrecer una excelente durabilidad y ojillos perforados.

Peso: 296.5 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie dura de tierra	B



Zapato para futbol

Continuación...

Marca: **Fila**

Modelo: **Verona ST**

\$ **499.00**

País de origen: **México**

97 puntos

Zapato para futbol de corte sintético y forro sintético acojinado, suela de hule con 14 tacos redondos de hule vulcanizado resistente a la abrasión, presenta ojillos perforados.

Este tipo de zapato está diseñado especialmente para practicar futbol en canchas de tierra y de pasto.

Peso: 359.5 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	B
Durabilidad del corte	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie dura de tierra	E



Marca: **Adidas**

Modelo: **Sambada TRX FG**

\$ **899.00**

País de origen: **Vietnam**

96 puntos

Zapato para futbol de campo firme de corte sintético, forro textil sintético y suela de hule con 13 tacos de forma rectangular tipo cuña y ojillos perforados. Tecnología Tracción.

Presenta una excelente comodidad y tracción en el arranque.

Peso: 310 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie dura de tierra	R



Marca: **Reebok**

Modelo: **Tennari Rubber**

\$ **599.00**

País de origen: **Indonesia**

95 puntos

Zapato para futbol de corte sintético y forro de material textil acojinado, suela de hule con 14 tacos redondos para proporcionar ligereza y flexibilidad, calzador y ojillos perforados.

Especialmente diseñado para deportistas y jugadores de nivel principiante e intermedio.

Peso: 334 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie dura de tierra	B



Marca: **Manríquez**

Modelo: **Jerry 2450**

\$ **250.00**

País de origen: **México**

92 puntos

Zapato para futbol de corte cien por ciento piel natural de alta resistencia, forro acojinado, lengüeta reversible, suela de hule de gran durabilidad con 12 tacos tipo cuchilla que proporcionan un mejor agarre y una mayor estabilidad en la parte lateral del zapato, excelente para cualquier tipo de terreno.

Peso: 330.2 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie dura de tierra	R



Zapato para futbol

Continuación...

Marca: **Manríquez** Modelo: **2912 Koreano** \$ **275.00** País de origen: **México** **92 puntos**

Zapato para futbol de corte de piel cien por ciento natural de alta resistencia, forro textil acojinado con lengüeta reversible, suela de hule bicolor con 13 tacos redondos, recomendable para todo tipo de terreno, presenta ojillos perforados.

Peso: 320.90 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie dura de tierra	B



Marca: **Adidas** Modelo: **Nimbus TRX Liga** \$ **389.00** País de origen: **México** **90 puntos**

Zapato para jugar futbol en campo duro, corte sintético, forro de textil sintético y suela sintética de 12 tacos redondos y ojillos perforados, con tecnología Tracción.

Con este tipo de zapato se logra una alta resistencia y excelente tracción en el arranque.

Peso: 314.2 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie dura de tierra	R



Marca: **Fila** Modelo: **Capri TX 19 RF 9** \$ **549.00** País de origen: **México** **90 puntos**

Zapato para futbol de corte de piel natural, forro sintético y textil, suela de hule termoplástica resistente a la abrasión, diseño moderno de 12 tacos tipo cuña y ojillos perforados. Ideal para principiantes y profesionales, diseñado especialmente para futbol en canchas de tierra y pasto.

Peso: 258.40 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	B
Durabilidad del corte	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie dura de tierra	E



Marca: **Diadora** Modelo: **Stadium RTX** \$ **619.00** País de origen: **México** **83 puntos**

Zapato para futbol de corte de piel natural, forro sintético, suela de hule con 12 tacos de forma rectangular tipo cuchilla y ojillos perforados. Diseño específico para superficies suaves y semiduras, desarrollado para lograr una excelente absorción y desabsorción del sudor en el terreno de juego.

Peso: 293.6 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Incompleta
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie dura de tierra	R



Zapato para correr

Marca: **Nike** Modelo: **Air Max Triax (5)** \$ 1,229.00 País de origen: **Indonesia** **98 puntos**

Zapato tenis de corte sintético ligero con malla permeable y material reflejante, forro textil con acojinamiento en bullón, entresuela completa de poliuretano con cápsula de aire en la zona del talón, suela de caucho de carbón y duralón en la parte frontal para dar mayor amortiguamiento y suavidad a la pisada; ojillos perforados tipo jareta.

Peso: 382.7 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	B
Concreto y asfalto	E



Marca: **Adidas** Modelo: **Atlantic 3 Men** \$ 899.00 País de origen: **Vietnam** **96 puntos**

Zapato tenis para corredores ocasionales, con excelente amortiguación y diseño para el buen control de la pisada, de corte textil sintético, forro sintético, suela de hule, ojillos perforados tipo jareta, con entresuela de EVA para darle mayor ligereza y amortiguación, excelente agarre en superficies de pasto sintético.

Tecnología: Adiprene

Peso: 321.0 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto y asfalto	B



Marca: **Fila** Modelo: **F1** \$ 1,199.00 País de origen: **Indonesia** **95 puntos**

Zapato tenis de corte sintético en combinación única con una malla transpirable, forro textil sintético, suela de hule de alta densidad evergrind durable, sistema de triple acción (amortiguación, estabilidad y respuesta) en la zona del talón con estabilizador de TPU para mejor control, torsión y estabilidad, entresuela de CMR (EVA) en una sola densidad, ojillos tipo jareta para un mayor ajuste al pie.

Tecnología: 3 Action Visible

Peso: 365.0 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	E
Durabilidad de la suela	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto y asfalto	E



Marca: **Reebok** Modelo: **Mistral 11 DMX** \$ 1,159.00 País de origen: **Indonesia** **94 puntos**

Zapato tenis de corte sintético, forro textil con acojinamiento en bullón, con suela sintética, ojillos perforados tipo jareta, presenta dos tecnologías: DMX (transferencia de aire) y 3D Ultralite (que le proporciona al zapato gran ligereza y flexibilidad). Con amortiguación excelente para gran durabilidad de la suela y corte único para un buen control al pisar.

Peso: 321.6 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	R
Concreto y asfalto	B



Marca: **Fila** Modelo: **Spartacus** \$ **599.00** País de origen: **México** **92 puntos**

Zapato tenis de corte sintético cubierto con un material que evita el amarillamiento ocasionado por el sol, combinado con una malla que brinda mejor ventilación, ligereza y flexibilidad, forro textil sintético, suela de CMR (EVA) moldeada en la entresuela para una mejor absorción de impactos y hule con carbón de alta abrasión para una máxima tracción y uso, ojillos de jareta en un innovador sistema de amarre de agujetas y perforados. Diseñado para correr hasta 10 km o caminar en pavimento o a campo traviesa.

Peso: 320.5 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	E
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	B
Concreto y asfalto	R



Marca: **Adidas** Modelo: **TRX NG** \$ **429.00** País de origen: **México** **91 puntos**

Zapato tenis de corte textil con aplicaciones de material sintético para mayor durabilidad y malla para mejor transpiración, forro y suela sintéticos, ojillos perforados, entresuela de EVA para mayor comodidad, diseño de suela para mayor tracción, conveniente para corredores ocasionales, es excelente en el agarre en superficies de concreto y asfalto.

Peso: 286.8 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	B
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	E
Concreto y asfalto	E



Marca: **Charly** Modelo: **2801 Plata/mno** \$ **435.00** País de origen: **México** **84 puntos**

Zapato tenis para correr de corte sintético y aplicaciones en textil para una mejor ventilación, forro sintético con acojinamiento, entresuela de poliuretano y suela de hule con tubo de aire que proporciona una sensación de acojinamiento al caminar y un resorteo en el talón al brincar, presenta canales al centro para mayor agarre, ojillos perforados tipo jareta.

Peso: 490.4 g/pie

Pruebas realizadas	Evaluación
Información al consumidor	Completa
Acabados	E
Durabilidad del corte	B
Durabilidad de la suela	R
Absorción y desabsorción del sudor	E
Agarre en superficie de:	
Pasto sintético	R
Concreto y asfalto	E



Muebles de baño

Para conservar sus muebles de baño, prolongar su vida útil, evitar que se les formen manchas, se acumulen gérmenes y surjan malos olores, sólo siga las recomendaciones que le presentamos a continuación.

Equipo necesario

- * plumero
- * estropajo
- * escobilla o cepillo para W. C.
- * cubeta y jergas
- * franela y/o trapo suave
- * escoba
- * trapeador



1. Antes de comenzar es conveniente abrir puertas y ventanas para ventilar el área y sacudir con un plumero los muebles de madera, artículos de tocador, espejos, adornos, etcétera.

2. Aunque hay una gran cantidad de productos químicos de limpieza (desinfectantes, desmanchadores, abrillantadores) usted puede utilizar sustancias naturales que tienen el mismo efecto, resultan más económicas y no dañan el ambiente.

3. Para quitar las manchas de los muebles y las paredes del baño solamente tállelos con un trapo o esponja impregnado de una solución compuesta por litro y medio de agua tibia, tres cucharadas de bicarbonato de sodio y tres cucharadas de vinagre, que resulta muy efectiva.

El inodoro o W. C.

* Vierta un poco de detergente en la taza del baño (o la solución antes mencionada) y cepille bien. Enjuague y repita la operación.

* Con un trapo humedecido en la solución se limpia el pedestal, el asiento y la tapa; enseguida se secan perfectamente con un trapo limpio y suave.

* Para quitar manchas de óxido se lava bien la zona y luego se frota con un trapo y jugo de limón.



El lavabo

* Se retiran del desagüe los cabellos, pelusas y trozos de jabón.

* Se talla el lavabo con estropajo y detergente (o la solución que se mencionó al principio) insistiendo en la base de las llaves y el borde del lavabo. Se retira el jabón con agua limpia y un trapo suave o jerga.

* Los accesorios cromados se frotan con un trapo seco para que brillen.

Los espejos y los cristales

* En un recipiente con agua se vierten una o dos cucharadas de vinagre, con esta solución se moja ligeramente una hoja de papel periódico o un trapo limpio y suave que no desprenda pelusa para frotar la superficie del espejo. Finalmente se limpia con otro trapo seco y suave o con papel periódico seco. Al absorber el agua, el espejo quedará limpio y brillante, y se mantendrá así por más tiempo.

