Quién es quién en precios de anticonceptivos

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Noviembre 2001 • Número 297 • México • $18.00

Las mejores videocaseteras

Disfrute sus videos como en el cine

Cuidado con las dietas

Puede ganar kilos... ¡y perder salud!

Bardas electrificadas y alarmas

Hogar, dulce y seguro hogar

¿Salchichas?

antes de clavar el diente conozca su calidad

Para una declaración infalible...

el contador público ideal



PROFECO 25 años
1976 - 2001

Visite nuestra página: www.profeco.gob.mx



Radio

Revista del Consumidor

- **LUNES**
  Acapulco, Gro., 08:00 a 08:15, XEAGS / 103.1 FM
  Acapulco, Gro., 7:30 a 7:45, XHNS / 96.9 FM
  Acapulco, Gro., 7:30 a 7:45, XHNQ / 99.3 FM
  Iguala, Gro., 21:45 a 22:00, XHIGA / 93.9 FM
  Ciudad de México, 5:00 a 5:15, XEVOZ / 1590 AM

- **MARTES**
  Acapulco, Gro., 08:00 a 08:15, XEAGS / 103.1 FM
  Acapulco, Gro., 7:30 a 7:45, XHNS / 96.9 FM
  Iguala, Gro., 21:45 a 22:00, XHIGA / 93.9 FM
  Iguala, Gro., 16:45 a 17:00, XEKF / 1360 AM

- **MIÉRCOLES**
  Acapulco, Gro., 08:00 a 08:15, XEAGS / 103.1 FM
  Acapulco, Gro., 7:30 a 7:45, XHNS / 96.9 FM
  Acapulco, Gro., 7:30 a 7:45, XHNQ / 99.3 FM
  Iguala, Gro., 21:45 a 22:00, XHIGA / 93.9 FM
  Delicias, Chih., 21:00 a 21:15, XEHM / 1480 AM
  Ciudad de México, 22:30 a 22:45, XHM / 88.9 FM

- **JUEVES**
  Iguala, Gro., 21:45 a 22:00, XHIGA / 93.9 FM
  Iguala, Gro., 16:45 a 17:00, XEKF / 1360 AM

- **VIERNES**
  Iguala, Gro., 21:45 a 22:00, XHIGA / 93.9 FM
  Ojinaga, Chih., 16:00 a 16:15, XEARE / 1450 AM
  Ciudad de México, 10:00 a 10:15, XEQ / 92.2 FM

- **SÁBADO**
  Acapulco, Gro., 7:30 a 7:45, XHNQ / 99.3 FM
  Ciudad de México, 14:45 a 15:00, XEQ / 940 AM
  Ciudad de México, 20:15 a 20:30, XEFAJ / 1560 AM
  Ciudad de México, 10:00 a 10:15, XEQ / 92.2 FM

- **DOMINGO**
  Iguala, Gro., 05:00 a 5:15, XEIG / 880 AM
  Parral, Chih., 14:00 A 14:15, XEAT / 1250 AM

T.V.

Revista del Consumidor

- **LUNES**
  Canal 9 / 24:00 a 00:30 en la ciudad de México

- **MARTES**
  Canal 2 / 05:30 a 06:00 en la ciudad de México

- **MIÉRCOLES**
  Canal 9 / 24:00 a 00:30 en Torreón, Coah.
  Canal 4 / 00:30 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**
  (en ninguna de las cuatro localidades hay transmisión este día)

- **VIERNES**
  Canal 7/ 19:00 a 19:30 en Acapulco, Gro.
  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 12 / 9:00 a 9:30 en Acapulco, Gro.
  EDUSAT / 08:30 a 09:00 en la ciudad de México

- **DOMINGO**
  Canal 13 / 9:00 a 9:30 en Parral, Chih.
  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
Ma. Eugenia Bracho González, Luis Mariano Acévez Estrada, 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 apartado postal 20600, México, D. F.; o vía Internet: rconsumidor@mexico.com

Composición digital de portada
Guillermo Serrano

De cumplir a cumplir

Hace ya 25 años que apareció el primer número de la Revista del Consumidor, y en ese lapso el mundo del consumo ha experimentado cambios vertiginosos.

En medio del vaivén que han traído consigo las innovaciones tecnológicas aplicadas al intercambio de bienes y servicios, así como las nuevas formas de comercialización, nuestra publicación ha buscado ofrecer información oportuna y de utilidad práctica. Además, las últimas dos ediciones tienen algo en común: una nueva presentación cuyo afán es facilitar y hacer más ágil la lectura de la revista. Esperamos que este esfuerzo editorial esté cumpliendo su cometido.

Por otra parte, y a pesar de que a partir de la edición de octubre de este año el tiraje de nuestra publicación aumentó a 70 mil, la cantidad de ejemplares a la venta sigue siendo insuficiente para satisfacer la demanda. Este hecho, aunado a que la revista cuesta $ 15.00 desde hace casi tres años, nos obliga a incrementar en tres pesos el precio de venta a partir de este número. Apelamos a su apoyo y comprensión.

Finalmente, quienes tenemos la fortuna de trabajar para usted refrendamos el compromiso de hacer nuestro máximo esfuerzo para ofrecerle un producto de calidad. Como siempre, el mejor indicador es su opinión.



S u m a r i o

Noviembre 2001 • Núm. 297



Miscelánea del consumo 3



Antes de contratar 6

- Contadores públicos
- Agencias o talleres mecánicos
- Sistemas de seguridad



Quién es quién en los precios 16

- Precios por unidad
- Anticonceptivos



Alimentación y nutrición 39

- Mitos y realidades de los embutidos
- Cómo comprar hongos y toronja
- Riesgos de las dietas



Sáquele provecho 46

- Licuadoras y procesadores



El ciberconsumidor 48

- Fraudes en compras electrónicas



El consumo del futuro 50

- Autos ecológicos



Qué hay detrás de... 54

- Fajas térmicas
- Peceras domésticas



Manos a la obra 61

- Cómo cambiar una cerradura



Consumo ingenio 62

- Aromatizantes caseros



Por su salud 64

- Microorganismos patógenos
- Mal de Parkinson



Los pequeños consumidores 71

- Cuídate del frío
- Cuidado al usar tu PC
- Bibliotecas en la red
- Jugue-test



Buzón del consumidor 75

- Mala experiencia con una franquicia
- ¡Susto por unas llantas!
- Agradecimiento



Reporte especial 22

- Calidad de videocaseteras



Tecnologías domésticas

y comer rico, comer sano

en páginas centrales

¡coleccionables!





Bajo la lupa 34

- Calidad de salchichas y pastel de carne



La neta de la patineta

Los juguetes producen una alegría singular en los niños, aunque también pueden convertirse en sus peores enemigos.

Tal es el caso de las patinetas fabricadas con materiales ligeros —como el aluminio— ya que, de acuerdo con un reporte difundido por la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de los Estados Unidos, en aquel país hubo 9 mil 400 accidentes en los que la protagonista fue la resbaladiza y juguetona patineta. De los casos reportados, el 90 por ciento involucró a menores de 15 años y el 29 por ciento de las lesiones consistieron en fracturas y dislocaciones, principalmente en manos y brazos.

La moraleja de esta historia es utilizar el equipo de protección necesario: casco, rodilleras y coderas, gracias al cual —estima la Comisión— podría prevenirse más del 60 por ciento de las lesiones o, cuando menos, reducir su gravedad.

Ciberciudadanos en los sites gubernamentales

El servicio de comunicación que ofrece Internet brinda grandes ventajas a los ciberciudadanos interesados en acercarse a las instituciones de gobierno mexicanas, ahorrándoles tiempo y esfuerzo.

Los sitios gubernamentales más visitados, según datos de la empresa Net Value, experta en la medición de audiencias en Internet, son los siguientes:

cddhcu.gob.mx Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión
cnca.gob.mx Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
df.gob.mx Gobierno del Distrito Federal
gobernacion.gob.mx Secretaría de Gobernación
inegi.gob.mx Instituto Nacional de Estadística,Geografía e Informática
presidencia.gob.mx Presidencia de la República
economia.gob.mx Secretaría de Economía
semarnat.gob.mx Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales
sep.gob.mx Secretaría de Educación Pública
shcp.gob.mx Secretaría de Hacienda y Crédito Público
sre.gob.mx Secretaría de Relaciones Exteriores
ssa.gob.mx Secretaría de Salud

En Profeco queremos figurar pronto entre los sitios preferidos, por eso en este mes mejoramos la imagen de nuestra página electrónica, con una presentación renovada y más información, ¡lo invitamos a conocerla!: www.profeco.gob.mx





...o calle para siempre

Para evitar que los imponderables echen por tierra el vehemente deseo de contraer nupcias en una ceremonia formal, compañías aseguradoras de Estados Unidos crearon un seguro que protege económicamente a los novios ante imprevistos que pospongan u obliguen a cancelar la celebración nupcial.

Ahora los futuros cónyuges buscarán no sólo a los padrinos de anillos, lazo y arras, sino también al del seguro matrimonial. Y para muestra aquí tiene un botón: la firma Fireman´s Fund ha vendido alrededor de 500 mil pólizas.

La cobertura de este innovador seguro incluye la indemnización por los gastos del festejo, el vestido de novia, los alimentos, el robo de regalos, e incluso ¡la cancelación de la boda por enfermedad!

La prima mínima de contratación es de 195 dólares y cubre aproximadamente 8 mi dólares, aunque la suma asegurada puede ser tan alta como el cliente pretenda .Sin embargo, el cambio de opinión ante el altar por parte de alguno de los novios... no está incluido.

¡Feliz cumpleaños!

Este año la computadora personal (PC) cumplió su vigésimo aniversario, lapso en el cual ha experimentado una evolución tecnológica tan vertiginosa como espectacular. Y si no lo cree, ¡échele un vistazo a las siguientes comparaciones!

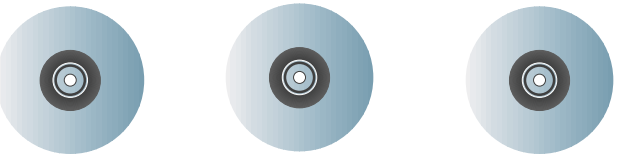


La vieja PC

Precio: 3 mil 500 dólares.
Procesador: Intel 8088 de 4.77 Mhz.
Memoria: 64 Kb.
Video: monitor monocromático de 11.5 pulgadas y tarjeta de monitor o de video que apoyaba a la computadora en el procesamiento de imágenes.
Audio: bocina interna.
Hardware: unidad de disco flexible de 5.25 pulgadas, teclado de 83 teclas.
Software: MS-DOS, Lotus 1-2-3.

La nueva PC

Precio: 999 dólares.
Procesador: Intel Pentium 4 de 1.3 Ghz.
Memoria: 128 Mb.
Video: monitor a color de 15 pulgadas; tarjeta gráfica con capacidad para televisión.
Audio: tarjeta de sonido con bocinas estéreo externas.
Hardware: disco duro de 20 gigabytes, quemador de CD-ROM, módem de 56 k, unidad de disco flexible de 3.5 pulgadas, teclado de 104 teclas y ratón.
Software: versión Millenium, de Windows; Work 2001, de Microsoft (Word 2000, Enciclopedia Encarta, Internet Explorer 5.5, autoedición de imágenes Picture It); programa de música digital Jukebox y programa para imágenes digitales, ambos de Dell; y antivirus Norton, entre otros.



Lo nuevo es la clave telefónica

Para responder al creciente requerimiento de nuevas líneas telefónicas y ampliar la competencia en el mercado, la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) aplicará, a partir del 17 de noviembre de este año, una nueva clave para la numeración telefónica.

