Quién es quién en precios de medicamentos

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
ISSN 0185-8874

Octubre 2001 • Número 296 • México • $15.00

Sistemas de alarma
Cuánto cuesta tener un departamento seguro

Análisis de ropa interior para hombre
Confortable, sexy... ¿y durable?

Calidad de frijoles enlatados
¿Tan sabrosos como los de la abuela?

Bonito color, pero... prevenga la hepatitis

José Gutiérrez Vivó
"En México se desconfía del consumidor"



PROFECO 25 años 1976 - 2001

Visite nuestra página: www.profeco.gob.mx



Radio

Revista del Consumidor

- **LUNES**
  Ciudad de México, 5:00 a 5:15, XEVOZ/ 1590 AM
- **MARTES**
  En ninguna de las cuatro localidades hay transmisión este día.
- **MIÉRCOLES**
  Ciudad de México, 22:30 a 22:45, XHM/ 88.9 FM
- **JUEVES** En ninguna de las cuatro localidades hay transmisión este día.
- **VIERNES**
  Ciudad de Campeche, 15:00 a 15:15, XHMIFM/ 100.3 FM
  Ciudad de Campeche, 15:00 a 15:15, XEA/ 1370 AM
  Ciudad de Campeche, 15:00 a 15:15, XE-ESC/ 820 AM
  Veracruz,Ver., 05:45 a 06:00, XELL/14.30 AM
  Ciudad de México, 10:00 a 10:15, XEQ/ 92.2 FM
- **SÁBADO**
  San Luis Potosí, S. L. P. , 10:30 a 10:45, XECZ / 9.60 AM
  San Luis Potosí, S. L. P. , 19:06 a 19:21, XHNB / 95.3 FM
  Ciudad de México, 14:45 a 15:00, XEQ/ 940 AM
  Ciudad de México, 20:15 a 20:30, XEFAJ/ 1560 AM
- **DOMINGO**
  Morelia, Mich., 20:00 a 20:15, XEI/ 1430 AM
  Morelia, Mich., 11:00 a 11:15, XEREL/ 15:50 AM

T.V.

Revista del Consumidor

- **LUNES**
  Canal 4 / 07:15 a 07:45 en la ciudad de Campeche
  Canal 9 / 24:00 a 24:30 en la ciudad de México
- **MARTES**
  Canal 2 / 05:30 a 06:00 en la ciudad de México
- **MIÉRCOLES**
  Canal 4 / 07:15 a 07:45 en la ciudad de Campeche
  Canal 4 / 24:30 a 01:00 en la ciudad de México
  Canal 7 / 05:30 a 06:00 en la ciudad de México
  Canal 40 / 06:30 a 07:00 en la ciudad de México
- **JUEVES**
  Canal 13/ 13:30 a 14:00 en Irapuato, Guanajuato
- **VIERNES**
  Canal 13 / 08:30 a 09:00 en Morelia, Michoacán
  Canal 13 / 05:30 a 06:00 en la ciudad de México
  Canal 22/ 14:00 a 14:30 en la ciudad de México
- **SÁBADO**
  Canal 2 / 18:30 a 19:00 en Morelia, Michoacán
  Canal 7/ 06:30 a 07:00 en San Luis Potosí, S. L. P.
  Canal 13 / 06: 30 a 07:00 en San Luis Potosí, S. L. P.
  EDUSAT / 08:30 a 09:00 en la ciudad de México
- **DOMINGO**
  Canal 11 / 05:30 a 06:00 en la ciudad de México
  Canal 5 / 06:30 a 07:00 en la ciudad de México

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual lo invitamos a confirmar el horario de transmisión —en especial de la TV Revista— en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC.
Recuerde que transmitimos en 220 estaciones de radio y 60 canales de TV en toda la república, por lo que no es posible dar toda la programación en este espacio. Nuevamente le pedimos que ¡consulte la cartelera!



Directorio

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 M., 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 Alatriste Torres, Francisco Gutiérrez Canto

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

Teléfonos de la revista
5211-9082 o 5625-6700
exts. 6926 o 6930

Fax
5625-6913

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

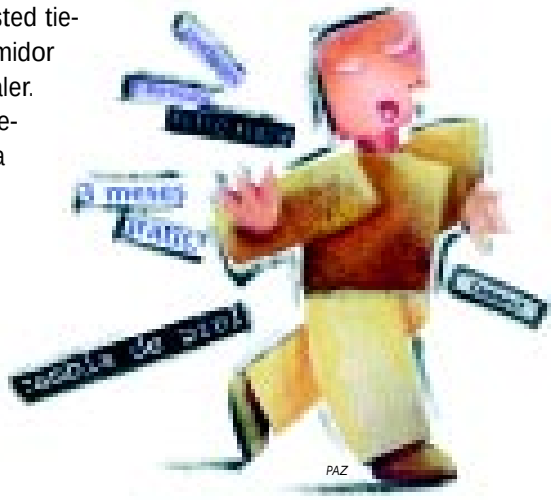
El poder de decir no

Cuando se contrata cualquier tipo de servicio es porque se requiere cubrir una necesidad —satisfactoriamente, no a medias— a cambio de un pago estipulado. Éste sería el escenario ideal, pero en ocasiones el prestador de servicios seleccionado no sólo incumple con las expectativas, sino que gratuitamente trae nuevos problemas.

Hay muchos ejemplos que más parecen relatos de horror: adquisición de casas fantasma, cobros de llamadas a la Patagonia, conexiones malogradas en la supercarretera de la información, servicios de mudanza que lo dejan a uno sin batería de cocina, suscripción del diario que llega de vez en nunca, tiempo compartido inexistente, boletos de avión sobrevendidos, el funeral que se paga hasta dos veces, y una interminable lista de historias.

Estos dolores de cabeza pueden evitarse aplicando medidas de precaución mínimas, como conocer la seriedad y el comportamiento de la empresa, analizar (no sólo leer) las cláusulas del contrato y nunca quedarse con dudas.

Si es tarde y ya afectaron sus intereses, tenga presente que usted tiene derechos como consumidor y que puede hacerlos valer. Pero como siempre es mejor prevenir, en la Revista del Consumidor le ofrecemos información que le ayuda a evitar cualquier afectación de sus intereses, para que la lista de relatos negros ya no crezca. Recuerde que usted tiene siempre el poder de decidir su compra.



S u m a r i o

Octubre 2001 • Núm. 296



Miscelánea del consumo 3



Conozca sus derechos 6

- En etiquetado de productos



Espejo del consumo 8

- José Gutiérrez Vivó conversa con los consumidores



Antes de contratar 12

- Servicio de ambulancias
- Planee sus vacaciones



Qué hay detrás de... 18

- El código de barras y el consumidor



Quién es quién en los precios 22

- Medicamentos



El ciberconsumidor 28

- Cómo evitar correos indeseables



Antes de contratar 30

- Alarmas para departamento



Por su salud 40

- Prevenga la hepatitis
- Sobre la epilepsia



Alimentación y nutrición 46

- Día Mundial de la Alimentación
- Cómo comprar papaya y tomate



Consumo ingenio 56

- Decore sus paredes



Manos a la obra 58

- Para barnizar muebles de madera



Los pequeños consumidores 70

- Conoce los museos
- Ojo con las caries
- Te bajamos las estrellas: planetarios



Servicios peligrosos 74

- Cuídese de los viajes inolvidables



Buzón del consumidor 75

- Fraudes publicitarios



Bajo la lupa 50

- Calidad de frijoles enlatados



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





Reporte especial 60

- Calidad de ropa interior para caballero

Este Día de Muertos, ¡muy vivos!



Algunas formas de prevenir que los niños y los jóvenes sufran algún incidente durante las festividades del Día de Muertos o Noche de Brujas son:

• Prefiera los disfraces que no estén elaborados con materiales inflamables a fin de disminuir el riesgo de incendio al contacto con velas, por ejemplo. También evite atuendos y accesorios como máscaras, barbas postizas, alas, capas, etcétera, que sean de materiales ligeros como cartón, papel cebolla o de china, entre otros, porque se incendian fácilmente.

• Los adornos que presentan elementos brillantes o fosforescentes son fácilmente visibles para los conductores.

• Para evitar que los niños se caigan y se lastimen no los disfrace con trajes muy largos.

• Es importante que los sombreros, bufandas, máscaras, etcétera, se sujeten perfectamente para que no le resten visibilidad al usuario. Las máscaras deben tener los agujeros para los ojos lo suficientemente grandes para que la visión sea completa.

• Las espadas, cuchillos y demás accesorios deben estar elaborados con materiales suaves y flexibles.

¡Feliz 2 de noviembre!



Los chilenos, los consumidores más rápidos del Oeste

De acuerdo con el Servicio Nacional del Consumidor en Chile, a los consumidores de aquel país les bastan sólo ocho minutos para salir del supermercado con más cosas de las que necesitaban para surtir su despensa. ¿Qué sucedería si utilizaran los 30 minutos promedio que tardamos los mexicanos? Seguramente vaciarían la tienda por completo.

¡Arrooooooz!

¿Sabe cuántas clases de arroz se comercializan en México?:

Grano largo: se caracteriza por ser un grano entre cuatro y cinco veces más largo y ancho que otros; al cocerse se separa y se esponja.

Mediano o corto: los granos crudos son rollizos, casi redondos; una vez cocidos son húmedos, tiernos y se pegan entre sí.

Parboilizado: tiene un color amarillo o ámbar; cuando se cocina se separa y se esponja.

Integral: posee una cascarilla de salvado integral; al guisarse adquiere un sabor a nuez y es ligeramente chicloso.

Instantáneo: está totalmente pulido, cocido y deshidratado, y su porosidad le permite hidratarse rápidamente; hay dos presentaciones, blanco o integral.

Mezclas de arroz: se comercializan en diversos sabores: con hierbas, condimentos, quesos, salsas; se prepara rápida y fácilmente.





Cómo hacer rendir el dinero

No existe un solo consumidor que no desee aprovechar al máximo el ingreso familiar.

Seguramente usted sabe que Profeco le ofrece diversos servicios: entre ellos está la organización de consumidores, que consiste en reunir grupos de gente interesada en hacer compras bien razonadas, utilizar racionalmente los servicios, cuidar su alimentación y conocer los derechos del consumidor para hacerlos valer.

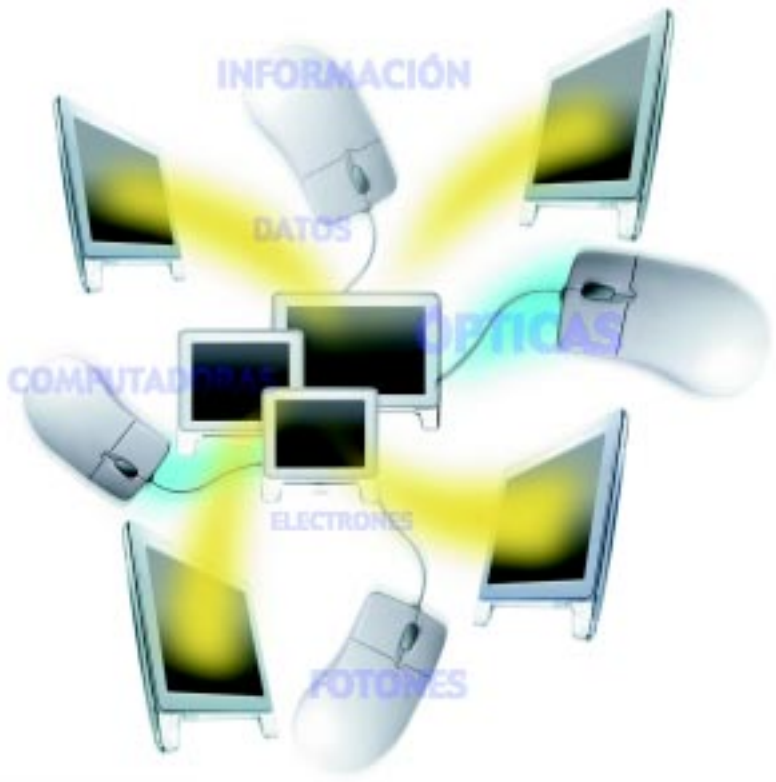
En la oficina de Profeco más cercana a su domicilio le pueden decir cómo integrarse a una organización y asistir a las pláticas, los talleres y las conferencias que efectúa periódicamente el área de Organización de Consumidores y participe. Para obtener más información llame al teléfono 5568-8722 o al 01-800-903-1300.

La luz natural, ¿futuro de la información?

Aunque parezca fantástico, dentro de poco la luz natural será el medio para transmitir información.

Algunos investigadores alemanes trabajan en la sustitución del mecanismo actual para enviar datos por medio de electrones —componentes de la electricidad—, por otro basado en el uso de fotones, que son partículas de luz natural que desempeñarían esta tarea de manera más eficiente. Esto se logrará a partir de un sistema óptico instalado en la computadora para transmitir y leer información.

El desarrollo de experimentos y proyectos de investigación en el campo de la fotónica pronto dará paso a una novedosa tecnología, la cual inevitablemente modificará el escenario del consumo.





Patrullaje en la red de nuestro país

Es bien sabido que en la web se realizan actos ilícitos, entre ellos corrupción de menores, pornografía infantil y fraudes financieros. Para combatirlos, en México se formó la Unidad de Policía Cibernética, la cual pertenece a la Policía Federal Preventiva.

Pensando en sus hijos y en su propia seguridad usted puede ayudar denunciando a los sitios en la red que promueven esos ilícitos. Llame al Centro de Atención Ciudadana: 01-800-440-3690 o al 5140-3690.

En etiquetado de productos... de pr

Las etiquetas pueden resultar grandes aliadas: si antes de efectuar sus compras las lee con atención podrá percatarse de que un mismo producto tiene diferencias significativas según la marca, no sólo en precio sino también en ingredientes y características.



FOTOGRAFÍA: PACO ALATRISTE T.

oductos... de productos... de productos... de productos...



Para garantizar que los productos que se comercializan en nuestro país cumplan con la información necesaria para orientar su decisión de compra, el artículo 34 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que los datos que presenten los productos, tanto de manufactura nacional como de procedencia extranjera, deben expresarse en idioma español, en términos comprensibles y legibles, y conforme al sistema general de unidades de medida vigente (kilos, gramos, metros).

Asimismo, la Norma Oficial Mexicana 050 -SCFI-1996 señala que todos los productos que se encuentren a la venta deberán indicar en su etiqueta la información comercial redactada en español, de forma clara y veraz, para que no induzca al consumidor a error o engaño.

De acuerdo con esta Norma Oficial la información mínima que deben contener las etiquetas es:

• El nombre o especificación del producto: Suavizante de telas.

• Indicación de cantidad: Contenido neto 350 ml.

• Nombre o razón social y domicilio fiscal del productor, fabricante o importador.

• Leyenda que identifique el país de origen del producto: Producto de..., Hecho en..., u otra similar.

• Advertencias o leyendas de precaución sobre posibles riesgos en el caso de productos peligrosos, como solventes e insecticidas.

• Fecha de caducidad o de consumo preferente, cuando el producto así lo requiera: Consumir antes de..., Fecha de caducidad...

• Instrucciones para el uso correcto del producto. Cuando sea necesario se debe anexar un instructivo o manual de operación, redactado en idioma español, e indicar en la etiqueta: Véase instructivo anexo o Manual de operación.

Además...

Algunos productos (electrodomésticos y electrónicos, entre otros) deben proporcionar instructivos o manuales de operación en español, relación de eficiencia energética y póliza de garantía, que deben indicar:

• Nombre o razón social, domicilio fiscal del fabricante o importador y teléfono en el territorio nacional.

• Características del producto y la fecha en que lo adquirió.

• En caso necesario, indicaciones de instalación, conexión, ensamble, mantenimiento y precauciones.

• Nombre y domicilio de los talleres de servicio o establecimientos en la República Mexicana en donde el consumidor puede hacer efectiva la garantía, o bien, adquirir partes o refacciones.

• Duración de la garantía, condiciones y limitaciones.

Para obtener más información puede acudir a la delegación o representación de Profeco más cercana a su domicilio, o bien, llamar al 5568-8722 o al 5211-6414; desde el interior marque el 01-800-903- 1300.

También puede visitar nuestra página en Internet: www.profeco.gob.mx

En caso de ser proveedor puede dirigirse a la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía ubicada en Puente de Tecamachalco 6, primer piso, colonia Lomas de Tecamachalco, en el Estado de México, teléfono 5729-9300 ext. 4148, o a las direcciones electrónicas: Jdorante-@economía.gob.mx o Afranco@-economía.gob.mx

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, Profeco; Dirección de Políticas de Protección al Consumidor, Secretaría de Economía.



José Gutiérrez Vivó

La voz que México escucha, conversa con los consumidores

Creador de uno de los noticiarios radiofónicos con mayor *rating* en el país, merecedor de distinciones como el Calendario Azteca de Oro al mejor conductor, el Premio Nacional de Periodismo en 1989, y un reconocimiento a sus 32 años de trayectoria periodística en la radiodifusión, otorgado por el Club Primera Plana, entre otros, José Gutiérrez Vivó cerró por un momento su micrófono para dialogar con la Revista del Consumidor en torno a su trabajo y a su faceta como consumidor, un aspecto de su vida que pocos conocen.

"Al aire" como consumidor

Normalmente consumo lo que necesito, no soy de las personas que va a la tienda como pasatiempo, no tengo la compulsión de estar comprando. A veces incluso necesito adquirir ciertas cosas y no lo hago porque no tengo el interés esencial o básico de irme a meter a las tiendas.

No obstante, me gustan mucho las plumas, sobre todo las tipo fuente, y trato de estar pendiente de lo que sale al mercado: finalmente escribir también es parte de mi trabajo.

Un buen consumidor, a mi juicio, debe saber en primer lugar si lo que piensa adquirir está en su lista de necesidades reales. En segundo lugar debe informarse sobre las características del producto, las diferentes marcas que existen, los precios que se ofrecen y las garantías que se otorgan a esa compra. Un tercer aspecto, no menos importante, es que cuando el producto salga mal o defectuoso, no caiga en la postura apática de decir: "está muy lejos", "no me van a hacer caso", "ya compraré otro"... Es necesario que los ciudadanos estén dispuestos a exigir lo que les corresponde porque es responsabilidad del comerciante la reparación o reposición de la mercancía.

Actualmente Internet se perfila como una nueva ventana de acceso a un sinfín de productos. A diferencia de la radio y la televisión, algunos portales de la red presentan características muy completas de los productos, lo cual permite al consumidor informarse, incluso mejor que en las tiendas. En los últimos años me he dado cuenta de que una buena parte de las per-

sonas encargadas de atender a los clientes están totalmente desinformadas acerca de lo que venden. En nuestro país es extraño encontrar vendedores profesionales con la capacidad de describirle el producto de la A a la Z. Ni siquiera demuestran interés por atenderlo, ¿cómo es posible que actualmente sea el consumidor quien tiene que perseguir al vendedor o encargado del área? Una vez que lo encuentra tiene que esperar a que vengan dos o tres empleados más porque uno solo no sabe todo acerca del producto que usted desea adquirir.

Como consumidor también he tenido malas experiencias; por ejemplo, en la industria automotriz mexicana, para efectuar una reparación nos hacen esperar inclusive semanas, porque no tienen refacciones. El gobierno no debería permitir esa clase de abuso al consumidor por parte de este sector, o cualquier otro. Al autorizar una franquicia de distribución de vehículos, las autoridades correspondientes también deben exigirles que cuenten con un *stock* de refacciones.

En nuestro país hace falta más respeto hacia el consumidor. Cuando alguien desea un cambio, reparación o devolución, hasta parece que lo están careando: le solicitan la nota, le piden mostrar la mercancía para revisar el estado en que se encuentra y verificar si no la manchó, despintó, ensució, quemó, et-

El servicio periodístico de la radio en México

José Gutiérrez Vivó ofrece respuesta al fenómeno del gran impacto del periodismo radiofónico en la sociedad.

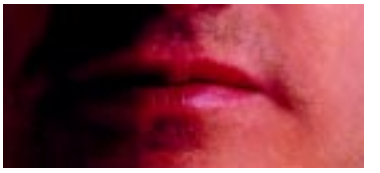
"La radio, según los estudios que existen en México, tiene una penetración muy importante. Aproximadamente 98 por ciento de las personas que viven en este país escuchan la radio en algún momento del día.

"La gente se entera de las noticias primero por televisión y después por radio; el tercer lugar lo ocupa la prensa escrita y finalmente está el Internet. Quienes viajan en vehículos se informan principalmente por la radio, pero en el hogar existe una lucha entre la radio y la televisión. Sin embargo, la radio domina absolutamente desde las 5:00 am hasta las 2:00 o 3:00 de la tarde, mientras que la televisión empieza a crecer a partir de las 16:00 horas y su dominio llega hasta las 9:00 o 9:30 de la noche.

"Una de las mayores ventajas que pueden encontrar los radioescuchas del programa Monitor es su credibilidad, la cual se sustenta en 27 años de transmisión ininterrumpida. Por otra parte, Monitor cuenta con aproximadamente 450 personas dedicadas a informar bien a la población, cuando se debe y como se debe.

"Los contenidos de Monitor están hechos para informar a todo tipo de público, cualquiera que sea su estrato social. Nuestro auditorio es universal, nos escuchan desde los jóvenes más jóvenes, hasta personas de edad muy avanzada, gracias a que el programa abarca toda la gama de noticias: financieras, empresariales, internacionales, deportivas, viales, etcétera. Monitor garantiza a su público enterarlo de todo lo que se debe enterar, con una producción completa".

José Gutiérrez Vivó en pocas palabras



En este ejercicio de asociación de ideas Gutiérrez Vivó definió su manera de pensar en torno a algunos conceptos relacionados con el consumo.

La radio: Servicio, diversión.

Dinero: Medio de cambio para obtener satisfactores.

Ahorro: Pensar en el futuro.

Factura: Comprobación.

Garantía: Confianza del consumidor.

Crédito: Poder hacer hoy lo que no puedo hacer hoy, aunque lo pague mañana.

Oferta: Posibilidad, oportunidad.

Deuda: Pagar hoy lo que consumí ayer.

Calidad: Elemental.

Moda: Capricho.

Marca: Posicionamiento social, esnobismo.

Ambulantaje: Distorsión de la economía.

Piratería: No tienen vergüenza, ¡cárcel!

Compras a distancia: Una gran ventaja.

Consumo: Sin exceso.

Profeco: Institución que debe defender a los consumidores.

Una gran trayectoria periodística

1967: decide estudiar Administración de Empresas en la Universidad La Salle.

1968: obedeciendo a su verdadera vocación viaja a Inglaterra, donde cursa la Licenciatura de Comunicación en la Escuela de Administración de Negocios, dentro de la Universidad de Londres.