* El agua con vinagre también se puede emplear para tallar las paredes y los accesorios de baño cuando tengan mucho jabón acumulado, y para quitar los residuos blanquecinos que se forman en las llaves debido a las sales y minerales que contiene el agua.



La cortina y los tapetes de baño

* Se pueden lavar a mano o en la lavadora (en el ciclo para ropa delicada) con agua fría y jabón diluido. Si utiliza lavadora es conveniente lavar la cortina y el tapete juntos, o bien, con un par de toallas que les sirvan de protección contra las aspas. Nunca utilice blanqueador. Para evitar que la cortina se enmohezca, una vez limpia se pone a remojar en agua con sal durante una noche, después se deja secar al sol y se coloca.

La regadera y las llaves

* Se frotan con un estropajo y jabón, se enjuagan y se secan con una franela seca para darles brillo. Si desea proporcionarles una limpieza profunda es conveniente pasarles un trapo humedecido con vinagre tibio.

* Si tiene bañera le recomendamos limpiarla inmediatamente después de utilizarla -con un cepillo o un trapo- para evitar que la suciedad se adhiera a las paredes y los bordes de la misma.

Los botes de basura

* Después de lavarlos muy bien se desinfectan con una solución de media taza de amoníaco disuelto en cuatro litros de agua (no olvide usar guantes), se tallan con un estropajo, se enjuagan y se dejan secar. Para evitar que se les forme moho y bacterias se sugiere espolvorear un cuarto de taza de bórax en cada uno.



Tips, tips, tips

* Como medida de higiene es recomendable usar guantes de goma.

* Para quitar manchas de moho combine 8 onzas de agua y 2 onzas de cloro líquido (blanqueador para ropa); con dicha solución y un cepillo de dientes frote la mancha.

* Separe los trapos y utensilios que empleó en estas labores y no los use para otras tareas de limpieza.

Fuente: Unidad de Investigación y Elaboración de Contenidos, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.



Pera

La pera (*Pyrus Communis*) es el fruto del peral, árbol de la familia de las Rosáceas; esta fruta es oriunda de Europa central y muy apreciada por su sabor y textura. Existen múltiples variedades, pero entre las más comerciales están la denominada **bartlett** o **williams**, de piel verde claro o amarillo dorado cuando está madura, pulpa blanca con sabor dulce y un poco ácido; la **d'Anjou**, de piel verde pálido o verde amarillento, pulpa suave, jugosa y dulce; la **mota**, llamada así por su color café verdoso, de piel áspera, gruesa y amarga, y con pulpa ligeramente granulosa, agrídulce y menos jugosa; la **comice** es más redonda y con cuello corto, su piel es de color amarillo verdoso con reflejos marrones si está madura, su pulpa es de color blanco amarillento y es una de las más jugosas y dulces que existen; y la **conference** de forma alargada y cuello delgado, cuya piel es amarillo dorado con manchas de color marrón, y su pulpa de color crema, jugosa, dulce y refrescante.

Aporte nutrimental. Una pera mediana aporta en promedio 119 kilocalorías, de 4 a 5 g de fibra dietética, 31 g de hidratos de carbono y una buena cantidad de potasio. Contiene pequeñas cantidades de vitaminas B1, B2, B3, y en mayor proporción ácido fólico.

Es uno de los alimentos menos alergénicos y bien tolerado por casi todas las personas, por lo que resulta ideal durante la ablactación (momento en que se introducen alimentos diferentes a la leche materna en la dieta del bebé).

La pera generalmente se consume fresca -como fruta de temporada-, ya que su pulpa es jugosa y dulce, pero también se utiliza en la preparación de ensaladas, gelatinas, tartas, pasteles y otros postres, como las peras en vino o con chocolate, asimismo se usa para elaborar aguas frescas, jugos, néctares, licores, conservas o fruta seca.

Temporalidad. En general se pueden encontrar peras desde mayo hasta diciembre, aunque algunas variedades se dan sólo en verano y otras en otoño o en invierno.

Cómo comprar. Las mejores peras son las que tienen consistencia firme sin ser duras, la piel debe estar limpia y sin manchas café. Una pera reblandecida o magullada indica una maduración excesiva o zonas que están en proceso de descomposición.

Cómo conservar. De preferencia manténgalas a temperatura ambiente en un lugar fresco hasta que hayan alcanzado su completa madurez, después se pueden guardar en la parte baja del refrigerador por no más de cuatro días. En ambos casos la fruta debe lavarse perfectamente antes de ser consumida.



Chile poblano

Es una de las variedades más comunes de chile (su nombre proviene del náhuatl *chilli*). Esta planta, perteneciente a la familia de las Solanáceas, especie *Capsicum annuum*, es originaria de Mesoamérica y se divide en dos grupos: los pimientos dulces y los ajíes picantes, entre los que se encuentra el chile poblano.

Esta es una variedad de tamaño grande -fluctúa entre los 8 y 12 cm-, y debido a su forma ancha resulta ideal para prepararse relleno. Su color es verde oscuro de tonalidad brillante, tiene sabor picante -que va de ligero a fuerte. En su interior alberga una gran cantidad de semillas redondas y planas, y adheridas a sus paredes se encuentran unas ramificaciones conocidas comúnmente como «venas», donde se encuentra gran parte del compuesto que le da el gusto picante (capsicina).

Aporte nutrimental. Un chile poblano mediano -de alrededor de 100 g- proporciona 48 kilocalorías; su principal aporte es de vitamina C: una sola pieza contiene el equivalente a la cantidad que se encuentra aproximadamente en tres naranjas. También proporciona cantidades significativas de vitaminas del complejo B y hierro. En estado seco el chile poblano se comercializa con los nombres de chile ancho y chile mulato. De esta manera sus aportes nutrimentales se modifican, aumentando considerablemente su contenido energético, de vitamina A, calcio, hierro y niacina (vitamina del complejo B), aunque su contenido de vitamina C disminuye. La utilización del chile poblano en la cocina va desde la preparación de sopas, rajas guisadas y una gran variedad de chiles rellenos, sin olvidar por supuesto los tradicionales chiles en nogada.

Temporalidad. Aunque se comercializa durante todo el año, su época de mayor producción es de agosto a octubre. Los principales estados productores de esta variedad son: Guanajuato, Durango, Jalisco y Puebla, de donde proviene su nombre debido a su abundancia.

Cómo comprar y conservar. Elija los chiles que tengan la piel lisa y brillante, de color verde oscuro, de consistencia firme, que no estén blandos, ni presenten orificios, magulladuras, rajaduras o partes húmedas. Dentro del refrigerador se conservan en buen estado hasta por cinco días.

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

Mitos y realidades del pollo

¿La pechuga de pollo presenta un menor contenido de grasa y colesterol aunque se consuma con piel?

Verdadero. La pechuga de pollo se clasifica como carne blanca debido a su bajo contenido de grasa. Aun cuando se consuma con piel, la pechuga contiene menos grasa y colesterol que las demás piezas del pollo. Sin embargo lo más recomendable es consumirla sin piel para aprovechar lo magro de la carne. Por ejemplo, 100 g de pollo contienen 15.1 g de grasa total y 75 mg de colesterol, mientras que la pechuga con piel contiene 11.1 g y 67 mg respectivamente. También es conveniente retirar la grasa que se acumula en la superficie del caldo de pollo.

¿El pollo de piel amarilla es más nutritivo que el de piel blanca?

Falso. La mayoría de los consumidores prefiere el pollo de color amarillo, ya que lo considera de mejor calidad, pero el contenido nutrimental de su carne es el mismo que el de los pollos de piel más pálida. La única diferencia es que a la alimentación de los pollos de color amarillo se le agregan pigmentos -como la luteína- derivados de la flor de cempasúchil, que no tienen ningún valor nutritivo, solamente le confiere un color amarillo a la piel y a la grasa del pollo. Normalmente la grasa debería ser blanca aunque hay quien erróneamente considera que la grasa blanca de ave es signo de mala calidad.

El pollo de buena calidad, sea de piel amarilla o blanca, debe estar gordo, presentar la carne compacta y muy ancho entre muslo y muslo. La pechuga debe estar bien rellena de carne, sin golpes o moretones ni huellas de maltrato.

¿El caldo de pollo es bueno durante periodos de enfermedad y convalecencia?

Probablemente. Consumir caldo de pollo durante una enfermedad es una costumbre muy antigua que tal vez se deba a que es una comida de sabor suave pero estimulante, además es nutritivo, de fácil digestión e hidratante, factores importantes en la dieta de una persona convaleciente. Sin embargo, el pollo en sí no posee propiedades curativas.

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

Función de los



Los aminoácidos son las unidades que forman a las proteínas y están constituidos por los cuatro elementos necesarios para la vida: carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno; algunos además poseen azufre, fósforo, hierro, cobre y otros elementos inorgánicos.

Cuando comemos alimentos que nos proporcionan proteínas, como las leguminosas, los cereales, la carne, la leche y el huevo, durante la digestión las proteínas se separan y se desintegran en sus aminoácidos componentes. De esta manera, los aminoácidos llegan al intestino, son absorbidos por las vellosidades intestinales y transportados al hígado, donde se degradan en moléculas más pequeñas, para después llegar -a través de la circulación sanguínea- a las diferentes células, órganos y tejidos del organismo y cumplir con su función específica.

Hoy en día es cada vez más común encontrar en el mercado suplementos alimenticios elaborados a base de aminoácidos, sin embargo, es poco probable que el consumo de comple-

aminoácidos



mentos aislados o compuestos de aminoácidos otorgue algún beneficio en la nutrición, en cambio resultan costosos y su consumo excesivo puede provocar un desequilibrio en el organismo, ya que los aminoácidos se requieren en diferentes proporciones y algunos de ellos trabajan conjuntamente.

Es por eso que, indiscutiblemente, la mejor fuente de aminoácidos son las proteínas que se encuentran en los alimentos naturales, pues proporcionan -en función de su calidad- el balance ade-

cuado y se pueden mejorar mediante la combinación con otras proteínas. Más adelante le presentamos una tabla que le permitirá conocer el contenido de aminoácidos en los alimentos, para que se complementen adecuadamente al mezclar los de mayor cantidad con los que contienen menores proporciones.