Ello implica que los números telefónicos se integran de la siguiente forma:

• Para llamadas de larga distancia a las ciudades de México, Guadalajara y Monterrey marque así:
01 + nueva clave (dos dígitos) + número local (ocho dígitos)
• Para el resto del país la marcación es:
01 + nueva clave (tres dígitos) + número local (siete dígitos)
• En llamadas locales a teléfonos celulares en la modalidad "El que llama paga", para las ciudades de México, Guadalajara y Monterrey, la numeración es:
044 + nueva clave (dos dígitos) + número celular (ocho dígitos del número local)
• Para el resto del país marque:
044 + nueva clave (tres dígitos) + número celular (únicamente los últimos siete dígitos)

Las llamadas locales a teléfonos convencionales continuarán igual, y las nuevas claves se aplicarán en todas las poblaciones del país, sin importar la compañía telefónica en la que usted se encuentre inscrito, ¡además el cambio no le costará ni un centavo!

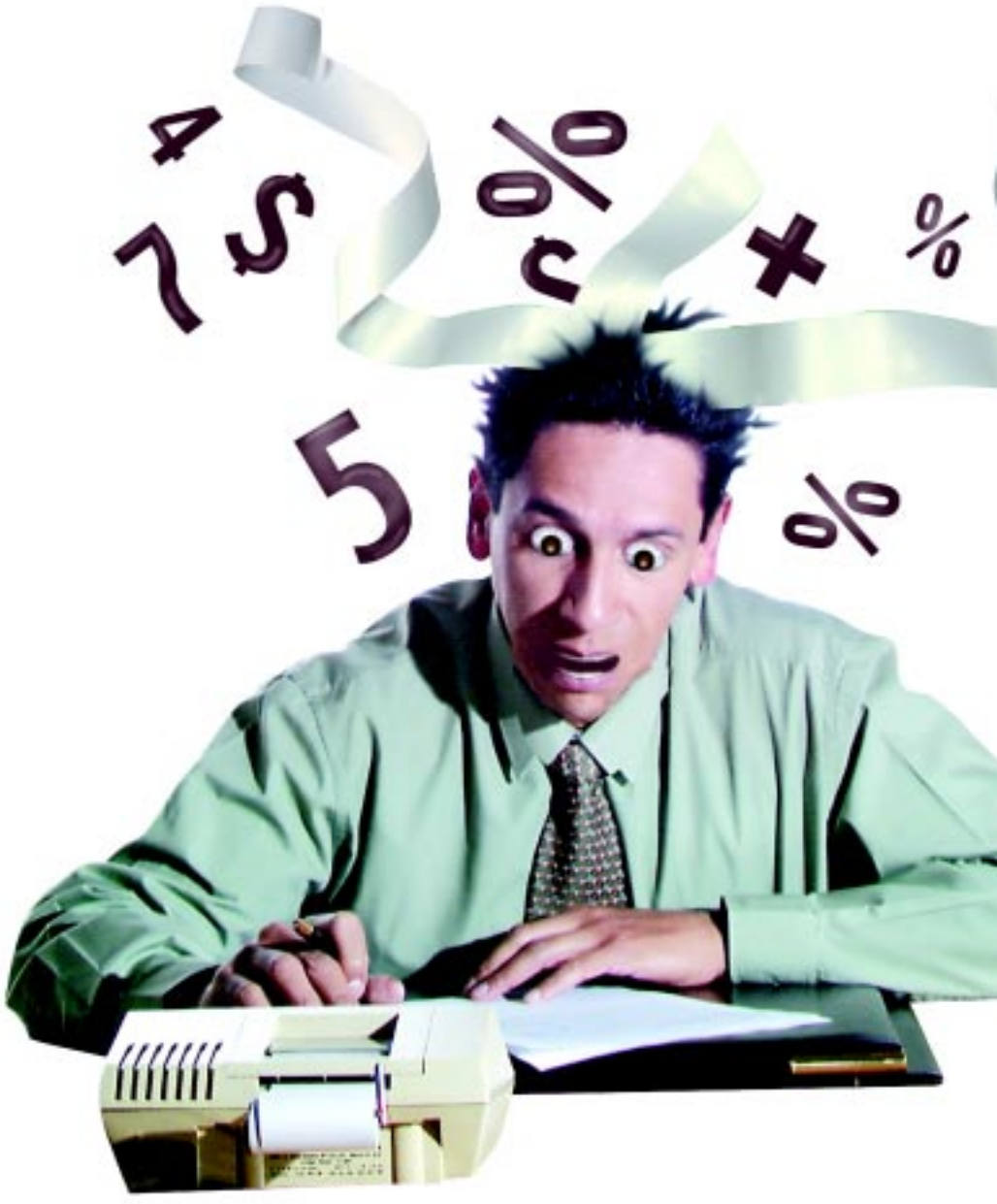
Los números no geográficos, como el 01-800 y 01-900, al igual que los códigos de servicios especiales, como los números 020 (servicio de operadora), 030 (hora exacta) y 040 (directorio nacional) no tendrán cambio alguno.

Si tiene dudas respecto de esta numeración o quiere saber cuál es la nueva clave telefónica que le corresponde, aquí tiene cuatro opciones:

• Visite la página web de la Cofetel: www.cft.gob.mx
• Llame al 020, donde una operadora lo atenderá.
• También puede consultar su nuevo directorio telefónico, en el que ya aparecen las nuevas claves para todas las localidades del país.
• Comuníquese a Profeco: si vive en el Distrito Federal marque el 5568-8722; desde cualquier entidad del país llame al 01-800-903-1300, ¡con gusto le informaremos!

Si lo nuevo es la clave, ¡désela a todos para que le llamen!





El contador público es el profesionista que asesora al contribuyente en el cumplimiento de sus obligaciones fiscales, pero ¿cómo elegir a alguien eficiente y honesto? ¿cómo saber si el costo de sus servicios es justo?

Contadores públicos

Perfil de un verdadero profesionista



Los contadores públicos administran los recursos materiales y económicos de empresas privadas, instituciones públicas y personas físicas y morales.

En nuestro país existen diversos colegios, institutos y asociaciones que agrupan a los contadores públicos. Para pertenecer a alguno de ellos se deben cubrir ciertos requisitos, como presentar el título y la cédula profesional y curriculum vitae; esta exigencia es muy importante porque los afiliados están obligados a capacitarse periódicamente.

Los profesionales de la contabilidad pueden ejercer de forma independiente o externa, es decir, prestando sus servicios en un despacho donde brindan asesorías y/o consultorías. En su carácter de dependientes o internos, colaboran en una empresa.

Dónde obtener más información

www.amcp.org.mx

www.imcp.org.mx

www.contanet.mx

Todo contador, dependiente o independiente debe tener el título y la cédula profesional expedidos por una casa de estudios y por la Dirección General de Profesiones de la SEP, respectivamente.

Dos trámites que son opcionales consisten en obtener la certificación especial para auditorías (que otorga la Secretaría de Hacienda) y la afiliación a algún colegio profesional o asociación.

Recomendaciones prácticas

Nadie está exento de toparse con un presunto contador que lejos de apoyarlo lo defraude. Para evitar que esto suceda es necesario atender los siguientes aspectos:

- De preferencia contrate a un contador del cual tenga referencias o que represente a una firma que goce de prestigio.
- Solicítele su currículum y preste atención a dos aspectos: título profesional y experiencia profesional.
- Recuerde que si el contador está afiliado a alguna asociación, esto puede ser garantía de que prestará un servicio profesional. Por ejemplo, el Instituto Mexicano de Contadores Públicos, A. C., que agrupa a 60 colegios y más de 16 mil contadores públicos de todo el país, cuenta con un directorio que acredita a sus asociados. Además, constantemente invita a sus agremiados a participar en programas de actualización.

Compare precios

Debido a que no hay tarifas oficiales que determinen los honorarios de un contador público, el costo de los servicios se debe negociar directamente con él. Quienes trabajan de forma independiente suelen presentar a sus clientes un catálogo de servicios y precios.

Le sugerimos que solicite un presupuesto a diferentes profesionistas y los compare antes de cerrar el trato.

Asegúrese de que el contrato especifique claramente las condiciones en las que deberá entregarle el trabajo, los costos y la forma de pago.

El contador público está obligado a acatar el Código de Ética Profesional impuesto por el Código Fiscal de la Federación. Cuando un contador independiente elabora de forma errónea o fraudulenta las declaraciones fiscales o los balances financieros, la Secretaría de Hacienda y Crédito Público lo sanciona con amonestación, suspensión e incluso cancelación de su licencia profesional.

Si existen irregularidades en el servicio, incumplimiento del contrato o tiene alguna otra inconformidad puede acudir al colegio o asociación a la que pertenezca el contador público a interponer su queja. Contrate a un verdadero profesional y ¡defienda sus derechos!

Por Lucía Quiroga
Fotografía Francisco Alatriste y Roberto Paz
Fuentes Entrevistas con el C. P. José Luis Matus Fuentes, director general de Grupo Solmaf, S. A. de C. V. y miembro de la Asociación Mexicana de Contadores Públicos; con el C. P. Vicente Romero Said, del despacho Romero Said y Asociados, S. C., jefe del Departamento Académico de Contabilidad de la Escuela Bancaria Comercial, y miembro del Instituto Mexicano de Contadores Públicos.

Agencias vs. talleres

¿Cuál le conviene a su bolsillo?

Algunos consumidores descuidan a tal grado la salud de su vehículo que sólo se preocupan por él cuando comienza a presentar molestias. El pecado del descuido se paga con la penitencia de peregrinar de un taller a otro en busca del diagnóstico acertado que ponga fin a los malestares del automóvil enfermo.
Entérese cuáles son los aspectos básicos a considerar para elegir al especialista en cuyas manos dejará su vehículo.



¿Qué tiene mi carro?

Para saber qué tipo de servicio le conviene a nuestro auto y conocer las ventajas y limitaciones, revisemos a continuación las características de cada servicio para documentar nuestro criterio.

Algunas de las fallas más comunes de los autos surgen por no atender aspectos muy sencillos, como los siguientes:

Revisión del sistema de frenos: se debe efectuar cada 12 o 20 mil km.

Cambio de aceite y filtro: cada 5 mil km.

Sustitución de bujías: entre los 10 mil y 15 mil km.

Afinación: cada 15 mil km.

Para conocer todas las medidas preventivas que debe aplicar a su automóvil es conveniente consultar el manual de mantenimiento o a su mecánico de cabecera, quien repara habitualmente el auto y lo conoce mejor.





Si elige un taller...

Los servicios de un taller automotriz suelen ser más económicos que los de las agencias. Hay talleres que cuentan con sistemas tecnológicos avanzados y personal que reúne los conocimientos necesarios para ofrecer a los consumidores un servicio de calidad, en el que la mano de obra y las refacciones están garantizadas, e incluso llevan un control sistematizado de las reparaciones o servicios que prestan a sus clientes.

Lo anterior es un aspecto que los consumidores pueden tomar en cuenta para otorgar a estos lugares un voto de confianza.

Sin embargo, no toda revisión requiere llevar el automóvil a un taller especializado, por ejemplo:

- La verificación de los niveles de agua y de aceite, así como de la presión de los neumáticos se pueden efectuar en una estación de gasolina.
- Para el servicio de alineación y balanceo usted puede acudir a centros especializados.
- El cambio de aceite, filtros, bandas, o del acumulador puede efectuarlo usted mismo, sólo requiere algunos conocimientos básicos.

MECANICA automotriz



En caso de acudir a una agencia...

Si usted es propietario de un auto nuevo, la mejor recomendación es darle seguimiento a las indicaciones y observaciones señaladas en el manual de mantenimiento que las agencias automotrices proporcionan al momento de entregarle su vehículo.

En dichas cartillas se indican los siguientes aspectos a revisar periódicamente:

- Mantenimiento del sistema de frenos.
- Nivel de líquidos.
- Sistemas de dirección y suspensión.
- Cambio de aceite.

Los beneficios que prometen las agencias automotrices son la mano de obra calificada y el uso de tecnología de punta, que se supone garantizan la calidad del servicio.

No obstante, cuando se trata de revisión y cambio en los niveles de aceite, líquido de frenos y anticongelante, usted puede acudir al mecánico de su confianza.