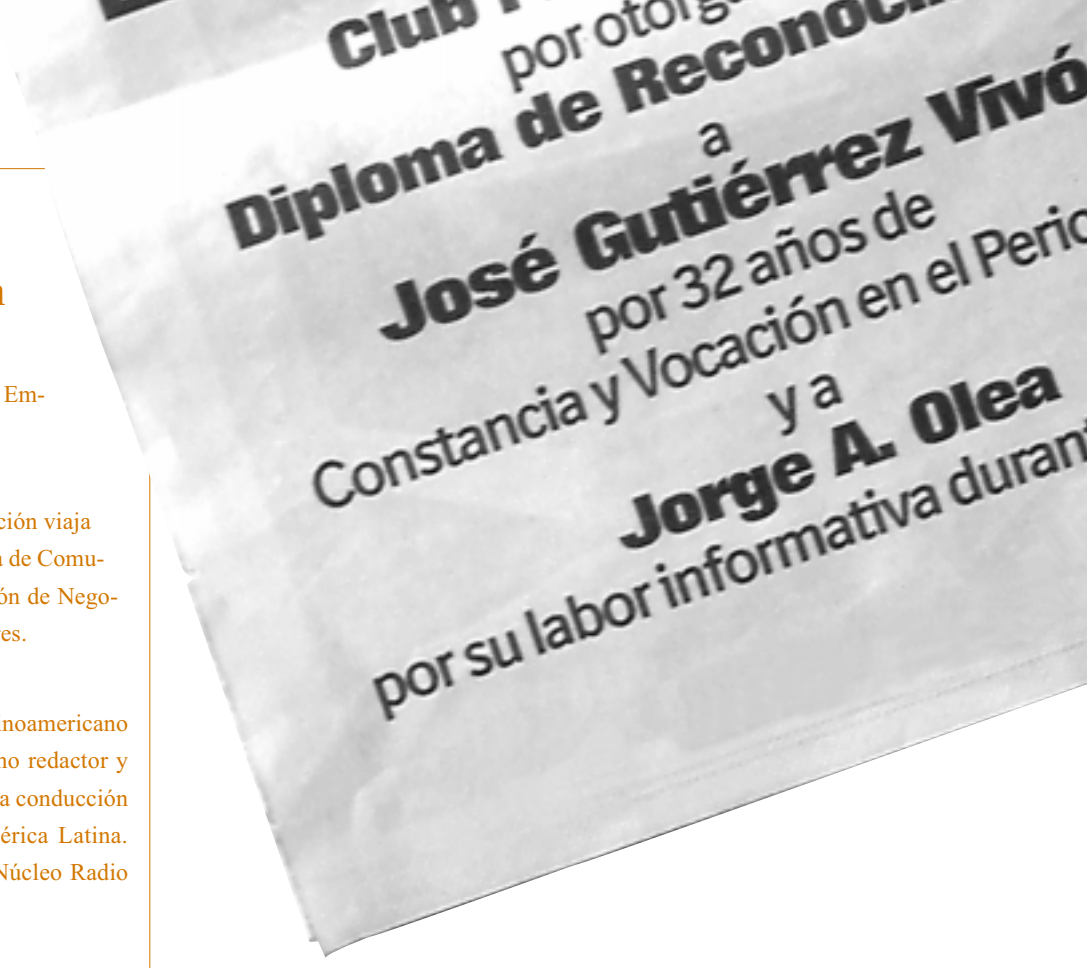
1968-1972: trabaja para el Servicio Latinoamericano de Noticias de la BBC de Londres como redactor y productor; inclusive fue copartícipe en la conducción de algunos programas dirigidos a América Latina. Funge también como corresponsal de Núcleo Radio Mil en Europa.

1973: regresa a México y se desempeña como gerente de noticias en Radio Programas de México, que tiempo después adquiere la emisora XERCN, estación piloto de Radio Cadena Nacional.

1974: Al lado de Clemente Serna Alvear, José Gutiérrez Vivó idea el concepto del programa radiofónico Monitor para una nueva estación a la que denominan Radio Red. Es a partir de ese momento cuando colegas y colaboradores comienzan a marcar un hito en la producción de los medios de información masiva.

1978: el 3 de abril Gutiérrez Vivó conduce por primera vez el Monitor de mediodía. Casi dos meses después, el 22 de mayo, también comienza a conducir Monitor de la mañana.

Coautor y coordinador respectivamente de *El otro yo del mexicano*, en 1998, y de *El mexicano y su siglo*, en 1999. Ha asistido a diversos cursos de especialización organizados por la BBC de Londres, el Ministerio de Telecomunicaciones de Japón en Tokio, la CBS en Nueva York y la Organización de las Naciones Unidas en Nueva York y en Kuwait.



cétera, y después tienen que hablar con el gerente o le dicen que debe esperar para que lo autorice el departamento de crédito.

En fin, de entrada la desconfianza es hacia el consumidor, quien tiene que demostrar que lo que les compró está mal hecho. En países como Canadá o Estados Unidos no le preguntan nada, para ellos lo más importante es usted: el consumidor. No le discuten y le dan inmediatamente una reposición nueva. En México no hemos aprendido eso.

Consumiendo su tiempo libre

Además de la radio y fuera de Monitor estoy más interesado en los medios impresos; mis favoritos son el *Wall Street*, el *New York Times*, el *Reforma*, *El Universal* y *La Jornada*.

Cuando llego a tener tiempo libre dedico una parte importante a la lectura y el resto a dormir. Lo que más me gusta de mi trabajo es hacer Monitor y lo que más me disgusta es tener que levantarme tan de madrugada, ¡a las 5:45 am!

Yureli Cacho
Foto: Cortesía Monitor.



Servicio de ambulancias

Cuando los segundos cuentan

¿Llamar a una ambulancia? Sin duda se trata de algo que nadie desearía contratar, pero ante una emergencia médica es necesario actuar de inmediato y saber qué tipo de servicios se ofrecen.



FOTOGRAFÍA: PACO ALATRISTE T.



FOTOGRAFÍA: PACO ALATRISTE T.

El servicio de ambulancias particulares puede ser contratado en empresas u hospitales privados. Este servicio presenta diversas modalidades, las cuales dependen del estado de salud del paciente, el equipo y el nivel profesional del personal médico que se requiera, entre otros aspectos.

A continuación le presentamos una breve descripción de lo que ofrece el mercado, a fin de que usted cuente con algunas de las referencias más importantes.

Traslado sencillo: generalmente se proporciona a los pacientes cuyo estado de salud es estable (cuando el médico los da de alta) o necesitan asistir a terapia de rehabilitación, a consulta, o trasladarse de un hospital a otro para interconsultas, rayos X, tomografías, estudios de gabinete, etcétera.

En el Distrito Federal el horario de este servicio es de las 6:00 a las 21:00 horas; las unidades cuentan con el equipo básico de curación y apoyo; el costo fluctúa entre $ 400.00 y $ 850.00* por evento.

El precio del traslado a cualquier entidad de la República Mexicana depende de la distancia.

Traslado doble: se brinda a aquellos pacientes que acuden al hospital a recibir terapia y regresan horas después a su casa; incluye dos horas de espera —sin costo adicional— a partir de que la unidad llega al hospital. El costo aproximado es de $ 1,450.00 por traslado.

Traslado de emergencia local: es para personas que sufren un accidente o una enfermedad súbita o crónica que ponga en riesgo su vida, como problemas cardiovasculares o respiratorios, infarto agudo al miocardio, insuficiencia cardiaca, angina de pecho, quemaduras, fracturas, heridas graves, intoxicaciones, caídas, trastornos durante el embarazo, etcétera.

Dicho servicio se presta las 24 horas del día los 365 días del año —el traslado también puede ser foráneo—, las unidades son de terapia intensiva y cuentan con el equipo indispensable para ofrecer reanimación cardio-cerebro-pulmonar avanzada y apoyo médico.



Las modalidades del servicio dependen del estado de salud del paciente, el equipo y el nivel profesional del personal médico.

Las tarifas son muy variables porque dependen de la infraestructura de la unidad, el equipo y el personal médico a bordo.

Traslado de terapia intensiva: este servicio puede ser local o foráneo y se emplea en el caso de pacientes cuyo estado de salud, estable o no, exija un monitoreo constante durante el traslado, como apoyo ventilatorio, aspiración de secreciones, vigilancia de soluciones —sueros— y cuidados de enfermería. El servicio se brinda 24 horas del día todo el año. El costo es de $ 4,000.00 por evento, aproximadamente.

Traslado neonatal: orientado a recién nacidos que requieran cuidados generales de enfermería y en algunos casos de ventilación mecánica, aspiración de secreciones y vigilancia médica intensiva.

El servicio se otorga las 24 horas los 365 días del año en toda la república, en una unidad de cuidados intensivos con incubadora.

Los tripulantes de la ambulancia tienen la obligación de acreditarse como empleados de una empresa, así como portar uniforme, gafete y una identificación.



FOTOGRAFÍA: PACO ALATRISTE T.



Recomendaciones finales

- Tenga a la mano los datos de una empresa bien establecida, solicite información como nombre, domicilio y R. F. C. Una institución seria debe ofrecer unidades en buen estado y personal médico capacitado —médicos especialistas, paramédicos certificados, técnicos en urgencias médicas y radioperadores.
- Cerciórese de que la empresa o institución médica cuente con la infraestructura necesaria para brindar la atención que el paciente requiere.
- Infórmese del costo del servicio que desea contratar, así como de las condiciones de pago. Pregunte si los medicamentos que llegara a requerir el paciente se incluyen en el costo del servicio.
- Si cuenta con seguro de gastos médicos mayores es importante que pregunte a su agente si se contempla también el servicio de ambulancia.
- Los tripulantes de la ambulancia tienen la obligación de acreditarse como empleados de la empresa, portar uniforme, gafete y una identificación.
- El trato hacia el paciente y los familiares que lo acompañan debe ser respetuoso.

La tarifa por este traslado es de entre $ 1,400.00 y $ 3,500.00.

Traslado aéreo: la ventaja principal es la rapidez del servicio, el inconveniente es el alto costo: se cobra por hora de vuelo, además las tarifas se establecen de acuerdo con la gravedad del paciente, el personal y el equipo médico, y si se trata de una aeronave comercial —lo cual es poco común— o de un vuelo privado, así como el tipo de aeronave.

Debe tomar en cuenta que los traslados a cualquier parte del país representan un costo extra que dependerá de la distancia, las condiciones de salud del paciente, y el equipo y personal médico requeridos.

(*) Precios investigados durante junio del 2001 sólo como una referencia para el consumidor.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Ingeniero Jesús Palma Garzón, Ambulancias Humana.
-Servicio de ambulancias Hospital Dalinde.
-Sondeo de mercado.

Cerciórese de que la empresa o institución médica de su preferencia cuente con la infraestructura necesaria para brindar la atención que el estado de salud del paciente requiere.



FOTOGRAFÍA: PACO ALATRISTE T.

- Los traslados deberán efectuarse en forma rápida y eficiente, por ningún motivo la ambulancia debe detenerse a cargar gasolina, hacer llamadas telefónicas, realizar cualquier tipo de compra, etcétera.
- La unidad debe estar limpia y en buen estado.
- En caso de requerir el traslado de un paciente grave le sugerimos preguntar en qué medida la empresa se responsabiliza por la salud del enfermo.
- Al solicitar una ambulancia necesita informar al operador la dirección correcta del lugar al que debe acudir, el número telefónico, el nombre del paciente y el de la persona responsable del traslado; asimismo explique con exactitud el tipo de emergencia de que se trata para que envíen una unidad con el equipo y el personal adecuados.
- Por seguridad, la mayoría de las ambulancias no brindan el servicio a pacientes agresivos con padecimientos psiquiátricos, infectocontagiosos, en estado de ebriedad o bajo el efecto de drogas.
- Cuando el traslado se realiza de un hospital a otro es conveniente que el familiar del paciente conozca con anticipación el número de habitación y de cama que le corresponde, de esa forma se ahorrará tiempo y trámites engorrosos.
- Si usted contrató una ambulancia y no le proporcionaron factura o comprobante de pago por el servicio efectuado, no le comunicaron anticipadamente las tarifas, o fue objeto de discriminación o maltrato, acuda a la oficina de Profeco más cercana a su domicilio, o llame al 5568-8722; del interior marque sin costo el 01-800-903-1300; también tiene a su disposición el correo electrónico quejas@profeco.gob.mx
- No olvide tener a la mano los números de emergencia, así como de los servicios de ambulancias. Recuerde que ante una eventualidad, unos minutos pueden salvar una vida.



Para que su viaje no sea un vía crucis

Planee sus vacaciones

Las vacaciones familiares tienen como propósito brindar descanso y diversión. Para que su viaje resulte exitoso hemos reunido las recomendaciones de varios especialistas del sector turístico que nos dan la fórmula para lograrlo: la planeación.





FOTOGRAFÍA: FRANCISCO GUTIÉRREZ CANTO

¿Qué aspectos considerar?

Un buen plan vacacional debe iniciarse cuando menos tres meses antes de la fecha de salida, con la finalidad de tener suficiente tiempo para recopilar la información y efectuar los trámites y las reservaciones necesarias.

Para ello vale la pena considerar los siguientes aspectos:

• Cuándo vacacionar: consensar preferencias no es sencillo, sin embargo, las personas involucradas en el viaje deben acordar la fecha y el destino de las vacaciones.

Si cada quien elige un lugar diferente es recomendable enlistar las opciones propuestas y repartir la investigación de éstas.

La temporada es muy importante: durante verano, semana santa o fin de año los centros turísticos están más concurridos, las tarifas suelen elevarse y aumenta la demanda de boletos en las aerolíneas.

• A dónde viajar: es necesario obtener información sobre la ubicación del lugar que elija, la categoría y los precios de hoteles, sitios de interés turístico, aspectos históricos, situación política (si piensa visitar un país extranjero), clima, etcétera. Es posible encontrar información en agencias de viajes convencionales o en las agencias virtuales en Internet, así como en oficinas de turismo, embajadas o representaciones de los estados.

• Qué llevar en la maleta: la información sobre el clima, por ejemplo, le ayudará a elegir su guardarropa.

Se recomienda empacar prendas que no se arruguen y de colores neutros fáciles de combinar. Si visita sitios donde es necesario caminar grandes trayectos procure llevar tenis o zapatos cómodos.

El transporte también es determinante para decidir el contenido del equipaje: si viaja en su automóvil tiene la posibilidad de llevar más artículos que si lo hace en avión.

• Qué transporte elegir: si va a utilizar su automóvil para trasladarse al lugar asegúrese de que se encuentre en buenas condiciones; no olvide llevar las herramientas necesarias y llanta de refacción, así como la tarjeta de circulación y la póliza del seguro. También es conveniente averiguar las rutas, los puntos de enlace entre las carreteras y el costo del peaje.

Si ha decidido viajar en avión o en autobús pregunte por las tarifas más económicas y las promociones; por ejemplo, algunas líneas aéreas le pueden garantizar la tarifa más baja al reservar con 21 días de anticipación.

Cuando vaya a visitar un país extranjero no olvide actualizar su pasaporte e indague si es necesario tramitar una visa (la mayoría de los países no la requiere siempre y cuando ingrese como turista).

Recuerde que, por disposición oficial, los profesores, los estudiantes y los adultos mayores afiliados al Instituto Nacional de Adultos en Plenitud (Inaplen, antes Insen) cuentan hasta con un 50 por ciento de descuento en la compra de su boleto en temporada vacacional. Para hacer válido este derecho deberán acreditarse con una credencial vigente (tome en cuenta que los espacios están limitados a ocho personas por camión).

• Cómo elegir el servicio de hospedaje: otro detalle básico del viaje es obtener información acerca de los hoteles: dónde se ubican, de qué categoría son, qué servicios ofrecen, tarifas, etcétera.

Una vez que ha hecho la elección reserve las habitaciones con tiempo, especificando la duración de su estancia y la hora de su llegada.

• ¿Cuánto y cómo ahorrar?: hay muchas formas de hacerlo, por ejemplo, puede abrir una cuenta especial y ahorrar un determinado porcentaje de sus ingresos. No espere hasta el último momento para reunir el dinero necesario, pues esto podría repercutir en gastos extra.

En caso de dudas o engaños...

Si el prestador del servicio turístico no cumple con lo ofrecido, los consumidores tienen derecho a exigirle el reembolso o la bonificación de la suma correspondiente al servicio incumplido, o bien, a recibir otro servicio de la misma calidad o equivalencia (artículo 38 de la Ley Federal de Turismo y NOM-010-TUR-1999. De los requisitos que deben contener los contratos que celebren los prestadores de servicios turísticos con los usuarios-turistas).

Si no respetan su reservación, las tarifas acordadas, o bien, desea conocer más acerca de sus derechos como vacacionista, llame al teléfono 5568-8722; del interior del país marque el 01-800-903-1300, o comuníquese a la Delegación de Profeco más cercana a su domicilio.

Profeco cuenta además con módulos de atención y orientación al consumidor ubicados en los principales destinos turísticos del país, donde también puede solicitar asesoría jurídica, así como interponer sus quejas y denuncias.

Sólo nos resta agregar un par de tips a fin de que su hogar permanezca seguro: procure no comentar con desconocidos sus planes de viaje ni las fechas de salida y regreso. Si se ausentará por mucho tiempo pídale a alguien de su confianza que visite su casa en diferentes horarios y encienda las luces por las noches; proporciónele el número al que se puede comunicar con usted en caso de emergencia. No olvide llevar consigo identificación personal, licencia para conducir, cheques de viajero, tarjetas de crédito, etcétera.

¡Buena suerte y feliz viaje!

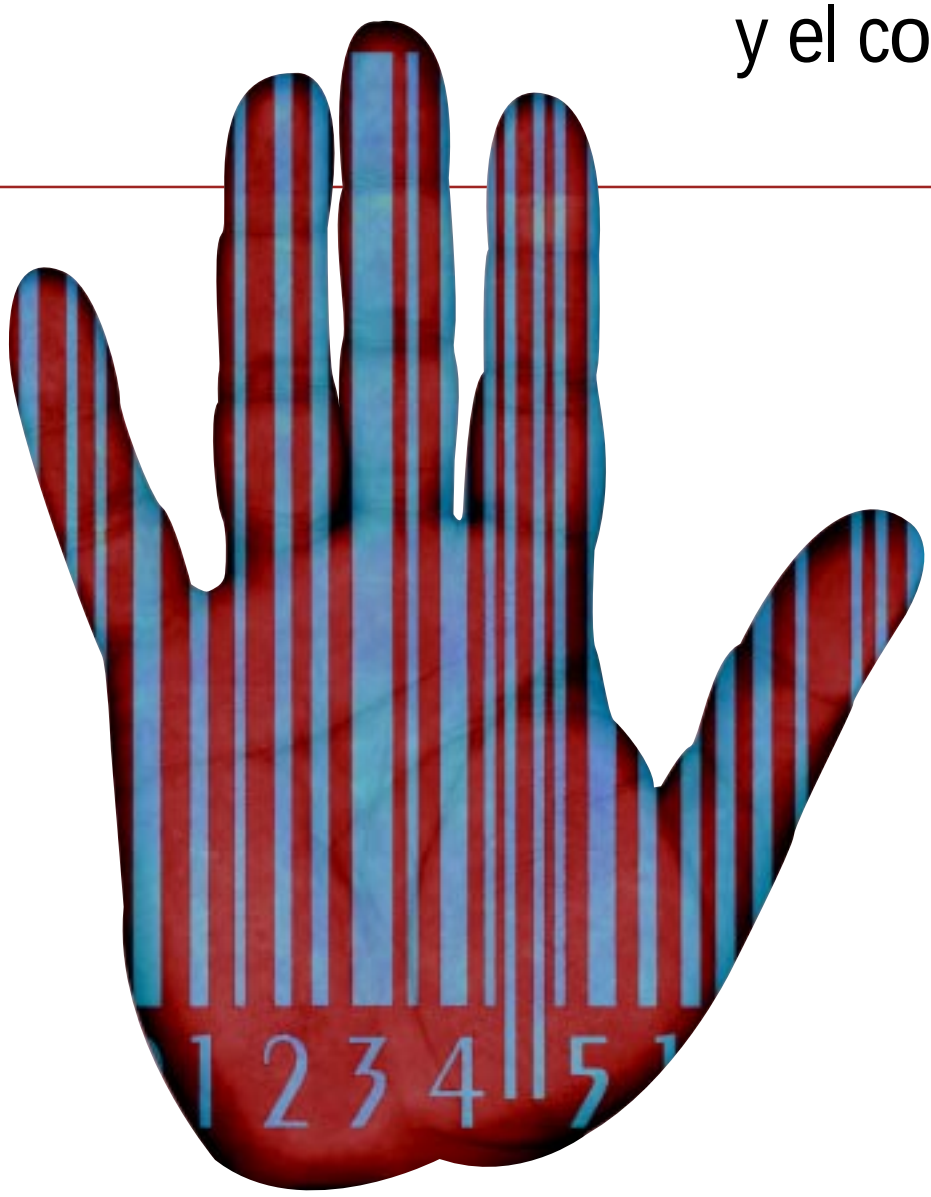
Lucía Quiroga Jiménez

Fuentes: -Dirección General de Quejas y Conciliación, Profeco.
-Sondeo de mercado en agencias de viajes y en páginas electrónicas especializadas.



El código de barras

y el consumidor



El desarrollo de la tecnología se ha convertido en una herramienta indispensable para el crecimiento comercial e industrial.

Entre los ejemplos más notables se encuentra el código de producto o de barras, cuya incursión en el mercado ha generado diversos beneficios a los consumidores.

Acompáñenos a descubrir las virtudes de este eficiente y moderno sistema de registro y comercialización que todos empleamos en nuestra vida diaria.



Qué es y cómo funciona

Así como las huellas digitales son una característica inigualable que distingue a cada ser humano, el código de barras —que consiste en números y barras de diferente grosor que representan caracteres— es la "identificación personal" de los artículos de consumo.

Un lector de código de barras o escáner descifra estos surcos verticales por medio de un rayo que pasa a través de ellos y los traduce en un número que de forma automática proporciona todos los datos comerciales del producto (marca, presentación, precio, etc.).

El código de barras representa números estandarizados de los artículos de consumo, lo cual permite identificarlos en cualquier parte del mundo. Gracias a este sistema óptico, un producto que se venda al menudeo o entre grandes compañías puede ser reconocido de manera ágil y sin posibilidad de error.

Las barras oscuras y el fondo claro permiten que la luz que emite el lector se refleje sobre los espacios blancos y se absorba por medio de las barras negras. Lo que hace el lector del código de barras es determinar cuánta luz emite y regresa, conformando un código binario de ceros y unos, que al traducirse forma el número que está escrito en el código.

En las tiendas de autoservicio, la lectura del número se envía a través de un sistema de cómputo a la base de datos —lista de productos y precios—; una vez identificado el producto, en la caja registradora aparecen marca, presentación y precio.

En el caso de descuentos, la modificación de precio ya está en el código y aparece automáticamente al leerlo.

Haciendo historia

En 1972 nació una clave para el registro de productos llamada *Uniform Product Code*, establecida en Estados Unidos desde entonces por el *Uniform Code Council*, que regula y administra los códigos de barras en Estados Unidos y Canadá.

En 1977, una docena de países europeos creó la *European Article Numbering Association* (EAN). Al poco tiempo, y al unirse países de otros continentes, el nombre fue cambiado a EAN Internacional; esta asociación tiene como objetivo difundir y administrar los estándares de identificación de productos.

La sucursal en México de EAN es la Asociación Mexicana de Estándares para el Comercio Electrónico, afiliada desde 1986.Si usted desea acercarse a ella comuníquese al 5395-2044, o bien, visite su página en Internet: www.amece.com.mx



¿Cómo se forma el código de barras?

Después de saber con qué se come el código de barras, seguramente se preguntará ¿y con qué se prepara?
En más de 100 países del mundo, entre ellos México, es posible emplear dos estándares o códigos: el *European Article Numbering* (EAN) y el *Uniform Product Code* (UPC).



Código EAN-13

750	12345	1234	3
Prefijo de país otorgado a México por EAN Internacional, consta de tres dígitos.	Clave de la empresa, asignada por la Asociación Mexicana de Estándares para el Comercio Electrónico (AMECE), consta de cuatro a siete dígitos.	Clave del producto asignada por la empresa, consta de dos a cinco dígitos.	Dígito verificador calculado por AMECE.



Código EAN-8
Este código se utiliza en artículos muy pequeños, a los cuales por su tamaño no se les puede aplicar un EAN-13. Está formado por ocho dígitos proporcionados por AMECE.

7501234	2
Clave del producto formada por siete dígitos.	Dígito verificador calculado por AMECE.



Código UPC-A
El código UPC-A es otorgado por AMECE a compañías que lo solicitan para exportar sus productos a Estados Unidos y Canadá.

0	12345	67890	5
Número de sistema asignado por el *Uniform Code Council* (UCC), otorgado por AMECE.	Clave de la empresa asignada por UCC y otorgada por AMECE.	Clave de producto asignada por la empresa.	Dígito verificador.



Código UPC-E
Se trata de un código UPC-A reducido por un programa llamado **supresión de ceros**, también se utiliza en artículos que por su tamaño no pueden aceptar una versión larga.

0123456	5
Clave del producto asignada por AMECE.	Dígito verificador.