Aunque los aminoácidos están clasificados como esenciales (es decir, deben ingerirse diariamente a través de los alimentos) y no esenciales (los que no necesariamente deben ser aportados por la dieta porque nuestro cuerpo puede generarlos a partir de otras sustancias), todos son necesarios para el ser humano durante las diferentes etapas de la vida, aun cuando ya haya concluido su crecimiento, pues las proteínas están en constante proceso de intercambio, destrucción y renovación.

Lo invitamos a conocer cuáles son los aminoácidos y algunas de sus funciones específicas.

Aminoácidos esenciales

Fenilalanina. Dentro del organismo esta sustancia se convierte en otro aminoácido llamado tirosina, y juntas dan como resultado la formación de tiroxina (principal hormona tiroidea) y adrenalina. La fenilalanina es necesaria para el adecuado funcionamiento, crecimiento y desarrollo del cuerpo.

Existe una enfermedad conocida como fenilcetonuria, que se caracteriza por la incapacidad del organismo para utilizar la fenilalanina que se consume -se acumula en la sangre-, lo cual es tóxico para el cerebro en etapa de desarrollo, además hay deficiencia de tirosina. Las personas que padecen esta enfermedad genética deben consumir dietas con muy poco contenido de fenilalanina; cabe señalar que los niños requieren una cuidadosa vigilancia médica. Además de encontrarse en los alimentos de origen animal y en las leguminosas, la fenilalanina está presente en el edulcorante sintético aspartame, que sirve para endulzar la mayor parte de los alimentos que se ostentan como «bajos en calorías o *light*».

Histidina. Se encuentra de manera importante en la carne y otros productos de origen animal. Es un aminoácido esencial para los bebés y los niños porque favorece el crecimiento y desarrollo normales. Es particularmente necesaria para el crecimiento muscular y la producción de histamina (neurotransmisor vital en el cerebro y en el sistema nervioso que actúa como vasodilatador para mantener la presión arterial en su nivel normal). Abunda en la hemoglobina; se ha utilizado en el tratamiento de la artritis reumatoide, las úlceras y la anemia. La deficiencia de histidina puede causar problemas de audición.

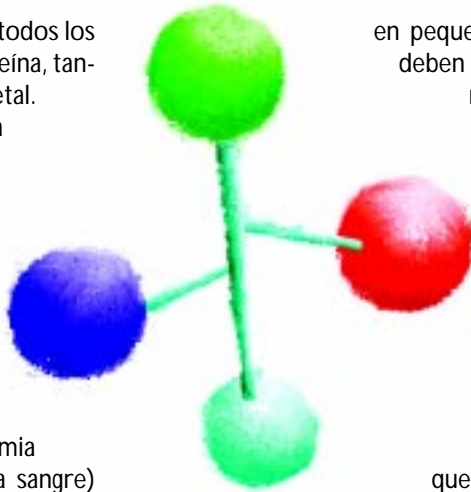
Isoleucina. La incluyen casi todos los alimentos que contienen proteína, tanto de origen animal como vegetal. Trabaja conjuntamente con la leucina.

Leucina. Se encuentra en las proteínas vegetales y animales. Provee ingredientes para la formación de otros compuestos esenciales en la producción de energía y estimulación cerebral.

Existe un tipo de hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en la sangre) causada por una deficiencia de la enzima necesaria para metabolizar la leucina. Los niños que padecen este trastorno pueden sufrir convulsiones y retraso en el desarrollo mental. El tratamiento de esta patología -afortunadamente poco frecuente- consiste en reducir el consumo de leucina restringiendo las proteínas y en hacer comidas ligeras y frecuentes para evitar la hipoglucemia.

Lisina. Suele ser más abundante en las proteínas animales que en las vegetales. Los cereales contienen muy poca lisina, pero la carne, el pescado, el huevo y las leguminosas son fuente importante de esta sustancia. Algunos estudios avalan la efectividad de la lisina en el tratamiento contra el herpes, debido a que reduce el crecimiento viral; también asegura la adecuada absorción del calcio. Su deficiencia provoca náusea, vómito, mareos, anemia y retraso en el crecimiento de los niños. Existe un trastorno causado por la deficiencia de una enzima necesaria para utilizar la lisina -lo que origina altas concentraciones en la sangre-, provocando náuseas y vómito; su consecuencia más grave es el retraso mental. En su tratamiento es necesario limitar el consumo de proteínas.

Metionina. Pertenece al grupo de los aminoácidos que contienen azufre. Se encuentra en cantidad suficiente en muchas proteínas de origen animal, mientras que las leguminosas la contienen



en pequeñas proporciones. Por esa razón, los vegetarianos deben ser cuidadosos y elegir alimentos que les aporten metionina (el maíz es una fuente abundante). Este aminoácido se requiere más para el mantenimiento del cuerpo que para el crecimiento. Es de suma importancia para metabolizar las proteínas y las grasas, y ayuda a prevenir la formación de grasa alrededor del hígado. Es la principal fuente de azufre, que previene desórdenes de la piel, estimula el crecimiento del cabello y de las uñas, y ayuda a disminuir los niveles de colesterol al aumentar la producción de lecitina en el hígado.

Treonina. Participa en muchas de las funciones que involucran a la glicina. Es un importante constituyente de la colágena (proteína de los huesos, tendones y piel), la elastina (proteína de los ligamentos y de las paredes arteriales) y las proteínas del esmalte de los dientes; favorece la digestión. Se encuentra tanto en alimentos de origen animal como vegetal.

Triptófano. Es posible encontrarlo de manera suficiente en las proteínas de origen animal (las cuales deben estar presentes en la dieta para satisfacer las necesidades del organismo). A partir del triptófano se forman en el cuerpo la niacina (vitamina del complejo B) y la serotonina, potente vasoconstrictor que desempeña un papel importante en la función cerebral, nerviosa, gástrica y del peristaltismo intestinal. Forma parte del sistema inmunológico.

El triptófano tiene una utilización terapéutica en las clínicas del sueño gracias a su capacidad relajante que ayuda a aliviar el insomnio, aunque no parece disminuir la angustia o la ansiedad; también se dice que es auxiliar en el tratamiento de la migraña.

Valina. Esencial para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos. Promueve el vigor mental y la coordinación muscular.

Los pescados son una fuente abundante de valina.



Aminoácidos no esenciales

Ácido aspártico. Es producido por el organismo y se encuentra en el edulcorante artificial aspartame; en combinación con la fenilalanina tiene un poder endulzante 200 veces más potente que la sacarosa. Interviene en la formación y eliminación de urea y purinas, resultado del metabolismo de sustancias presentes en la carne y las leguminosas. El exceso de purinas en el cuerpo origina padecimientos como la gota.

Ácido glutámico. Es parte del ácido fólico, por lo tanto está presente en los alimentos que contienen folatos, como las hojas verdes. Asimismo se encuentra en el glutamato monosódico, que se utiliza ampliamente como saborizante y potenciador del sabor (glutamina), sobre todo en la comida china; se cree que su consumo excesivo provoca ciertos trastor-

nos patológicos -denominados «síndrome del restaurante chino»- que se manifiestan mediante náuseas, dolor abdominal y fuerte dolor de cabeza. Es uno de los principales neurotransmisores (mensajeros del cerebro), por lo que se considera que mejora la capacidad mental.

Alanina. Se encuentra en el ácido pantoténico (vitamina del complejo B) y en alimentos como el huevo, la leche, los cereales y las leguminosas. Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, por lo que es una importante fuente de energía para los tejidos musculares, el cerebro y el sistema nervioso central; favorece la producción de anticuerpos.

Arginina. Aunque el cuerpo la pro-



duce, en el caso de los niños no es suficiente debido a su alta demanda para el crecimiento, por lo que requiere ser aportada a través de la alimentación. Los productos ricos en proteínas, como las semillas oleaginosas (avellanas, ajonjolí, cacahuate, etcétera), las leguminosas y la carne contienen cantidades significativas de arginina. Algunos estudios han demostrado que aumenta las defensas contra bacterias, virus y células tumorales; es indispensable para la cicatrización de heridas, por lo que se emplea con frecuencia en el tratamiento de personas que han sufrido quemaduras; promueve la regeneración del hígado, provoca la liberación de hormonas del crecimiento, se considera indispensable para el desarrollo óptimo de los músculos, particularmente durante las etapas de crecimiento. Algunos deportistas toman complementos de arginina para incrementar el crecimiento muscular, pero en estos casos no tiene la misma respuesta.

Asparragina. Junto con el ácido glutámico forman la glutamina, otro aminoácido no esencial, y tiene una función importante como reserva de proteínas en el cuerpo.

Contenido de aminoácidos esenciales en los alimentos ricos en proteína

Aminoácidos	Alimentos con mayor contenido al patrón ideal	Alimentos con menor contenido al patrón ideal
Isoleucina	Charales secos, pescado seco salado, soya, semilla de calabaza, avellanas	Arroz, harina de trigo refinada, maíz, centeno, cebada
Leucina	Harina de pescado, grenetina, leche en polvo, hígado de res y de cerdo, quesos	Pan, trigo, salvado de trigo, arroz, centeno
Lisina	Atún enlatado, chorizo, camarón, pavo, sardina fresca	Nueces, almendras, avena, semillas de girasol, ajonjolí
Metionina	Boquerones, salmón enlatado, pescados en general, sardina enlatada, pollo	Alubias, haba seca, avellana, lenteja, chícharo seco.
Fenilalanina	Cacahuate, alubias, lentejas, frijol, garbanzo	Moluscos en general, carne de cerdo, acociles, cordero, pescados (jurel, corvina, mero, cabrilla)
Treonina	Germen de trigo, arenque, conejo, chícharo seco, carne de res y ternera	Leche, arroz pulido, harina refinada de trigo o pan, maíz, cebada
Triptófano	Charales secos, pescado seco salado, ajonjolí, almendras, carnero	Amaranto, maíz, centeno, arroz, pan
Valina	Grenetina, atún enlatado, quesos, pescados frescos, pistaches	Trigo, carne de cerdo, avena, semillas de girasol, cebada.
Arginina	Nuez, amaranto, crustáceos, sardinas, pollo	Leche, harina de trigo refinada, maíz, arroz pulido, quesos.
Histidina	Frijol, carne de res y de ternera, pescado fresco, habas secas, lenteja	Pan, cebada, centeno, moluscos, tortillas de trigo

Carnitina. Su nombre proviene del vocablo latino *carnis* (carne). Bajo condiciones normales el hombre produce carnitina a partir de los aminoácidos esenciales lisina y metionina. Sin embargo su producción puede ser insuficiente en algunos individuos enfermos, por ejemplo, con cuadros de desnutrición. Interviene en el metabolismo de las grasas. Su deficiencia origina atrofia muscular grave e hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en la sangre).