Otro servicio que no requiere contratar a un agencia es la sustitución del acumulador, ya que basta con dar puntual seguimiento a las recomendaciones del fabricante del automóvil. La reparación de neumáticos y los rines también pueden realizarse en establecimientos especializados sin riesgo de afectar otros componentes del vehículo.

¿Qué dice la ley?

Para proteger los derechos de los consumidores, la Norma Oficial Mexicana NOM-068-SCFI-2000 establece los requisitos de información comercial y de contenido en los contratos de adhesión que deben cumplir los prestadores de servicios de reparación y mantenimiento de vehículos.

Entre ellos destacan:

• En el establecimiento se deben exhibir, a la vista del consumidor, los principales servicios que presta, así como las tarifas vigentes y poner a disposición del cliente una lista o catálogo actualizado de los diferentes servicios que se ofrecen, incluyendo los días y horarios de atención al público.

• No debe condicionarse la prestación de los servicios a la adquisición o renta de otros productos.

• La presentación del presupuesto debe incluir, entre otros aspectos, diagnóstico, trabajo a realizar, refacciones u otros materiales necesarios, precio total, desglosando los diversos conceptos que lo integran, así como la vigencia del presupuesto, el nombre y firma de quien lo elaboró y la fecha de expedición.

• El prestador del servicio deberá señalar su nombre, domicilio, teléfono y RFC. También la fecha y hora de recepción y entrega del vehículo.

• Si el consumidor no acepta el presupuesto, el prestador del servicio debe devolver el vehículo en las mismas condiciones en que le fue entregado.

• En caso de aceptarse el presupuesto, se deben respetar los términos y las condiciones contratados. El prestador del servicio debe contar con un seguro que proteja el vehículo mientras está bajo su resguardo.

• El prestador debe hacerse responsable ante el consumidor por el incumplimiento de los servicios contratados, aun cuando subcontrate a terceros. También debe garantizar al consumidor el servicio de reparación y/o mantenimiento que realice, en cuanto a la mano de obra y, en su caso, a las partes, refacciones u otros materiales que suministre para la reparación.

• El prestador debe ofrecer y respetar la garantía por el servicio prestado, sin cargo alguno para el consumidor, salvo el caso de partes, refacciones u otros materiales utilizados correctamente, y que por sus características no tengan garantía del fabricante, los cuales deben señalarse en la orden de servicio y/o contrato de adhesión.

• El periodo de garantía que otorgue el prestador del servicio debe contar, cuando menos, a partir de la fecha en que se entregue el vehículo al consumidor, y tendrá validez siempre y cuando el automóvil no haya sido reparado por terceras personas no autorizadas por el prestador del servicio. No debe considerarse dentro del plazo de garantía el tiempo que lleve la reparación.

• El consumidor puede exigir factura, recibo o comprobante por cada pago que realice.

MECANICA en gral.

Para una decisión inteligente

• Si la reparación o servicio que requiere es sencillo —revisión de frenos, cambio de aceite y líquidos, alineación y balanceo de neumáticos— puede optar por un taller especializado, siempre y cuando tenga referencias favorables sobre éste.

• Cuando se trate de una reparación compleja o que ponga en riesgo la garantía integral de su vehículo, es mejor que ahorre lo suficiente para llevarlo a la agencia automotriz que le corresponda.

• Independientemente de la opción que elija, solicite siempre un presupuesto por escrito y compárelo con otros. También considere las variantes de plazo de entrega y cobertura de la garantía por el trabajo a realizar.

• Recuerde consultar el manual del usuario de su auto, que contiene recomendaciones prácticas para el mantenimiento.

Amigo consumidor: toda operación comercial relacionada con la prestación de servicios de reparación y mantenimiento de automóviles debe hacerse constar en una orden de servicio o en un contrato de adhesión, el cual debe estar registrado ante Profeco para que tenga validez.

Por Eduardo Mena
Fotografía Francisco Gutiérrez Canto
Fuentes Entrevistas con Leonardo Orozco Trejo, profesor de la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica del Instituto Politécnico Nacional, y con Alfonso Ayala Maldonado, vicepresidente de la Sección 56, Servicios Automotrices, de la Cámara Nacional de la Industria de la Transformación.• Norma Oficial Mexicana NOM-068-SCFI-2000, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 31 de enero del 2001. • Sondeo de mercado.



PROFECO

Back Forward Home Reload Images Open Print Find Stop

Location: http://www.profeco.gob.mx

PROFECO

¿Qué encontrará en la página de Internet de PROFECO?

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

http://www.profeco.gob.mx

Document: Done.

Alarmas vecinales y cercas electrificadas

Del hogar dulce hogar a la fortaleza

Para complementar el estudio de mercado sobre sistemas de seguridad para el hogar publicado en la edición pasada, en esta ocasión le presentamos lo que ofrecen los prestadores de servicios en protección de bardas y azoteas, alarmas vecinales y circuito cerrado de televisión para casa.



Los sistemas de seguridad más solicitados por los consumidores son los de protección perimetral, que pueden ser cerca electrificada o concertina. La cerca electrificada en bardas o azoteas consiste en la instalación de un energizador que cada segundo emite 12 mil voltios: el intruso recibirá una descarga eléctrica fuerte, pero no mortal. El sistema se complementa con una sirena que se activa cuando alguien trata de brincar al interior o cortar los cables.

Por su parte, la concertina es una cerca de metal galvanizado o de acero inoxidable de alta resistencia en forma de espiral, con navajas tipo bisturí de 6 centímetros de largo colocadas cada 5 centímetros. Este sistema se considera de alta seguridad.

El circuito cerrado de TV, utilizado principalmente en centros comerciales, ahora se emplea en casas, aunque requiere de una persona que invariablemente esté pendiente del monitor.

Otra variante de estos sistemas son las alarmas vecinales o "de pánico" cuya función es alertar a los vecinos o a la policía cuando hay un intento de robo: si en alguna de las casas se activa la alarma, enseguida se enciende una luz intermitente colocada en el exterior, la cual además emite un sonido de elevada intensidad.

Este tipo de alarma es fácil de instalar y entre sus ventajas podemos mencionar que implica un bajo consumo de electricidad, no requiere mantenimiento frecuente y fomenta la participación vecinal porque de esta manera todos están alerta y se protegen entre sí.

Como se mencionó en la pasada edición, la mayor parte de las compañías ofrece el servicio adicional de monitoreo y centralización, es decir, cuando se recibe un mensaje de alarma en la central telefónica, de inmediato el personal debe dar aviso a patrullas, ambulancia o bomberos, dependiendo del incidente.

En los cuadros que le presentamos a continuación podrá conocer las características de estos servicios en la zona metropolitana de la ciudad de México. Si decide contratar alguno de ellos le recomendamos que considere las ventajas que le ofrecen las empresas existentes y exija que aclaren todas sus dudas. Pero recuerde que no hay sistema de seguridad infalible. La información que aparece en los cuadros es responsabilidad de los prestadores de servicios. Si desea obtener datos adicionales puede comunicarse a la Dirección de Mercadotecnia Social de Profeco, a los teléfonos 5211-9298 o al 5625-6700 extensión 6916.

Fuente Dirección de Mercadotecia Social, Profeco.

Cerca electrificada de servicio en comodato

Compañía	Sistema	Tarifa*	Mantenimiento	Cargos
Alarmas Garmont, S. A. de C. V.	Cerca electrificada	Equipo: sólo se cobrarán accesorios adicionales. Mensualidad de $ 269.00 por 24 meses.	Incluido en el monitoreo. Mantenimiento preventivo: 15 por ciento sobre el monto del equipo.	Cancelación: porcentaje en función del valor del equipo según el tiempo que resta del contrato, pero sin rebasar la cantidad de $ 7, 000.00. Moratorios: Ninguno, se bloquea el sistema hasta que el cliente cubra el monto adeudado.
	Con activación a control remoto (botón de emergencia portátil)	Equipo: sólo se cobrarán accesorios adicionales. Mensualidad de $ 269.00 por 24 meses.	Incluido en el monitoreo. Mantenimiento preventivo: 15 por ciento sobre el monto del equipo.	
Industrias Michnic, S. A. de C. V.	Cerca electrificada	Mensualidad de $ 299.00 por dos años. Metro lineal de protección para cerca: $ 45.00	Incluido en la garantía. Correctivo: de acuerdo con la falla.	Cancelación: $ 300.00 Moratorios: 1.5 por ciento mensual.

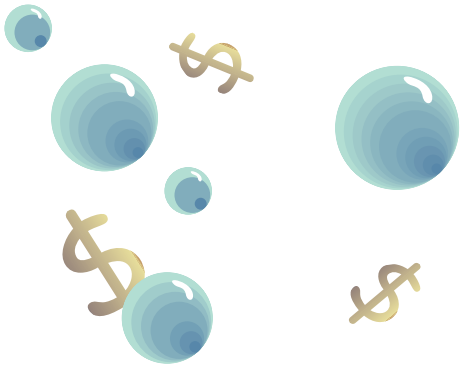
Al terminar el contrato, el equipo pasa a ser propiedad del cliente.
Los precios y equipos pueden variar de acuerdo con las necesidades del consumidor; consulte a la compañía de su elección.
*Precios más IVA válidos a octubre del 2001.
Las compañías aparecen en orden alfabético.

Cerca electrificada, alarma vecinal, circuito cerrado de televisión y servicio de monitoreo

Compañía	Sistema	Tarifa*	Servicio adicional de monitoreo	Mantenimiento	Cargos
Alar-Man de México, S. A. de C. V.	Alarmas vecinales	Equipo: depende del número de botones que se requieran.	$ 250.00 mensuales	Preventivo: incluido en monitoreo Correctivo: se cobra por evento.	Cancelación: Ninguno. Moratorios: 7.25 por ciento mensual desde la fecha que se incurra en mora.
Alarmas Salgom	Cerca electrificada	Equipo: $ 3,000.00	Incluido	Fuera de garantía 2 por ciento del costo total del equipo.	Cancelación: Ninguno Moratorios: Ninguno.
Delta Ingeniería Especializada, S. A. de C. V.	Sistema de alarma vecinal	Equipo: $ 1,500.00 por casa	No existe el servicio	Fuera de garantía: $ 500.00 anuales más costo de piezas dañadas.	Cancelación: Ninguno, una vez que haya liquidado el pago inicial. Moratorios: Ninguno.
	Cerca electrificada (7 metros)	Equipo: $ 5,000.00	No existe el servicio	Fuera de garantía: $ 300.00 anuales más costo de piezas dañadas.	
ECSSA Alarm Equipos y Componentes de Seguridad, S. A. de C. V.	Sistema de cerca electrificada (paquete básico hasta 20 metros de barda)	Equipo: hasta 20 metros $ 4,790.00 Instalación: $ 479.00	De $ 5.00 a $ 12.00 diarios ($ 360.00 mensuales aprox.)	Incluido en el monitoreo. Correctivo: costo de piezas dañadas	Cancelación: Ninguno Moratorios: Ninguno.
Grupo Beyton, S. A. de C. V.	Cerca electrificada (paquete 1 metro de altura)	Equipo: $ 3,270.00 Metro lineal de 5 hilos: $ 65.00; metro lineal de 7 hilos: $ 100.00. Los planes pueden variar según el monto del consumo. La cotización es válida por 15 días, pero si existe una variación del dólar con respecto al peso la cotización no será respetada.	$ 300.00 mensuales	Preventivo y correctivo: $ 350.00 por servicio (más refacciones).	Cancelación: Ninguno en el servicio. En el proceso de instalación se cobrarán gastos por ello y por desinstalación, así como por 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 en el pago de 30 días naturales.
	Cerca electrificada (paquete 1.5 metros de altura)	Equipo: $ 3,550.00 Metro lineal de 5 hilos: $ 65.00; metro lineal de 7 hilos: $ 100.00. Los planes pueden variar según el monto del consumo. La cotización es válida por 15 días, pero si existe una variación del dólar con respecto al peso la cotización no será respetada.			
	Concertina galvanizada de 45 cm de diámetro	Equipo: $ 100.00 Los planes pueden variar según el monto del consumo. La cotización es válida por 15 días, pero si existe una variación del dólar con respecto al peso de ±3 por ciento, la cotización no será válida.			Cancelación: Ninguno en el servicio. En la cancelación de instalación se cobrarán gastos de instalación y desinstalación, materiales y componentes que al ser retirados ya no sean útiles. Moratorios: 10 por ciento mensual en la instalación. Se suspende el monitoreo al tener un retraso en el pago de 30 días naturales.
	Concertina MACE II de 60 cm de diámetro, de acero inoxidable	Equipo: $ 150.00 Los planes pueden variar según el monto del consumo. La cotización es válida por 15 días, pero si existe una variación del dólar con respecto al peso de ±3 por ciento, la cotización no será válida.	No existe el servicio		

¡La fórmula del ahorro!