Impresión del código de barras
Una vez que se ha conformado el código de producto, el siguiente paso es integrarlo a la presentación del artículo, lo cual suele hacerse imprimiéndolo. Cuando no se desea que el código impreso forme parte del empaque, éste puede ser fijado en una etiqueta autoadherible, colgante o cosida.

Mayor seguridad para el consumidor

Anteriormente el registro manual de datos implicaba errores "de dedo"; hoy, con el código de barras esas fallas son prácticamente inexistentes: sólo se registra un error por cada trillón de caracteres capturados.

Asimismo, gracias a este sistema las filas en las cajas registradoras de los autoservicios han disminuido drásticamente, y se brinda una atención rápida y confiable con un *ticket* pormenorizado de los artículos adquiridos.

Además del consumidor, los sectores involucrados en el proceso de producción, distribución y comercialización de bienes se ven favorecidos. ¿Cómo?

• Fabricantes: se benefician al hacer más eficiente su comunicación con transportistas y socios comerciales, los códigos de producto mejoran el control de inventarios, almacén y distribución. Con ellos se obtiene más y mejor información de la demanda del mercado y es posible acortar los ciclos de pedido y entrega, al simplificar el proceso de información y reducir los costos de administración.

• Mayoristas y distribuidores: se agiliza el proceso de pedido, recepción, almacenaje y despacho de mercancía, debido a que el sistema facilita el control permanente de inventarios.

• Detallistas: gracias al código de producto se simplifican las transacciones en el punto de venta y los cambios de precio, y se generan ahorros en gastos de etiquetado. Además reduce gastos de administración y mejora la comunicación con proveedores.

El futuro del código de barras

Actualmente el código de producto experimenta algunas modificaciones que poco a poco se están aplicando en nuestro país. Por ejemplo, con el fin de lograr una mejor lectura los códigos ya se imprimen a color, para ello sólo se requiere un buen contraste.

Otra de las innovaciones es su transformación de un código lineal a uno bidimensional que almacena más información en menos espacio y puede ser leído en cualquier país del mundo. Hoy los códigos se utilizan en empresas de paquetería y mensajería, e incluyen datos como nombre, domicilio, R. F. C. y teléfono, tanto del remitente como del destinatario.

Mientras esto sucede en México, en Europa comienza a tomar forma una nueva idea: colocar una banda magnética al código de barras, de modo tal que al pasar a través de una puerta detectora, todos y cada uno de los artículos queden registrados en un *ticket*, sin necesidad de colocar la mercancía en la banda.

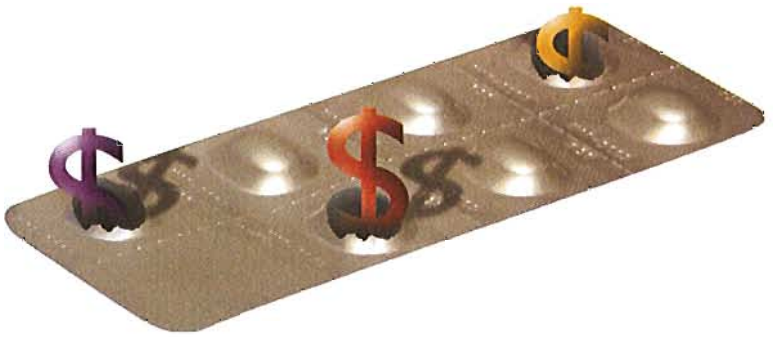
La Ley Federal de Protección al Consumidor, en su artículo 19, fracción VI, señala que los productos deberán tener el precio de venta al público en envases, empaques o mediante letreros; en caso contrario aproveche la ventaja de los lectores ópticos que hay dentro de la tienda para indagar el precio de los artículos.

Armando Aguilar

Fuentes: -entrevistas con el licenciado Omar Pelcastre, asesor de la Asociación Mexicana de Estándares para el Comercio Electrónico; con el licenciado Roberto Zapata Gil, presidente de la Cámara Nacional de Comercio de la ciudad de México; y con el ingeniero Ernesto Hernández Flores, gerente de Operaciones de Qualtec México, S. A. de C. V.



Asma, diabetes, hipertensión, gastritis y úlcera



Dónde encontrar los medicamentos más baratos

Para evitarle dolores de cabeza por pagar de más, en esta ocasión presentamos las variaciones de precios de medicamentos de consumo frecuente para tratamientos de enfermedades crónicas, como asma, diabetes, hipertensión arterial, gastritis y úlcera.

Estos precios fueron recabados en farmacias y centros comerciales localizados en ocho ciudades: Cuernavaca, Mérida, Morelia, Guadalajara, Monterrey, Veracruz, Zacatecas y ciudad de México.

La selección de las ciudades la hicimos al azar para ofrecerle una referencia de precios a nivel nacional.

Enseguida podrá detectar notables diferencias de precios entre un establecimiento y otro, lo cual le permitirá obtener ahorros importantes. ¡Cuide su dinero y proteja su salud!

Medicamentos para el asma

•Cuernavaca, Morelos

Benotec

(suspensión aerosol 10 ml)

$ 117.00 El Fénix, M. C. Mexicana, Aurrera, Superama	$ 127.00 Comercial Mexicana	**$ 166.00** Carrefour, Sanborns	

Ahorro $ 49.00

Bricanyl

(caja con 30 tabletas de 5 mg)

$ 47.00 Farmacia Catedral	$ 49.00 Antequera, B. Gigante, C. Mexicana, Farm. del Ahorro, El Fénix, M. C. Mexicana, Superama, Aurrera	$ 56.00 Farmacia El Pastillero	**$ 70.00** Super G

Ahorro: $ 23.00

Clarityne D repetabs

(caja con 10 grageas)

$ 90.00 Sanborns	$ 95.00 Aurrera	$ 96.00 Antequera, Farm. Catedral, El Fénix, B. Gigante, M. C. Mexicana, Superama, Tienda de Autoservicio	**$ 138.00** Super G

Ahorro: $ 48.00

Precio más bajo Precio más alto



Ventide
(frasco suspensión aerosol con 200 dosis)

$ 250.00
Aurrera, Superama, Antequera,
Farm. Catedral, El Fénix,
M. C. Mexicana, Tienda de Autoservicio,
Farm. del Ahorro
Ahorro: $ 108.00

$ 358.00
Sanborns

Ventolín
(jarabe frasco 200 ml)

$ 75.00
Aurrera, Antequera,
Farm. Catedral, El Fénix, M. C. Mexicana,
Superama, Tienda de Autoservicio
Farm. del Ahorro
Ahorro: $ 39.00

$ 114.00
Sanborns

•Mérida, Yucatán

Berotec
(suspensión aerosol 10 ml)

$ 106.00
Farmacia Canto
Ahorro $ 27.00

$ 116.70
Farm. Comercio

$ 117.00
C. Mex., Farm. Bazar, Wal Mart

$ 133.00
Farmacia Yza

Berotec
(suspensión aerosol 15 ml)

$ 106.00
Farmacia Aprecio
Ahorro $ 49.00

$ 107.00
Chedraui, Farmacia Bazar

$ 155.00
Comercial Mexicana

Bricanyl
(caja con 30 tabletas de 5 mg)

$ 38.00
Super San Francisco de Asís
Ahorro $ 8.00

$ 49.00
C. Mex., Farm. Aprecio, Chedraui,
Super B. Oriente

$ 49.00
Farm. Bazar, Farm. Canto

$ 56.00
Farm. Góngora, Farm. Yza,
Farm. Oasis

Ventide
(frasco suspensión aerosol con 200 dosis)

$ 194.00
Farmacia Canto
Ahorro $ 92.00

$ 228.00
ISSSTE, Chedraui

$ 286.00
Farmacia Yza

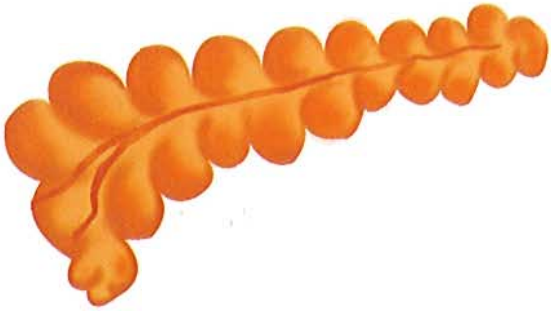
Clarityne D repetabs
(caja con 10 grageas)

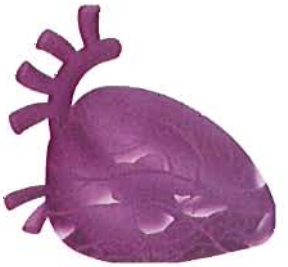
$ 84.00
Farmacia Aprecio
Ahorro $ 26.00

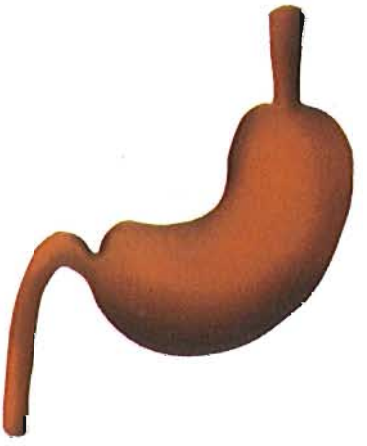
$ 88.00
Farmacia Canto

$ 93.00
Super San Francisco de Asís

$ 110.00
Farmacia Yza







Medicamentos para la diabetes

• Ciudad de México

Bi-Euglucon
(caja con 60 tabletas de 500 mg/2.5 mg)

$ 109.00	$ 110.00	$ 111.00	**$ 115.00**
Gigante	San Isidro	Chedraui	VYR

Ahorro: $ 6.00

Daonil
(caja con 50 tabletas de 5 mg)

$ 31.50	$ 33.00	**$ 47.00**
UNAM	Wal Mart, ISSSTE	Sanborns

Ahorro: $ 15.50

Euglucon
(caja con 50 tabletas de 5 mg)

$ 45.00	**$ 65.00**
San Isidro, Wal Mart, B. C. Mexicana	Sanborns

Ahorro: $ 20.00

Insulina Humana-Humulin L Acción I
(frasco ampolletas de 10 ml 100 U. I.)

$ 163.00	**$ 233.00**
Chedraui, Gigante, Sumesa	Sanborns

Ahorro: $ 70.00

Insulina Humana Humulin N Acción I
(frasco ampolletas de 10 ml 100 U. I.)

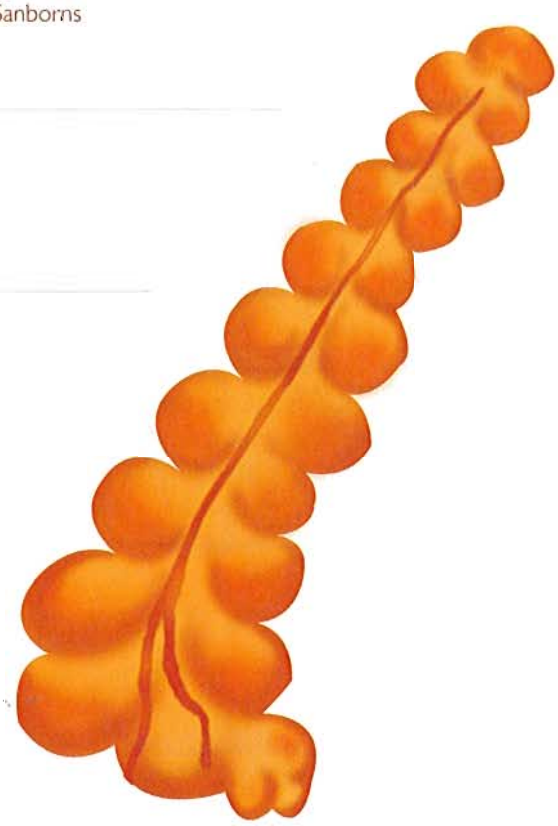
$ 158.00	**$ 227.00**
Chedraui, Superama, Comercial Mexicana	Sanborns

Ahorro: $ 69.00

Insulina Humana Humulin R Acción R
(frasco ampolletas de 10 ml 100 U. I.)

$ 158.00	**$162.50**
Sumesa, Gigante, UNAM	VYR

Ahorro: $ 4.00



• Morelia, Michoacán

Bi-Euglucon
(caja con 60 tabletas de 500 mg/2.5 mg)

$ 76.00	$ 81.00	$ 89.00	**$ 128.00**
Farmacia La Paquita	ISSSTE	Bodega Aurrera	Farmacia Santa Cruz

Ahorro: $ 52.00

Daonil
(caja con 50 tabletas de 5 mg)

$ 29.00	$ 30.00	**$ 47.00**
Farmacia La Paquita	Farm. Santa Cruz, Farm. Torre Médica	Farm. San Felipe, Sanborns

Ahorro $ 18.00

Euglucon
(caja con 50 tabletas de 5 mg)

$ 42.00	$ 43.00	$ 44.00	**$ 65.00**
Farmacia Torre Médica	Farmacia Santa Cruz	Farmacia La Paquita	Sanborns

Ahorro: $ 23.00

Precio más bajo Precio más alto

Insulina Humana Humulin L Acción I
(frasco ampolletas de 10 ml 100 U. I.)

$ 135.00	$ 144.00	$ 157.00	**$ 191.00**
Farmacia Santa Cruz	Gigante	Farmacia Torre Médica	Farmacia San Felipe
Ahorro: $ 56.00			

Insulina Humana Humulin N Acción I
(frasco ampolletas de 10 ml 100 U. I.)

$ 131.00	$ 155.00	$ 157.00	**$ 227.00**
Farmacia Santa Cruz	Bodega Aurrera	Farmacia Torre Médica	Farmacia La Paquita
Ahorro: $ 96.00			

Insulina Humana Humulin R Acción R
(frasco ampolletas de 10 ml 100 U. I.)

$ 131.00	$ 157.00	$ 159.00	**$ 227.00**
Farmacia Santa Cruz	Farm. Torre Médica, Gigante	Farm. Asunción, Wal Mart	Farmacia La Paquita
Ahorro: $ 96.00			

Medicamentos para gastritis y úlcera

•Guadalajara, Jalisco

Acloral
(caja con 20 tabletas de 150 mg)

$ 50.00	$ 52.50	**$ 72.00**	
B. Aurrera, B. C. Mexicana, Carrefour, C. Mex., Farm. del Pueblo, Farm. Guadalajara, Gigante, Soriana, Wal Mart, ISSSTE	Farmacia ABC	Benavides, Sanborns	
Ahorro: $ 22.00			

Azantac
(caja con 20 tabletas de 150 mg)

$ 74.00	$ 74.97	$ 74.97	**$ 107.00**
ISSSTE	B. Aurrera, B. C. Mexicana, Carrefour, Wal Mart	Farm. Guadalajara, Gigante, Soriana, C. Mexicana, Farm. del Pueblo,	Sanborns
Ahorro $ 33.00			

Cytotec
(frasco con 28 tabletas de 200 mcg)

$ 347.00	$ 353.00	**$ 530.00**	
Carrefour, ISSSTE, Gigante	Wal Mart	Sanborns	
Ahorro: $ 183.00			

Ilsatec
(frasco con 7 cápsulas de 30 mg)

$ 116.00	$ 120.00	**$ 166.00**	
Farmacia del Pueblo, ISSSTE, Farmacia Guadalajara, Soriana	Farmacia ABC	Benavides, Sanborns	
Ahorro: $ 50.00			

Peptobismol
(frasco con 236 ml suspensión)

$ 26.00	$ 27.00	$ 30.00	**$ 37.00**
Farmacia del Pueblo	ISSSTE	Farmacia ABC	Benavides, Carrefour
Ahorro: $ 11.00			

Precio más bajo Precio más alto

•Monterrey, Nuevo León

Acloral
(caja con 20 tabletas de 150 mg)
$ 50.00
B. Aurrera, ISSSTE, Supermercados HEB
Ahorro: $ 22.00

$ 52.00
Benavides

$ 55.00
Soriana

$ 72.00
Sanborns

Azantac
(caja con 20 tabletas de 150 mg)
$ 66.00
ISSSTE
Ahorro: $ 9.00

$ 74.87
Benavides

$ 74.95
Supermercados HEB

$ 74.97
B. Aurrera, Gigante, Soriana

Cytotec
(frasco con 28 tabletas de 200 mcg)
$ 254.00
ISSSTE
Ahorro: $ 117.00

$ 350.00
Benavides

$ 359.00
Gigante

$ 371.00
B. Aurrera, Supermercados HEB

Ilsatec
(frasco con 7 cápsulas de 30 mg)
$ 116.00
B. Aurrera, ISSSTE, Soriana
Ahorro: $ 50.00

$ 132.00
Gigante

$ 138.00
Benavides

$ 166.00
Sanborns

Peptobismol
(frasco con 236 ml suspensión)
$ 31.00
Sanborns
Ahorro: $ 6.00

$ 33.00
Benavides

$ 34.00
B. Aurrera

$ 37.50
Supermercados HEB

Medicamentos para la hipertensión arterial

•Veracruz, Veracruz

Adalat
(frasco con 24 cápsulas de 10 mg)
$ 31.00
B. Aurrera
Ahorro: $ 21.00

$ 32.00
Chedraui

$ 34.00
Wal Mart

$ 52.00
Sanborns

Capotena
(caja con 30 tabletas de 50 mg)
$ 183.00
ISSSTE
Ahorro: $ 79.00

$ 189.00
B. Aurrera

$ 209.50
Farmacia del Ahorro

$ 262.00
Farmacia Canto

Catapresan
(caja con 30 comprimidos de 0.100 mg)
$ 122.00
ISSSTE
Ahorro: $ 58.00

$ 126.00
Farm. Azteca, Farm. Asunción, Soriana

$ 153.00
B. Gigante, Wal Mart

$ 180.00
Sanborns

Inderalici
(caja con 30 tabletas de 40 mg)
$ 31.00
Wal Mart,
B. Aurrera
Ahorro: $ 22.00

$ 33.11
B. Comercial Mexicana,
Comercial Mexicana

$ 33.11
Vips, Soriana, Farm. del Ahorro,
Farm. Asunción,

$ 53.00
ISSSTE

Precio más bajo Precio más alto

Selopres zok
(caja con 20 grageas)
$ 93.00
Chedraui
Ahorro: $ 54.00

$ 96.00
B. Comercial Mexicana

$ 97.00
B. Aurrera

$ 147.00
Sanborns

Zestril
(caja con 14 tabletas de 20 mg)
$ 25.00
Wal Mart, Soriana, ISSSTE, Chedraui, Farm. del Ahorro, Farm. Azteca, Farm. Asunción, C. Mex., B. Aurrera
Ahorro $ 54.00

$ 130.50
B. Comercial Mexicana

$ 174.00
B. Gigante

$ 178.00
Sanborns

Tenoretic
(caja con 28 tabletas de 50/12.5 mg)
$ 79.00
B. C. Mex., Chedraui, C.Mex., Farm. Azteca, Farm. del Ahorro, ISSSTE, Soriana, Wal Mart, Farm. Asunción
Ahorro: $ 38.00

$ 102.00
B. Gigante

$ 117.00
B. Aurrera

•Zacatecas, Zacatecas

Adalat
(frasco con 24 cápsulas 10 mg)
$ 36.00
Farmacia de la Torre, Benavides
Ahorro: $ 16.00

$ 41.00
ISSSTE

$ 52.00
Soriana

Tenoretic
(caja con 28 tabletas de 50/12.5 mg)
$ 78.00
Farmacia de la Torre, Gigante
Ahorro: $ 25.00

$ 79.00
Benavides, Soriana

$ 103.00
Farmacia La Luz

Tenormin
(caja con 28 tabletas de 50 mg)
$ 72.00
Farmacia de la Torre, Benavides
Ahorro: $ 32.00

$ 73.00
Soriana

$ 104.00
Farmacia La Luz

Inderalici
(caja con 30 tabletas de 40 mg)
$ 33.00
Farmacia de la Torre, Soriana, Benavides
Ahorro: $10.00

$ 38.00
Gigante

$ 43.00
Farmacia La Luz

Capotena
(caja con 30 tabletas de 50 mg)
$ 220.00
Soriana
Ahorro: $ 129.00

$ 266.00
Farmacia de la Torre

$ 279.00
Gigante

$ 349.00
Farmacia La Perla

Catapresan
(caja con 30 comprimidos de 0.100 mg)
$ 124.00
Farmacia de la Torre
Ahorro: $ 56.00

$ 139.00
Gigante

$ 140.00
ISSSTE

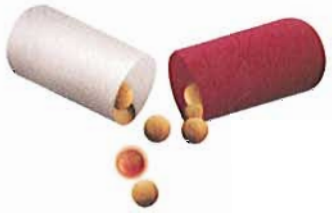
$ 180.00
Farmacia La Perla

Selopres zok
(caja con 20 grageas)
$ 101.00
Farmacia de la Torre
Ahorro: $ 46.00

$ 103.00
Soriana, Benavides

$ 109.00
ISSSTE

$ 147.00
F. La Luz, F. La Perla



Quién es quién en los precios

Es un programa de Profeco que recopila precios de una amplia variedad de productos, entre ellos medicamentos. Usted puede preguntar siempre que guste a los siguientes teléfonos:

Ciudad de México:
5568-8722
y 5211-6414
Cuernavaca: 11-5200
Guadalajara: 613-9672
Mérida: 28-5966
Monterrey: 347-7654
Morelia: 15-6150
Veracruz: 932-5336
Zacatecas: 43-593

Diga no

al correo electrónico indeseable

Cada vez estamos más expuestos a los bombardeos de información a través del correo electrónico: cartas en cadena, listas interminables de mensajes reenviados, chistes, imágenes pícaras e información que, lejos de ayudar, interfiere con la seguridad y la productividad de nuestra cuenta de correo.



ILUSTRACIÓN: MÓNICA MIRANDA VILLALBA

Uno de los aspectos que más preocupa a los usuarios es la publicidad que invade su buzón electrónico. Frente a este inoportuno alud usted se preguntará: ¿qué puedo hacer para evitarlo?

La autodefensa, ¡nuestra mejor protección!

Para un gran número de empresas de *marketing* directo, el correo electrónico representa una excelente opción para promover sus productos y servicios de forma rápida y efectiva, sin embargo, el envío de información comercial no solicitada atenta contra nuestra privacidad.

Debido a ello algunos sitios y portales están modificando sus normas a este respecto y han creado filtros o reglas para el buzón que consisten en identificar el origen de los mensajes que se reciben, con el fin de eliminar aquellos que no cumplen con los criterios preestablecidos.

Crear filtros es sencillo: sólo necesita determinar las características de los correos que no le interesa recibir. Una opción es bloquear los dominios de países que los creadores de correo indeseado utilizan frecuentemente para hacer envíos. Los favoritos incluyen a Corea del Sur (.kr), China (.cn), Chile (.cl) y Eslovenia (.si).

¡Ponga una barrera!

He aquí algunas sugerencias para filtrar la entrada de correos electrónicos publicitarios (recuerde que no es conveniente abrir los que provengan de desconocidos, ya que pueden contener virus que dañarían su equipo y su información).

Outlook Express: en la barra de menú seleccione herramientas-reglas de mensaje-correo, pulse cancelar y seleccione bloquear remitentes, posteriormente elija agregar y escriba las direcciones de los remitentes o dominios indeseados.

El e-mail en números

- Millones de dólares invertidos en publicidad a través del correo electrónico el año pasado: **1,100**.
- Millones de dólares que se supone serán invertidos en publicidad por e-mail este año: **2,100**.
- Millones de correos electrónicos enviados diariamente en Estados Unidos: **1,000**.
- Millones de usuarios de correo electrónico en Estados Unidos: **96.6**
- Millones de usuarios de Internet en Estados Unidos: **87.9**
- Millones de dólares que gastarán las pequeñas empresas en *marketing* por correo electrónico para el 2005 en Estados Unidos: **más de 2,200**.

Fuente: Revista Infochannel, núm. 342, año 7.