Cisteína. Es otro de los aminoácidos que contiene azufre. Se produce a partir de la metionina. Es fundamental suministrarla a los niños prematuros, ya que no tienen la capacidad para producirla. Funciona como antioxidante (al desactivar a los radicales libres en el organismo, los cuales son responsables del proceso de envejecimiento y del desarrollo de algunas enfermedades) y es un potente protector contra la radiación y la contaminación. El cabello y la piel están formados entre un 10 y un 14 por ciento de cisteína.

Glicina. Es un constituyente esencial de los tejidos corporales, a partir del cual se forma el ácido biliar, participa en los mecanismos de detoxificación al combinarse con muchas sustancias tóxicas que convierte en inocuas para después ser eliminadas del cuerpo. Ayuda a la liberación del oxígeno necesario para obtener energía; es importante en la formación de hormonas responsables del sistema inmunológico, por lo que algunas personas le atribuyen ciertas propiedades curativas o de prevención de enfermedades.

Glutamina. Es un compuesto derivado del metabolismo del ácido glutámico. Contribuye al funcionamiento normal de los riñones. La glutamina es de gran importancia para el cerebro y los nervios, y desarrolla las mismas funciones que el ácido glutámico.

Prolina. Es indispensable para el funcionamiento adecuado de las articulaciones y los tendones; también contribuye al mantenimiento y fortalecimiento de los músculos del corazón.

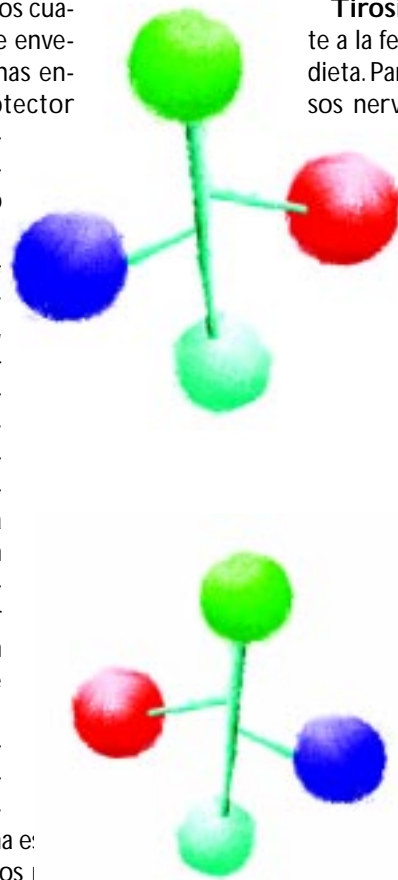
Serina. Fuente de almacenamiento de glucosa en el hígado y en los músculos; ayuda a la producción de anticuerpos, reforzando el sistema inmunológico; es importante en la producción de la grasa que cubre las fibras nerviosas.

Taurina. Es fundamental para los niños recién nacidos debido a que la producción en el ser humano es deficiente. Por eso, la mayor parte de las fórmulas lácteas para alimentación infantil están adicionadas con taurina. Se encuentra en la leche materna, la carne y el pescado en altas concentraciones, pero está prácticamente ausente de la mayoría de las dietas vegetarianas estrictas. Este aminoácido también contiene azufre, se produce a partir de la metionina y la cisteína y está presente en gran parte de los líquidos y los tejidos del organismo, especialmente en el sistema nervioso central en desarrollo, los músculos y las plaquetas (elemento de la sangre que sirve para la coagulación); participa en la regulación de los latidos cardíacos. Se utiliza en el tratamiento de la epilepsia. La deficiencia de taurina se asocia con una degeneración de la retina del ojo.

Tirosina. Este aminoácido puede reemplazar parcialmente a la fenilalanina cuando hay deficiencia de esta última en la dieta. Participa en la producción de enzimas, transmite impulsos nerviosos al cerebro, mejora la memoria y aumenta el estado de alerta mental; promueve el sano funcionamiento de las glándulas tiroideas, adrenales y pituitaria. A partir de la tirosina se elaboran los pigmentos que le dan la coloración al pelo y a la piel. Existe un trastorno hereditario provocado por la deficiencia de la enzima (tirosinasa) necesaria para el metabolismo de la tirosina, lo cual incrementa su nivel en la sangre, afectando al hígado, los riñones, los ojos y la piel.

Conclusión

Evite el consumo de suplementos de aminoácidos, ya que su aporte adecuado se obtiene con una dieta suficiente en proteínas. Un consumo excesivo puede provocar trastornos al hígado, los riñones y la salud en general; recuerde que esta información sólo tiene el objetivo de informarle cuál es la importante función que cumplen los aminoácidos en el organismo. Indiscutiblemente, la mejor fuente se encuentra en los alimentos frescos y naturales.



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

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición «Salvador Zubirán».

-Enciclopedia Columbia de Nutrición, Editorial Grijalbo, 1997.

-Amino-acid content of foods, FAO, 1970.

-Nutrición Básica, INCAP/OPS, 1995.

-Diccionario de términos de nutrición, Editorial Auroch, 1999.

Quién es Quién

EN LOS PRECIOS

LA GUÍA PARA

COMPRAR MÁS BARATO



VISITA EN INTERNET LA PÁGINA DE PROFECO

www.profeco.gob.mx

EN LA SECCIÓN DE PRECIOS BUSCA EL LOGO DE "QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS" PARA OBTENER ESTA GUÍA CON DATOS ACTUALIZADOS DIARIAMENTE

Quién es Quién
EN LOS PRECIOS



PROFECO

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

Calidad de productos para desinfectar agua y alimentos

Las frutas, las
verduras y el agua
se contaminan
fácilmente debido a la
acción de los
microorganismos que se
encuentran en la tierra,
el agua y el aire.



Actualmente existen diversos productos desinfectantes para eliminar bacterias, sin embargo, sólo algunos destruyen quistes y ninguno logra aniquilar los huevecillos. Algunas de las bacterias que pueden estar presentes en los alimentos y en el agua son las coliformes (por ejemplo listeria, cólera, salmonella) y provocan padecimientos como tifoidea y cólera.

Asimismo pueden encontrarse quistes (amibas y giardias), o bien, huevecillos

(gusanos o lombrices intestinales como *Taenia solium* -solitaria-, *Ascaris* o *Trichinella*) cuya eliminación resulta difícil debido a su resistencia.

Con la finalidad de orientar su decisión de compra, los especialistas del Laboratorio de Pruebas de Calidad de PROFECO analizaron los productos desinfectantes para agua y alimentos.

Entre las formulaciones comerciales para desinfectar se encuentran las que contienen **plata coloidal, compuestos**



clorados, compuestos limpiadores y extractos cítricos.

Plata coloidal. La plata en su forma coloidal es eficaz para eliminar diversas bacterias. El término coloide se refiere a una sustancia que consta de partículas ultrafinas que no se disuelven sino que permanecen suspendidas; estas partículas son más grandes que la mayoría de las moléculas, pero tan pequeñas que no son visibles a simple vista.

Compuestos clorados. Contienen compuestos como hipoclorito de sodio, clorato de sodio y/o dióxido de cloro; atacan la pared celular de los microorganismos, pero tienen un efecto residual

que puede actuar evitando la recontaminación; la efectividad del producto dura hasta que el cloro residual se agota.

Tabletas desinfectantes. También se elaboran a base de cloro (dicloroisocianurato de sodio); su acción efervescente descarga una dosis de cloro activo que actúa sobre los microorganismos.

Productos limpiadores, desinfectantes para frutas y verduras. En su fórmula incluyen un agente que actúa sobre la superficie del vegetal, así como otros ingredientes que acidifican el agua. La combinación de la acidez del agua con el agente limpiador (surfactante) mata los gérmenes de los vegetales; estos productos deben enjuagarse con agua libre de gérmenes una vez transcurrido el tiempo de exposición recomendado por el fabricante.

Con extractos de cítricos. Desinfectantes que incluyen extractos de semillas de cítricos y ácidos orgánicos; tienen poder germicida sobre una gran variedad de microorganismos.

Parámetros evaluados

Para evaluar la calidad de los productos se aplicó la siguiente normatividad: NOM-050-SCFI. Información Comercial. Disposiciones Generales para Producto. NOM-002-SCFI-1993. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-181-SSAI-1998. Agua para uso y consumo humano. Requisitos que deben cumplir las sustancias germicidas para tratamiento de agua de tipo doméstico.

Las pruebas que se aplicaron a las soluciones fueron:

Contenido neto: Se verificó que el producto cumpliera con lo declarado en la etiqueta.

Información al consumidor: Se evaluó que la información al consumidor incluyera los datos exigidos por la normatividad, y que no indujera a emplear el producto para fines diferentes a la desinfección de agua y alimentos.

Veracidad de la etiqueta: Se corroboraron las declaraciones de rendimiento y efectividad sobre los microorganismos presentes en el agua y los alimentos.

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

Recomendaciones

-Para obtener buenos resultados asegúrese de cumplir con la dosis y el tiempo de exposición señalados por el fabricante.

-Antes de desinfectar las verduras con el producto de su elección, lávelas bajo el chorro del agua para eliminarles la tierra.

-Compruebe si el producto desinfectante requiere enjuagarse posteriormente, de ser así use agua limpia libre de gérmenes para evitar la recontaminación.

-Recuerde que no todos los desinfectantes de agua y alimentos eliminan las formas infectivas de enfermedades parasitarias comunes. Consulte el rubro de observaciones de las tablas de evaluación.

-No olvide que para desinfectar el agua también puede hervirla, pero protéjala de la recontaminación.