¿Cómo hacer rendir el dinero? El Programa Quién es Quién en los Precios le ofrece una importante recomendación de ahorro.



En el super, antes de llenar el carrito conforme a la lista de lo que va a comprar, es importante considerar el precio de los productos por unidad de medida (litro, kilo o pieza), no sólo por la presentación.

Así podemos encontrar que entre una caja de cereal de 350 g ($ 17.62) y otra de 500 g ($ 19.64) aparentemente hay una variación mínima de precio, pero si se toma como referencia el precio por kilo del producto se tendría que con la primera presentación se pagaría $ 50.34 y con la segunda sólo $ 39.28 por kilo. Es decir, el cambio de presentación implica un ahorro casi del 30 por ciento.

Para ejemplificar la diferencia de precios al comprar por unidad se analizaron seis productos básicos y tres artículos de limpieza del hogar e higiene personal, los cuales se expenden en los diferentes establecimientos comerciales en paquete o embotellados.

Precios unitarios de productos básicos

Producto	Precio promedio del producto	Precio por unidad (kilo, litro o pieza)	Ahorro (%)
Café soluble Nescafé Clásico, fco. 50 g	$ 11.53	$ 230.60	
Café soluble Nescafé Clásico, fco. 200 g	$ 32.22	$ 161.10	43.1
Aceituna en salmuera La Costeña, fco. 192 g	$ 14.38	$ 74.90	
Aceituna en salmuera La Costeña, fco. 250 g	$ 13.40	$ 53.60	39.7
Leche condensada La Lechera, lata 113 g	$ 4.69	$ 41.50	
Leche condensada La Lechera, lata 397 g	$ 10.34	$ 26.05	59.4
Corn Flakes Kelloggs, caja 350 g	$ 17.62	$ 50.34	
Corn Flakes Kelloggs, caja 500 g	$ 19.64	$ 39.28	28.2
Agua sin gas Bonafont, botella 1.5 litro	$ 6.32	$ 4.21	
Agua sin gas Bonafont, env. 3.785 litro	$ 12.24	$ 3.23	30.3
Salsa inglesa Maggi, botella 100 ml	$ 9.64	$ 96.40	
Salsa inglesa Maggi, botella 200 ml	$ 14.65	$ 73.25	31.6

De este cuadro tenemos que el precio promedio de leche condensada La Lechera en lata de 397 g cuesta $ 10.34, mientras que la presentación de 113 g es de $ 4.69; al calcular el precio por kilogramo de ambas presentaciones se concluye que resulta más barato comprar la lata de 397 g, ahorrando así hasta el 59 por ciento.

Las apariencias engañan

Antes de comprar verifique el contenido neto del producto porque hay ciertas presentaciones que aparentemente corresponden a un litro o un kilo, pero contienen menos (por ejemplo 900 g o 900 ml).



Precios unitarios de productos de limpieza del hogar e higiene personal

Producto	Precio promedio del producto	Precio por unidad (kilo, litro o pieza)	Ahorro (%)
Detergente p/trastes Salvo, bolsa 250 g polvo	$ 4.24	$ 16.96	
Detergente p/trastes Salvo, bolsa 1 kg polvo	$ 14.80	$ 14.80	14.6
Limpiador líquido p/piso Pinol, botella 500 ml	$ 7.08	$ 14.15	
Limpiador líquido p/piso Pinol, botella 1 litro	$ 12.68	$ 12.68	11.7
Jabón de pasta Zote c/envoltura, barra 200 g	$ 2.70	$ 13.50	
Jabón de pasta Zote c/envoltura, barra 400 g	$ 4.44	$ 11.10	21.6

De aquí se desprende que si el jabón Zote de 400 g costó $ 4.44, mientras que la presentación de 200 g tuvo un precio de $ 2.70, esto significa que el costo por kilogramo es de $ 11.10 y de $ 13.50 en cada caso, por lo que el ahorro al comprar la segunda presentación es de 21 por ciento.

Comparativo en cadenas comerciales

Para conocer el comportamiento de precios de productos por unidad de medida en tianguis, mercados públicos y una cadena comercial se eligieron dos productos al azar en el siguiente ejercicio.

	Tianguis	Precio por unidad*	Mercados públicos	Precio por unidad*	Carrefour	Precio por unidad*
Aceite 1-2-3 mixto, botella 1/2 litro	$ 5.00	$ 10.00	$ 5.12	$ 10.24	$ 4.18	$ 8.36
Aceite 1-2-3 mixto, botella 1 litro	$ 8.63	$ 8.63	$ 9.32	$ 9.32	$ 7.88	$ 7.88
Ahorro (%)		15.87		9.87		6.09

	Carrefour	Precio por unidad*	Tianguis	Precio por unidad*	Mercados públicos	Precio por unidad*
Limpiador líquido p/piso Pinol, botella 500 ml	$ 6.13	$ 12.26	$ 6.61	$ 13.22	$ 6.63	$ 13.26
Limpiador líquido p/piso Pinol, botella 1 litro	$ 10.87	$ 10.87	$ 12.15	$ 12.15	$ 12.48	$ 12.48
Ahorro (%)		12.8		8.8		6.3

* El precio por unidad se refiere a litros, kilos o piezas, según sea el caso.

Cómo calcular el precio por unidad

Para obtener el precio por unidad se realiza una operación aritmética conocida como "regla de tres", la cual consiste en calcular un cuarto valor, desconocido, a partir de tres que se conocen.
Para ilustrar cómo se realiza esta operación consideraremos el ejemplo de la leche condensada La Lechera, donde hay que plantearse la siguiente pregunta:
Si 113 g de leche condensada cuestan $ 4.69 ¿cuánto costarán 1000 g?
Para obtener la respuesta se hace el siguiente planteamiento:

g	$
113	4.69
1000	¿Cuánto cuesta?

Ahora multiplique el precio ($ 4.69) por los 1000 gramos y luego divida el resultado entre el peso de la presentación conocida (113), es decir:



Como ve, la operación es sencilla, pero requiere de una calculadora. ¡Llévela con usted cada vez que vaya de compras!

La presentación de medio litro del aceite mixto marca 1-2-3 se vendió a $ 5.00 en tianguis, en tanto que la de un litro costó $ 8.63; si compráramos dos botellas de medio litro habría que gastar $ 10.00, en lugar de $ 8.63. En mercados públicos y Carrefour se obtendría un ahorro de entre 10 y 6 por ciento, es decir, se economiza al adquirir los productos de mayor volumen.



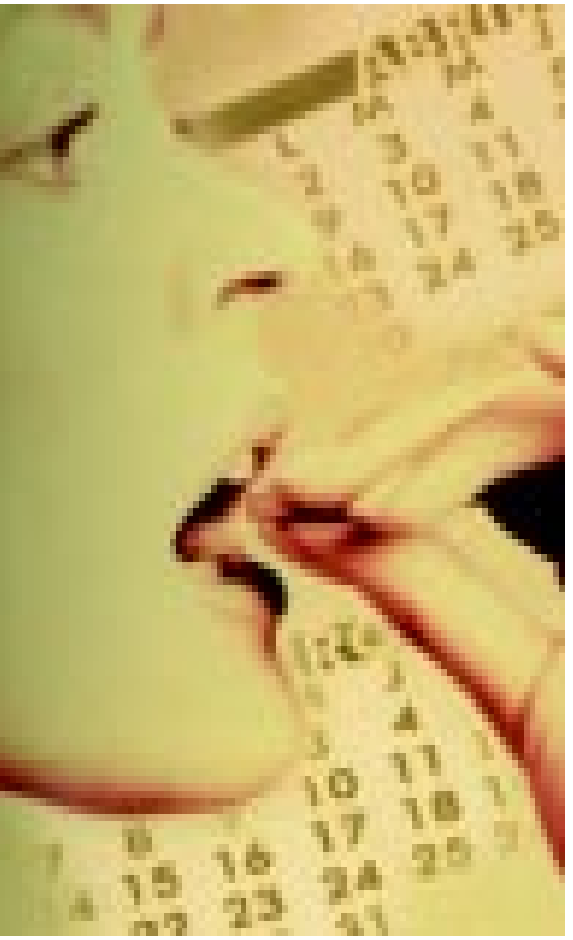
En conclusión, entre menor sea la presentación del producto más se tendrá que pagar realmente (esto se debe a que el costo de envasado que paga el fabricante no disminuye sustancialmente). Para ahorrar, es mejor adquirir las presentaciones más grandes, siempre y cuando se trate de productos no perecederos.

Ilustración Roberto Paz Amaya
Fuente Programa Quién es Quién en los Precios, Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, Profeco. Precios recabados del 17 al 21 de septiembre del 2001.

Anticonceptivos...

Para que salgan bien las cuentas

Los encuestadores del Programa Quién es Quién en los Precios de Profeco se dedicaron a recabar los precios de los anticonceptivos hormonales, orales e inyectables más comunes que se comercializan en las ciudades con tasas de crecimiento mayores al promedio nacional, las cuales son Tijuana, Veracruz, Tlaxcala y la ciudad de México (que ostenta la mayor densidad de población). Sin embargo, en materia de salud no sólo importa el ahorro, antes de comprar un anticonceptivo acuda al ginecólogo para que le indique cuál es el que su organismo requiere.



Ciudad de México y área metropolitana

Anticonceptivos

Gynovin, caja c/21 grageas		
$ 69.00 San Isidro, B. Aurrera, B. C. Mex., Aurrera, C. Mex., Sumesa, Wal Mart, ISSSTE, UNAM Ahorro: $ 30.00	$ 70.00 Chedraui, Gigante, M. C. Mex., Superama, Farms. del Ahorro, Contr. de Farms.	$ 99.00 Sanborns
Marvlon, caja c/21 tabletas		
$ 46.00 ISSSTE Ahorro: $ 22.00	$ 47.00 C. Mex.	$ 68.00 Sanborns
Microgynon, caja c/21 grageas		
$ 25.00 Aurrera Ahorro: $ 6.00	$ 26.00 San Isidro, B. Aurrera, B, C. Mex., Carrefour, Chedraui C. Mex., Gigante, Wal Mart, Superama, Contr. de Farms.	$ 31.00 Sanborns
Nordet, caja c/21 grageas		
$ 27.00 San Isidro, Chedraui, Gigante, M. C. Mex., Farms. del Ahorro, UNAM Ahorro: $ 12.00	$ 28.00 B. C. Mex., C. Mex., ISSSTE, Sumesa, Contr. de Farms., VYR	$ 39.00 Aurrera
Norinyl, caja c/21 tabletas		
$ 28.00 San Isidro, Contr. de Farms., Aurrera Ahorro: $ 18.00	$ 29.00 Gigante	$ 46.00 Sanborns
Norinyl, caja c/28 tabletas		
$ 30.00 San Isidro, Aurrera, Gigante Ahorro: $19.00	$ 32.00 Wal Mart, B. Aurrera	$ 49.00 Sanborns

Precio más bajo

Precio más alto

Secuentex 21, caja c/21 tabletas		
$ 25.00 Farms. del Ahorro Ahorro: $ 10.00	$ 26.00 ISSSTE, B. Aurrera, B. C. Mex., C. Mex., Gigante, M. C. Mex., Superama, Wal Mart, Contr. de Farms., San Isidro	$ 35.00 Sanborns
Perlutal, caja c/1 ampolleta 1 ml		
$ 45.00 B. Aurrera, B. C. Mex., Superama, Aurrera, Chedraui, C. Mex., Gigante, M. C. Mex., Sumesa, Carrefour, Wal Mart, Farms. del Ahorro Ahorro: $ 19.00	$ 46.00 Contr. de Farms., VYR	$ 64.00 Sanborns
Patector, 1ampolleta 75 mg 1 ml NF		
$ 35.00 B. Aurrera, B. C. Mex., Aurrera, Chedraui, C. Mex., Gigante, Mega C. Mexicana, Sumesa, Superama, Wal-Mart, Contr. de Farms., San Isidro Ahorro: $ 15.00		$ 50.00 Sanborns





Tijuana, B. C.