Reglas indispensables para manejar su correo

Privacidad: existen varios usuarios en una secuencia de respuestas del correo electrónico. Cuando se disponga a enviar información exclusiva para un usuario asegúrese de no pulsar "Responder a todos".

Ortografía: es importante revisar la ortografía de todos los mensajes que envíe.

Manténgalo limpio: si conserva todos los e-mails que recibe disminuirá la capacidad y velocidad a su cuenta de correo. Si desea conservar algunos le sugerimos guardarlos en el disco duro.

Mensajes desconocidos: abrir los correos de origen desconocido es muy riesgoso, pues en ellos puede haber un virus, o bien, es una forma de confirmar que revisará indiscriminadamente la información que llegue a su cuenta.

Password: no proporcione a nadie su contraseña, y de preferencia cámbiela periódicamente. No utilice palabras que podrían resultar obvias, como nombres de personas conocidas, mascotas o fechas de nacimiento; lo mejor es combinar números y letras.

Outlook 2000: brinda la posibilidad de modificar el dominio de un país por un nuevo código. Para hacer uso de este filtro elija la opción herramientas-asistente de reglas-nuevo-comprobar mensajes y siguiente; posteriormente abra la caja de selección y anote el código del país seleccionado.

Luego oprima siguiente y diríjase a la carpeta específica para seleccionar la palabra de color azul —está subrayada—, ahora destaque su carpeta de correo indeseado y elija finalizar.

Eudora: es necesario pulsar el botón derecho del ratón sobre un mensaje de correo electrónico y seleccionar hacer filtro, destacando el campo con el dominio y borrar todo lo que preceda al nombre del país y el punto. Posteriormente seleccionar trasladar a buzón existente, desplazarse hacia la carpeta de correo indeseado, y pulsar crear filtro.

America Online: el primer paso para instalar este filtro es crear un nombre de pantalla, el cual deberá utilizarse para recibir correo electrónico únicamente de los dominios en los que usted confía, así como de las personas que desee agregar a su lista. Para ello debe tener acceso con su nombre de pantalla maestro, después elegir preferencias y luego controles para padres-fijar controles para padres-control de correo electrónico y personalizar.

Al término pulsar siguiente y elegir la opción que admita el correo únicamente de las fuentes que usted indique, agregando esos nombres a la lista.

Una opción más

Con ayuda de los proveedores de servicios de Internet —ISPs— también podrá reducir la cantidad de correos electrónicos que actualmente recibe, admitiendo sólo aquellos que le resulten de interés.

Algunos ISPs le brindan herramientas con las cuales podrá defenderse de los e-mails indeseados (www.att.net y www.brightmail.com), además de que portales como Hotmail y Yahoo también poseen sus propios filtros.

Otros servidores simplemente optan por bloquear aquellos dominios que suelen enviar estos correos.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Revista PC World, núm. 6, año VII, junio del 2001.
-Revista Infochannel, núm. 342, año 7.

Sistemas de seguridad para departamento



Vivir en una gran ciudad es la ilusión de muchos, pero el precio que pagan los citadinos es elevado: lidiar a diario con la inseguridad no sólo en la calle o en el transporte, sino también en casa.

Es por ello que actualmente proliferan sistemas de seguridad cuyo objetivo es devolvernos el sueño por la noche y la tranquilidad durante el día.

En la pasada edición de junio le presentamos un reportaje sobre distintos tipos de sistemas de seguridad que existen en el mercado. Debido al interés de los lectores, decidimos ampliar esta información a través del área de Mercadotecnia Social de Profeco, que se dedicó a recabar información más detallada de las empresas que instalan alarmas electrónicas en departamentos: qué ofrecen, cuánto cuestan y cuáles son sus características.

Características del equipo

Los sistemas de seguridad para casa-habitación están integrados por:

El **panel de control** que es el cerebro del sistema; incluye un dispositivo computarizado y puede programarse para proteger varias zonas de la casa. Algunos cuentan con supervisión de línea telefónica, es decir, si alguien corta el cable telefónico se activa la alarma.

En el **teclado** se marca una clave confidencial para activar y desactivar la alarma. Además el sistema se puede utilizar en caso de incendio o emergencia médica.

Algunos de estos sistemas cuentan con un **control de amago**: se trata de un código especial que el usuario teclea cuando lo sorprende un delincuente y lo obliga a desactivar la alarma; al recibir este aviso, la central de monitoreo sabe que su cliente está amagado.

El **botón de pánico** envía un aviso silencioso a la central de monitoreo; este recurso se utiliza ante la sospecha de un asalto o en una emergencia.

La **sirena** —que se puede instalar en el exterior o en el interior del inmueble— consta de un sensor que al activarse emite un ruido muy fuerte.

Los **contactos magnéticos** se colocan en puertas y ventanas; se les conoce como sensores de ruptura de cristal o de apertura.

Los **sensores infrarrojos detectores de movimiento** son sensibles a la temperatura corporal, de tal manera que cuando alguien pasa cerca de ellos se activan. Se recomiendan para proteger áreas semicerradas y poco transitadas; si tiene mascotas en casa elija sensores especiales antimascotas para evitar falsas alarmas.

La **batería** se pone en funcionamiento en caso de suspenderse el suministro de energía eléctrica; el sistema cuenta con una batería de emergencia cuya duración puede ir de cuatro a 48 horas.

El **tamper** es un dispositivo que permite detectar la apertura de las cajas que albergan las sirenas, el panel de alarma y algunos otros accesorios.

El **overhead** descubre la apertura de cortinas o puertas metálicas.



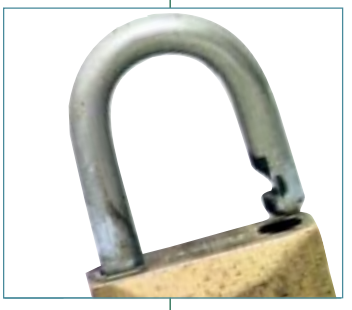
Las alarmas electrónicas para departamento son dispositivos —alámbricos o inalámbricos— que, mediante sensores magnéticos, detectan la presencia de cualquier intruso, activando una sirena y una señal luminosa; esto alerta a elementos de seguridad y vecinos en caso de presentarse alguna emergencia.

Adicionalmente se brinda el servicio de monitoreo y centralización que, al activarse la alarma del usuario, envía una señal a la central telefónica, donde por radio dan aviso a patrullas, ambulancias o bomberos.

En los cuadros que le presentamos más adelante podrá conocer las principales empresas que ofrecen este servicio en la zona metropolitana de la ciudad de México.

Si desea obtener información adicional puede comunicarse a la Dirección de Mercadotecnia Social, a los teléfonos 5211-9298 o al 5625-6700 extensión 6916.







Antes de contratar

• Lea con atención el contrato, en especial las cláusulas sobre cancelación del servicio, porque la mayoría de las empresas imponen sanciones económicas.

• Algunas compañías de sistemas de seguridad tienen sus contratos registrados ante Profeco, sin embargo ello no significa que la institución respalde la calidad del servicio.

• Solicite una explicación detallada sobre el sistema y los servicios adicionales.

• Revise los términos, la vigencia y las condiciones para hacer válida la póliza de garantía.

• Indague cómo se establece la conexión con la central en el servicio de monitoreo: a través de teléfono convencional o celular.

• Pregunte si el equipo es propiedad de la empresa o si al final del periodo contratado le pertenecerá a usted.

• Investigue si es compatible con otros sistemas de monitoreo, de esta forma podrá reutilizarlo en caso de contratar con otra compañía.

• La mayoría de las empresas de este tipo carece de cuerpos de seguridad propios y por eso recurren a la policía municipal y/o estatal, a los bomberos y al servicio de ambulancias para solucionar las contingencias que se presenten, pero las empresas no se hacen responsables de la respuesta de las autoridades.

• El respaldo técnico es un aspecto básico de este servicio: asegúrese de que la compañía cuenta con la infraestructura necesaria para proporcionarlo.

• Solicite pruebas de operación para verificar que el equipo funciona adecuadamente.

• Cerciórese de que la sirena se escuche claramente afuera del inmueble.

• Es importante conocer el tiempo de vida útil de la batería (generalmente dura de dos a tres años) para sustituirla cuando sea necesario.

• La empresa debe dar servicio de mantenimiento y apoyo técnico al equipo cuando menos cada tres meses, y comunicarse periódicamente con sus clientes, como está estipulado en la póliza de garantía y/o en el contrato.

• Considere que tendrá que pagar un costo extra por reparación si las fallas del equipo son ocasionadas por fenómenos naturales o modificaciones efectuadas por personas ajenas a la empresa.

• Algunos técnicos e ingenieros opinan que para reducir el costo de mantenimiento es preferible un sistema de seguridad cableado, ya que los componentes inalámbricos requieren supervisión técnica para cambiar periódicamente las baterías.

• Tenga presente que las empresas de sistemas de seguridad no se hacen responsables por pérdida de bienes en su hogar ni daños físicos.

Paquetes básicos de sistemas de alarma con plan de pago en comodato

Compañía	Sistema	Tarifa*	Mantenimiento	Cargos
ADT Security Services	Kit básico 4 zonas (2 contactos)	Mensualidad: $ 254.15 por 3 años forzosos. Instalación: $ 1,897.50	Póliza de mantenimiento: $ 46.00 mensuales	**Cancelación:** 90 por ciento del costo total del servicio contratado durante la vigencia restante. **Moratorios:** ninguno.
Alarmas Garmont, S.A. de C.V.	Sistema básico (2 contactos)	Mensualidad: $ 269.00 por 24 meses forzosos	Incluido en el monitoreo. Mantenimiento correctivo: 15 por ciento del valor del sistema	**Cancelación:** se calcula un porcentaje en función del valor del equipo según el periodo restante del contrato, pero sin rebasar la cantidad de $ 7,000.00. **Moratorios:** ninguno, sólo se bloquea el sistema hasta que el cliente cubra el monto adeudado.
IES Innovación en Equipos de Seguridad Privada	Kit básico	Mensualidad: $ 350.00 por 3 años forzosos	Correctivo: de acuerdo con la falla	**Cancelación:** ninguno. **Moratorios:** ninguno.
Industrias Michnic, S.A. de C.V.	Kit básico 4 zonas (2 contactos)	Mensualidad: $ 299.00 por 2 años forzosos	Correctivo: de acuerdo con la falla	**Cancelación:** $ 300.00 **Moratorios:** 1.5 por ciento mensual.
Q4 Proyectos y Sistemas de Seguridad	Kit básico 4 zonas (2 contactos)	Mensualidad: $ 250.00 por 30 meses forzosos	Correctivo: $ 250.00 sin incluir modificaciones, ampliaciones y reparaciones especiales	**Cancelación:** sólo en servicio de monitoreo se calcula un cargo dependiendo del trabajo a realizar (de acuerdo con las cláusulas por servicio de retiro de equipos y/o reinstalación). **Moratorios:** sólo cuando se firma un contrato de arrendamiento para la alarma, el servicio de monitoreo se suspende a los 30 días posteriores al vencimiento de la fecha de pago (previa notificación).
Seguritech Privada, S.A. de C.V.	Kit básico 4 zonas (2 contactos)	Mensualidad: $ 320.00 por 18 meses forzosos	Póliza de mantenimiento (prueba periódica): $ 50.00 mensuales	**Cancelación:** ninguno. **Moratorios:** ninguno.
Servi Sistemas de Alarmas, S.A. de C.V.	Kit básico inalámbrico 4 zonas (2 contactos) Kit básico alámbrico 4 zonas (2 contactos)	Mensualidad: $ 307.00 por 36 meses forzosos Mensualidad: $ 250.00 por 36 meses forzosos	Incluido en el monitoreo	**Cancelación:** $ 500.00 y el equipo se retira siempre y cuando no se efectúe su adquisición cubriendo el monto restante. **Moratorios:** si se trata de un mes se cancela parcialmente; cuando el retraso es mayor a dos meses se cobra el 5 por ciento.
Super Secure, S.A. de C.V.	Kit básico para departamento o casa pequeña 6 a 10 zonas (4 contactos)	Mensualidad: $ 285.00 por 2 años forzosos Anualidad: $ 2,450.00 por 2 años forzosos	Mantenimiento después del tiempo de garantía: $ 450.00	**Cancelación:** en paquete de alarma son dos años forzosos, pues no se cobra el equipo. **Moratorios:** sólo en el monitoreo el 10 por ciento mensual.

Nota: En comodato significa que cuando termina el plazo forzoso el equipo pasa a ser propiedad del cliente. En algunas compañías esta modalidad se denomina arrendamiento.
Zona: Se refiere al número de lugares en donde se colocan los contactos magnéticos o sensores de movimiento (un contacto puede proteger 2 o más zonas).
Los precios y los equipos pueden variar de acuerdo con las necesidades del cliente; consulte a la compañía de su elección.
*****Precios más IVA vigentes a octubre del 2001.

Paquetes básicos de sistemas de alarma con plan de pago de equipo, más costo de monitoreo

Compañía	Sistema	Tarifa*	Monitoreo adicional	Mantenimiento	Cargos
A & E Alarmas y Electrificaciones	Alarma local	Equipo: $ 1,900.00	No ofrece	Correctivo y preventivo: $ 300.00 mensuales	**Cancelación:** ninguno, porque el equipo se vende. **Moratorios:** ninguno, porque el equipo se vende.
Alar-Man de México, S.A. de C.V.	Digital básico	Equipo: $ 3,870.00	$ 250.00 mensuales	Preventivo: $ 250.00 mensuales. Correctivo: se cobra por evento	**Cancelación:** ninguno. **Moratorios:** 7.25 por ciento mensual a partir de la fecha en que se incurra en mora.
Alarmas 2000, S.A. de C.V.	Sistema básico (con 2 contactos)	Equipo: $ 2,600.00 Instalación: de acuerdo con el equipo	$ 1,500.00 por 12 meses	Póliza de mantenimiento $ 1,500.00 anuales	**Cancelación:** ninguno, una vez liquidado el pago inicial. **Moratorios:** ninguno.
Alarmas Integrales Alim	Sistema básico	Equipo: $ 4,800.00	$ 2,000.00 anuales	Después del año: $ 2,000.00 anuales	**Cancelación:** ninguno. **Moratorios:** ninguno.
Alarmas Digitales, S.A. de C.V.	Sistema básico	Equipo: $ 3,426.00 Instalación: $ 600.00	$ 600.00 trimestral	Incluido en el monitoreo. Póliza sin monitoreo: $ 100.00 mensuales	**Cancelación**: ninguno **Moratorios**: ninguno.
Alarmas Guardián	Sistema para 2 recámaras, sala-comedor, baño y cocina	Equipo: $ 3,518.00	$ 400.00 mensuales	Póliza de mantenimiento correctivo: $ 600.00 por servicio	**Cancelación:** si se realiza más de cinco días después de la firma del contrato se cobra 20 por ciento del costo del equipo y el servicio. **Moratorios**: 5 por ciento del costo porcentual promedio de acuerdo con el Banco de México desde la fecha en que incurra en mora.
Alarmas Ricpol, S.A. de C.V.	Sistema para 6 zonas	Equipo: $ 2,500.00 Instalación: de acuerdo con el metraje de cableado	$ 322.00 mensuales	$ 150.00 mensuales	**Cancelación**: 20 por ciento. **Moratorios:** ninguno.
Alarmas Salgom	Sistema básico	Equipo: $ 4,000.00	Incluido	2 por ciento del costo total del equipo	**Cancelación**: ninguno. **Moratorios:** ninguno.
Alarmas Técnicas Altec	Sistema para 6 zonas (6 detectores)	Equipo: $ 4,500.00	$ 1,200.00 anuales	Correctivo: de acuerdo con la falla	**Cancelación**: ninguno. **Moratorios:** ninguno.

Paquetes básicos de sistemas de alarma con plan de pago de equipo, más costo de monitoreo (continuación)

Compañía	Sistema	Tarifa*	Monitoreo adicional	Mantenimiento	Cargos
Besco de México, S.A. de C.V.	Sistema para 3 recámaras, sala-comedor, baño y cocina	Equipo: el equivalente a 492.35 dólares Instalación: $ 3,291.36 Total: $ 8,000.00 aproximadamente	Tiene comunicación automática con el 060 o 080	Preventivo y correctivo (incluye visitas extraordinarias por evento de alarma) $ 1,850.00 anuales (3 visitas)	**Cancelación**: 30 por ciento sobre el monto del equipo en caso de que se tenga que devolver. **Moratorios:** ninguno.
Central de Alarmas, S.A. de C.V.	Kit básico 4 zonas	Equipo: $ 1,646.00	$ 300.00 mensuales	$ 300.00 mensuales	**Cancelación:** en el proceso de instalación, 20 por ciento sobre el costo del equipo. **Moratorios:** ninguno.
Control Max	Kit básico	Equipo: $ 3, 500.00	$ 285.00 mensuales por contrato de 14 o 24 meses	Incluido en el monitoreo	**Cancelación:** ninguno. **Moratorios:** ninguno, sólo se recoge el equipo.
Delta Ingeniería Especializada, S.A. de C.V.	Sistema básico (2 sensores)	Equipo: $ 5,000.00	$ 500.00 anuales	$ 300.00 anuales más costo de piezas dañadas	**Cancelación:** ninguno, una vez liquidado el pago inicial. **Moratorios:** ninguno.
ECSSA Alarm Equipos y Componentes de Seguridad, S.A. de C.V.	Sistema para departamento pequeño (4, 6 u 8 zonas) Sistema para departamento o casa-habitación	Equipo: 100 metros de cable para conexión $ 1,900.00 Instalación: $ 200.00 Equipo: 200 metros de cable para conexión $ 2,800.00 Instalación: $ 300.00	De $ 5.00 a $ 12.00 diarios ($ 360.00 mensuales aprox.)	Incluido en monitoreo	**Cancelación:** ninguno. **Moratorios:** ninguno.
Equipos de Seguridad Role	Sistema básico (2 sensores)	Equipo: desde $ 2,300.00	$ 2,000.00 anuales	$ 300.00	**Cancelación:** 20 por ciento por cancelación de presupuesto. **Moratorios:** 5 por ciento mensual.
Grupo Beyton, S.A. de C.V.	Sistema básico (de 4 a 6 zonas)	Equipo: $ 2,450.00	$ 300.00 mensuales	Preventivo y correctivo (más refacciones): $ 350.00 por servicio	**Cancelación:** ninguno en el servicio. En el proceso de instalación se cobrarán gastos de instalación, desinstalación, asi como materiales y componentes que al ser retirados ya no sirvan. **Moratorios:** 10 por ciento mensual en la instalación. Se suspende el monitoreo si hay un retraso de 30 días naturales.

Más vale prevenir



• Si observa que una persona o un automóvil están rondando su casa repórtelo a la policía.

• Al llegar a su hogar tenga las llaves a la mano y utilice el menor tiempo posible para entrar.

• Si vive en un edificio de departamentos no deje abiertas las puertas de acceso al inmueble y no active el interfón si no sabe con certeza quién llamó.

• No admita en su casa empleados sin referencias.

• Si oye ruidos encienda las luces de inmediato.

• Si al llegar a su domicilio observa una situación irregular no entre y llame a la policía.

Fuente: Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal.

Paquetes básicos de sistemas de alarma con plan de pago de equipo, más costo de monitoreo (continuación)

Compañía	Sistema	Tarifa*	Monitoreo adicional	Mantenimiento	Cargos
IES Innovación en Equipos de Seguridad Privada	Sistema personalizado	Equipo: de $ 4,500.00 en adelante	$ 2,000.00 anuales	Correctivo: de acuerdo con la falla	**Cancelación:** ninguno. **Moratorios:** ninguno.
Latinoamericana de Alarmas, S.A. de C.V.	Sistema básico de robo, señalización de asalto e incendio; control digital con comunicador telefónico, batería recargable, sirena electrónica y botón de pánico	Equipo: $ 2,800.00	$ 360.00 mensuales	Incluido en el monitoreo	**Cancelación:** ninguno. **Moratorios:** ninguno.
	Sólo detector de robo	Equipo: $ 2,500.00	$ 200.00 mensuales		
	Sólo detector de asalto	Equipo: $ 1,500.00	$ 80.00 mensuales		
	Sólo sistema de incendio	Equipo: $ 2,500.00	$ 80.00 mensuales		
Q4 Proyectos y Sistemas de Seguridad	Sistema básico	Equipo: $ 3,750.00 aproximado	$ 150.00 mensuales	Correctivo: $ 250.00 sin incluir modificaciones, ampliaciones ni reparaciones especiales	**Cancelación:** sólo en servicio de monitoreo se calcula un cargo según el trabajo a realizar (de acuerdo con las cláusulas por servicio de retiro y/o reinstalación). **Moratorios:** ninguno.
Servi Sistemas de Alarmas, S.A. de C.V.	Sistema básico inalámbrico	Equipo: $ 1,807.00	$ 230.00 mensuales	Incluido en el monitoreo	**Cancelación:** $ 500.00 y retiro del equipo siempre y cuando no se negocie su adquisición cubriendo el monto restante. **Moratorios:** de un mes se cancela parcialmente, de dos meses a más de retraso se cobra el 5 por ciento.
	Sistema básico alámbrico	Equipo: $ 3,933.00			

Nota: La empresa Alarmtech no proporcionó precios debido a que los presupuestos se hacen de acuerdo con las necesidades específicas del cliente. Los precios y los equipos pueden variar de acuerdo con las necesidades del cliente; consulte a la compañía de su elección.
*Precios más IVA vigentes a octubre del 2001.

¿Compró usted un producto
importado vía Internet y tiene alguna queja?

México, a través de Profeco, ya forma parte de

econsumer.gov

Su sitio para quejas de comercio electrónico transfronterizo

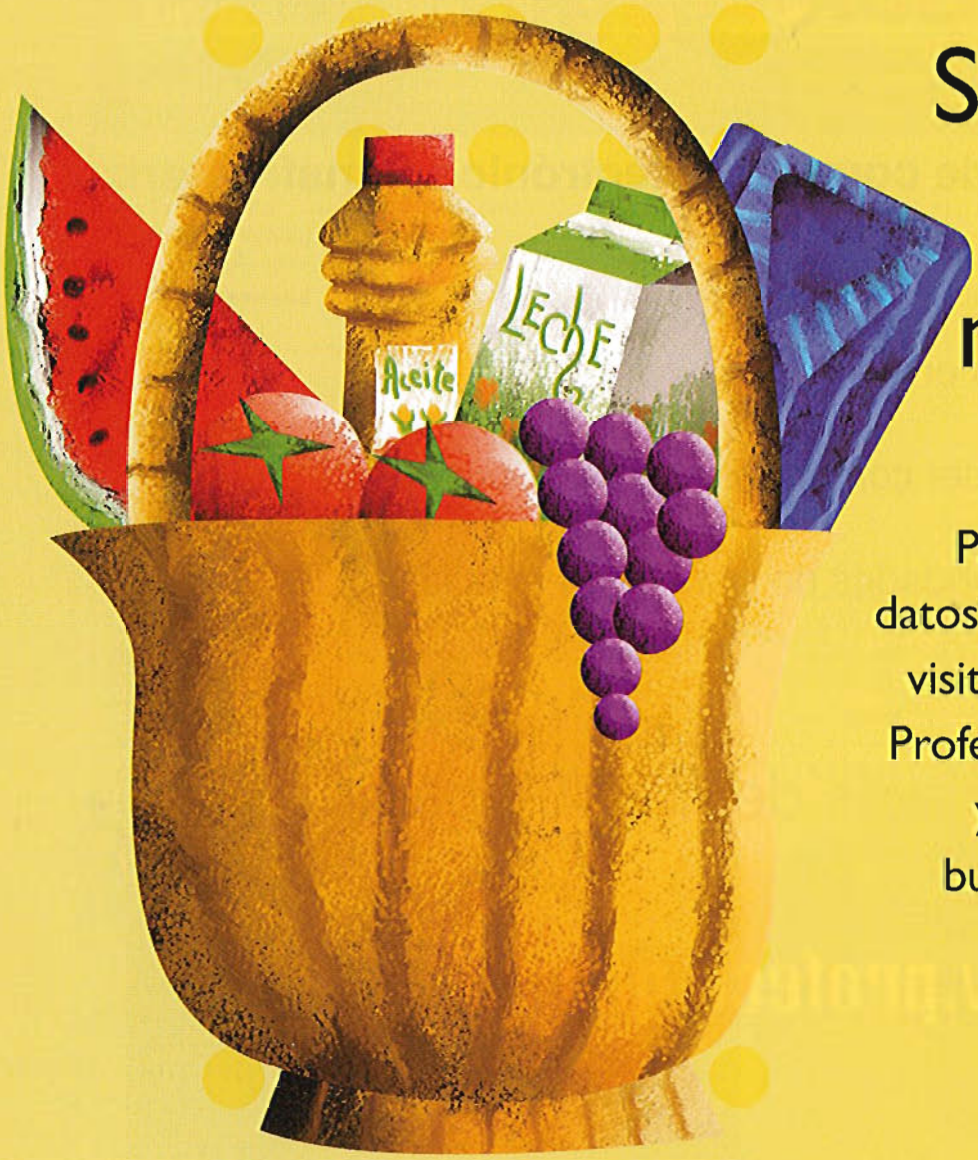
- registro de quejas en línea
- consejos para hacer compras seguras en línea
- contacto con autoridades de protección al consumidor, y más

Acceda a través de nuestra página

www.profeco.gob.mx

y ¡defienda sus derechos como consumidor
más allá de nuestras fronteras!