-Si emplea blanqueador común (cloro comercial) para desinfectar agua y alimentos, lea la etiqueta para asegurarse de que no contiene colorantes, aromatizantes o sosa; algunas marcas indican la cantidad necesaria para desinfectar frutas, verduras y agua (sólo es útil para eliminar bacterias); tome en cuenta que una sobredosificación puede provocar una intoxicación grave.

Desinfectantes para agua y alimentos

Elimina bacterias y parásitos

Marca / Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Eficiencia de desinfección		Rendimiento (litros / 10 ml de producto)		Precio (\$/10 ml)	Evaluación	
	Declarado	Verificado		Agua	Verduras	Agua	Alimentos		Bacterias	Parásitos derivados de quistes tipo amiba o giardia
Citrus 21 / México	250 ml	255 ml	Completa			4.1	0.5	0.76	100	100

Nota: Este producto no elimina huevecillos de lombrices o gusanos.

Sólo eliminan bacterias

Marca / Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Eficiencia de desinfección		Rendimiento (litros / 10 ml de producto)		Precio (\$/10 ml)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado		Agua	Verduras	Agua	Alimentos			
Aurrera / México	20 ml	23 ml	Completa			166	16.6	3.75	100	
Bacterdest / México	35 ml	35.5 ml	Completa			65.7	13	2.6	100	
Neobac / México	30 ml	30 ml	Completa			400	20	3.5	100	
Biopur / México	15 ml	19.2 ml	Completa			168	16.8	5.4	90	
Comercial Mexicana / México	30 ml	35.5 ml	Completa			231	46.2	2.5	60	
Elibac / México	55 ml	55.5 ml	Completa y confusa			70.7	30.3	2.1	60	La etiqueta es confusa, ya que señala dos dosificaciones diferentes (10 y 3 gotas) para desinfección de verduras.
Desinger / México	60 ml	59.5 ml	Completa			124.5	49.7	2.3	55	La información al consumidor tiene declaraciones de uso que no corresponden a un desinfectante para agua y alimentos.

Nota: Estos productos no eliminan huevecillos de lombrices o gusanos, ni quistes tipo amiba o giardia; no lo declara en la etiqueta.

Eliminan bacterias y además declaran eliminar parásitos

Marca / Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Eficiencia de desinfección		Rendimiento (litros / 10 ml de producto)		Precio (\$/10 ml)	Evaluación		Observaciones
	Declarado	Verificado		Agua	Verduras	Agua	Alimentos		Bacterias	Parásitos derivados de quistes tipo amiba o giardia	
Aquatabs / Irlanda	20 tabs.	20 tabs.	Completa			20/tableta	1/tableta	1.23/tableta	100	No cumple	
Microdyn / México	15 ml	17.2 ml	Completa			374	23	6.13	100	No cumple	
Bac Dynplus / México	30 ml	30 ml	Completa			366	36.6	3.53	90	No cumple	

Nota: Estos productos no eliminan huevecillos de lombrices o gusanos, ni quistes tipo amiba o giardia, aunque lo declaran en la etiqueta.



Excelente



Bueno



Regular



Deficiente

Eliminan bacterias y además declaran eliminar parásitos

Marca / Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Eficiencia de desinfección		Rendimiento (litros / 10 ml de producto)		Precio (\$/10 ml)	Evaluación		Observaciones
	Declarado	Verificado		Agua	Verduras	Agua	Alimentos		Bacterias	Parásitos derivados de quistes tipo amiba o giardia	
Lysisplus / México	30 ml	32 ml	Completa			334	33.4	3.43	90	No cumple	
Germifin / México	20 ml	23 ml	Completa			400	40	3.95	85	No cumple	La información al consumidor tiene declaraciones de uso que no corresponden a un desinfectante para agua y alimentos.
Marca Gigante Bacterifin / México	30 ml	33.0 ml	Completa			444	22.2	2.15	75	No cumple	

Nota: Estos productos no eliminan huevecillos de lombrices o gusanos, ni quistes tipo amiba o giardia, aunque lo declaran en la etiqueta.

Desinfectantes para alimentos

Elimina bacterias y parásitos

Marca / Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Eficiencia de desinfección		Rendimiento (litros / 10 g de producto)	Precio (\$/10 g)	Evaluación		Observaciones
	Declarado	Verificado		Verduras	Alimentos			Bacterias	Parásitos derivados de quistes tipo amiba o giardia	
Limpiador y desinfectante FIT (polvo) / E. U.	240 g 24 sobres de 10 g	24 sobres de 10.68 g promedio	Completa			2	2.70	100	Elimina parcialmente (80%)	Este producto requiere enjuague con agua limpia libre de gérmenes para evitar la recontaminación.

Nota: Este producto no elimina huevecillos de lombrices o gusanos, actúa parcialmente en los parásitos derivados de quistes tipo amiba o giardia, no lo declara en la etiqueta.

Sólo elimina bacterias

Marca / Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Eficiencia de desinfección		Rendimiento (atomización / 10 ml de producto)	Precio (\$/10 ml)	Evaluación		Observaciones
	Declarado	Verificado		Verduras	Alimentos			Bacterias		
FIT Líquido Limpiador y desinfectante para frutas y verduras / E. U.	250 ml	258 ml	Completa			11.5	0.95	100		Este producto requiere enjuague con agua limpia libre de gérmenes para evitar la recontaminación.

Nota: Este producto no elimina huevecillos de lombrices o gusanos, ni quistes tipo amiba o giardia, no lo declara en la etiqueta.

Elimina bacterias y además declara eliminar parásitos

Marca / Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Eficiencia de desinfección		Rendimiento (litros / 10 ml de producto)	Precio (\$/10 ml)	Evaluación		Observaciones
	Declarado	Verificado		Verduras	Alimentos			Bacterias	Parásitos derivados de quistes tipo amiba o giardia	
Hi-Clor 2000 / México	60 ml	58.5 ml	Completa			52.4	2.3	100	No cumple	Este producto no cumple con la declaración de eliminar amibas.

Nota: Este producto no elimina huevecillos de lombrices o gusanos, ni quistes tipo amiba o giardia.

¡Mejora tu rendimiento escolar!



¿Alguna vez has soñado en convertirte en un gran médico, un importante ingeniero o un piloto aviador, o bien, en llegar a ser una excelente doctora o reconocida maestra?

Si deseas alcanzar tus metas es necesario que pongas mucho empeño en tus estudios, no importa en qué grado te encuentres. Para saber cómo puedes mejorar tu rendimiento escolar salimos a la calle a entrevistar a varios «cuates». La mayoría de ellos coincidió en señalar que **repasar diariamente los apuntes, poner atención en clase y realizar todas las tareas** son factores importantes para aumentar su rendimiento y aprender las enseñanzas del profesor.

Qué tal si consideras algunas prácticas que te permitirán mejorar tus hábitos a la hora de estudiar, ¡toma nota!

- No platicues ni te distraigas cuando tu profesor explica las lecciones.
- Si no comprendes alguno de los temas pídele a tu maestro que lo explique nuevamente y procura repasarlo en tu casa cuantas veces sea necesario.
- Revisa diariamente tus apuntes, de esa forma obtendrás mejores notas y cuando tengas que presentar los exámenes, ¡te será más fácil aprender!
- Realiza tu tarea antes de hacer cualquier otra acti-



vidad y, de ser posible, en compañía de tu papá o tu mamá para que te asesoren en caso de ser necesario.

- Procura no ver la televisión ni escuchar música mientras estudias o realizas tu tarea.
- Acércate a los libros y/o a las enciclopedias, ¡son una buena fuente de información!

Recuerda que el estudio es parte fundamental de tu desarrollo personal y profesional, así que anótate un 10.

¡Aprovecha la basura!

Tú puedes contribuir a cuidar la naturaleza por medio de diferentes acciones, y una de ellas podría ser elaborar un fertilizante totalmente natural, llamado composta, que será muy útil para tu jardín y benéfico para el ambiente.

Cuando mezclamos los desechos en los botes de basura se genera un foco de contaminación terrible, por eso te recomendamos que le digas a tu familia que es muy importante separar la basura.

Para hacerlo correctamente, en un bote coloca todos los residuos de alimentos: cáscaras de frutas o de verduras, restos de comida, cascarones de huevo, servilletas sucias, pasto, plantas, flores, hojas secas y varas, a esto se le conoce como **basura orgánica**.

En otro bote deposita los desechos de vidrio, cartón, cerámica, plomo, fierro, aluminio, plásticos, pilas, etcétera, a los cuales se les denomina **basura inorgánica**.

Con la basura orgánica puedes hacer la composta, que te servirá como abono para la tierra, las plantas y los árboles.

Material necesario

- Un bote grande de basura con tapadera y pequeñas perforaciones en las paredes.
- Aserrín o tierra para plantas.
- Un palo de madera o varilla para revolver la materia orgánica.
- Guantes y cubreboca.

Procedimiento:

1. Deposita en el bote una capa de tierra o de aserrín de 2.5 cm de grosor aproximadamente.
2. Sobre esa capa rocía agua suficiente para humedecerla, de esta manera acelerarás el proceso de descomposición.
3. Enseguida coloca una capa de basura orgánica y también humedécela con agua. Posteriormente tapa el bote.
4. Al día siguiente coloca otra vez una capa de tierra o de



aserrín, rocíala con un poco de agua, pon otra capa de desechos orgánicos -entre más pequeños mucho mejor porque se degradan más rápido- y vuelve a regarla con agua. Es importante que a partir de esta etapa utilices los guantes y el cubreboca.

5. Cuando hayas logrado llenar el bote consévalo tapado por una semana; al cabo de ese tiempo rocíale agua cada tercer día y mezcla todo con la varilla.

6. Cada cinco días remueve la mezcla con la varilla o el palo de madera.

Tu fertilizante o composta estará listo cuando tenga la apariencia de tierra mojada, aproximadamente después de 30 ó 60 días, dependiendo del clima y del tipo de desperdicios que uses.

El espacio donde coloques el bote o compostero debe tener buena ventilación y estar expuesto a los rayos solares. De esta manera se acelerará el proceso.

¡Felicidades! Has creado una materia prima excelente para mejorar las áreas verdes porque contiene todos los nutrientes necesarios para el crecimiento de las plantas. Pide autorización para que lo puedas añadir en las macetas de tu escuela, en jardines o en parques públicos.