Anticonceptivos

Gynovin, caja c/21 grageas		
$ 82.00 C. Mex. Ahorro: $ 18.00	$ 98.00 Benavides, Farm. Internac., El Fénix, Botica Sherr, Farm. Drugstore, Farm. El Sol, Farm. Hidalgo	$ 100.00 Almacén Dax
Marvelon, caja c/21 tabletas		
$ 59.00 Farm. El Sol, El Fénix Ahorro: $ 9.00	$ 60.00 C. Mex.	$ 68.00 Almacén Dax, Benavides, Botica Sherr Farm. Hidalgo
Microgynon, caja c/21 grageas		
$ 30.00 Benavides Ahorro: $ 7.00	$ 35.00 Calimax, Farm. El Sol, Botica Sherr, Farm. Drugstore, Farm. Hidalgo, Farm. Internac., Farm. Vida, Farm. Lux de Tijuana	$ 37.00 C. Com. Roma, C. Mex.
Nordet, caja c/21 grageas		
$ 35.00 C. Mex. Ahorro: $14.00	$ 39.00 Farm. Hidalgo, Benavides, Almacén Dax, Farm. El Sol, Farm. Botica Sherr, Farm. Internac., El Fénix	$ 49.00 Farm. Drugstore
Norinyl, caja c/21 tabletas		
$ 32.00 C. Com. Roma Ahorro: $8.00	$ 33.00 Benavides	$ 40.00 Calimax, Farm. Drugstore, Botica Sherr, Farm. El Sol, C. Mex, Farm. Hidalgo, Farm. Inter., Farm. Vida, Farm. Lux de Tijuana
Norinyl, caja c/28 tabletas		
$ 37.00 C. Com. Roma Ahorro$ 6.00	$ 38.00 Benavides	$ 43.00 C. Mex., Farm. Lux de Tijuana Farm. Internac., Botica Sherr, Farm. El Sol, Farm. Hidalgo, Farm. Vida,
Secuentex 21, caja c/21 tabletas		
$31.00 C. Mex. Ahorro: $ 4.00		$ 35.00 Almacén Dax, Benavides, El Fénix Botica Sherr, Farm. Drugstore, Farm. El Sol, Farm. Hidalgo



Perlutal, caja c/1 ampolleta 1 ml		
$ 60.00 C. Mex. Ahorro: $ 4.00	$ 63.00 El Fénix, Farm. Drugstore	$ 64.00 Almacén Dax, Benavides, Botica Sherr, Farm. El Sol, Farm. Hidalgo, Farm. Internac.

Patector 1, ampolleta 75 mg, 1 ml NF		
$ 33.00 C. Com. Roma Ahorro: $ 17.00	$ 42.00 Benavides	$ 50.00 C. Mex., Botica Sherr, Farm. El Sol, Farm. Hidalgo, Farm. Internac., Farm. Vida, Farm. Lux de Tijuana





Tlaxcala

Anticonceptivos

Gynovin, caja c/21 grageas		
$ 69.00 ISSSTE Ahorro: $ 30.00	$ 70.00 Farm. Luming, Gigante, Farm. Ocotlán, Soriana	$ 99.00 Farm. San Juan

Marvelon, caja c/21 tabletas		
$ 41.00 ISSSTE Ahorro: $ 36.00	$ 48.00 Farm. Luming, Farm. Ocotlán, Gigante	$ 77.00 Farm. La Santísima

Microgynon, caja c/21 grageas		
$ 25.00 Super Farm. de Descuento Ahorro: $10.00	26.00 Farm. Luming	$ 35.00 Farm. de Dios

Nordet, caja c/21 grageas		
$ 27.00 Farm. Luming, Gigante, ISSSTE, Soriana, Farm. Ocotlán Ahorro: $ 22.00	$ 29.00 Farm. El Cristo	$ 49.00 Farm. San Juan

Norinyl, caja c/21 tabletas		
$ 19.00 Farm. San Luis Ahorro: $ 21.00	$ 27.00 Super Farm. de Dscto.	$ 40.00 Farm. de Dios, Farm. San José

Norinyl, caja c/28 tabletas		
$ 29.00 Super Farm. de Dscto. Ahorro: $14.00	$ 30.00 Farm. Luming	$ 43.00 Farm. de Dios, Farm. San José

Patector, 1 ampolleta 75 mg 1 ml NF		
$ 34.00 Super Farm. de Dscto. Ahorro: $16.00	$ 35.00 Farm. Luming	$ 50.00 Farm. de Dios, Farm. San José

Perlutal, caja c/1 ampolleta 1 ml		
$ 45.00 Farm. Luming, Farm. Ocotlán, Gigante, Soriana, ISSSTE Ahorro: $19.00	$ 48.00 Farm. El Cristo	$ 64.00 Farm. Rivera, Farm. San José,

Secuentex 21, caja c/21 tabletas		
$ 25.00 Farm. Luming, Farm. Ocotlán, Gigante, ISSSTE, Soriana Ahorro: $10.00	$ 26.00 Farm. El Cristo	$ 35.00 Farm. Rivera, Farm. San José, Farm. San Juan



Precio más bajo

Precio más alto

Veracruz

Anticonceptivos

Gynovin, caja c/21 grageas		
$ 68.00 Farms. del Ahorro Ahorro: $17.00	$ 69.00 Soriana, ISSSTE, Farm. Azteca	$ 85.00 Wal Mart
Marvelon, caja c/21 tabletas		
$ 41.00 Farms. del Ahorro Ahorro: $ 17.00	$ 46.00 Farm. Canto	$ 58.00 B. Aurrera
Microgynon, caja c/21 grageas		
$ 25.00 Farm. Vips, Farms. del Ahorro Ahorro:$ 12.00	$ 26.00 B. Aurrera, Chedraui, ISSSTE, B. C. Mex., Com. Mex., Farm. Asunción, Farm. Azteca, Farm. Canto, Soriana	$ 37.00 Sanborns
Nordet, caja c/21 grageas		
$ 27.00 B. C. Mex., Chedraui, Soriana C. Mex., Farm. Asunción, Farm. Vips, Farms. del Ahorro, Ahorro: $ 12.00	$ 28.00 Farm. Azteca	$ 39.00 B. Aurrera
Norinyl, caja c/21 tabletas		
$ 28.00 B. Aurrera, Soriana, B. C. Mex., Chedraui, C. Mex., Farm. Asunción, Farm. Canto, Farm. Vips, Wal Mart Farms. del Ahorro, ISSSTE, Ahorro: $ 6.00	$ 30.00 Farm. Azteca	$ 34.00 B. Gigante
Patector, 1 ampolleta 75 mg 1 ml NF		
$ 35.00 B. Aurrera, B. C. Mex., C. Mex., Farm. Asunción, Farm. Canto, Farm. Vips, Wal Mart, ISSSTE, Soriana, Farms. del Ahorro Ahorro: $ 8.00	$ 36.00 Farm. Azteca	$ 43.00 B. Gigante
Perlutal, caja c/1 ampolleta 1 ml		
$ 44.00 Soriana Ahorro$18.00	$ 45.00 B Aurrera, Farm. Asunción, B. C. Mex., C. Mex., B. Gigante, Farm. Vips, Chedraui	$ 62.00 Farm. Canto
Secuentex 21, caja c/21 tabletas		
$ 25.00 B. C. Mex., C. Mex., Farm. Asunción, Soriana, Farm. Vips, Farms. del Ahorro, ISSSTE, Farm. Azteca Ahorro: $ 1.00		$ 26.00 B. Aurrera, Chedraui, Wal Mart

Nota: el ahorro que mostramos (con fondo color crema) corresponde a la diferencia entre el precio más alto y el más bajo.

Fuente Programa Quién es quién en los precios, Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, Profeco.
Precios recabados en agosto del 2001.



Para obtener más información sobre precios puede consultar los Teléfonos del Consumidor en su ciudad:

Ciudad	Teléfono del Consumidor
Aguascalientes	16 29 69
Oaxaca	5 14 78
Cancún	884 27 01
Pachuca	4 06 90
Cd. de México	5 568 87 22; 5 211 6414
Puebla	32 67 00
Cuernavaca	11 52 00
Querétaro	223 57 22
Culiacán	13 07 42
Tepic	12 34 57
Guadalajara	613 96 72
Toluca	15 70 70
Hermosillo	14 75 17
Tijuana	34 70 33
León	71 10 20
Tlaxcala*	2 87 37
Mérida	24 42 12
Veracruz	932 53 36
Monterrey	346 88 63
Villahermosa	14 15 75
Morelia	15 61 50
Zacatecas	2 04 60

* En esta delegación se pueden consultar los precios de Apizaco y Huamantla.

Fe de erratas

En la edición pasada, en el artículo "Dónde encontrar los medicamentos más baratos", se omitió señalar la fuente de esta información y el periodo de levantamiento de precios. Los datos nos fueron proporcionados por el Programa Quién es quién en los precios, de la Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales de **Profeco**, y los precios fueron recabados en julio del 2001. Asimismo, el número telefónico de la delegación Zacatecas publicado en esas páginas es incorrecto. El número que usted debe marcar es el 2 04 60 o 2 06 11.

En videocaseteras...

Cuál ofrece la mejor calidad

Si usted es aficionado a ver películas en la comodidad de su hogar, este estudio le interesa. En las siguientes páginas corremos la cinta para que conozca, sin cortes comerciales, cuáles son las mejores marcas de videocaseteras.

Los productores de esta historia son los especialistas del Laboratorio de Pruebas de Calidad de Profeco, y la lista de protagonistas la encabezan 27 novedosos modelos correspondientes a 12 marcas, con mayor presencia en el mercado.

Al igual que en las películas, la calidad interpreta un papel muy importante, ya que definirá cuáles son los nominados a la excelencia.







Las pruebas aplicadas a las videocaseteras fueron información al consumidor, facilidad de uso, calidad de imagen en reproducción y en grabación, calidad de audio y de recepción de canales.

En información al consumidor se verifica que la videocasetera incluya marca, modelo, frecuencia y voltaje de alimentación, consumo de energía en watts o amperes y país de origen. Además el aparato debe incluir la póliza de garantía, la cual indicará duración, alcance y forma de hacerla efectiva; así como el manual de operación y la lista de los centros de servicio autorizados.

La prueba de facilidad de uso corrobora el nivel de sencillez de operación. También se evaluaron la calidad del color, el audio, la imagen y la recepción de las señales de TV.

La normatividad utilizada como referencia para la aplicación de las pruebas descritas es la siguiente: NOM-024-SCFI-1998. Información comercial, instructivos y garantía para los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos de fabricación nacional e importados; y la NOM-001-SCFI-1993. Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica. Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación del tipo.

Los resultados obtenidos por cada modelo se presentan en las siguientes fichas técnicas, las cuales contienen además el precio de lista que sugiere el fabricante, el cual puede variar a la hora de estar ya en el mercado. Para obtener más información sobre este estudio llame al Laboratorio de Pruebas de Calidad de Profeco al 5549-0495 o 5544-2122.



Antes de comprar

• Si elige una videocasetera con sonido estéreo es necesario que su televisor sea estéreo también, y con entradas de audio/video, de lo contrario sólo se escuchará sonido monoaural.

• Al recibir su aparato asegúrese de que no falten el control remoto, el instructivo y la póliza de garantía.