Quién es Quién en los precios



Su guía para comprar más barato

Para obtener esta guía con datos actualizados diariamente, visite en Internet la página de Profeco www. profeco.gob.mx y en la sección de precios busque el logo de "quién es quién en los precios".

Más información en su delegación Profeco y en los teléfonos del consumidor: 5568-8722 y 01-800-903-1300

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

- Denuncias
- Asesorías
- Información
- Orientación



55 68 87 22
01 800 903 1300

Atención personal todos los días de 8 a 20 horas

PROFECO
1976 - 2001
25 AÑOS

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

Conozca y prevenga la hepatitis

La hepatitis es una enfermedad que ha impactado a gran parte de la población mexicana debido a sus diferentes manifestaciones y formas de contagio. Lo invitamos a conocer causas y consecuencias de este padecimiento, así como la importancia de vacunarse.



ILUSTRACIÓN: MÓNICA MIRANDA VILLALBA

¿En qué consiste la enfermedad?

Se trata de un padecimiento infecto-contagioso que se caracteriza por la inflamación del hígado, lo cual altera el desarrollo normal de sus funciones, como combatir algunas infecciones, detener hemorragias y eliminar las sustancias tóxicas que llegan al torrente sanguíneo.

Existen diversos tipos de hepatitis:

Virus tipo A: es el de mayor incidencia en México y penetra al organismo a través de la boca, al consumir alimentos o agua contaminados con materia fecal y/o al contacto con la saliva de una persona infectada. Esta clase de hepatitis afecta en mayor medida a niños de entre cuatro y cinco años de edad.

Los síntomas más comunes son: tonalidad amarillenta en la piel y en la conjuntiva de los ojos —ictericia—, cansancio, náuseas, fiebre, orina muy oscura y/o excremento de color claro, diarrea y pérdida del apetito. Este padecimiento puede complicarse y derivar en hepatitis fulminante: el 0.1 por ciento de los enfermos que alcanza esta etapa puede morir.

Virus tipo B: es más grave que el anterior porque puede evolucionar hasta convertirse en cáncer de hígado o en cirrosis, además existe la posibilidad de sufrir una recaída.

La transmisión de este virus se efectúa principalmente por vía sexual, parenteral —de la madre al bebé—, o durante el nacimiento, por el contacto de las mucosas con sangre contamina-

Las cifras hablan

• En 1999, en México se reportaron 19 mil 199 casos de hepatitis tipo A, 902 de hepatitis B, y 2 mil 149 correspondientes al C.

• La hepatitis tipo B puede convertirse en crónica en el 90 por ciento de los individuos que la adquirieron en el periodo neonatal (durante el embarazo), y del 5 al 10 por ciento de las personas infectadas después de la primera década de vida.

• Aproximadamente el 80 por ciento de pacientes con el virus tipo C tienen evidencia de hepatitis crónica, y entre un 20 y un 35 por ciento desarrollan cirrosis hepática.

• En los últimos años se ha demostrado que las infecciones por virus de hepatitis también pueden producir lesiones extrahepáticas, las cuales afectan la piel, las articulaciones, pequeñas arterias y a los glomérulos renales, los cuales se encargan de filtrar la orina.

Fuentes: Dirección General de Epidemiología, SSA.
Infectología Clínica Pediátrica, *de Napoleón González Saldaña, (Trillas, México, 1993).*
Manual de Infectología Clínica, *de Jesús Kumate Rodríguez, (Editorial Méndez, México, 1998).*

da; con menor frecuencia hay contagio por instrumentos contaminados, como jeringas sin esterilizar. Este tipo de hepatitis sólo puede detectarse a través de estudios complejos, como el ensayo inmunoenzimático o la prueba de ELISA.

Virus tipo C: puede presentarse a cualquier edad, pero es más frecuente en personas jóvenes de entre 25 y 35 años. Se transmite a través de la sangre, por contacto sexual —cuando no se usa preservativo—, por la saliva —si el virus se encuentra latente— y por la orina. Esta enfermedad también es causa de cirrosis o cáncer hepático, y en casos excepcionales puede provocar hepatitis fulminante.

Para detectar la enfermedad es necesario efectuar los mismos estudios de laboratorio que en el caso anterior.

¿Y los tratamientos?

Es fundamental ponerse en manos de un médico especialista, que es el único autorizado para prescribir los medicamentos y las dosis más adecuados para cada paciente.

En México existe una vacuna contra la hepatitis tipo A, llamada Havrix 720 pediátrica que se aplica a pacientes de uno hasta 18 años de edad; a partir de los 19 años se elige la Havrix 1440. Estas dosis protegen hasta en un 90 por ciento.

Para la hepatitis tipo B se administra la vacuna Pentavalente a los dos, cuatro y seis meses de edad; posteriormente se refuerza el tratamiento a los dos y cuatro años de edad.

Los centros de salud dependientes de la SSA proporcionan la vacuna Pentavalente de manera gratuita. En hospitales privados el precio es de $ 300.00 aproximadamente. Esta dosis protege además contra difteria, tosferina, tétanos e influenza tipo B a los pequeños.

En adultos, la vacuna antihepatitis se debe aplicar en dosis mensuales durante tres meses, y posteriormente un refuerzo en el lapso de cinco años.

Los efectos secundarios —si se llegan a presentar— son mínimos: enrojecimiento y dolor en la zona de la inyección, cansancio, fiebre ligera y a veces náuseas.

Actualmente no existe una vacuna contra la hepatitis tipo C, pero ya se están realizando estudios para prevenir y erradicar la enfermedad.

¡Tome sus precauciones!

- Lávese las manos antes de consumir cualquier alimento.
- Procure no comer en la calle.
- Hierva el agua que utiliza para beber y cocinar.
- Si va a donar sangre asegúrese de que el equipo se encuentre esterilizado.
- No comparta su cepillo dental u otros instrumentos de higiene personal, como el rastrillo.
- Vacune puntualmente a los niños.
- Si convive con alguna persona que padezca la enfermedad es recomendable separar sus utensilios.
- Durante las relaciones sexuales con parejas esporádicas utilizar preservativo.

Areli Castellanos

Fuentes: entrevistas con el doctor José Luis Castañeda Narváez, pediatra infectólogo del Instituto Nacional de Pediatría y ex presidente de la Asociación Mexicana de Infectología Pediátrica, A.C.; con la doctora Katya Deyanira Magaña Muñoz, médico internista, y con el doctor Manuel Pacheco Ruelas, subdirector médico, ambos del Hospital de Infectología del Centro Médico Nacional La Raza del IMSS.

ILUSTRACIONES: MÓNICA MIRANDA VILLALBA





Conozca más acerca de la epilepsia

La epilepsia se considera un problema de salud pública debido al importante número de individuos que la padecen. Se calcula que en nuestro país existen entre 10 y 20 millones de personas afectadas por esta enfermedad.

La epilepsia se define como un desorden en el sistema nervioso central, caracterizado por descargas eléctricas anormales en las neuronas de alguna región del cerebro.

Tipos de epilepsia

Las crisis —es decir, cuando la enfermedad se manifiesta— se clasifican de acuerdo con sus características, duración e intensidad:

• Crisis parcial (simple o compleja): se produce cuando se ve afectada una región del cerebro; la persona puede sentir mareo, confusión, irritabilidad, visión borrosa; además escucha ruidos, y en algunos casos los brazos y las piernas se contraen y se extienden. La crisis generalmente termina con la pérdida momentánea de la conciencia.

• Crisis focal: la alteración se produce en la parte del cerebro que controla un grupo específico de músculos, provocando movimientos involuntarios de la cabeza, los brazos o las piernas. También pueden presentarse ciertos movimientos denominados automatismos —sin propósito alguno—, como frotarse las manos.

Si la descarga eléctrica se presenta en la zona del cerebro que regula las funciones vitales, el afectado experimenta dolor de estómago, náuseas y variaciones en el ritmo cardiaco,

entre otros trastornos. En este tipo de crisis no hay pérdida de la conciencia.

• Crisis convulsivas generalizadas: también se denominan tónico clónicas y se manifiestan cuando las neuronas del cerebro experimentan alguna descarga eléctrica inadecuada. Este tipo de crisis lleva a la pérdida del conocimiento; el cuerpo se convulsiona y la contracción de los músculos de la mandíbula provoca que el individuo se muerda la lengua e incluso pierda el control de la vejiga. Tras unos minutos, los movimientos disminuyen gradualmente; en la mayoría de los casos el afectado puede incorporarse a sus actividades después de un breve reposo.

• Ausencia: ataque generalizado que en algunas ocasiones es de tan corta duración que puede pasar desapercibido. Cuando sobreviene el ataque se pierde la conciencia durante algunos segundos pero se recupera de inmediato, por lo que la persona puede continuar realizando sus actividades.

En este tipo de crisis no hay movimientos corporales violentos.

Aunque estos ataques duran pocos segundos pueden repetirse varias veces al día.

Consideraciones importantes

Es fundamental dejar muy claro que quienes padecen epilepsia tienen la misma capacidad intelectual y física que las demás personas, y que cualquiera puede sufrir, en algún momento, ataques epilépticos, aunque la mayoría de las crisis se presenta en la infancia.

Las causas de entre el 65 y el 75 por ciento de los casos de epilepsia no llegan a identificarse, no obstante sí se reconocen algunos factores que pueden desencadenarla:

•Complicaciones durante el embarazo, como falta de oxígeno en el parto o daño cerebral.

•Envenenamiento por drogas, alcohol o plomo.

•Traumatismos o infecciones cerebrales, tumores, así como la presencia de ciertos gusanos microscópicos que pueden alojarse en el cerebro (cisticercos).

•Fiebre alta no controlada, problemas circulatorios o cardiacos, enfermedades infecciosas y parasitarias, meningitis, malformaciones vasculares, hemorragias o padecimientos neurodegenerativos.

Un diagnóstico acertado

Debido a que la epilepsia se relaciona con el sistema nervioso central —aun cuando no exista una alteración orgánica o estructural—, para obtener un diagnóstico confiable el especialista debe tomar en cuenta varios aspectos importantes, entre los que destacan:

• Historia clínica: es indispensable averiguar si algún familiar padece epilepsia o ha manifestado crisis en alguna etapa de su vida, y analizar el estado de salud del paciente desde su nacimiento. Además es necesario recabar toda la información posible sobre cuándo y cómo se presentan los ataques epilépticos, cuánto duran, si hay pérdida de la

Qué hacer durante una crisis

1. **Mantenga la calma:** cuando una crisis ha iniciado no se puede detener, por ello es importante que no intente contener los movimientos del enfermo; la mayoría de las crisis dura de dos a tres minutos.

2. **Despeje el área:** retire los objetos cortantes, puntiagudos y todos aquellos que puedan lastimar a la persona. Coloque una almohada, una prenda de vestir doblada o cualquier objeto suave abajo de su cabeza para evitar que se golpee.

3. **No trate de colocarle ningún objeto entre los dientes:** si tiene la boca cerrada fuertemente no trate de abrírsela, pues ambos pueden salir lastimados.

4. **Acuéstelo de costado y afloje su ropa** para evitar que se ahogue.

5. **No se alarme:** aun cuando deje de respirar y se le amoraten los labios, no es necesario darle respiración de boca a boca, ya que volverá a respirar espontáneamente.

6. **Observe cuidadosamente las reacciones**, los movimientos y la duración de la crisis para que le explique al médico con detalle. Recuerde que después de una crisis puede presentarse somnolencia e incluso inconsciencia y que esto no es más que una recuperación necesaria posterior a la crisis.

7. **No suministre ningún medicamento** ni cualquier otro tipo de sustancia.

8. **Si** la crisis convulsiva **dura más de cinco minutos, o se presentan dos crisis en forma continua** sin recuperación de la conciencia, **¡llame al médico o acuda de inmediato a un hospital!**

conciencia, la sensación experimentada tras la crisis, la naturaleza de las convulsiones, etcétera.

• Exploración neurológica: el especialista debe identificar la alteración del sistema nervioso central que provoca las convulsiones.

• Exámenes de laboratorio: practicarse estudios como biometría hemática, de glucosa, de sodio, potasio, cloro, calcio, magnesio y fósforo para saber si existen trastornos hidroelectrolíticos que desencadenen las crisis, sobre todo en recién nacidos y lactantes. En caso de sospecha de alguna infección en el sistema nervioso central debe efectuarse también un estudio del líquido encefalorraquídeo.

• Electroencefalograma: constituye una herramienta esencial para diagnosticar la epilepsia; este estudio brinda datos sobre la descarga neuronal, lo que permite determinar algún patrón específico del padecimiento.

• Estudios de neuroimagen: se trata de un estudio indispensable porque permite establecer si la causa de la epilepsia es secundaria u obedece a una alteración o lesión del sistema nervioso, como tumores, malformaciones vasculares, cisticercosis, abscesos o malformaciones congénitas. La resonancia magnética de cráneo es un estudio de neuroimagen muy útil en pacientes que sufren crisis parciales o focales, ya que muestra imágenes muy nítidas y a detalle, que la tomografía no brinda.

• Estudios especiales: Cuando se sospecha que la causa de la epilepsia es secundaria, o bien, forma parte de una enfermedad hereditaria, metabólica o degenerativa, se requieren estudios de tipo genético y neurofisiológicos.

No es epilepsia

Existen algunos trastornos recurrentes que deben diferenciarse claramente de las crisis epilépticas, por ejemplo:

• Crisis de apnea del recién nacido (interrupción de la respiración durante el sueño).

• Contracción brusca e involuntaria de los músculos (espasmo).

• Pérdida momentánea del movimiento y la sensibilidad (síncope).

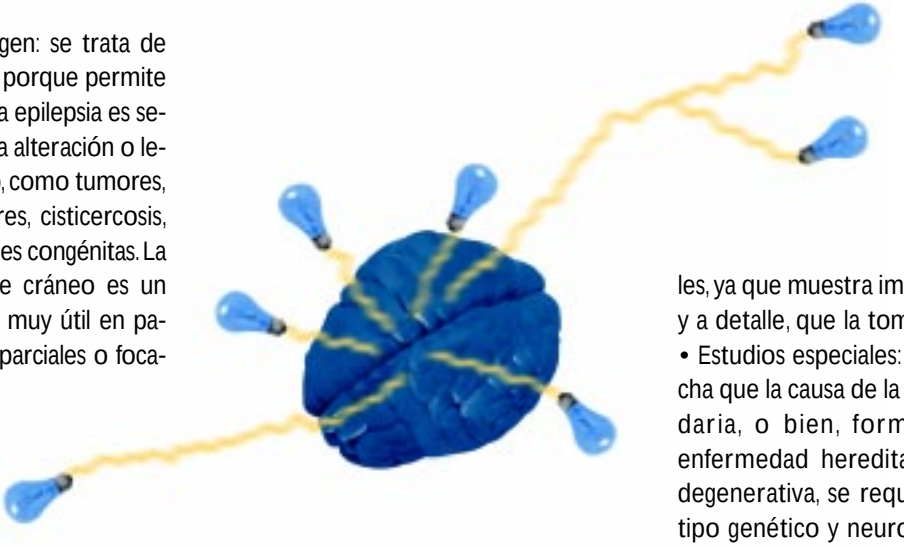
• Orinarse durante el sueño (enuresis), terror nocturno, rechinido de dientes (bruxismo), sonambulismo.

• Trastornos del movimiento, es decir, la contracción involuntaria de uno o varios músculos, como los tics.

• Sensación de mareo, desvanecimiento y/o desmayo (vértigo paroxístico).

• Temor a que las crisis se repitan.

• Crisis febriles (convulsiones de duración breve producidas por fiebre en un niño sano).



Mitos y realidades sobre la epilepsia

• **Las mujeres embarazadas que padecen epilepsia no tienen mayor riesgo**, sólo es necesario mantenerse bajo control médico.

• Las personas con epilepsia **tienen la capacidad de practicar cualquier deporte**, salvo aquellos de alto riesgo, como el montañismo, el buceo y la natación.

• La epilepsia **no tiene relación alguna con el retraso mental**.

• **Cualquier persona puede llegar a padecer epilepsia**, sin importar raza, sexo, edad ni condición social.

• **No se trata de una enfermedad contagiosa ni mortal**.

• La epilepsia **no es hereditaria** en todos los casos, pero los hijos de padres epilépticos tienen amplias probabilidades de padecer esta enfermedad.

Los tratamientos a seguir

La epilepsia es una enfermedad que se puede controlar gracias a los avances médicos y farmacológicos; en este proceso, la cooperación del individuo y sus familiares es un aspecto clave. Existen dos tipos de tratamiento:

1. Medicamentos: de acuerdo con el tipo de crisis, el neurólogo indica el uso de antiepilépticos o anticonvulsivos. Regularmente los fármacos se prescriben durante largos periodos, lo que representa un gasto considerable debido a su alto costo.

Algunos anticonvulsivos controlan sólo uno o dos tipos de crisis, mientras que otros son mucho más efectivos, y si se toman con regularidad no hay nuevas crisis; sin embargo es importante cumplir estrictamente las indicaciones del médico, porque el hecho de no sufrir convulsiones durante un periodo no significa que pueda suspenderse el tratamiento.

2. Cirugía: La intervención quirúrgica se lleva a cabo cuando las crisis inician en un área pequeña y definida del cerebro que puede extirparse sin afectar funciones vitales. Existen tres tipos de cirugías:

• Lobectomía: se retira una parte o todo el lóbulo del cerebro en el que se inician las crisis.

• Callosotomía: se cortan las conexiones entre ambos hemisferios cerebrales para prevenir aquellas crisis que inician en un lado y se extienden al otro.

• Hemisferectomía: se remueve una parte o la totalidad de un hemisferio. Este procedimiento se efectúa en casos de daño cerebral severo y sólo cuando se trata de niños, ya que la parte sana de su cerebro puede realizar algunas de las funciones del lado que se extirpó.

Recuerde que la importancia del tratamiento médico no es menor que la comprensión y el apoyo de los familiares y amigos de la persona con epilepsia.

Si tiene dudas respecto de esta enfermedad infórmese y contribuya a la aceptación e integración de los enfermos con epilepsia, aún falta mucho por hacer.

Acuda al Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía de la Secretaría de Salud ubicado en Insurgentes Sur 3877, colonia La Fama; a Neurología del Centro Médico Nacional Siglo XXI, en Avenida Cuauhtémoc esquina con Eje Central, colonia Doctores, o bien, al hospital o clínica más cercano a su domicilio.

Lorena M. Romo

Fuentes: Doctor Carlos Cuevas García, jefe de Neurología del Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional Siglo XXI.
-Programa Prioritario de Epilepsia, Hospital de Neurología y Neurocirugía, Secretaría de Salud.
-Investigación bibliográfica.

La epilepsia en la historia

El médico griego Hipócrates, uno de los primeros en realizar estudios sobre el cuerpo humano, trató de demostrar en el siglo IV a. C. que la epilepsia no era un mal sagrado y de origen divino, como pensaba la gente.

En esa época se utilizaban diversos remedios, bastante ingenuos, para tratar este mal: a los epilépticos se les prohibían los baños, comer algunas especies de pescado y carne —especialmente la de cabra—, usar ropa negra y cruzar las manos o los pies. Seguramente el más atroz de todos esos mitos fue la recomendación de beber la sangre que fluía de las heridas de los gladiadores.

También se creía que para curar la epilepsia era necesario recolectar una planta que crece sobre los troncos de los árboles —muérdago—, en una noche de luna nueva, sin usar ningún instrumento de hierro.

Galeno, filósofo y destacado médico griego, proponía vendar, aplicar ciertas drogas o ligar la extremidad en la que se iniciaba la crisis para detenerla.



Día Mundial de la Alimentación

Combatir el hambre para reducir la pobreza

"En esta época de abundancia, ¿por qué el mundo sigue tolerando el hambre y la privación cotidianas de más de 800 millones de personas?"

Jacques Diouf, Director General de la FAO.



FOTOGRAFÍAS: PACO ALATRISTE T.

Como todos los años desde 1981, cuando se instituyó el Día Mundial de la Alimentación por iniciativa de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), este 16 de octubre nuevamente tendremos la oportunidad de sumarnos al compromiso que como personas, sociedad y gobierno tenemos todos para abatir el hambre, la desnutrición y la pobreza que padecen cientos de millones de personas en el mundo.

Algunos de los objetivos del Día Mundial de la Alimentación consisten en sensibilizar a la opinión pública sobre el problema universal del hambre; estimular la producción de alimentos mediante iniciativas nacionales, bilaterales, multilaterales y de organismos no gubernamentales; promover la transferencia de tecnologías a países no desarrollados y reforzar la solidaridad nacional e internacional en la lucha contra el hambre, la malnutrición y la pobreza.

El derecho universal a los alimentos

Desde su creación, las Naciones Unidas han señalado que el acceso a una alimentación adecuada es un derecho humano universal y una responsabilidad colectiva. En 1984, la Declaración Universal de los Derechos Humanos reconoció que "toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, a ella y a su familia, la salud, el bienestar y, en especial, la alimentación". En 1966 estos conceptos se desarrollaron en forma más explícita en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, haciendo hincapié en "el derecho de toda persona a un nivel adecuado de alimentación", especificando el derecho fundamental de cada individuo a estar protegido contra el hambre.

Teóricamente la producción mundial de alimentos debería ser suficiente para toda la humanidad, sin embargo, desafortunadamente los productos alimenticios no llegan a todas las personas. Si bien se ha logrado que un mayor número de gente tenga acceso a más alimentos, la

pobreza sigue siendo una de las principales causas del hambre. Los campesinos pobres, la población urbana pobre, los refugiados y las personas desplazadas, las mujeres, los niños y los ancianos necesitados son quienes corren el mayor riesgo de padecer hambre.

Hambre o pobreza: ¿qué es primero?

El lema de este año subraya la idea de que el hambre es la manifestación más crítica de la pobreza, por ello la FAO, desde 1973, promueve de manera permanente una serie de acciones al amparo del concepto de la seguridad alimentaria, reafirmando en 1974 que "Todos los hombres, mujeres y niños tienen derecho inalienable a no padecer hambre y malnutrición, a fin de poder desarrollarse plenamente y conservar sus facultades físicas y mentales".

En 1983, la FAO adoptó tres orientaciones fundamentales que ampliaron el concepto de seguridad alimentaria mundial:

1. Facilitar el acceso a la alimentación, en particular de la gente pobre.
2. Garantizar la disponibilidad de alimentos adecuados.
3. Lograr una mayor estabilidad de los suministros alimentarios.

El Pacto Mundial de Seguridad Alimentaria, en 1984, afirmó que la seguridad alimentaria mundial era un problema que incumbía a toda la humanidad y cuya solución requería un compromiso moral y cooperación internacional.