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.



Un paseo por los libros electrónicos

Alguna vez te has escapado al fascinante mundo de la lectura para dejar volar tu imaginación y darle vida y voz a los personajes, a los lugares y a los colores de la historia.

Actualmente Internet también te brinda la posibilidad de enriquecerte con la lectura.

Existen algunos sitios como **www.cyberlibro.com** y **www.buscador.clarin.com/chicos/revistas** en donde podrás encontrar información divertida e interesante como la siguiente:

El voceador: Aquí puedes leer la versión completa de diversos libros infantiles, intercambiar recetas de platillos con otros usuarios y colorear dibujos.

El increíble Hulk: Te presenta la historia de la serie de televisión, las habilidades y los poderes de este famoso personaje, además te proporciona datos sobre sus amigos, sus victorias y sus derrotas.

Kid Castle: Esta publicación te brinda información útil para tus actividades escolares; los

artículos están agrupados por asignaturas: astronomía, arte, Internet y biología; también encontrarás la semblanza de grandes personajes de la historia mundial.

National Geographic World for Kids: Información sobre ciencia, ecología, biología y el reino animal. Incluye imágenes para colorear y otros pasatiempos más.

Papas Fritas: Edición electrónica chilena para chicos de hasta 13 años; además de publicar temas sobre ecología se incluyen cartas, dibujos y avisos clasificados enviados por los cibernautas.

Time para chicos: Versión infantil de la revista estadounidense **Time**; te presenta noticias, informes especiales, encuestas,

archivo de los artículos publicados, juegos e historietas. Incluye también algunas secciones para padres y maestros.

Navegando por Internet encontrarás muchas opciones que pueden ser de tu interés. Mucha suerte y ¡a jugar con la imaginación!

Yureli Cacho

Envíanos tus comentarios y propuestas a la siguiente dirección:

*Los Pequeños Consumidores
Revista del Consumidor
Av. José Vasconcelos núm. 208,
piso 14,
colonia Condesa,
C. P. 06140*



Lo que debes saber acerca de las vacunas



Si alguna vez te has preguntado por qué los papás llevan a vacunar a sus hijos, a pesar del terror que a veces esto les ocasiona, déjanos explicarte que es para **protegerte de enfermedades como el sarampión, rubéola, polio, tétanos y difteria**, entre otras.

Las vacunas te las aplican desde que naces hasta que cumples 12 años. A propósito, ¿sabías que las vacunas se elaboran con las bacterias o virus que produce la propia enfermedad?, pero hay personas especializa-

das que mediante el uso de químicos o calor les quitan el poder de infectar, y cuando te las inyectan ¡te crean defensas!

Es importante que te vacunes varias veces durante tu vida para que formes suficientes defensas que te protejan de estas enfermedades infecciosas y graves.

Las vacunas pueden aplicarse de dos formas: ingeridas (como la antipoliomielítica) **o inyectadas** (como las del sarampión, rubéola, tétanos y tosferina); estas últimas provocan algunos

efectos que pueden ser un poco molestos, como inflamación, enrojecimiento, dolor y endurecimiento de la zona donde te inyectaron, lo cual en algunos casos puede ocasionarte fiebre.

La **Cartilla Nacional de Vacunación** que te dieron al nacer tiene anotadas todas las vacunas que necesitas. Recuérdales a tus padres que te lleven al médico para recibir tus dosis a tiempo, ¡es de suma importancia!

¡Aprovecha tu e-mail!



Probablemente seas uno más de los niños cibernautas que usan Internet con frecuencia y por ello sabrás que cuentas con la posibilidad de tener tu propio correo electrónico -e-mail-, el cual constituye no sólo una buena opción para comunicarte con tus amigos, sino también para intercambiar información con tus maestros. A continuación te brindamos algunos tips que te permitirán sacarle mayor provecho a este medio de comunicación.

- Procura «limpiar» continuamente tu correo; si se trata de información que te interesa puedes guardarla en el disco duro. No dejes que se acumule.

- Cuando envíes algún mensaje **asegúrate de escribir correctamente la dirección electrónica**, de otra manera no llegará a su destino.

- **Para evitar** el envío de mensajes con **faltas de ortografía, no olvides hacer uso del diccionario** con que cuenta tu computadora.

- Recuerda que tu correo electrónico es **confidencial**,

por lo que debes **evitar compartir tu contraseña**; además asegúrate de cerrar completamente tu cuenta cuando hayas terminado de trabajar.

- Algunos portales te brindan la posibilidad de bloquear la entrada de mensajes, lo cual te permite **protegerte de la publicidad y de los mensajes indeseables**.

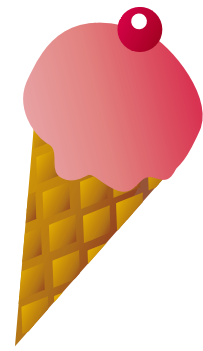
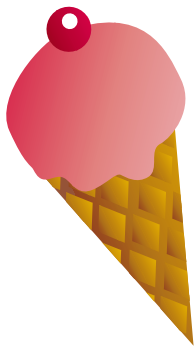
- **Nunca abras archivos con nombres raros o de personas desconocidas** ¡pueden contaminar tu máquina con un virus informático!

- Si conoces a alguien a través de Internet procura **no reve-**

larle tus datos personales; esto con el fin de protegerte.

- Finalmente te recomendamos no dedicarle todo tu tiempo a Internet, pues si bien es una herramienta fabulosa para comunicarte con tus cuates o para tus investigaciones escolares, afuera te espera una vida llena de actividades y conocimientos.

Lorena M. Romo



¡El helado!

¿Sabías que en la antigua Persia los niños no tenían derecho a comer esos deliciosos productos que hoy llamamos «helados»?

Aquel era un manjar que sólo podían degustar los grandes personajes y dignatarios.

Te quedaste «helado», ¿verdad? Pues descongélate y acompáñanos a conocer más sobre la historia y la evolución de este succulento postre.

La invención del helado se atribuye a los chinos, quienes hace 5 mil años utilizaban el hielo para hacer paletas de leche que combinaban con un sorbete de naranja y pulpa helada, los cuales almacenaban en pozos de nieve para poderlos disfrutar durante todo el año.

Por otra parte, **Macedonio**, un gran conquistador griego, consideraba al helado como un manjar divino. En el antiguo Egipto también se conoció el helado: se servía en copas de plata en los grandes banquetes. En aquellos tiempos el helado era una especie de granizado hecho a base de jugos de frutas semihelados, y causaba gran asombro entre los invitados que acudían a la mesa del faraón.

En Roma el helado era muy popular, tanto entre el pueblo como en las clases altas. A Nerón le encantaba, y mandaba hervir el agua que se utilizaría en su preparación.

Los helados de la antigüedad se elaboraban con agua aromática mezclada con jugos de frutas y hielo picado o nieve, hasta convertir la mezcla en un granizado que se bebía a sorbos.

El helado como lo conocemos hoy probablemente fue creado por el italiano Bernardo Buontalenti, inventor del helado de frutas o *tutti frutti*. Sin embargo fue un español, el doctor Blas

de Villafranca, quien en 1950 hizo posible la producción masiva de helados al inventar un método para congelar la crema. Esto permitió abaratar el producto y hacerlo llegar a todos los estratos sociales.

Las dos últimas aportaciones al mundo del helado, el chocolate y el cucurucho, fueron idea de una joven estadounidense que vendía helados en las calles de Nueva Orleans a principios del siglo XX, ¡estas pequeñas innovaciones la hicieron ganar una fortuna!

En nuestro país, el estado de Michoacán es famoso por su producción de nieves, paletas y helados; sin olvidar las nieves de coco y cacahuete de Veracruz, las malteadas de Yucatán o las nieves de guisados de Dolores Hidalgo, Guanajuato. En el Distrito Federal, uno de los paseos familiares donde es obligado disfrutar de succulentos helados es Coyoacán: desde los tradicionales de fresa, vainilla y chocolate, hasta los exóticos sabores de nopal, tuna, pétalos de rosa y mole, entre otros.

¿Qué te parece? Se antoja, ¿verdad? Entonces corre por el tuyo y ¡buen provecho!

Armando Aguilar

Fuente: «Historia de las cosas», Pancrácio Celdrán, Ediciones del Prado, España, 1995.



¿Conocimiento total?

Revista del Consumidor:

Por medio de la presente solicito que se verifique el funcionamiento del programa de cómputo denominado **Conocimiento Total**, que comercializa la empresa **Producciones Infovisión, S.A. de C.V.** en Sanborns y las sucursales de Telmex.

Se trata de un programa tutorial y por lo tanto debe estar diseñado a prueba de errores en su desempeño. El problema que presenta es grave porque no reconoce las «instrucciones» que solicita al usuario y automáticamente detiene el avance en el recorrido del programa; por otra parte, al estar utilizando el sistema y sus recursos en forma total la computadora se bloquea y es indispensable reiniciar constantemente el equipo.

Atentamente

Álvaro Caballero e Iris Pozas

Retorno 61 núm. 34,

col. Avante, C. P. 04460,

Coyoacán, México, D. F.

e-mail: iris_pozas@prodigy.net.mx

Respuesta de la redacción:

Esta carta se envió a los especialistas del Laboratorio de Pruebas de Calidad de PROFECO, quienes se pusieron en contacto con Álvaro Caballero e Iris Pozas para verificar que los problemas del programa en cuestión no fueran resultado de la falta de actualización del *software* y *hardware* de su computadora, así como para verificar la correcta instalación del programa.



La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 5611-7379, 5611-7523 ó 5598-6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

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

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

Denuncias

Asesorías

Información

Orientación

55 68 87 22

¡Ahora
el teléfono
del Consumidor
también los
sábados y
domingos!



Atención personal
todos los días
de 8 a 20 horas.

Después de este horario
tenemos a su disposición
nuestro correo de voz
o bien el Fax del consumidor
52 11 15 37 todo el día



Cuando bajar de peso no es suficiente

Mantenerse en forma implica llevar una dieta balanceada y realizar alguna actividad física, pero ¿qué pensaría si le dijeran que hay un producto que promete ayudarle a bajar de peso y a tonificar los músculos al mismo tiempo? Posiblemente le parecería increíble. El anuncio televisivo del producto en cuestión -**Redugrass**- tiene una particularidad: lo presenta un joven cuyo cuerpo se distingue por una marcada musculatura.