• Adquiera una reembobinadora de cintas VHS; evite utilizar el sistema de tracción de la videocasetera porque puede disminuir su vida útil.





VHS

VHS (*video home system* o sistema de video para el hogar) es el formato de cinta de video casero creado en 1976 por la empresa JVC para competir con el formato Beta de la empresa Sony, que hoy en día ya es obsoleto.

S-VHS (*super video home system* o super sistema de video para el hogar) es el sistema que mejora la resolución del formato VHS, logrando una mejor calidad de imagen. Hay que aclarar que una cinta S-VHS no se puede reproducir en una videocasetera VHS, sin embargo, una cinta VHS sí se puede reproducir en una videocasetera S-VHS.

Videocaseteras VHS con sonido estéreo Hi-Fi de 6 cabezas

Sony — SLV-LX70S — 100 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), de búsqueda para la localización rápida de programas pregrabados, perilla para programar día y hora de grabación, de ajuste (Easy Set Up) para establecer la hora de forma manual y preajuste del sintonizador, botones para seleccionar el canal donde se reproducirá, que también funcionan para optimizar la imagen (tracking). Tiene dos entradas de audio/video tipo RCA, una salida RF para cable coaxial y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, un cable de audio/video estéreo, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Esta videocasetera facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Además permite ajustar la hora y programar la fecha de grabación desde el aparato. Presenta un sistema interno de limpieza de cabezas.
Precio de lista: $ 1,799.00
Dimensiones: 355 x 96 x 288.8 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.6 kg
Consumo de energía: 17 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	E
Recepción de canales	E

LG — LG-C399M — 100 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para seleccionar el modo de funcionamiento TV o VCR (en el control remoto), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video y pantalla para visualizar funciones. Cuenta también con entrada de audio/video tipo RCA. En la parte posterior tiene una entrada de audio/video tipo RCA y una salida de RF para cable coaxial. Tiene una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: China
1 año de garantía

Ventajas: Esta videocasetera facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Incluye la función de expulsión de videocasete (eject) en el control remoto. También permite realizar la secuencia (stop-rewind-eject-power off) presionando el botón Ez power off en el control remoto.
Precio de lista: $ 1,599.00
Dimensiones: 360 x 94.5 x 270 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.4 kg
Consumo de energía: 19 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	E
Recepción de canales	E

Philips — VR607 — 96 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para seleccionar el modo de funcionamiento TV o VCR (en el control remoto), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video —que también funcionan para optimizar la imagen (tracking)—, y pantalla para visualizar funciones. En la parte posterior tiene una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Malasia
1 año de garantía

Ventajas: Esta videocasetera permite repetir la reproducción automáticamente (hasta 100 veces), cuenta también con candado para niños a fin de evitar el mal uso del aparato.
Desventajas: La recepción de canales sólo alcanzó una calificación de bueno.
Precio de lista: $ 1,300.00
Dimensiones: 360 x 94 x 251 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.0 kg
Consumo de energía: 16 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	E
Recepción de canales	B

Simbología del cuadro de calificaciones: E=excelente, B=bueno, R=regular y D=deficiente

Samsung — SV-G170 UM — 96 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso y paro), de grabación (Rec), de menú para seleccionar opciones en pantalla, para seleccionar el canal donde se reproducirá el video, que también tienen la función de mover un cursor en la pantalla de menú, y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con dos entradas de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: China
1 año de garantía

Ventajas: Presenta un seguro mecánico que evita que los niños introduzcan las manos al aparato por el compartimento para la cinta. Esta videocasetera facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con una entrada de audio/video en la parte frontal.
Desventajas: No tiene botón de pausa, por lo que esta función sólo se puede activar desde el control remoto. La recepción de canales sólo alcanzó una calificación de bueno.
Precio de lista: $ 1,869.90
Dimensiones: 360 x 94 x 238 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 2.8 kg
Consumo de energía: 18 w

FT-981



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	E
Recepción de canales	B

Panasonic — NV-FJ610PM — 95 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso y paro), de grabación (Rec), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video, para programar grabaciones diarias, de búsqueda para la localización rápida de programas pregrabados (search), para seleccionar el modo de imagen (picture mode) y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con dos entradas de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Malasia
2 años de garantía

Ventajas: Esta videocasetera facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con una entrada de audio/video en la parte frontal (presenta una tapa elegante que oculta estas conexiones cuando no se requieren).
Desventajas: No incluye botón de pausa, por lo que esta función sólo se puede activar desde el control remoto. La calidad de imagen en reproducción no alcanzó a ser la mejor.
Precio de lista: $ 2,142.00
Dimensiones: 430 x 87 x 282 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.3 kg
Consumo de energía: 15 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	E
Recepción de canales	E

Samsung — SV-G175UM — 94 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso y paro), de grabación (Rec), de menú para seleccionar opciones en pantalla, para seleccionar el canal donde se reproducirá el video —que también tienen la función de mover un cursor en la pantalla de menú—, además presenta pantalla para visualizar funciones. Cuenta con una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: China
1 año de garantía

Ventajas: Presenta un seguro mecánico que evita que los niños introduzcan las manos al aparato por el compartimento para la cinta.
Desventajas: No incluye botón de pausa, por lo que esta función sólo se puede activar desde el control remoto, además no facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos porque no cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Sólo alcanza calificación de bueno en dos pruebas.
Precio de lista: $ 1,995.00
Dimensiones: 360 x 94 x 238 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 2.8 kg
Consumo de energía: 18 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	E
Recepción de canales	B

Videocaseteras VHS con sonido estéreo Hi-Fi de 6 cabezas *(Continuación)*

Philips — VR620 — 93 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para seleccionar el modo de funcionamiento TV o VCR (en el control remoto), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video, también incluye botón de menú, de pausa, para seleccionar opciones del menú y pantalla para visualizar funciones. En la parte posterior tiene una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Malasia
1 año de garantía

Ventajas: Tiene entrada de audio/video en la parte frontal que facilita la conexión de una videocámara. Esta videocasetera permite repetir la reproducción automáticamente (hasta 100 veces) y presenta también candado para niños a fin de evitar el mal uso del aparato.
Desventajas: Su calidad de imagen no alcanzó la excelencia. La recepción de canales sólo es buena.
Precio de lista: $ 1,300.00
Dimensiones: 360 x 94 x 251 mm
(ancho x alto x fondo) Peso: 2.9 kg
Consumo de energía: 16 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	E
Recepción de canales	B

Daewoo — DV-T8T2N — 92 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso y paro), de grabación (Rec), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video —que funcionan también para optimizar la imagen (tracking)—, y pantalla para visualizar funciones. Tiene dos entradas de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Esta videocasetera facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con una entrada de audio/video en la parte frontal.
Desventajas: La calidad de imagen no alcanzó la excelencia. La recepción de canales sólo es buena.
Precio de lista: $ 1,395.00
Dimensiones: 360 x 91 x 239 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 2.9 kg
Consumo de energía: 17 w

FT-906



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	E
Recepción de canales	B

RCA — VRM620HF — 90 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para seleccionar TV o VCR, para seleccionar el canal donde se reproducirá el video —que también funcionan para optimizar la imagen (tracking)—, y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con dos entradas de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial. Presenta una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Esta videocasetera facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal.
Desventajas: Su pantalla no muestra mucha información sobre las funciones que está ejecutando el aparato. Su calidad de imagen no alcanzó la excelencia.
Precio de lista: $ 1,399.00
Dimensiones: 360 x 91 x 239 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 2.9 kg
Consumo de energía: 17 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	E
Recepción de canales	E

Simbología del cuadro de calificaciones: E=excelente, B=bueno, R=regular y D=deficiente



Glosario

VCR (*video cassette recorder*): siglas empleadas para denominar a la videocasetera.

Sonido monoaural: el audio original de la cinta se reproduce en un solo canal; si el televisor tiene bocinas estéreo, en ambas se escuchará el mismo audio.

Sonido estéreo: el sonido original de la cinta se reproduce en dos canales, si el televisor tiene sonido estéreo se escuchará el audio propio de cada canal: en la bocina izquierda las voces y en la derecha los efectos o la música.

Sonido estéreo Hi-Fi (*high fidelity* o alta fidelidad): se refiere al sonido estéreo de alta calidad; la mayoría de las cintas grabadas en VHS tiene una leyenda que indica que fueron grabadas con sonido estéreo de alta fidelidad: Hi-Fi Estéreo.

Cable coaxial: se emplea para conectar la señal de TV por cable (entrada RF) —o la que proviene de una antena aérea— a la videocasetera para sintonizar los canales de TV. Este tipo de cable se emplea para conectar la videocasetera a cualquier televisor (salida RF).

Reproducción lenta: opción que permite ver una película en cámara lenta.

Reproducción X2: con esta función la película avanza al doble de la velocidad normal.

Número de modos de grabación (SP o *standard play*, LP o *long play*, SLP o *super long play*): permite grabar una cinta a diferentes velocidades, lo cual repercute en la calidad de grabación. Por ejemplo, en modo SP (estándar) se obtiene la mejor calidad, aunque sólo se pueden grabar 120 minutos; si se graba en modo SLP (súper alta duración), el tiempo de grabación aumenta hasta seis horas, pero la calidad es menor.

Número de cabezas totales para grabación/reproducción: se refiere a los elementos internos que reproducen, graban y borran el audio y el video en la cinta. Entre mayor sea el número de cabezas mejor es la calidad de reproducción y grabación.

Ajuste automático de tracking y tracking manual: capacidad de la videocasetera para ajustar la imagen. Es muy útil cuando la cinta se encuentra en mal estado.

Ajuste adicional del contraste de la imagen: algunas videocaseteras ajustan automáticamente la imagen del video.

Funciones de programación de horarios de grabación: útil para programar una grabación de manera automática, estableciendo día, hora y canal.

Menú en pantalla: los modelos recientes de videocaseteras presentan un menú en español que se puede ver en la pantalla del televisor, ya sea para programar su equipo o ajustar la hora y la fecha, entre otras funciones.

Videocasetera S-VHS con sonido estéreo Hi-Fi de 6 cabezas

JVC | **HR-S8007UM** | **94 puntos**

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (play, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar el modo de funcionamiento TV o VCR (en el control remoto), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video, de menú, de S-VHS, perilla giratoria para avance o retroceso de la cinta, y pantalla para visualizar funciones. En la parte posterior tiene una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, entrada y salida de S-Video. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Japón
1 año de garantía

Ventajas: Tiene entrada de audio/video y de S-Video en la parte frontal que facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos. Puede reproducir cintas en formato VHS y S-VHS. Presenta salida y entrada de S-Video.
Desventajas: No alcanzó la excelencia en la calidad de imagen al grabar y la recepción de canales sólo es buena.
Precio de lista: $ 3,525.00
Dimensiones: 400 x 92 x 270 cm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.4 kg
Consumo de energía: 19 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	E
Recepción de canales	B

Recomendaciones de uso

• Instale su videocasetera en un lugar que no tenga humedad y donde no lleguen los rayos del sol en forma directa; colóquela sobre un mueble resistente que no vibre.

• Antes de limpiarla desconéctela —tire del contacto, no del cable— para evitar cualquier riesgo de choque eléctrico.

• No tape los orificios de ventilación para que el aparato no se sobrecaliente durante su operación.

• Si llega a caer algún objeto o a derramarse un líquido al interior del reproductor, apáguelo inmediatamente y llévelo a un taller especializado.

• Si no planea utilizar la video durante un periodo prolongado desconéctela.

• Procure usar su videocasetera por lo menos una vez a la semana durante 30 minutos para evitar que se atrofie el mecanismo interno.

• Al reproducir cintas viejas o dañadas, las cabezas de la videocasetera pueden ensuciarse (las imágenes se ven distorsionadas). Para limpiar las cabezas reproduzca una cinta virgen por lo menos 15 minutos; si aun así el problema no se resuelve lleve el equipo a un centro de servicio autorizado para que realicen una limpieza profesional.