En 1992, en la Conferencia Internacional sobre Nutrición, se examinaron a detalle los problemas del hambre, abordando la nutrición como una cuestión micro y macroeconómica, y como un asunto de bienestar social y de salud pública, aprobando la Declaración Mundial y el Plan de Acción para la Nutrición, en la que se exhorta a todos los países a asignar máxima prioridad a la solución de problemas de la malnutrición, y haciendo un llamado a los grupos internacionales, los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales y las personas en general para apoyar este esfuerzo.



Desafortunadamente la mayor parte de las estrategias para reducir la pobreza no ataca específicamente el problema del hambre. El director general de la FAO afirma: "No se puede suponer que el hambre vaya a desaparecer como consecuencia de la eliminación de la pobreza, hace falta un enfoque más preciso para combatir el hambre y fomentar el desarrollo agrícola en el ámbito del objetivo más general de reducir la pobreza".

Las cifras del hambre

En 1978, la 4ª Encuesta Alimentaria Mundial indicó que en los países en desarrollo existían cerca de 455 millones de personas que padecían desnutrición. A mediados de la década de los noventa se calculó que la suma ascendía ya a cerca de 800 millones (aproximadamente un 18 por ciento de la población mundial). De ellos, más de 200 millones son niños menores de cinco años.

Por esa razón, en 1996 se realizó una reunión cumbre en la ciudad de Roma, Italia, con la participación de más de 186 países, los cuales se comprometieron a emprender acciones y disminuir, para el año 2015, por lo menos a la mitad (9%) el número de personas que padecen hambre en el mundo.

Si consideramos que, de acuerdo con las proyecciones de crecimiento poblacional, para el año 2015 habrá alrededor de 6.2 miles de millones de personas, el número de quienes presentan malnutrición por deficiencia de alimentos no debería rebasar los 560 millones. Aunque hay avances en la lucha contra el hambre, el número de individuos con desnutrición sigue aumentando; al inicio del tercer milenio la cifra es de 826 millones. Será necesario que con la voluntad política aunada a la solidaridad de la sociedad civil se redoblen esfuerzos, particularmente dirigiendo las acciones a las zonas rurales, donde vive el 70 por ciento de la población pobre y con hambre, toda vez que caminando al ritmo que lo hemos hecho no será posible lograr tan ansiada meta.

La situación en México

Los últimos datos de la Encuesta Nacional de Nutrición 1999 indican que el predominio tanto de bajo peso como de baja talla (estatura) en los niños menores de cinco años a nivel nacional ha registrado un descenso en comparación con años anteriores; sin embargo, en lo relativo a la prevalencia de anemia por deficiencia de hierro, los datos indican que sigue siendo un importante problema de salud pública tanto en niños como en mujeres en edad reproductiva.

El gobierno mexicano ha puesto en marcha algunos programas de alimentación y nutrición, así como la instrumentación de políticas económicas tales como control de precios y subsidio a la producción y consumo de alimentos básicos, programas de distribución de alimentos como desayunos escolares y despensas, además de suplementos de micronutrimentos dirigidos a niños y mujeres en edad reproductiva.

Sin duda alguna todas estas acciones han contribuido de manera importante a combatir la malnutrición por deficiencia de alimentos; sin embargo es necesario continuar con el esfuerzo emprendido en el contexto de un programa multisectorial, reorientando la formulación de políticas sociales y programas de alimentación y nutrición como parte fundamental del combate a la pobreza.

Fuentes: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, Profeco, y Departamento de Educación Nutricional, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, con base en los documentos de la FAO: Combatir el hambre para reducir la pobreza, Lucha contra el hambre y la malnutrición y Encuesta Nacional de Nutrición1999.

Papaya

Es el fruto del papayo, árbol de la familia de las Caricáceas (*carica papaya*), originario de México y Centroamérica; su cultivo se ha extendido a las zonas tropicales del mundo.

Es un fruto exquisito de forma ovoidal, que mide desde 20 hasta 50 centímetros de largo y puede pesar entre dos y nueve kilos; su piel es delicada, de color verde, amarillo o anaranjado cuando está en plena madurez; la pulpa es carnosa, dulce, jugosa, de tono anaranjado o amarillo y de textura suave; la parte interior es hueca y tiene adheridas pequeñas semillas negras.



Temporalidad

Esta fruta se encuentra fácilmente en el mercado durante todo el año. Los estados que más la producen en México son Veracruz, Guerrero y San Luis Potosí. En México se comercializan principalmente tres variedades: amarilla, maradol y roja, aunque también es común encontrar una de tamaño mucho más pequeño y exquisito sabor, que se conoce como hawaiana.



Cómo comprar

Para comprar es conveniente fijarse que no presente magulladuras y que su color sea uniforme. Se puede comprobar su madurez si cede un poco a la presión de los dedos, y por su color amarillo dorado o anaranjado, según la variedad.



Aporte nutrimental

La papaya tiene una mínima cantidad de energía: contiene tan sólo 39 kilocalorías por cada 100 g, por lo que suele utilizarse en cualquier dieta para reducir de peso, además contiene muy poco sodio, lo que la hace muy conveniente en dietas bajas en sal. Al igual que otras frutas proporciona vitamina C y betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A). Contiene una enzima llamada papaína, que favorece la digestión de las proteínas y puede ser muy útil para los enfermos con escasa secreción gástrica. En medicina tradicional se considera que las hojas y las semillas tienen poder antiulceroso y antiasmático. Si se come con los alimentos principales, la papaya es digestiva, y en ayunas actúa como un laxante suave.

La papaya verde se utiliza en mermeladas y compotas, ya madura se consume al natural en ensaladas, postres, en jugo o para preparar agua fresca.

Cómo conservar

La papaya semimadura se mantiene en un lugar fresco y ventilado; una vez madura se conserva en buen estado durante dos o tres días a temperatura ambiente. Ya partida se recomienda conservarla en refrigeración dentro de un recipiente con tapa hermética, que le permite conservarla hasta cinco días.

Tomate



Se aplica este nombre (del náhuatl *tomatl*) a varias plantas herbáceas de la familia de las Solanáceas, así como a sus frutos globosos, jugosos y comestibles.



El tomate verde, de cáscara o tomatillo (*Physalis ixocarpa*) es originario de México; es una baya verde o amarillenta de 2 a 4 cm de diámetro y consistencia muy firme, con numerosas semillas comprimidas. Este vegetal se recolecta verde, pero después puede adquirir un color púrpura o amarillo. Está cubierto de una fina cáscara no comestible de color pardo que se retira para lavarlo. Por lo general se siembra entre las milpas, por lo que también recibe el nombre de *miltomatl*, que significa "tomate de la milpa".

Temporalidad

Aunque el tomate se encuentra disponible durante todo el año, su mejor época de cosecha es de mayo a noviembre, cuando se encuentra en el mercado la mejor calidad y precio.

Cómo comprar

Revise que esté fresco, muy firme y sin la cáscara adherida al fruto. Al comprarlo sin cáscara la piel debe verse lisa, brillante y sin magulladuras.

Aporte nutrimental

El tomate proporciona 24 kilocalorías por cada 100 g y es una buena fuente de fibra dietética y niacina (vitamina del complejo B); la niacina es necesaria para que los tejidos puedan utilizar la energía de los alimentos, y es esencial para el crecimiento y la producción de hormonas. La medicina tradicional le atribuye al tomate propiedades diuréticas.

Se utiliza en la preparación de diversos guisos típicamente mexicanos. Es un ingrediente indispensable para las salsas que acompañan a toda clase de antojitos, como las enchiladas verdes, el chicharrón en salsa, el mole verde o el entomatado (guiso de carne en salsa de tomate espesa). Los gastrónomos recomiendan preparar una infusión con las cáscaras de tomate y utilizarla en la preparación de la masa para tamales para que queden esponjosos. Por supuesto, no olvide lavar muy bien las cáscaras antes de ponerlas a hervir.



Cómo conservar

Se conserva en la parte baja del refrigerador durante aproximadamente siete días.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, Profeco; Departomento de Educación Nutrimental, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

FOTOGRAFÍA: FRANCISCO GUTIÉRREZ C.



FOTOGRAFÍA: FRANCISCO GUTIÉRREZ CANTO

Calidad de frijoles enlatados

¿Le gustaría saber cuáles son los mejores frijoles enlatados, ya sea refritos o enteros? Enseguida le mostramos los resultados obtenidos por los expertos del Laboratorio de Profeco, quienes sometieron a prueba este alimento sin el cual no podemos imaginar la comida mexicana.

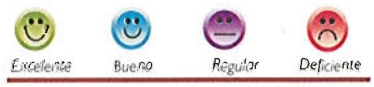
Las pruebas consistieron en verificar que los productos cumplan con el contenido neto declarado en la etiqueta; la información comercial básica (país de origen, nombre y domicilio del fabricante, masa drenada, ingredientes, lote, entre otros); con los nutrimentos declarados (proteína, sal y tipo de grasa); los requerimientos de la norma (masa drenada, acidez, contenido de agua y vacío en la lata); y calidad sanitaria (presencia de microorganismos que indiquen un manejo sanitario deficiente que pueda afectar a la salud).

Las pruebas se sustentaron en la siguiente normatividad:

- NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
- NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
- NOM-130-SSA1-1995. Bienes y servicios. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones.
- NMX-FF-38-1995. Productos no industrializados-leguminosas frijol (*Phaseolus vulgaris L.*). Especificaciones.
- NMX-F-478-1985. Alimentos-Frijoles envasados.

A continuación le presentamos los resultados obtenidos por cada marca de frijol enlatado analizada. Si desea obtener más información sobre este estudio lo invitamos a comunicarse al Laboratorio de Pruebas de Calidad de Profeco al teléfono 5544-2060.

Frijoles negros enteros



Marca / Origen	Contenido neto Declarado (g)	Contenido neto Verificado (g)	Información al consumidor	Masa drenada 60 % min.	Cumplimiento de la norma	Cumplimiento de nutrimentos declarados	% de grasa en el producto	Contenido de sal (%)	Tipo de grasa	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
La Costeña / México	560	555.8	Completa	No cumple		Cumple	0.7	0.74	Cerdo		1.03	90	No cumple con el mínimo de masa drenada que exige la norma.
La Sierra / México	425	430.4	Completa	Cumple		No cumple	2.7	0.80	Vegetal		1.33	90	No cumple con el contenido de grasa que declara en la etiqueta.
Aurrera / México	560	560.3	Completa	No cumple		No cumple	0.7	0.91	Cerdo		0.78	80	No cumple con el mínimo de masa drenada que exige la norma ni con el contenido de grasa que declara.

Marca / Origen	Contenido neto Declarado (g)	Contenido neto Verificado (g)	Información al consumidor	Masa drenada 60 % mín.	Cumplimiento de la norma	Cumplimiento de nutrimentos declarados	% de grasa en el producto	Contenido de sal (%)	Tipo de grasa	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
Aurrera / México	560	560.9	Completa	No cumple		Cumple	0.4	0.98	Cerdo		0.78	**80**	No cumple con el mínimo de masa drenada que exige la norma, además ostenta la denominación **frijoles bayos** pero en su elaboración se usan otras variedades de frijol.
La Costeña / México	560	571.8	Completa	No cumple		Cumple	0.8	0.89	Cerdo		1.01	**80**	Ostenta la denominación **frijoles bayos** pero en su elaboración se usan otras variedades de frijol; no cumple con el mínimo de masa drenada que exige la norma.
La Sierra / México	425	435.4	Completa	Cumple		No cumple	2.4	0.77	Vegetal		1.28	**80**	No cumple con el contenido de grasa que declara en la etiqueta, además ostenta la denominación **frijoles bayos** pero en su elaboración se usan otras variedades de frijol.

Antes de comprar

- Las latas no deben presentar señales de golpes, oxidación, abombamiento o defectos en el cierre.
- Verifique en la etiqueta cuál es el tipo de grasa que contiene el producto, ya que puede elegir entre aceite vegetal o manteca de cerdo.
- No todos los frijoles enlatados indican su contenido de grasa, sin embargo, en este estudio podrá conocer ese dato.
- Lea la etiqueta, porque hay frijoles enlatados adicionados con chorizo, cebolla, tocino, salsa o queso.





Excelente Bueno Regular Deficiente





Frijoles refritos

Marca / Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Cumplimiento de la norma	Cumplimiento de nutrimentos declarados	% de grasa en el producto	Contenido de sal (%)	Tipo de grasa	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)										
Frijoles refritos / Rancherita / México	454	460.6	Completa		Cumple	2.3	1.06	Cerdo		1.67	**100**	
Frijoles sin grasa / Rancherita / México	454	457.7	Completa		Cumple	0.42	1.26	Vegetal		1.67	**100**	
Frijoles refritos flor de mayo / Verde Valle / E. U.	454	456.3	Completa		Cumple	1.55	0.91	Vegetal		1.21	**100**	
Frijoles bayos refritos / Comercial Mexicana / México	445	452.6	Completa		Cumple	2.6	0.64	Vegetal		1.11	**90**	Ostenta la denominación **frijoles bayos** pero en su elaboración se usan otras variedades de frijol.
Frijoles claros refritos / Gigante / México	440	445.1	Completa		No cumple	7.6	0.84	Vegetal		1.20	**90**	No cumple con el contenido de proteína que declara en la etiqueta.
Frijoles bayos refritos / La Costeña / México	400	392.2	Completa		Cumple	8.43	0.98	Cerdo		1.40	**90**	Ostenta la denominación **frijoles bayos** pero en su elaboración se usan otras variedades de frijol.
Frijoles bayos refritos / La Sierra / México	440	446.6	Completa		Cumple	6.1	0.73	Vegetal		1.53	**90**	Ostenta la denominación **frijoles bayos** pero en su elaboración se usan otras variedades de frijol.
Frijoles bayos refritos / Maggi / México	440	440.6	Completa		Cumple	2.9	0.58	Vegetal		1.50	**90**	Ostenta la denominación **frijoles bayos** pero en su elaboración se usan otras variedades de frijol.
Frijoles claros refritos / Pando / México	440	442.8	Completa		No cumple	5.6	0.78	Vegetal		1.57	**90**	No cumple con el contenido de grasa que declara en la etiqueta.
Frijoles refritos pintos / Verde Valle / E. U.	454	453	Completa		No cumple	2.33	0.74	Vegetal		1.21	**90**	No cumple con el contenido de proteína que declara en la etiqueta.
Frijoles bayos refritos / Aurrera / México	580	569.1	Completa		No cumple	10.0	0.82	Cerdo		1.02	**80**	No cumple con el contenido de grasa que declara en la etiqueta, además ostenta la denominación **frijoles bayos** pero en su elaboración se usan otras variedades de frijol.

Frijoles negros refritos

Marca / Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Cumplimiento de la norma	Cumplimiento de nutrimentos declarados	% de grasa en el producto	Contenido de sal (%)	Tipo de grasa	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)										
Doña María / México	440	454	Completa		Cumple	3.22	0.48	Cerdo		1.16	100	
La Costeña / México	400	388.8	Completa		Cumple	9.24	0.71	Cerdo		1.40	100	
La Sierra / México	440	442.9	Completa		Cumple	5.2	0.64	Vegetal		1.50	100	
Comercial Mexicana /México	445	451.9	Completa		No cumple	1.89	0.48	Vegetal		1.11	90	No cumple con el contenido de grasa que declara en la etiqueta.
Gigante / México	440	444	Completa		No cumple	6.6	0.87	Vegetal		1.20	90	No cumple con el contenido de grasa que declara en la etiqueta.
Pando / México	440	445.4	Completa		No cumple	6.7	0.84	Vegetal		1.57	90	No cumple con el contenido de grasa que declara en la etiqueta.
Aurrera / México	580	576.4	Completa		No cumple	6.2	0.79	Cerdo		1.02	80	No cumple con el contenido de proteína y grasa que declara en la etiqueta.
Verde Valle / E.U.	454	452	Completa		No cumple	2.3	0.78	Vegetal		1.30	80	No cumple con el contenido de proteína y grasa que declara en la etiqueta.

Negros, bayos o pintos

El frijol es una leguminosa que constituye una rica fuente de proteínas e hidratos de carbono, además es abundante en vitaminas del complejo B, como niacina, riboflavina, ácido fólico y tiamina; también proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio, y presenta un alto contenido de fibra.



Existen múltiples variedades de frijol que se caracterizan por su tamaño, forma, color y tipo de crecimiento. En México se cultivan cerca de 70 que, de acuerdo con la norma, se dividen en:

- Negros
- Amarillos
- Rosados
- Bayos
- Pintos
- ¡y más!







Son más grasosos los frijoles enlatados refritos

Los frijoles, tanto los preparados en casa como los industrializados, proporcionan en promedio 5 por ciento de proteínas, y el contenido de grasa varía de acuerdo con su elaboración. Los frijoles enteros enlatados contienen de 0.5 a 1.5 por ciento de grasa, mientras que en el caso de los refritos esta proporción va de 3 a 10 por ciento.

Frijoles negros molidos

Excelente · Buena · Regular · Deficiente

Marca / Origen	Contenido neto		Información al consumidor	Cumplimiento de la norma	Cumplimiento de nutrimentos declarados	% de grasa en el producto	Contenido de sal (%)	Tipo de grasa	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)										
Maggi / México	440	442	Completa	☺	Cumple	1.68	1.3	Vegetal	☺	1.58	100	

Aportación nutrimental

El contenido de vitaminas y minerales presentes en el frijol crudo se modifica al cocerse o procesarse; enseguida le presentamos el porcentaje de nutrimentos que se conserva después de la cocción.

	Frijol crudo	Frijol procesado
Tiamina	0.64 mg	68%
Riboflavina	0.17 mg	78%
Niacina	1.8 mg	70%
Acido fólico	0.44 mg	79%
Calcio	244 mg	96%
Hierro	5.2 mg	89%
Zinc	2.9 mg	87%

El aporte nutrimental puede modificarse si se les adiciona chorizo, tocino u otros ingredientes.



Cómo pintar paredes con

efecto de esponja

Si le interesa mejorar la apariencia de su casa enseguida le sugerimos una forma sencilla y muy económica de lograrlo con esta técnica que le proporcionará a sus habitaciones un atractivo efecto.





Materiales

- pintura base* de agua para aplicar como fondo (nosotros utilizamos un tono oscuro)
- 1 brocha grande de 4 pulgadas de ancho aproximadamente
- 4 recipientes medianos poco profundos para diluir la pintura
- pintura base de agua de dos colores en tono oscuro y claro
- una esponja

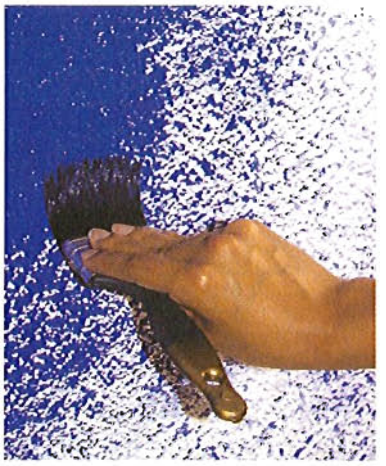
* *La cantidad de pintura depende del tamaño de la superficie, pregunte al vendedor cuánta requerirá.*

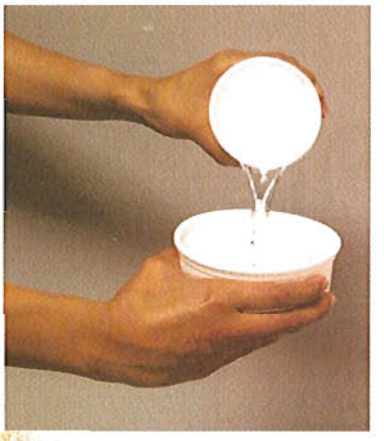
Cómo se hace:

1 Prepare la superficie: sacuda el polvo, si hay restos de pintura despréndalos y, en caso necesario, lave con estropajo y agua jabonosa. Deje secar.

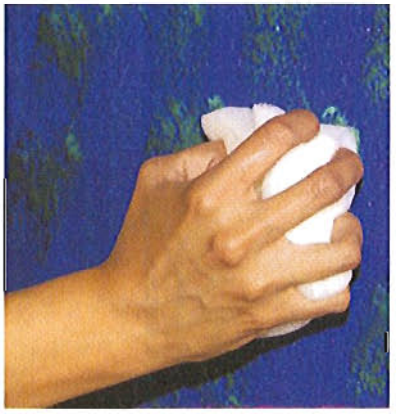


2 Cuando la superficie ya esté seca aplique la pintura de fondo con la brocha. Le recomendamos aplicar dos capas, dejando secar entre una y otra.



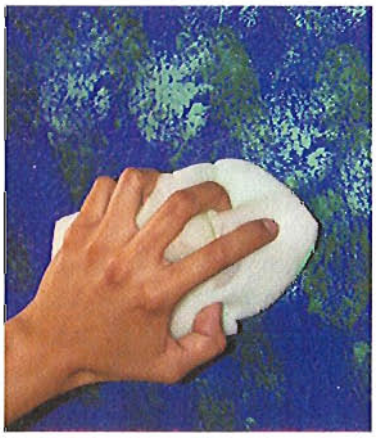


3 En un recipiente mezcle los otros dos colores (verde oscuro y verde claro en el ejemplo) para obtener un tono medio.



4 Con la esponja ligeramente impregnada del tono más oscuro de pintura dé pequeños toques sobre la pared, procurando no presionar demasiado la esponja sobre la superficie; gire su muñeca después de imprimir cada marca.

5 Aplicado el primer tono lave la esponja y déjela secar. Ahora distribuya el tono medio en la misma forma. Aléjese para detectar los huecos de color y rellene con pequeños parches de pintura.



6 Finalmente repita el mismo procedimiento con el tono más claro. Es conveniente que observe detenidamente toda la pared para verificar si necesita retocarla con más pintura de tono claro, a fin de lograr el efecto deseado.



Tips, tips...

• Con esta técnica también se pueden decorar muebles como repisas, roperos, mesas de centro, alacenas de cocina, etcétera.

• Una variante consiste en dar además una vista de pared enladrillada empleando la siguiente técnica: una vez que la pintura de fondo se ha secado, con una regla grande y un lápiz se trazan delgadas líneas rectas formando bloques o ladrillos uniformes. A continuación se cubren las líneas con cinta adhesiva delgada (máximo de un centímetro de ancho) y se procede a aplicar la segunda y tercera capas (sin importar que la cinta adhesiva se cubra de pintura). Una vez seca la superficie, con mucho cuidado se desprende la cinta adhesiva. Usted podrá observar el resultado final: rectángulos perfectamente delineados del color de la pintura de fondo.

• El color de la pintura puede modificarse a su gusto, solamente cuide que los tres tonos (oscuro, medio y claro) correspondan a la misma gama.

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, Profeco.

¿Cómo barnizar muebles?





Si desea darle una manita de gato a sus muebles de madera le ofrecemos sencillos consejos para resanar, lijar y barnizar.

Cómo resanar

Cuando se trata de resanar grietas ligeras, agujeros pequeños o poros de la madera hay que utilizar una mezcla de aserrín muy fino y pegamento, en una proporción que dé por resultado una masa consistente. Distribúyala sobre las grietas con una espátula de plástico o metal; tome en cuenta que la pasta disminuye su volumen al secarse.

Si el agujero a resanar es más grande, éste es el procedimiento:

1. Consiga un trozo de madera que embone holgadamente en el agujero.
2. Con una capa de pegamento cubra la parte interna del agujero y el trozo de madera; acomode este último en el sitio a resanar.
3. Cuando se haya secado el pegamento lije la zona para dejarla bien nivelada con la superficie del mueble.







Cómo lijar

Este paso, previo al barnizado, es muy importante para obtener un acabado profesional. En el apartado de tips sabrá cómo elegir la lija correcta.

1. Siempre lije suavemente, deslizando de atrás hacia adelante con movimientos continuos y uniformes.
2. Primero trabaje en las curvas del mueble y luego en las zonas planas, siguiendo el sentido de la veta.
3. Cuando la superficie esté completamente lisa, moje la lija y pásela de nuevo, esto se conoce como "levantar la veta"; deje secar y luego pase una lija más fina.
4. Retire el aserrín con una brocha y enseguida frote la superficie con un trapo limpio.