Según el relato del propio presentador, él se había resignado a vivir acomplexado por el sobrepeso hasta que conoció Redugrass.

Otro aspecto curioso del comercial son las tomas de cámara que resaltan su abdomen, brazos y torso, relacionando estas características de manera directa con

el uso del producto, el cual no sólo elimina la obesidad, sino que la transforma en una envidiable figura.

El anuncio también argumenta que el producto es indispensable para modificar el ánimo y la forma general de percibir la vida, con frases como: «Tú también, como yo, puedes ser una persona sana, delgada y sobre todo feliz», o «Redugrass cambió mi vida»; es decir, quien no usa este producto se sentirá frustrado e infeliz.

Por las imprecisiones del mensaje, este comercial no concuerda con lo estipulado en el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que a la letra dice: «La información o publicidad relativa a bienes o servicios que se difundan por cualquier medio o forma deberán ser veraces, comprobables y exentas de textos, diálogos, sonidos, imágenes y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud».

De igual modo, los artículos 6, fracción II, 9, fracción IV y 61, fracciones II y III, del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad, establecen que:

6. La publicidad será congruente con las características o especificaciones que establezcan las disposiciones aplicables para los productos o servicios objeto de la misma, para lo cual no deberá:

II. Indicar o sugerir que el uso o consumo de un producto o la prestación de un servicio es un factor determinante para modificar la conducta de las personas.

9. La publicidad no es comprobable o no corresponde a la calidad sanitaria, origen, pureza, conservación, propiedades nutritivas y beneficios de empleo de los productos o servicios cuando:

IV. Indique o sugiera que el uso de un producto o la prestación de un servicio es un factor determinante de las características físicas, intelectuales o sexuales de los individuos en general, o de los personajes reales o ficticios

que se incluyen en el mensaje, siempre que no existan pruebas fehacientes que así lo demuestren.

61. No se podrá realizar publicidad de productos de perfumería y belleza cuando:

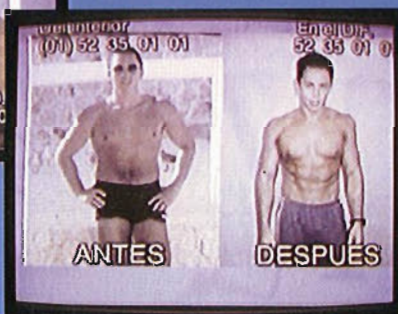
II. Insinúe modificaciones de las proporciones del cuerpo, y

III. Presente a estos productos como indispensables para la vida del ser humano.

En PROFECO ya hemos iniciado el procedimiento para llamar a los responsables de este anuncio, al tiempo que hemos avisado a la Secretaría de Salud para que tome las medidas conducentes.

Recuerde que bajar de peso y tener un cuerpo atlético son resultados que se consiguen de manera diferente pero exigen un requisito en común: una consulta previa al especialista, quien es el único autorizado para diagnosticar el origen de su sobrepeso y recomendar el régimen alimenticio adecuado, así como el plan de ejercicios acorde con su constitución y su estado físico.

○ usted, ¿qué opina?





Postres

Capirotada



Cocina con microondas

Albóndigas orientales



Sopas

Sopa de huitlacoche



Ensaladas

Budín de ejotes

Albóndigas orientales

(6 porciones)



Ingredientes

- 275 g de carne molida de res
- 275 g de carne molida de puerco
- 1 lata grande de piña en almibar (470 g)
- 1 taza de caldo de pollo (240 ml)
- 1/2 tozo de vinagre de manzana (120 ml)
- 1/2 taza de azúcar morena (100 g)
- 1 pimienta marrón mediana (80 g) cortado en tiras delgadas
- 1 huevo grande batido (55 g)
- 5 cucharadas de salsa de soya (50 ml)
- 1/4 de toza de fécula de maíz (30 g)
- 1/4 de taza de pan molido (30 g)
- 2 cucharadas de jerez (20 ml)
- 1 cucharadita de jengibre molida (5 g)
- 1/8 de cucharada de pimienta
- arroz cocido preparado al gusta (opcional)

Preparación:

1. La piña se escurre y se separa media taza de almibar. Éste se mezcla con la fécula, el caldo, el azúcar, el vinagre, el jerez y tres cucharadas de salsa de soya. Se revuelve todo hasta disolver el azúcar.
2. Se hornea nueve minutos a la máxima potencia, mezclando a los tres y a los seis minutos. Se reserva.

3. Aporte se mezclan la carne, el huevo, el pan, el jengibre, la pimienta y la soya restante. Se forman albóndigas de 2 cm de diámetro y se acamadan en un refractario extendido.
4. Se añade el pimienta en tiras y se hornea de seis a ocho minutos a la máxima potencia hasta que las albóndigas estén bien cocidas. Si es necesario voltear las albóndigas a la mitad de la cocción.
5. Se escurre el jugo que suellen las albóndigas y se incorpora con la piña portida en trocitos o la salsa que se preparó anteriormente. Se mezcla bien y se cocina de cuatro a seis minutos a la máxima potencia, se revuelve a la mitad del tiempo de cocción. Se sirve sobre arroz caliente.

Recomendaciones

Estas originales y sabrosas albóndigas son un plato fuerte que le permite consumir frutas de manera diferente. Complemente su menú simplemente con una sopa de verduras, y de postre... ¿qué le parecería un paquita de dulce de frijol sobre pan tostado?

Aporte nutrimental

Kcal: 445
Proteínas: 16 g
Grasas: 21 g

Budín de ejotes

(6 porciones)



Ingredientes

- 1 kg de ejotes tiernas, limpias y cortadas en trozos pequeñas
- 8 rebonadas de jamón cortada en cuadritas (240 g)
- 1/2 taza de crema (120 ml)
- 4 cucharadas de pan molido (40 g)
- 4 cucharadas de queso fresco rallado (40 g)

Preparación:

1. Los ejotes se cuecen en agua con sal y enseguida se escurren.
2. En un molde refractario previamente engrasado se caloca una capa de ejotes y se cubre con uno de crema, de pan molido, de jamón y de queso. Se repite este procedimiento hasta terminar con los ingredientes.

3. Se hornea a fuego alta hasta que se dare un paca.

Recomendaciones

Este platillo le proporciona un aporte de proteínas ligeramente menor al promedio de un plato fuerte, por eso complemente su menú con una sopa de pasta, además de una porción de leguminosos -coma frijol- con un paca de queso, lo que aumentará su consumo de proteínas. No olvide incluir frutas y por supuesto pan o tortilla.

Aporte nutrimental

Kcal: 259
Proteínas: 11 g
Grasas: 19 g

Capirotada

(6 porciones)



Ingredientes

- 3 bolillas (210 g)
- 3 tazas de miel ligera de piloncillo (1 cono de 250 g)
- 80 g de cacahuates sin cáscara
- 90 g de queso fresco en trocitos
- 60 g de pasitas

Preparación:

1. Se porten las bolillos en rebonadas gruesas - de 2 o 3 centímetros- y se harnean hasta que estén bien doradas.
2. En un platón hondo se acomoda una capa de pan. Encima se vierten algunos cacahuates, una poca de queso y pasitas. Se baña toda con miel.
3. Se repite la operación hasta terminar las ingredientes.

4. Se deja reposar durante varias horas antes de servir para que el pan absorba la miel y se suavice.

Recomendación

Esta forma de preparar la capirotada tiene la ventaja de aportar menos kilocalorías debido a que el pan no se frie. Sin embargo, como todos los pastres tiene un alto contenido energético. Le recomendamos elegir un plato fuerte acompañada de una buena ensalada y no consumir bebidas endulzadas ni pan en la comida.

Aporte nutrimental

Kcal: 359
Proteínas: 8 g
Grasas: 6 g

Sopa de huitlacoche

(6 porciones)



Ingredientes

- 400 g de huitlacoche enjuagado
- 1 elote mediana (295 g) desgranado y cocida
- 5 tazas de caldo de pollo o de agua
- 1/2 cebolla mediana (125 g) finamente picada
- 60 g de queso fresca rollado
- 3 chiles serranos (24 g) picadas
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 3 dientes de ajo (6 g) picados
- 1 rama de epazote (5 g) picada
- sal al gusto

Preparación:

1. En un recipiente hondo se pone a calentar el aceite y ahí se safrían la cebolla y el ajo.
2. Cuando estén acitronados se agregan el huitlacoche y el elote y se soltean durante unos minutos.

3. Se vierte el caldo, se añaden los chiles y el epazote, se sazona ligeramente con sal y se deja hervir a fuego bajo durante cinco minutos aproximadamente.
4. La sopa se sirve bien caliente y se adorna con un poca de queso espolvoreado en cada plato.

Recomendaciones

Esta sapa tiene una combinación de sabores de verduras típicas de la cocina mexicana, y además de sabrosa resulta muy saludable. Complementela con un plato fuerte elaborado con algún producto de origen animal, una pasta, arroz o papas, y para finalizar, ¿qué le parecen unos frijolititas? Por supuesto, no olvide la fruta y el pan o la tortilla.

Aporte nutrimental

Kcal: 96
Proteínas: 4 g
Grasas: 6 g

Carne en adobo



Ingredientes

- 1 kg de pulpa de res o de cerdo en trozos medianos
- 1/2 litro de agua hervida o clorada
- 5 chiles guajillo desvenados y remojados
- 2 chiles anchos desvenados y remojados
- 3 cucharadas soperas de aceite vegetal
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas cafeteras de sal
- 1 cucharada cafetera de ajo en polvo
- 1 cucharada cafetera de cebolla en polvo
- 1/2 cucharada cafetera de pimienta molida
- 1/2 cucharada cafetera de tomillo molido

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 2 horas 40 minutos

Procedimiento:

1. Se vierte el medio litro de agua en la cacerola y se pone al fuego hasta que hierva. La carne se enjuaga bajo el chorro del agua, se vacía en la cacerola y se deja cocer por una hora y media a partir de que el agua vuelva a hervir. Al cabo de este tiempo se agrega la sal y se deja cocer diez minutos más.
2. Aparte se licuan los chiles, el vinagre, una taza del caldo donde se coció la carne, el ajo y la cebolla hasta obtener una pasta muy fina (adobo). Esta pasta se cuele.
3. En una sartén se pone a calentar el aceite, ahí se vierte el adobo y se agregan comino, pimienta, tomillo, orégano y clavos de olor. Se deja sazonar por cinco minutos.
4. La carne se separa del caldo y se va vaciando en el adobo. Finalmente se mezclan todos los ingredientes y se deja sazonar el guiso durante diez minutos.