• Hay cintas limpiadoras de cabezas en las tiendas especializadas, sin embargo, su uso excesivo puede acortar la vida útil de las cabezas de su equipo.

Videocaseteras VHS con sonido estéreo Hi-Fi de 4 cabezas

RCA — VR634HF — 94 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para seleccionar TV o VCR, para seleccionar el canal donde se reproducirá el video —que también funcionan para optimizar la imagen (tracking)—, y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con dos entradas de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Tiene capacidad para reproducir sonido de alta calidad. Facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal.
Desventajas: Su pantalla no muestra mucha información sobre las funciones que está ejecutando el aparato. Su calidad de imagen no alcanzó la excelencia, al igual que su calidad de audio.
Precio de lista: $ 1,223.00
Dimensiones: 380 x 90 x 238 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.6 kg
Consumo de energía: 17 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	B
Recepción de canales	E

Sharp — VCH812U — 93 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de funciones (reproducción, avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar el canal, para mejorar la calidad de la imagen durante la reproducción (S. picture), da acceso directo al menú de programación y visualización en pantalla por medio de los botones Menú y Set up, además presenta avance rápido de alta velocidad. Tiene dos entradas de audio/video tipo RCA (una frontal y otra posterior), una salida RF para cable coaxial. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: India
1 año de garantía

Ventajas: Tiene capacidad para reproducir sonido de alta calidad. Facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Presenta un sistema interno de limpieza de cabezas.
Desventajas: No tiene ajuste de tracking manual. Su calidad de imagen al grabar cintas y su recepción de canales sólo obtuvo calificación de bueno.
Precio de lista: $ 1,378.00
Dimensiones: 360 x 92 x 230 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 2.8 kg
Consumo de energía: 18 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	E
Recepción de canales	B

Simbología del cuadro de calificaciones: E=excelente, B=bueno, R=regular y D=deficiente

Sanyo — VHR-H531 — 91 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y paro/expulsión del videocasete), de funciones (reproducción, avance, retroceso y pausa), de grabación (Rec), para selección de canales, para seleccionar en el control remoto la velocidad de grabación (SP o SLP), para reproducción a velocidad lenta (Slow), entre otras, y menú con visualización de funciones en pantalla. Cuenta con una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Indonesia
1 año de garantía

Ventajas: Tiene capacidad para reproducir sonido de alta calidad.
Desventajas: No facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que no cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Su calidad de imagen al reproducir cintas no alcanzó la excelencia, al igual que su calidad de audio.
Precio de lista: $ 1,146.00
Dimensiones: 360 x 94.5 x 230 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.2 kg
Consumo de energía: 15 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	B
Recepción de canales	E

Fisher — FVH-T621 — 88 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video, para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Indonesia
1 año de garantía

Ventajas: Tiene capacidad para reproducir sonido de alta calidad.
Desventajas: No facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que no cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Su calidad de imagen sólo es buena, al igual que su audio.
Precio de lista: $ 1,380.00
Dimensiones: 360 x 94.5 x 230 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.2 kg
Consumo de energía: 15 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	B
Recepción de canales	E

Mitsubishi — HS-U447 — 82 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (Rec Speed), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video, y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Malasia
1 año de garantía

Ventajas: Tiene capacidad para reproducir sonido de alta calidad.
Desventajas: No facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que no cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Su calidad de imagen no es la mejor y su calidad de audio sólo alcanzó la calificación de bueno.
Precio de lista: $ 1,200.00
Dimensiones: 425 x 93 x 298 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.6 kg
Consumo de energía: 20 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	R
Calidad de audio	B
Recepción de canales	E

Videocaseteras VHS con sonido monoaural de 4 cabezas

RCA — VR557HF — 100 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para seleccionar TV o VCR, para seleccionar el canal donde se reproducirá el video —que también funcionan para optimizar la imagen (tracking)—, y pantalla para visualizar funciones. Cuenta dos entradas de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial. Presenta una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal.
Desventajas: Su pantalla no muestra mucha información sobre las funciones que está ejecutando el aparato.
Precio de lista: $ 1,150.00
Dimensiones: 380 x 90 x 236 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.7 kg
Consumo de energía: 17 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	E
Recepción de canales	E

Sony — SLV-LX50 — 95 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), de búsqueda para la localización rápida de programas pregrabados, de ajuste (Easy Set Up) para establecer la hora de forma manual y preajustar el sintonizador, para seleccionar el canal donde se reproducirá la cinta —que también funcionan para optimizar la imagen (tracking)—, y perilla para programar día y hora de grabación. Tiene dos entradas de audio/video tipo RCA, una salida RF para cable coaxial y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Además permite ajustar la hora y programar la fecha de grabación desde el aparato. Presenta un sistema interno de limpieza de cabezas.
Desventajas: La calidad de la imagen al grabar en cinta no alcanzó la excelencia.
Precio de lista: $ 1,599.00
Dimensiones: 355 x 96 x 288.8 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.6 kg
Consumo de energía: 17 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	E
Recepción de canales	E

Samsung — SV-G70UM — 95 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso y paro), de grabación (Rec), de menú para seleccionar opciones en pantalla, para seleccionar el canal donde se reproducirá el video —que también tienen la función de mover un cursor en la pantalla de menú—, y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con dos entradas de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: China
1 año de garantía

Ventajas: Presenta un seguro mecánico que evita que los niños introduzcan las manos al aparato por el compartimento para la cinta. Esta videocasetera facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con una entrada de audio/video en la parte frontal.
Desventajas: No incluye botón de pausa en el aparato, por lo que esta función sólo se puede realizar desde el control remoto. Su calidad de recepción de canales sólo es buena.
Precio de lista: $ 1,531.80
Dimensiones: 360 x 94 x 238 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 2.8 kg
Consumo de energía: 16 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	E
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	E
Recepción de canales	B

Simbología del cuadro de calificaciones: E=excelente, B=bueno, R=regular y D=deficiente

LG — LG-C349M — 93 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para seleccionar el modo de funcionamiento TV o VCR (en el control remoto), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video, y pantalla para visualizar funciones. En la parte posterior tiene una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: China
1 año de garantía

Ventajas: Cuenta con la función de expulsión de videocasete (eject) en el control remoto. También incluye la función "Médico Digital", que permite saber si el aparato tiene algún problema técnico.
Da la posibilidad de realizar la secuencia (stop-rewind-eject-power off) presionando el botón Ez power off en el control remoto. Presenta función de encendido fácil, que permite encender la video presionando cualquier tecla —excepto eject— en el control remoto, también incluye la función Ez repeat (en el control remoto), con la cual se repite la sección seleccionada dos veces automáticamente.
Desventajas: Su calidad de imagen al reproducir cintas no alcanzó la excelencia, al igual que su calidad de audio.
Precio de lista: $ 1,399.00
Dimensiones: 360 x 94.5 x 270 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.4 kg
Consumo de energía: 19 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	B
Recepción de canales	E

Samsung — SV-G75UM — 92 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso y paro), de grabación (Rec), de menú para seleccionar opciones en pantalla, para seleccionar el canal donde se reproducirá el video —que también tienen la función de mover un cursor en la pantalla de menú—, y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: China
1 año de garantía

Ventajas: Presenta un seguro mecánico que evita que los niños introduzcan las manos al aparato por el compartimento para la cinta.
Desventajas: No incluye botón de pausa en el aparato, por lo que esta función sólo se puede activar desde el control remoto. No facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que no cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Su calidad de imagen al reproducir, así como su calidad de audio y recepción de canales sólo alcanzaron calificación de bueno.
Precio de lista: $ 1,615.75
Dimensiones: 360 x 94 x 238 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 2.8 kg
Consumo de energía: 16 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	B
Recepción de canales	B

Sharp — VC-SA510M — 92 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido/apagado y expulsión de videocasete), de funciones (reproducción, avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar el canal, para mejorar la calidad de la imagen durante la reproducción (S. picture), para seleccionar TV o VCR, da acceso directo al menú de programación y visualización en pantalla por medio de los botones Menú y Set up, además presenta avance rápido de alta velocidad. Tiene dos entradas de audio/video tipo RCA (una frontal y otra posterior) y una salida RF para cable coaxial. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: India
1 año de garantía

Ventajas: Facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Presenta un sistema interno de limpieza de cabezas.
Desventajas: No presenta ajuste de tracking manual. Su calidad de imagen y recepción de canales sólo son buenas.
Precio de lista: $ 1,148.00
Dimensiones: 360 x 92 x 230 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 2.8 kg
Consumo de energía: 18 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	E
Recepción de canales	B

Videocaseteras VHS con sonido monoaural de 4 cabezas *(Continuación)*

Panasonic — NV-SJ410 — 91 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso y paro), de grabación (Rec), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video, para programar grabaciones diarias, de búsqueda para la localizar rápidamente programas pregrabados (Search), para seleccionar el modo de imagen (Picture mode), y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Malasia
2 años de garantía

Ventajas: La disposición de sus botones de control es buena.
Desventajas: No incluye botón de pausa en el aparato, por lo que esta función sólo se puede activar desde el control remoto, tampoco facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que no cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Su calidad de imagen no fue la mejor.
Precio de lista: $ 1,873.00
Dimensiones: 430 x 87 x 282 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.3 kg
Consumo de energía: 13 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	E
Recepción de canales	E

LG — LG-C148M — 90 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para la selección de TV o VCR (en el control remoto), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video, y pantalla para visualizar funciones. En la parte posterior tiene una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: China
1 año de garantía

Ventajas: Cuenta con la función de expulsión de videocasete (eject) en el control remoto.
También permite realizar la secuencia (stop-rewind-eject-power off) presionando el botón Ez power off en el control remoto.
Desventajas: Su calidad de imagen al reproducir cintas no es la mejor y su calidad de audio sólo es buena.
Precio de lista: $ 1,299.00
Dimensiones: 360 x 94.5 x 270 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.4 kg
Consumo de energía: 19 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	R
Calidad de imagen en grabación	E
Calidad de audio	B
Recepción de canales	E

RCA — VRM420 — 88 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para seleccionar TV o VCR, para seleccionar el canal donde se reproducirá el video —que también funcionan para optimizar la imagen (tracking)—. Tiene dos entradas de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico universal con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: México
1 año de garantía

Ventajas: Facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal.
Desventajas: Su pantalla no muestra mucha información sobre las funciones que está ejecutando el aparato. Su calidad de imagen sólo es buena, al igual que la calidad de su audio.
Precio de lista: $ 1,078.00
Dimensiones: 360.7 x 91.4 x 238.8 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 2.9 kg
Consumo de energía: 17 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	B
Recepción de canales	E

Simbología del cuadro de calificaciones: E=excelente, B=bueno, R=regular y D=deficiente

Sanyo — VHR-M341 — 87 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y paro/expulsión del videocasete), de funciones (reproducción, avance, retroceso, y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar canales, para seleccionar en el control remoto la velocidad de grabación (SP o SLP), para reproducción a velocidad lenta (Slow), entre otras, y menú con visualización de funciones en pantalla. Cuenta con una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Indonesia
1 año de garantía

Ventajas: Modelo sencillo y fácil de usar.
Desventajas: No facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que no cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Su calidad de imagen no es la mejor y la calidad de su audio sólo es buena.
Precio de lista: $ 1,092.00
Dimensiones: 360 x 94.5 x 230 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.2 kg
Consumo de energía: 13 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	R
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	B
Recepción de canales	E

Philips — VR407 — 87 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para la selección de TV o VCR (en el control remoto), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video —que también funcionan para optimizar la imagen (tracking)—, y pantalla para visualizar funciones. En la parte posterior tiene una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial. Cuenta con una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Malasia
1 año de garantía

Ventajas: Permite repetir la reproducción automáticamente (hasta 100 veces), cuenta también con candado para niños a fin de evitar el mal uso del aparato.
Desventajas: No incluye botón de pausa en el aparato, lo que hace imposible activar esta función sin el control remoto. Su calidad de imagen, de audio y de recepción de canales sólo son buenas.
Precio de lista: $ 1,100.00
Dimensiones: 360 x 94 x 251 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.0 kg
Consumo de energía: 14 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	B
Calidad de imagen en grabación	B
Calidad de audio	B
Recepción de canales	B