Tips que le serán útiles

• Las lijas se clasifican por el tamaño del grano: las de grano fino son para trabajos manuales, pero en reparaciones de muebles son apropiadas las de grano mediano. Si va a lijar superficies grandes empiece con una mediana y continúe con una fina.

• Un pedazo pequeño de madera envuelto con papel de lija es muy útil para lograr un acabado parejo en la superficie y en las orillas.

• Cuando se disponga a barnizar hágalo en una habitación donde no haya corrientes de aire —aunque sí debe estar bien ventilada— y la temperatura no sea menor a 18º C.

• El poliuretano es un barniz sintético adecuado para proteger los muebles de madera. Es aconsejable emplear el mismo tipo de barniz para todas las capas que se apliquen a un mueble.

• La intensidad del brillo depende del número de capas que se apliquen; si desea obtener un efecto satinado o mate puede suprimir una o varias capas.

• Los barnices sintéticos son de secado rápido (cuatro horas por capa); en caso de aplicar otro tipo de barniz hay que esperar 24 horas.

• Para que el barnizado sea más duradero duplique el tiempo de secado que recomienda el fabricante.

Cómo barnizar

1. Limpie muy bien la superficie con una gamuza.
2. El barniz requiere mezclarse perfectamente, pero ¡ojo!: no agite el envase porque se producen burbujas, y eso echará a perder todo el esfuerzo que lleva hasta ahora. Utilice un palito y revuelva.
3. Una vez mezclado, vierta una cantidad pequeña en una bandeja o recipiente ancho y tape la lata para evitar que se evapore.
4. ¿Quiere saber si el barniz tiene la consistencia ideal? Compruebe que fluya de la brocha fácilmente, de lo contrario lo debe rebajar con aguarrás. Emplee una brocha en buen estado; si no es nueva límpiela con aguarrás y escúrrala bien.
5. Ahora introdúzcala en el barniz y dé algunos brochazos sobre un papel limpio para que todas las cerdas se impregnen.
6. Sumerja la brocha por segunda vez a un tercio de su longitud y escurra el excedente en el borde de la bandeja. El barniz se extiende a contraveta con brochazos largos y uniformes, y luego se empareja deslizando suavemente la brocha.
7. Cuando termine pase una brocha limpia, manteniéndola casi perpendicular a la superficie, de forma que sólo la punta toque el barniz húmedo.
8. Continúe con pasadas paralelas hasta que la superficie quede uniforme.



Ropa interior







Se ha dicho que lo importante de un ser humano es su interior. ¿Será cierto? La polémica continúa... y mientras tanto, la única certeza es que al comprar ropa interior habitualmente nos guiamos por el color, la moda o porque está de oferta, y se pasa por alto un aspecto importante, la calidad de la prenda, es decir, el tipo de material de fabricación, la durabilidad y si la talla es correcta.

En esta sección publicamos los resultados del análisis aplicado a diversas marcas y modelos de ropa interior masculina; de seguro le ayudará a seleccionar bien estas prendas antes de comprarlas.



para caballero

¿resistente?, ¿cómoda?, ¿sexy?



En el estudio se sometieron a prueba playeras, camisetas, trusas, bikinis y bóxers manufacturados en tejido de punto con fibras textiles como algodón, poliéster, poliamida (nylon), y sus mezclas.

El análisis se basó en la Norma Oficial Mexicana-004-SCFI-1994. "Información comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir y sus accesorios", y en las Normas Mexicanas de la serie A aplicables al producto.

Las pruebas aplicadas fueron:

- Información comercial básica para el consumidor
- Confección (acabados)
- Verificación de tallas
- Deterioramiento por lavado:
  a) Pérdida de elasticidad del resorte
  b) Pérdida de resistencia al reventamiento
- Identificación y contenido de fibras
- Masa
- Resistencia al reventamiento
- Estabilidad dimensional
- Resistencia de costuras

A continuación le presentamos los resultados de las evaluaciones globales de calidad obtenidas por cada marca de ropa interior analizada. Si desea obtener más información sobre este estudio lo invitamos a llamar al Laboratorio de Pruebas de Calidad de Profeco a los siguientes teléfonos: 5549-0495 o al 5544-2122.





Dime de qué está hecha...

Los cuidados básicos que deben proporcionarse a la ropa dependen en gran medida del material textil que la compone; enseguida le presentamos un listado de las fibras naturales y sintéticas más comunes, así como sus características.

Algodón: Puede introducirse a la lavadora sin problemas, secarse con centrifugado, al sol o a la sombra. Usar blanqueadores con cloro o peróxido debilita las fibras. Si plancha estas prendas le recomendamos usar la temperatura indicada por el fabricante.

Poliéster: Es conveniente lavarlo en lavadora y secarlo a la sombra.

Fibras mezcladas: Una tela mezclada es aquella que se elabora con hilos de fibras combinados. Para conservarlas en buen estado lo mejor es lavarlas de acuerdo con las indicaciones de la etiqueta.

Camisetas 100% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Rinbros / 2001 / México	Completa	☺	☺	☺	😐	☺	☺	34.50	**95**
Zaga / ZCS876 / México	Incompleta	☺	☺	☺	☺	☺	☺	24.00	**93**
Alfani / 9071 / México	Incompleta	☺	☺	☺	☺	☺	☺	35.20	**91**
Casfer / 600 / México	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	☺	32.90	**91**
Fruit of the loom / 2501M / México	Completa	☺	☺	☺	😐	☺	☺	29.33	**89**
Hanes / 3721 / México	Completa	☺	☺	☺	😐	☺	☺	26.90	**88**
Optima / 32201 / México	Completa	☺	☺	☺	😐	☺	☺	24.90	**84**

Camisetas 95% algodón - 5% elastano

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Skiny / 73450 / México	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	☺	125.00	**95**

☺ Excelente ☺ Bueno 😐 Regular ☹ Deficiente

Camisetas 50% poliéster - 50% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Trueno / 450 / México	Completa							29.90	**93**
Alberto / 27 / México	Incompleta							22.50	**90**
Basila / 150 / México	Incompleta							29.90	**87**
Benati / 5947 / México	Incompleta							19.40	**87**
Benati / 5910 / México	Incompleta							17.10	**85**
Benati / 5920 / México	Incompleta							19.00	**85**

Playeras de cuello redondo 100% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Calvin Klein / U9302 / Hong Kong	Completa							179.00	**98**
Óptima / 32501 / México	Completa							29.90	**98**
Jockey / 9005 / México	Completa							159.00	**97**
Yazbek / 300 / México	Completa							26.93	**97**
Casfer / 620 / México	Completa							39.90	**96**
Hanes / 2135 / México	Completa							38.00	**95**
Alfani / 9020 / México	Completa							38.70	**94**
Rinbros / 4024 / México	Completa							42.50	**93**
Fruit of the loom / 2727M /Honduras	Completa							35.00	**93**
Trueno / 300-R / México	Completa							32.00	**89**
Zaga / ZPL873 / México	Incompleta							25.00	**88**



Recomendaciones de conservación

- No exponga la prenda por mucho tiempo al sol, ya que esto la deteriora.
- Cuando lave en lavadora procure separar la ropa en grupos de colores similares para evitar la transferencia de color.
- Para que no se deformen ni se decoloren, no las exprima ni las seque colgadas, de preferencia extiéndalas sobre una toalla en una superficie plana y a la sombra.

Playeras de cuello redondo 50% poliéster - 50% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Alberto / 28-R / México	Incompleta							28.75	**83**
Basila / 161 / México	Incompleta	No cumple						39.90	**81**
Benati / 3810 / México	Incompleta							21.60	**80**

Playeras de cuello en V 100% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Hanes / 7771 / México	Completa							38.00	**97**
Rinbros / 4026 / México	Completa							29.90	**96**
Casfer / 640 / México	Completa							41.90	**96**
Óptima / 32503 / México	Completa							29.90	**95**
Fruit of the loom / 2525VM / Honduras	Completa							35.00	**93**
Zaga / ZPL874 / México	Incompleta							25.00	**91**

Playeras de cuello en V y cuello redondo 95% algodón - 5% elastano

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Calvin Klein / U2336 /Israel	Completa							275.00	**97**
Skiny / 73465 / México	Completa	No cumple						165.00	**90**

Excelente *Bueno* *Regular* *Deficiente*

Playeras de cuello en V 50% poliéster - 50% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Alberto / 28-V / México	Incompleta							28.75	**87**
Basila / 162 / México	Incompleta	No cumple						39.90	**85**
Benati / 3910 / México	Completa							22.20	**82**

Bóxers 100% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Calvin Klein / U2102 / Hong Kong	Completa							215.00	**98**
Jockey / 9002 / México	Completa							135.00	**98**
Hanes / 2349 / México	Completa							36.00	**97**
Óptima / 31301 / México	Completa							34.90	**97**
Alfani Athletic / 1071 / México	Incompleta							52.80	**93**
Duomo / 1011 / México	Completa							35.20	**93**
Trueno / 8002 / México	Completa							39.90	**93**
Rinbros / 230 / México	Completa							39.90	**91**
Alfani Platinum / 1075 / México	Incompleta							59.00	**91**
Play Boy / 2055 / México	Incompleta							52.90	**91**
Benati / 101 / México	Incompleta							20.30	**88**
Derby / 1702 / México	Completa							37.90	**87**
Play Boy / No presenta / México	Completa							33.90	**86**
Zaga / Atlético 742116 / México	Completa							31.20	**81**
Derby Underwear / 1726 / México	Completa							39.90	**81**







Bóxers 95% algodón - 5% elastano

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Calvin Klein / U2316 D-100 / Hong Kong	Completa							219.00	**100**
Skiny / 73449 / México	Completa							135.00	**95**

Bóxers 90% algodón - 10% poliéster

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Fruit of the loom / EL7601Q / El Salvador	Completa							44.00	**93**

Bóxers 50% algodón - 50% poliéster

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza o unidad	Evaluación global de calidad
Benati / 131 / México	Incompleta							20.00	**92**
Alberto / 600 / México	Incompleta	No cumple						23.00	**82**

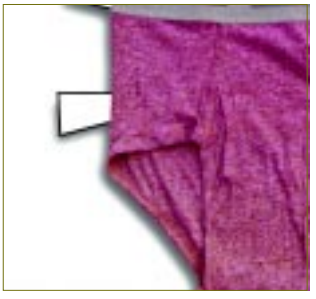
Trusas 100% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Rinbros / 219 / México	Completa							29.90	**97**
Jockey / 9000 / México	Completa							110.00	**96**
Hanes / 22491 / México	Completa							27.00	**94**
Casfer / 500 / México	Completa							26.90	**94**
Duomo / 1008 / México	Completa							20.95	**93**
Benati / 7050 / México	Incompleta							16.30	**92**
Trueno / 4000 / México	Completa							19.00	**90**
Zaga / Milenium ZTU856 / México	Completa							20.90	**88**
Optima / 39001 / México	Completa							19.90	**88**
Fruit of the loom / 7601M / México	Completa							23.70	**87**
Alfani / 1000 / México	Incompleta							31.65	**86**
Fruit of the loom / 4609M / México	Completa							30.30	**83**

Trusas 50% algodón - 50% poliéster

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Alberto / 14 / México	Incompleta							15.00	**90**
Basila / 153 / México	Incompleta							22.90	**89**







Excelente *Bueno* *Regular* *Deficiente*

Bikinis 100% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Calvin Klein / Fine Rib U3300 / Hong Kong	Completa							145.00	**98**
Optima / 39201 / México	Completa							17.90	**98**
Squash / 3523 / México	Completa							14.95	**95**
Derby / 6700 / México	Completa							11.90	**94**
Rinbros / 422 / México	Completa							19.95	**93**
Squash / 3526 / México	Completa							16.30	**92**
Derby / 3736 / México	Completa							20.95	**92**
Benati / 9026 / México	Incompleta							11.35	**91**
Duomo / 1001 / México	Incompleta							20.95	**91**
Derby / 3727 / México	Completa							15.95	**91**
Squash / 6501 / México	Completa							9.90	**91**
Alfani / 1040 / México	Incompleta							33.80	**90**
Derby / 1740 / México	Completa							21.90	**90**
Derby / 3723 / México	Completa							18.00	**90**
Benati / 9031 / México	Incompleta							9.40	**89**
Zaga / ZBK906 / México	Incompleta							13.00	**86**
Squash / 3502 / México	Completa							14.00	**85**
Play Boy / Play Boy / México	Incompleta							15.00	**84**
Squash / 6500 / México	Completa							13.20	**78**

Bikinis 95% algodón - 5% elastano

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Skiny/ 73448 Fine Rib U330 **/** Hong Kong	Completa							95.00	**95**

Bikinis 65% poliéster - 35% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Squash / 3506 / México	Completa	No cumple						14.00	**93**
Derby / 3705 / México	Completa	No cumple						18.65	**88**
Squash / 6518 / México	Completa	No cumple						12.80	**84**

Bikinis 50% poliéster - 50% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Material de elaboración	Verificación de talla	Acabados	Resistencia al encogimiento	Resistencia de la tela	Resistencia al deterioro por lavado	Precio ($) por pieza	Evaluación global de calidad
Squash / 4548 **/** México	Completa							13.75	**94**
Alberto / 500 **/** México	Incompleta	No cumple						11.20	**88**

Excelente Bueno Regular Deficiente



Recomendaciones de compra

Antes de adquirir ropa interior le sugerimos verificar las siguientes características:

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

• Si no está empacada asegúrese de que no tenga defectos visibles: hilos sueltos, nudos, puntos abiertos, decoloraciones o anomalías en su textura, forma, tamaño o simetría.

• El precio de estos productos tiene variaciones considerables entre marcas y establecimientos, por lo que le sugerimos comparar precio y calidad antes de adquirirlos.

Un museo científico

cerca de ti



Si piensas que la ciencia es aburrida y difícil de entender, ¡te equivocas! Existen en nuestro país varios museos dedicados a la ciencia donde podrás aprender y divertirte al mismo tiempo. ¡Te invitamos a conocerlos!

En cualquiera de estos museos podrás participar en actividades como juegos, conferencias, talleres, experimentos y obras de teatro, que te ayudarán a saber más sobre temas científicos y tecnológicos en forma divertida.

La Burbuja, Museo del Niño

Es un centro que incluye seis salas de exhibición interactivas... ¿qué es eso?, pues un lugar donde todo se vale... bueno ¡casi!: puedes tocar, jugar y aprender. Ellos tienen para ti un teatro al aire libre, pistas de patinaje, canchas deportivas y estanques. Se ubica en Hermosillo, Sonora.

Centro Cultural Alfa

Es el primer lugar dedicado a las ciencias que construyeron en nuestro país. Ahí te dejan jugar con todo tipo de aparatos y hacer experimentos. Cuenta con un Museo de Ciencias y Arte, el Teatro Omnimax, un Pabellón que resguarda el único vitral —un enorme mosaico formado con vidrios de colores— diseñado por el famoso pintor mexicano Rufino Tamayo, un aviario, así como el Jardín de las Ciencias. Está ubicado en Monterrey, Nuevo León.

Centro de Ciencias de Sinaloa

Se localiza en Culiacán, la capital del estado. Vale la pena que vayas si te gustan las ciencias naturales. Puedes decirle a tu profesor que organicen una visita con toda la clase, ya verás que vas a entender mejor mucho de lo te enseñan. Está formado por diez salas de exhibición, 12 laboratorios, cuatro talleres y un planetario.



Papalote, Museo del Niño

¡Seguro lo conoces o has oído de él! ¿Sí o no? Tiene cinco salas, cada una dedicada a un tema distinto, así como el Teatro Imax. En 1996 se les ocurrió inventar Papalote Móvil: significa que hacen las maletas y se llevan el museo a varios lugares de México. Se encuentra en la segunda sección del Bosque de Chapultepec, en la ciudad de México.

Universum, Museo de Ciencias de la UNAM

Está situado en Ciudad Universitaria, en el Distrito Federal. Actualmente se considera el centro interactivo de ciencias más grande del país. ¿Sabes qué vas a encontrarte allí? 12 salas donde hay monitores de televisión, computadoras, esquemas en tercera dimensión, etcétera. El centro de información además te brinda servicios de biblioteca y videoteca.

Éstas son sólo algunas opciones para acercarte al interesante mundo de la ciencia y la tecnología. Si te quita el sueño saber qué es la energía, dónde está y cómo se forma, qué hay dentro de un hoyo negro en el espacio, de qué se compone una estrella o cuál sería tu peso en otro planeta, no dudes en visitar estos espacios creados especialmente para ti.

¿Te gustaría saber si en tu localidad hay un museo de este tipo? Entonces sal de dudas y consulta la siguiente dirección electrónica:
www.ammccyt.org.mx

Lucía Quiroga Jiménez
ILUSTRACIÓN: MÓNICA MIRANDA VILLALBA

Al ataque de las caries

Si de pronto notas pequeños puntos o líneas oscuras en alguno de tus dientes, ¡probablemente te has convertido en una víctima más de la caries!



ILUSTRACIÓN: MÓNICA MIRANDA VILLALBA

La caries es una enfermedad provocada por la ausencia de calcio en los dientes, o bien, debido a la falta de aseo.

Por ello es muy importante que no olvides cepillarlos después de cada alimento, de lo contrario, en tu dentadura se formará una placa dentobacteriana, la cual, al combinarse con la saliva, le restará calcio a tus dientes, provocando dolor, mal olor, manchas negras y, a la larga, el desgaste y hasta la pérdida de tus piezas dentales.

La forma de prevenir y combatir la caries es muy sencilla. ¡Fíjate muy bien!

- Lávate los dientes y la lengua después de cada comida.
- Cepilla tus dientes sólo de arriba hacia abajo; las muelas cepíllalas con movimientos circulares.
- Acude a tu dentista un mínimo de tres veces al año para que te revise, te realice una limpieza y te aplique flúor, una sustancia que sirve como barrera en contra de la caries.
- Para que tus dientes se mantengan sanos come alimentos con calcio, como leche, queso, huevo y tortilla.
- Procura no comer muchos azúcares, como dulces, refrescos y chicles; parece difícil, pero ¡sí se puede!

Así que ¡ponte en guardia!, acude con regularidad al dentista y si eres de los afortunados en no padecer caries, toma en cuenta las recomendaciones anteriores y dile adiós a este problema.

Areli Castellanos

ILUSTRACIÍON: MÓNICA MIRANDA VILLALBA

Fuente: entrevista con el doctor Francisco Magaña, director de la carrera de Odontología de la Universidad Latinoamericana.

Planetarios

¡la neta del planeta!



¿Nos creerías si te dijéramos que existen lugares, aquí en la Tierra, que encierran en unos cuantos metros el universo?, ¿y que puedes observarlo y conocer más acerca de él sin necesidad de viajar al espacio?

Sí, efectivamente, estos recintos de emociones cósmicas son los planetarios, lugares creados para que puedas acercarte a los astros y donde las imágenes despiertan los sentidos hacia lo desconocido.

Un planetario consta básicamente de un proyector que muestra la vía láctea sobre una bóveda esférica. Es como ver una película en el cine, pero con la pantalla en el techo.

El primer planetario se desarrolló en Alemania en 1923. Hoy, México es el país con mayor número de recintos de este tipo en Latinoamérica. Entre estos espacios del saber cósmico podemos mencionar los siguientes: Planetario Luis Enrique Erro, del Instituto Politécnico Nacional, y el Planetario de la Universidad Iberoamericana, ubicados en el Distrito Federal; el Centro de Tecnología Severo Díaz Galindo, en Guadalajara, Jalisco; y el Planetario Alfa, situado en Monterrey, Nuevo León.

Además, la Universidad Nacional Autónoma de México tiene planeado crear un Centro de Información del Espacio que incluirá tres proyectos: un planetario, un "virtuarium" y ¡un cine panorámico! En el virtuarium podrás observar acontecimientos espaciales justo en el momento en que suceden, por ejemplo, el lanzamiento de una nave espacial o la puesta en órbita de un satélite.

Se calcula que este proyecto estará listo en tres años y se pretende que no sea sólo un planetario más, sino el Centro del Espacio más grande e importante de México y del mundo, ¿qué te parece?

¡Acércate a estos increíbles lugares que son toda una aventura!

Lucía Quiroga Jiménez

¿Dónde están los planetarios de México?

- www.astroscu.unam.mx/Divulgacion/Orion/Planetarios/Orion_Planetarios.html
- www.kosmos.com.mx/fsyp/1syp.html
- www.uia.mx



ILUSTRACIÓN: MÓNICA MIRANDA VILLALBA



Cuídese de los viajes inolvidables

La empresa IMC Orlando/Ft. Lauderdale Vacations, con domicilio en Miami, Florida, suele enviar al domicilio de los consumidores un boleto de viaje que ofrece:

- Dos noches de alojamiento en el hotel Ramada Plaza Resort en la ciudad de Orlando, Florida, sede oficial de los Estudios Universal.

- Un viaje en crucero con servicio de comida, casinos de juego, espectáculos estilo Las Vegas, discoteca de cinco estrellas, sala para jugar naipes, jacuzzi y spa.

- Escala en la isla de Nassau, en las Bahamas, para efectuar compras libres de impuestos, además de disfrutar de las hermosas playas.

- Tres noches de alojamiento en el Ramada Plaza Resort en Fort Lauderdale, Florida, en el área de Orlando para ir de compras, navegar, bucear, jugar golf o simplemente visitar puntos de interés.

- Auto de alquiler incluido de Álamo Rent-A-Car por siete días.

Al llamar al número telefónico 001-305-994-3624, que aparece en el boleto, le explican al interesado cuáles son las condiciones del viaje, pero también aprovechan la ocasión para presionarlo a fin de que realice la reservación en ese momento, pues de no hacerlo de inmediato el precio del viaje aumentará.

Profeco le advierte...

La publicidad de esta empresa infringe lo establecido en los artículos 32, 34 y 48 de la Ley Federal de Protección al Consumidor por inducir a error o confusión al no proporcionar suficiente información: no establece precio, condiciones ni características del servicio, omite la aclaración de que la promoción no incluye el costo del transporte, ni detalla la vigencia de la oferta.

Además, en caso de haber incumplimiento o deficiencias en el servicio, Profeco no podrá apoyarlo porque la empresa se localiza fuera de la República Mexicana. ¡Tenga cuidado!

Fuente: Subprocuraduría de Servicios al Consumidor, PROFECO.

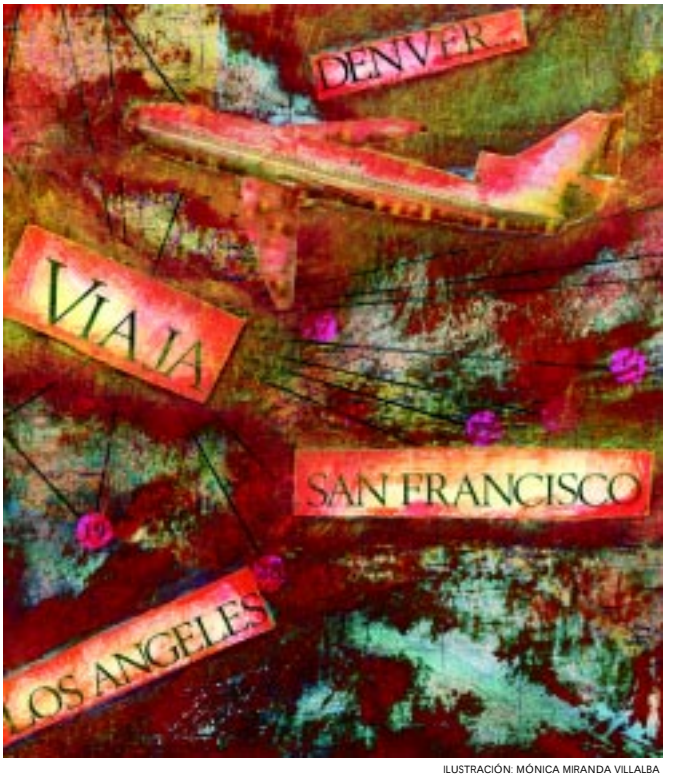


ILUSTRACIÓN: MÓNICA MIRANDA VILLALBA

¿Fraudes publicitarios y electrónicos?