Envasado, conservación y caducidad

La carne se coloca en el frasco y encima se vacía el adobo aún caliente. Procure compactar muy bien la carne para evitar que se formen burbujas (pueden eliminarse con la ayuda de un cuchillo). Es necesario dejar un centímetro de espacio entre la boca del frasco y el adobo, se coloca la tapa «al llegar» (sin apretar) y se introduce al baño María en una olla con agua suficiente -de

Chilacayote cristalizado



Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 5 días

Procedimiento:

1. En el recipiente se mezclan perfectamente los dos litros de agua y la cal. Una vez disuelta la cal se agrega la fruta, procurando que quede bien sumergida y se deja reposar por 24 horas. Transcurrido ese lapso la fruta se lava con agua potable.
2. El chilacayote se corta en rebanadas de 3 cm de espesor. Después con un afilero se pinchan uniformemente.
3. En la olla de tres litros se ponen a hervir dos litros de agua con dos kilogramos de azúcar durante cinco minutos. Una vez que el almibar esté listo se agrega la fruta y se deja hervir durante una hora.
4. Al cabo de ese lapso se retira del fuego, se tapa y se deja reposar 24 horas en un lugar fresco y seco. Posteriormente se le agrega media taza de azúcar y se pone a hervir una hora; se deja reposar durante una día. Este procedimiento se repite tres veces.
5. Pasado ese lapso se saca la fruta, se coloca una por una en el bastidor, separada entre sí para facilitar el secado; se cubre

Ingredientes

- 2 1/2 kg de azúcar morena
- 1 kg de chilacayote
- 4 litros de agua
- 1 taza de azúcar finamente molida
- 1/2 taza de cal*

* Se consigue en zapalerías.

Utensilios

- recipiente con capacidad de 3 litros, o bien, una cubeta de plástico gran-

Champú para ropa



Ingredientes

- 1/2 taza de lauril sulfato trietanolamina (125 g)*
- 1/2 taza de lauril éter sulfato de sodio (125 g)*
- 1 cucharada soperas de lauril sulfato de sodio (10 g)*
- 1 cucharada soperas de vinagre blanco (10 ml)
- 1/2 litro de agua hervida
- 5 gotas de esencia de su preferencia*

*Se adquieren en droguerías o en farmacias grandes.

Rendimiento: 1 litro

Tiempo de preparación: 20 minutos

Procedimiento:

1. Se vierten el lauril sulfato trietanolamina y el lauril éter sulfato de sodio en uno de los recipientes y se mezclan suavemente con la ayuda de una cuchara para evitar que se forme espuma.
2. Aparte, en el otro recipiente se vierten el agua y el lauril sulfato de sodio y se mezclan cuidadosamente para no hacer espuma.
3. Se mezclan ambas soluciones y se agitan ligeramente durante un minuto para evitar que se formen burbujas de aire.
4. Por último se agregan la esencia y el vinagre y se mezclan hasta que se disuelvan.

Pescado en aceite



Rendimiento: 1/2 kg

Tiempo de preparación: 1 hora

Procedimiento:

1. El pescado se lava bajo el chorro del agua para eliminarle los restos de vísceras y sangre.
2. Se escurre bien.
3. El aceite se pone a calentar en la sartén a fuego bajo.
4. Cuando esté caliente se vacían la cebolla, el ajo y la pimienta. Aparte, el filete de pescado se rebana en trozos grandes.
5. Después se va colocando con cuidado en la sartén y se sazona con la sal y el perejil; se deja cocer a fuego medio, volteando los trozos de vez en cuando hasta que se consuma el jugo que sueltan, aproximadamente por 15 minutos.

Envasado, conservación y caducidad

Cuando el pescado esté ligeramente dorado y aún caliente se vacía en el frasco esterilizado, compactándolo perfectamente, se le vierte encima el aceite caliente, dejando un centímetro de espacio entre la superficie del producto y el borde del frasco,



- de y bien limpia
- olla con tapa con capacidad de 3 litros
 - cuchara de acero inoxidable
 - taza medidora
 - cuchillo de acero inoxidable
 - tabla para picar
 - bastidor de madera con tela de mosquito y 4 pinzas de madera como soporte
 - 1/2 metro de tela de velo o manta de cielo para cubrir la fruta en el secado
 - papel celofán
 - alfiler con cabeza
 - colador grande

con el velo o gasa y se expone al sol durante ocho horas o hasta que se seque perfectamente.

6. Por último se pone a hervir un litro de agua, el chilacayote se coloca en un colador grande y se sumerge rápidamente en el agua, posteriormente se espolvorea con el azúcar finamente molida.

Envasado, conservación y caducidad

Los dulces cristalizados se envuelven en papel celofán o en plástico y se colocan en una canasta. Se conservan en un sitio fresco y seco. El chilacayote elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de tres meses.

Recomendaciones

- Cuando compre chilacayote asegúrese de que tenga forma ovalada y presente cáscara lisa, de color verde brillante, ligeramente moteada, sin magulladuras.

Ingredientes alternativos

- Puede utilizar azúcar glass en lugar del azúcar finamente molida.
- La cáscara de limón, naranja, higo verde o calabaza también se puede cristalizar. Recuerde que para cada fruta requerirá preparar un almibar por separado. Los cítricos no se remojan en cal, sólo se sumergen en el jarabe durante tres días. El paso final consiste en preparar un jarabe con dos tazas de agua hirviendo y siete cucharadas soperas de azúcar, las cáscaras se sumergen durante dos segundos y se dejan secar en una charola.



- 1 cucharada cafetera de comino molido
- 1/2 cucharada cafetera de orégano molido
- 2 clavos de olor

Utensilios

- cacerola de peltre o de acero inoxidable con capacidad de 3 litros
- licuadora
- colador de orificio mediano
- olla con capacidad de 3 litros para baño María
- sartén con capacidad de 1 litro
- frasco de vidrio con capacidad de 1 kg, con tapa de cierre hermético, ambos previamente esterilizados

manera que cubra el frasco hasta el borde; se deja hervir durante 45 minutos contados a partir de que vuelva a hervir el agua. Al cabo de ese lapso se saca, se cierra perfectamente y se deja enfriar a temperatura ambiente. Se le coloca una etiqueta indicando el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se conserva en un lugar fresco, seco y oscuro.

El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de un año.

Recomendaciones

- Tenga especial cuidado en la selección de la carne, observando su textura (firme y elástica al tacto), color (brillante, rosa o rojo claro) y olor; asegúrese de que esté húmeda pero no en exceso, al cortarla debe soltar un líquido rojo claro. La carne que tiene más de tres días pierde su jugo y se seca.
- Recuerde que el tiempo de cocción dependerá del tipo de carne y del tamaño de los trozos, por lo que se recomienda que sean de pequeños a medianos para apresurar este procedimiento.
- Si utiliza carne de puerco puede combinar dos partes de pulpa con una de costilla para obtener el sabor característico que proporciona la grasa; si elige carne de res combine la pulpa con chambarete sin hueso, por ejemplo.
- Para consumir el adobo se vierte el contenido del frasco en una olla de aluminio junto con dos tazas de agua hervida o clorada. Se deja hervir y se verifica la sal. Puede acompañar este platillo con verduras cocidas como chicharos, zanahorias, papas partidas en cuadritos, etcétera.
- Si desea que el adobo sea más picante puede agregar un chile morita junto con los demás chiles.

Ingredientes alternativos

- Puede sustituir el ajo en polvo por media cabeza de ajo fresco, y la cebolla en polvo por media cebolla fresca.



Utensilios

- sartén honda
- cuchillo
- tabla para rebanar
- pala de madera
- taza medidora
- frasco con capacidad de 1/2 kg y tapa de cierre hermético, ambos esterilizados

luego se tapa «al llegue» (sin apretar) y se coloca en baño María, de manera que el agua lo cubra hasta el borde; se deja hervir durante 45 minutos.

Al cabo de ese lapso se retira el frasco del agua, se cierra perfectamente y se deja enfriar a temperatura ambiente. Finalmente se le coloca la etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

El pescado en aceite se guarda en un lugar fresco y oscuro. Una vez abierto el frasco debe conservarse en refrigeración. El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de un año. Una vez abierto se deberá consumir a más tardar en una semana.

Recomendaciones

- Se sugiere cortar el pescado en trozos grandes, de lo contrario es muy posible que durante el cocimiento se desbarate la carne.
- Puede mantener el baño María a fuego bajo cuando comience a hervir el agua, pero asegúrese de que no deje de ebullición.
- Una vez envasado mantenga el pescado en aceite fuera del alcance de los niños hasta que esté totalmente frío.
- El pescado en aceite se puede consumir de distintas formas, ya sea con galletas saladas, la salsa de su preferencia, o bien, utilizarlo en recetas que requieran carne de pescado.



Utensilios

- 2 recipientes de plástico con capacidad de 2 litros
- 3 cucharas soperas de plástico
- envase con capacidad de un litro y con tapa
- embudo de plástico

Envasado, conservación y caducidad

Con la ayuda de un colador de malla fina y un embudo se vacía en un envase limpio de plástico con capacidad de un litro y se tapa. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se guarda en un lugar fresco y seco.

El champú bien tapado tiene una duración aproximada de seis meses.

Modo de uso

Este champú se puede utilizar para lavar cualquier tipo de prenda.

Recomendaciones

- Durante la elaboración de este producto use guantes.
- Puede reutilizar un envase de champú para ropa comercial.
- En caso de que sobren ingredientes se guardan en sus respectivos envases, se tapan, se les coloca una etiqueta con el nombre del producto y se conservan en un lugar seco y oscuro.