El pasado 31 de enero del 2001 observé un atractivo anuncio publicitario en una sección del periódico *El Informador* (de Guadalajara), en el cual se leía: "20,000.00 pesos extras promocionando membresías por Internet desde su casa u oficina, pagos semanales".

Me comuniqué al número telefónico que aparecía y me contestó una persona que dijo llamarse Raúl Bonilla; me explicó que había dos formas de obtener más información sobre el anuncio: una era acudir a sus oficinas, y la otra visitar su página electrónica en la dirección www.promolinea2000.com.mx.

Opté por la segunda opción y me enteré de que por la "módica" suma de $ 3,000.00 más IVA podía ingresar a su club, y por cada persona que yo recomendara e ingresara (obviamente previo pago de sus correspondientes 3 mil pesotes) obtendría $ 1,500.00.

Esto es muy similar a las famosísimas pirámides que hace 25 años empañaron la imagen de nuestra ciudad y la economía de cientos de tapatíos que fuimos embaucados con la ilusión de ganar dinero sin trabajar; al igual que en aquella ocasión, estos tipos (los organizadores) son los que al final más ganan.

Sé que la decisión de participar en estos sistemas es una cuestión muy personal, sin embargo, hay mucha gente de clase media baja (que es el sector en el que este tipo de fraudulentos negocios suele tener más impacto) que resulta la más afectada cuando estos señores se vuelven ojo de hormiga.

Ojalá puedan hacer algo al respecto antes de que embauquen a más gente.

Ing. Teodoro Tejada
Loma Autlán núm. 255-203,
Loma Dorada, Tonalá, Jalisco.

Nota: Carta resumida por la Redacción.

Ingeniero Tejada:

La Delegación de Profeco de su entidad tiene conocimiento de su queja y se encuentra investigando el comportamiento comercial de esta empresa.

Tan pronto como tengamos información de nuestra delegación en Guadalajara se la haremos saber. Mientras tanto nos permitimos publicar esta nota para alertar a los consumidores y evitar más problemas con este tipo de empresas.

En nuestro próximo número:

Calidad de videocaseteras





Los especialistas del Laboratorio de Pruebas de Calidad de Profeco se dedicaron a analizar la calidad de las marcas más representativas de estos aparatos.

Prevención

Comer y dormir con el enemigo

Muchas enfermedades gastrointestinales se originan por malos hábitos higiénicos en el hogar. Aquí encontrará cómo decirles adiós.

Antes de contratar

¿Es confiable el maestro mecánico de la esquina?

Nuestro equipo periodístico investigó qué tan efectivo y confiable resulta el trabajo del mecánico de la esquina *versus* las agencias establecidas.

Salud

¿Son dañinas las dietas para bajar de peso?

Profeco pone en una balanza las dietas reductivas y le dice cuáles son los posibles riesgos que implican para la salud.

Hecho en casa

Si quiere ahorrar en serio, le descubrimos el secreto para elaborar:

- Pollo curado tipo jamón
- Lápiz para labios resecos
- Mazapán de almendra
- Velas decorativas de molde

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 o 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.

TÚ tienes el PODER



PROFECO lo respalda

De todo como en botica







A últimas fechas se ha desatado una creciente preocupación por verse bien y conservar la salud, lo cual propicia que a ciertos productos se les atribuyan propiedades que de tan maravillosas, resultan increíbles.

Éste es el caso de un comercial que promueve al producto Gelatin, que se inicia con una pregunta a los televidentes: "¿Usted padece osteoporosis, artritis, dolores de huesos; se siente cansado, tiene migraña, problemas digestivos o incluso gastritis? Si contestó afirmativamente por haberse enfrentado a cualquiera de los padecimientos o síntomas mencionados, ¡felicidades!, porque llegó a México una auténtica maravilla y se llama Gelatin".

El mensaje continúa diciendo que al tomar dos cápsulas en cada comida (seis diarias en total), usted prácticamente se olvidará de problemas como caída del cabello, en el caso de los hombres, mientras que a las mujeres les promete eliminar arrugas, celulitis y estrías. Pero eso no es todo, ¿sabía que también contribuye a que los niños sean más inteligentes y se desarrollen mejor?

El cuerpo humano tiene la capacidad de asimilar los nutrientes necesarios para su funcionamiento, eliminando lo que no necesita y almacenando como reservas otros elementos. Sin embargo, este anuncio no incluye ninguna precaución expresa respecto a los periodos mínimos y máximos durante los cuales se puede consumir el producto, o si puede ingerirlo cualquier persona sin importar su edad o estado de salud.

Por otra parte, la inteligencia es un atributo cuyo desarrollo se debe fomentar desde la infancia con métodos didácticos adecuados e inculcando hábitos como el de la lectura, que despierten la curiosidad de los niños y los motive a descubrir el mundo que los rodea.

La información presentada en este comercial resulta incongruente con lo estipulado por el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que estipula: "La información relativa a bienes o servicios que se difunda por cualquier medio o forma, deberá ser veraz, comprobable y exenta de textos, diálogos, sonidos, imágenes y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud".

En este sentido, la Ley General de Salud establece en su artículo 306, fracción I, que: "La información contenida en el mensaje sobre calidad, pureza, conservación, propiedades nutritivas y beneficios de empleo deberá ser comprobable".

Mientras que el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad, en sus artículos 9, fracciones I, II, III y IV; 22, fracción VII, y 23, y establece:

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:

I. Induzca a error;

II. Oculte las contraindicaciones necesarias;

III. Exagere las características o propiedades de los productos o servicios;

IV. Indique o sugiera que el uso de un producto o la prestación de un servicio es 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.

22. La publicidad de alimentos, suplementos alimenticios y bebidas no alcohólicas no deberá:

VII. Declarar propiedades que no puedan comprobarse, o que los productos son útiles para prevenir, aliviar, tratar o curar una enfermedad, trastorno o estado fisiológico.

23. La publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas deberá incluir mensajes precautorios sobre la condición del producto, así como mensajes promotores de una alimentación equilibrada o de fomento de buenos hábitos higiénicos.

Profeco ya inició el procedimiento para llamar a los responsables de esta publicidad y, como es costumbre, también hemos avisado a la Secretaría de Salud.

0 10722 93607 5 10

Plato fuerte



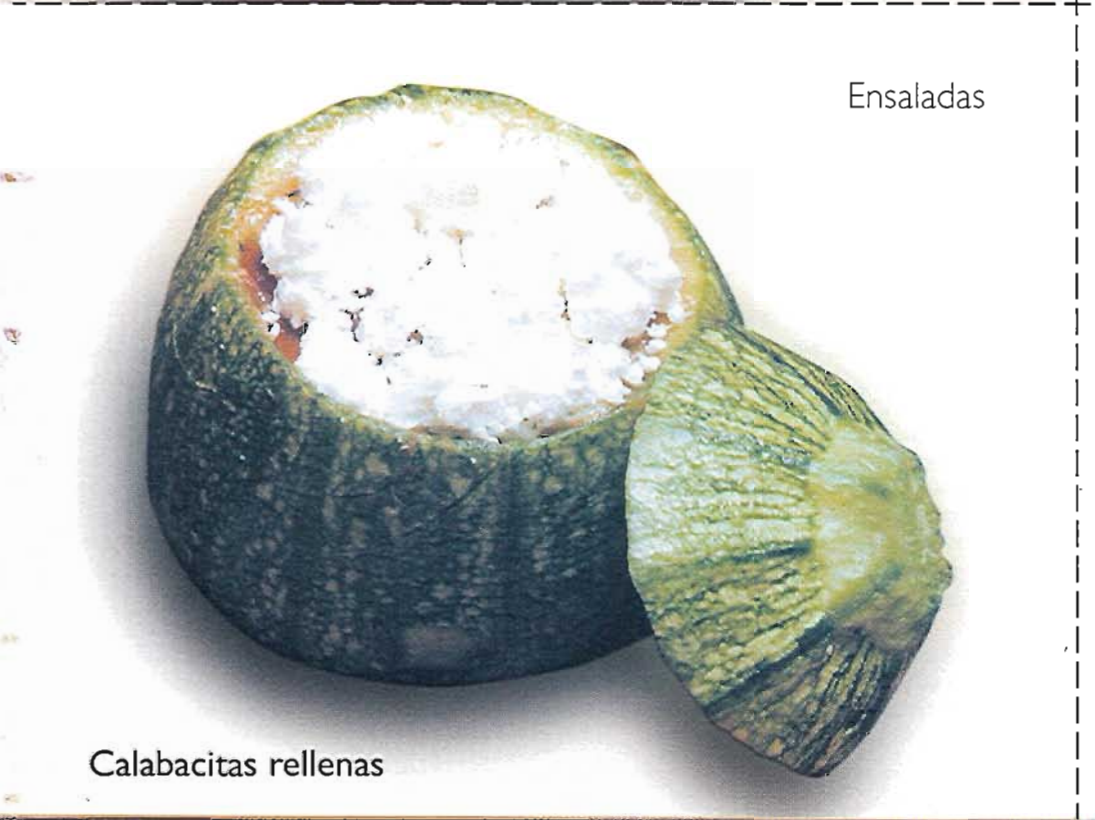
Arroz con calamar

Sopas



Potaje de garbanzo

Ensaladas



Calabacitas rellenas

Postres



Limón y yogurt

PROFECO

Potaje de garbanzos

(6 porciones)

Ingredientes

- 250 g de garbanzos previamente remojados durante una noche
- 6 piezas de pollo (540 g)
- 1 zanahoria (110 g) partida en cuadritos
- 1 calabacita (100 g) partida en cuadritos
- 100 g de ejotes
- 2 papas amarillas (320 g) partidas en cuadritos
- 1 ramita de cilantro
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Se cuecen los garbanzos en dos litros de agua.
2. Se agregan el pollo, las verduras y el cilantro. Se sazona la sopa con sal y pimienta, se tapa y se deja al fuego hasta que todo esté cocido.
3. Se sirve caliente.

Aporte nutrimental por ración

Kcal: 319
Proteínas: 20 g
Grasa: 11 g

PROFECO

Arroz con calamar

(6 porciones)

Ingredientes

- 1/2 kg de filete de calamar limpio
- 1 taza de arroz (190 g) lavado y escurrido
- 1/2 taza de chícharos (80 g)
- 1/2 cebolla (125 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- 6 cucharadas de puré de tomate (60 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- hierbas de olor y sal al gusto

Preparación:

1. El calamar se cuece en suficiente agua durante 45 minutos aproximadamente con un trozo de cebolla, un diente de ajo, hierbas de olor y sal. Se retira del fuego y se corta en cuadritos.
2. Por separado se fríen los ajos y la cebolla restantes finamente picados, se agrega el arroz y una vez dorado se añade el puré de tomate.
3. Cuando el puré cambie de color se vacían dos y media tazas de agua, los chícharos y el calamar. Se sazona con sal, laurel y tomillo.
4. Se tapa el guiso cuando suelte el hervor el recipiente y se baja la flama. Se deja al fuego hasta que el agua se consuma y el arroz esté cocido.

Aporte nutrimental por ración

Kcal: 245
Proteínas: 15 g
Grasa: 6 g

PROFECO

Postre de limón y yogurt

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de agua (240 ml)
- 1 paquete de gelatina de limón (130 g)
- 5 cubos de hielo
- 1/2 limón (la ralladura)
- 1 botecito de yogurt natural (150 g)

Preparación:

1. El agua se pone a calentar y cuando esté hirviendo se agrega la gelatina, moviendo constantemente hasta que se disuelva por completo.
2. Se añaden los cubos de hielo para que se enfríe, revolviendo hasta que se deshagan.
3. El yogurt y la ralladura se añaden mezclándolos con un batidor de globo.
4. El postre se vierte en un recipiente y se refrigera hasta que cuaje.
5. Se desmolda, se corta en cuadritos y se sirve en copas individuales.

Aporte nutrimental por ración

Kcal: 89
Proteínas: 3 g
Grasa: 1 g

PROFECO

Calabacitas rellenas

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 calabacitas criollas (480 g) cocidas enteras
- 3 jitomates (255 g) picados
- 50 g de queso rallado
- 1 trozo de cebolla (30 g) picada
- 3 cucharaditas de aceite (15 ml)
- 2 dientes de ajo picados (4 g)
- 1 ramita de perejil picado
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. La parte superior de las calabacitas se corta y se ahuecan procurando no romper la piel. La pulpa se reserva.
2. En el aceite caliente se sofríen la cebolla, los ajos y el jitomate. Se agrega el perejil y la pulpa de las calabacitas, se salpimienta y se deja cocer por cinco minutos más.
3. Las calabacitas se rellenan con esta mezcla y se espolvorean con queso.

Aporte nutrimental por ración

Kcal: 54
Proteínas: 3 g
Grasa: 3 g

Mole poblano

Ingredientes

- 150 g de chile mulato
- 50 g de chile ancho
- 50 g de chile chipotle
- 50 g de chile pasilla
- 50 g de cacahuate picado
- 50 g de ajonjolí tostado
- 50 g de almendras sin cáscara
- 50 g de nueces sin cáscara
- 50 g de pasas
- 4 piezas de pan tostado y frito
- 1 tablilla de chocolate
- 3 dientes de ajo sin cáscara
- 2 rajas de canela o 1 cucharada cafetera de canela en polvo
- 1 cucharada cafetera de anís entero
- 1 cucharada cafetera de pimienta
- 1 tortilla frita en trozos
- 1/2 cebolla picada
- sal al gusto
- aceite de cocina (aprox. 1/3 de taza)

Rendimiento: 750 g

Tiempo de preparación: 1 1/2 horas

Procedimiento:

1. El aceite se calienta a fuego bajo en la sartén.
2. Ahí se doran poco a poco y de manera uniforme los chiles, moviéndolos con la cuchara de madera. Se sacan y se reservan.
3. Sin retirar la sartén del fuego se fríen por separado las nueces, las almendras, los cacahuates, el ajo y la cebolla; conforme se frían, se van colocando en el recipiente.
4. Los ingredientes anteriores se muelen en la licuadora, añadiéndoles el ajonjolí, pasas, pan tostado, chocolate, canela, pimienta, tortilla y anís, hasta formar una pasta homogénea.
5. Se agrega sal al gusto.

Pan de muerto

Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo (222 g)
- 2 tazas de agua hervida o clorada
- 1 1/4 de tazas de azúcar (300 g)
- 1/2 taza de margarina o mantequilla (125 g)
- 1/3 de taza de manteca vegetal (100 g)
- 3 huevos y 7 yemas
- 3 cucharadas soperas de té de azahar y 2 cucharadas soperas de té de anís, ambos ya preparados
- 3 cucharadas soperas de manteca vegetal (para engrasar el pan y la charola)
- 20 g de levadura (o 2 sobres)*
- 1 cucharada sopera de ralladura de cáscara de naranja
- 1/4 de cucharada cafetera de sal

* Se consigue en tiendas de materias primas.

Rendimiento: 1 pieza de 1 kg

Tiempo de preparación: 7 horas

Procedimiento:

1. En el recipiente de plástico se disuelve la levadura con ocho cucharadas de agua tibia y se le agrega la harina necesaria para obtener una pasta (15 cucharadas soperas aproximadamente). Se hace una bola y se deja fermentar en un lugar caliente hasta que duplique su volumen.
2. Sobre una superficie plana se cierne la harina con la ayuda del colador; se reserva una cucharada sopera. Se hace una fuente y en el centro se añaden poco a poco 15 cucharadas de azúcar, la sal, dos huevos completos, las yemas, el té de azahar y el de anís, la ralladura de naranja, la manteca y la margarina. Se amasa con las manos limpias durante 20 minutos, tomando la masa de los extremos y llevándola al centro. Después se añade la masa fermentada del paso 1 y se sigue amasando. Se forma una bola alargada, se toma uno de los extremos y el otro se azota sobre la mesa como si fuera un martillo. Se juntan ambos extremos y se vuelve a azotar; este proceso se repite cuatro veces o hasta que se formen burbujas, la masa se sienta plástica y se despegue fácilmente de la mesa.
3. Se forma una bola, se le unta un poco de manteca vegetal y se coloca dentro de la cacerola, cubriéndola con el trapo húmedo; se deja reposar en un lugar tibio hasta que doble su volumen, aproximadamente cuatro horas y media. Puede exponerse al sol en un lugar limpio o sobre la estufa apagada.
4. Al cabo de ese lapso se vuelve a amasar ligeramente. Se apartan dos tazas de masa para formar los huesitos y la bolita de arriba.
5. La masa se coloca sobre la charola engrasada con manteca vegetal y se forma

Churros

Ingredientes

- 1 litro de agua hervida o clorada
- 1 kg de harina de trigo
- 1 taza de azúcar (para espolvorear) (250 g)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 cucharada cafetera de vainilla
- 1/4 de cucharada cafetera de sal
- 2 cucharadas soperas de leche condensada (opcional)
- 2 tazas de aceite vegetal (para freír)

Rendimiento: 2 kg aproximadamente

Tiempo de preparación: 2 horas

Procedimiento:

1. En la cacerola se pone a hervir el agua con sal y la mantequilla durante dos minutos, y se deja al fuego hasta que forme espuma.
2. Se retira de la estufa. Se agrega la harina poco a poco sin dejar de mover con la pala, hasta que se integre y no tenga grumos.
3. Luego se añade la esencia de vainilla y si desea mejorar la consistencia y el sabor se agrega la leche condensada sin dejar de mover.
4. Una vez que todos los ingredientes estén bien integrados se coloca la masa sobre una mesa limpia, previamente enharinada, y se deja enfriar hasta la temperatura que soporte el dorso de su mano.

Calaveras de amaranto con chocolate

Ingredientes

- 5 3/4 de tazas de cereal de amaranto tostado* (200 g)
- 460 g de chocolate con leche en barra**

*Se consigue en tiendas de semillas o supermercados.
**Se consigue en tiendas de repostería o materias primas.

Rendimiento: 500 g

Tiempo de preparación: 1 día y 1 hora

Procedimiento:

1. En la cacerola se funde el chocolate en baño María.
2. Una vez fundido se añade el amaranto tostado y se mezcla hasta incorporar todo perfectamente con ayuda de la cuchara o pala de madera.
3. Cuando los ingredientes estén bien mezclados la pasta resultante se vacía en los moldes de calavera y se presiona hasta que quede compacta; se deja reposar durante diez minutos.
4. Después se desmoldan y se colocan en la charola de acero inoxidable o de plástico; se dejan secar un día en un lugar ventilado, limpio y seco.

Educación para el consumo

PROFECO

un óvalo: se deja reposar al igual que los huesitos y la bolita durante 45 minutos.

6. El huevo restante se bate con el tenedor y con éste se pegan la bolita y los huesitos, el pan se introduce al horno precalentado a 200° C por 15 minutos, se deja hornear durante 15 minutos a la misma temperatura, después se reduce a 170° C y se deja hasta que se cueza perfectamente (alrededor de 20 minutos).
7. En el pocillo se mezclan la cucharada de harina que se reservó en el paso 2 y una cucharada sopera de azúcar previamente disuelta en dos tazas de agua, y se pone al fuego hasta obtener un jarabe. Una vez que se enfríe se le unta al pan para barnizarlo y se espolvorea con azúcar.

Envasado, conservación y caducidad

El pan de muerto se envasa en la bolsa de plástico bien cerrada y se conserva en un lugar fresco y seco. El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una caducidad de cuatro días. Pasado ese lapso puede consumirse, sin embargo, ya no conservará su frescura.

Utensilios

- recipiente de plástico con capacidad de 1 litro
- cuchara sopera
- colador de orificio pequeño
- cacerola de peltre con capacidad de 3 litros
- trapo limpio y húmedo de 1 m^2
- pocillo con capacidad de 1/2 litro

Recomendaciones

- El té se puede preparar hirviendo durante cinco minutos un sobrecito de azahar en una taza de agua y, aparte, cuatro cucharadas cafeteras de anís entero en una taza de agua.
- La fermentación de la levadura es uno de los pasos importantes en la elaboración del pan de muerto. Si no lo deja reposar el tiempo mínimo necesario (hasta que duplique su tamaño), el pan no crecerá y no tendrá la consistencia esponjosa característica.
- El amasado también se debe efectuar con cuidado, pues de ello depende que la masa adquiera una consistencia plástica, es decir, al estirarla unos 30 cm no se debe romper. Otra forma de saber si la mezcla ya está suficientemente amasada es cuando se le forman burbujas y se despega fácilmente de la tabla.
- No agregue más harina a la masa para que se despegue de la tabla porque el pan quedará duro.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- sartén
- palita o cuchara de madera
- recipiente de vidrio o de plástico con capacidad de 2 litros
- licuadora o procesador de alimentos (también puede ocupar molcajete o metate)
- bolsa nueva de plástico gruesa (de polietileno) de 1 kg o un envase esterilizado con capacidad de 1 litro
- etiqueta adherible

Envasado, conservación y caducidad

Se vacía el mole a la bolsa o envase de vidrio, anudándola perfectamente y cuidando que no quede aire en el interior; si lo desea puede separar porciones pequeñas en bolsas, de acuerdo con la cantidad que vaya a ocupar. Se le coloca una etiqueta al envase con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. El mole se conserva en un lugar seco y fresco; una vez abierto debe mantenerlo en refrigeración.

El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de seis meses a partir de la fecha de elaboración.

Recomendaciones

- Es importante que la cantidad de mole que vaya a preparar la disuelva previamente en un poco de consomé de pollo o en agua, de manera que quede una salsa espesa; deje hervir unos minutos a fuego bajo para sazonar.
- En otra cacerola ponga un poco de aceite a calentar a fuego medio, y ahí fría el mole, agregándole previamente un poco de caldo; se deja hervir.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- cacerola grande para baño María
- cacerola de peltre o tazón refractario con capacidad de 3 litros
- cuchara o pala de madera
- charola de plástico o de acero inoxidable
- moldes de plástico en forma de calavera
- bolsitas de celofán o envase de plástico con tapa y capacidad de 3 litros.
- etiqueta adherible

Envasado, conservación y caducidad

Las calaveras de amaranto se envasan en el recipiente de plástico, o bien, en las bolsitas individuales de celofán, sellándolas para conservarlas en un lugar fresco, seco y oscuro; se les coloca la etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una caducidad de tres meses.

Recomendaciones

- Se pueden formar diversas figuras con ayuda de moldes.
- Si lo desea puede añadir pasas, nueces o almendras al vaciar el amaranto al chocolate.

Ingredientes alternativos

- Puede sustituir el chocolate con leche en barra por cobertura de chocolate o chocolate amargo.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- cacerola de peltre con capacidad de 2 litros
- sartén o cacerola grande para freír
- pala de madera
- duya para churros (puede utilizar una bolsa de plástico con un orificio pequeño en la base)
- pinzas o volteador
- plato extendido
- papel absorbente o de estraza

5. En la sartén se calienta el aceite y con la duya se van formando los churros y se fríen. Para que se doren de manera uniforme puede ayudarse con las pinzas, rociando aceite caliente sobre ellos.
6. Ya dorados, se escurren en la pala y se colocan sobre el plato extendido y el papel absorbente, se espolvorean inmediatamente con el azúcar y se dejan reposar para eliminarles el exceso de aceite. Se sirven fríos o calientes.

Envasado, conservación y caducidad

Los churros se guardan preferentemente en una panera forrada con papel absorbente y tapados, o bien, en una bolsa de papel.

El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de tres días.

Recomendaciones

- También puede espolvorear los churros con canela o chocolate en polvo.
- El aceite debe estar bien caliente para que queden dorados y crujientes.
- No guarde mucho tiempo los churros ya que se reblandecen.
- Puede hacer los churros en forma de espiral, es decir, enrollándolos de manera circular en el aceite caliente para no hacerlos de uno en uno.