Fisher — FVH-E321 — 86 puntos

Características: Cuenta con los siguientes botones al frente: de mando (encendido, apagado y expulsión de videocasete), de reproducción (avance, retroceso, paro y pausa), de grabación (Rec), para seleccionar la velocidad de grabación (en el control remoto), para seleccionar el canal donde se reproducirá el video, y pantalla para visualizar funciones. Cuenta con una entrada de audio/video tipo RCA, una salida de RF para cable coaxial, una entrada RF para conectar la antena y una salida de audio/video tipo RCA.
Accesorios: Control de mando a distancia inalámbrico con baterías incluidas, manual del usuario y un cable coaxial de RF.
País de origen: Indonesia
1 año de garantía

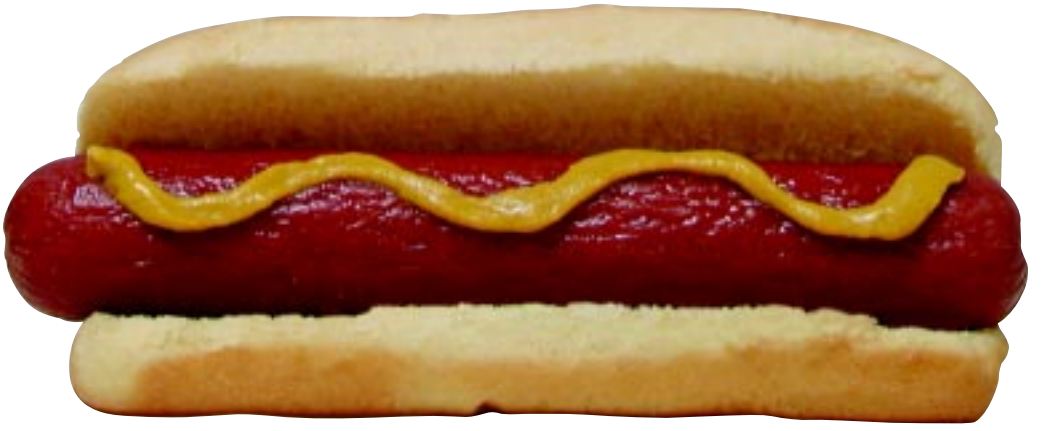
Ventajas: Modelo sencillo y fácil de usar.
Desventajas: No facilita la conexión de dispositivos de audio/video externos, por ejemplo una videocámara, debido a que no cuenta con entrada de audio/video en la parte frontal. Su calidad de imagen no es la mejor.
Precio de lista: $ 1,140.00
Dimensiones: 363.2 x 96.5 x 233.7 mm
(ancho x alto x fondo)
Peso: 3.2 kg
Consumo de energía: 13 w



Calificaciones obtenidas	
Información al consumidor	E
Facilidad de uso	E
Calidad de imagen en reproducción	R
Calidad de imagen en grabación	R
Calidad de audio	E
Recepción de canales	E

Calidad de salchichas y pastel de carne

¿Cuánto sacó su marca?



Cuando a los especialistas del Laboratorio de Pruebas de Calidad de Profeco les asignaron esta investigación planearon analizar las salchichas y después rendirles los honores preparando diversos platillos, festín al que el equipo editorial estaba invitado. Las propuestas para degustarlas eran diversas: con chipotle, a la mexicana, con huevo, con papas, o fritas al estilo alemán con ensalada de papa, como botana, en torta o en hot dog. Cada quién tenía sus preferencias.

Al conocer el resultado de los estudios muchos cambiamos de opinión: el tipo de ingredientes, los aditivos, la calidad sanitaria influyeron en la elección de nuestra marca favorita. La moraleja es que al tener información completa y valiosa nuestra capacidad de elección se fortalece. Ahora usted tiene la útima palabra.

Las pruebas que los especialistas aplicaron a las salchichas en sus diversas presentaciones (viena, coctel, kosher, hot dog y frankfurt) y a los pasteles de carne fueron:

• Información al consumidor para evaluar que la etiqueta presentara la información comercial básica: país de origen, nombre y domicilio del fabricante o comercializadora, información de conservación y de venta a granel o contenido neto (en el caso de productos empacados), lote y fecha de caducidad.

• Veracidad de la etiqueta en la declaración de ingredientes: tipo de carne y contenidos de humedad (agua), proteína, grasa y aditivos.

• Calidad sanitaria: evaluación de las buenas prácticas de fabricación a través del cumplimiento de las especificaciones sanitarias.

A continuación le damos a conocer gráficamente los resultados del estudio aplicado a las salchichas y al pastel de carne.

Las marcas que alcanzaron la calificación de 100 puntos mostraron una elaboración higiénica, información suficiente sobre los ingredientes que contienen y los datos comerciales que exige la normatividad.

Si desea obtener las tablas comparativas del presente estudio (como las publicábamos) llame al Laboratorio de Pruebas de Calidad de Profeco al teléfono 5544-2060.

¿Qué contienen?

- 70 por ciento de agua.
- Carne (cerdo, res o ave).
- Aditivos (principalmente soya, derivados lácteos, gomas vegetales, harinas o féculas, así como almidones).
- Grasas y sales de curado (nitritos como conservador y fosfato para fijar el agua).

Viena con soya

100 puntos

- Zwan ..... (México)
- Kir ..... (México)
- Alpino ..... (México)
- Fud ..... (México)
- La Española ... (México)
- San Rafael ..... (México)
- Kahn's ..... (E. U.)

90 puntos

- Duby ..... (México)
- Iberomex ..... (México)
- Herti Pak ..... (México)
- Murgati ..... (México)

70 puntos

- Capistrano ..... (México)

65 puntos

- Pravia ..... (México)
- Aroos ..... (México)

Viena sin soya

100 puntos

- Bernina ..... (México)
- Clásica Oscar Mayer ..... (E. U.)

90 puntos

- Alys ..... (México)

Salchichas

Normas aplicadas en el estudio

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

NOM-122-SSAI-1994.
Bienes y servicios. Productos de la carne, productos cárnicos curados y cocidos, y curados emulsionados y cocidos. Especificaciones sanitarias.

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



+ soya = - $

El precio de las salchichas depende del porcentaje de carne y aditivos que contienen: a mayor cantidad de aditivos menor presencia de carne, lo que abarata el producto. Cabe señalar que en las marcas analizadas se observaron porcentajes muy variables, por lo que es importante que antes de comprar lea la etiqueta para verificar el porcentaje de los ingredientes.
Otro aspecto a considerar es que si contiene soya puede obtener un aporte de proteína similar al que proporciona el producto que contiene carne, sólo que a menor precio, aunque la proteína vegetal carece de aminoácidos esenciales que sí tiene la carne.

Frankfurt con soya

100 puntos

- Zwan ..... (México)

75 puntos

- Dely San Rafael ..... (México)

Coctel con soya

100 puntos

- Alpino ..... (México)
- Fud ..... (México)
- San Rafael botanera ..... (México)
- Zwan ..... (México)

90 puntos

- La Española ..... (México)

Coctel sin soya

100 puntos

- Oscar Mayer botanera ..... (E. U.)
- Salchicocktail Hillshire Farm ..... (E. U.)

75 puntos

- Baby Frankfurt Peñaranda ..... (México)

Coctel de pavo con soya

90 puntos

- Zwan ..... (México)

75 puntos

- Botanera San Rafael ..... (México)

Frankfurt sin soya



100 puntos

- Sinaí Kosher de res ..... (E. U.)
- Sinaí Kosher ..... (E. U.)

75 puntos

- Peñaranda ..... (México)

Pavo con soya

100 puntos

- Iberomex ..... (México)

90 puntos

- Alpino ..... (México)
- Zwan Premium ..... (México)
- Duby ..... (México)

80 puntos

- Don Fer ..... (México)

75 puntos

- San Rafael Golden ..... (México)
- Turkey Line Fud ..... (México)
- Capistrano ..... (México)
- La Española ..... (México)



Pavo sin soya

100 puntos

- Parma Sabori ..... (México)
- Bernina ..... (México)
- Jennie'O ..... (E. U.)
- Clásica Oscar Mayer ..... (E. U.)
- Empire Kosher ..... (E. U.)

Asar sin soya

100 puntos

- Kir ..... (México)

Hot dog con soya

100 puntos

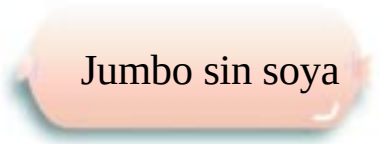
- Fud ..... (México)
- Iberomex ..... (México)
- D'Pavo Kir ..... (México)

90 puntos

- Campestre ..... (México)

Recomendaciones

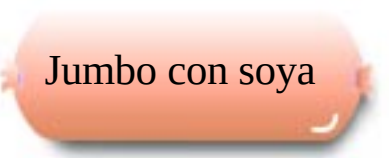
• Considere que las salchichas y el pastel de carne que contienen fécula, harina, soya y grasa son más baratos.
• Los embutidos deben mantenerse en refrigeración, por eso cuando vaya de compras procure que sean los últimos productos que introduzca al carrito.
• Cuide que no tengan consistencia pegajosa ni coloraciones verdosas.
• Jamás los adquiera si no se encuentran en refrigeración.
• El aporte de proteína de estos productos puede provenir tanto de la carne como de la soya. Sin embargo, recuerde que a mayor contenido de soya menor precio.
• Los productos importados tienen mayor porcentaje de grasa que los nacionales, pese a que algunos declaran ser bajos en grasa.



Jumbo sin soya

100 puntos

• Original Oscar Mayer ..... (E. U.)
• Gigantes de pavo BAR-S ..... (E. U.)
• Gigantes original BAR-S ..... (E. U.)
• Kahn's ..... (E. U.)



Jumbo con soya

75 puntos

• Fud ..... (México)



Otros tipos con soya

100 puntos

• Ahumada a la leña Hillshire Farm ..... (E. U.)
• Estilo polaco ahumada a la leña Hillshire Farm ..... (E. U.)



Otros tipos sin soya

100 puntos

• Estilo cervela Bernina ..... (México)
• Salchicha blanca Bernina ..... (México)
• Salchicha polaca de res Sinaí Kosher ..... (E. U.)

95 puntos

• Beef Deli Franks, salchicha de res Sinaí Kosher .... (E. U.)
• Best Dinner Frank, salchicha de res Best´s Kosher ..... (E. U.)
• Polaca de res Best´s Kosher ..... (E. U.)



Pollo con soya

90 puntos

• San Rafael ..... (México)

Pastel de carne con soya

100 puntos

• Pastel pimiento Duby ..... (México)
• Pastel pimiento KIR ..... (México)
• Pastel mosaico Don Fer ..... (México)
• Pastel pimiento Capistrano ..... (México)
• Pastel pimiento con aceitunas San Rafael ..... (México)

90 puntos

• Pastel con pimiento Fud ..... (México)

Pastel de carne sin soya

65 puntos

• Pastel mosaico Alpino ..... (México)

Fuente Laboratorio de Pruebas de Calidad, Profeco.

Mitos y realidades de los embutidos





En la fabricación de los embutidos se añaden aditivos que pueden causar daños a la salud si se consumen en exceso.

Verdadero. Entre los aditivos más utilizados están los nitratos y los nitritos de sodio y de potasio. Los nitratos son sales minerales que se encuentran de manera natural en algunos alimentos, tanto de origen animal como vegetal, a consecuencia del uso de abonos; mientras que los nitritos son sales de conservación. Ambas sustancias se añaden como conservadores debido a su alta capacidad para impedir el desarrollo bacteriano en los embutidos, además les confieren la peculiar tonalidad rojiza, e incluso parte de su aroma característico. En condiciones normales de consumo estas sales se eliminan a través de la orina.

El problema no es que se utilicen estos conservadores, ya que ello está permitido por las autoridades de salud, sino el consumo desmedido de productos que los contienen, como carnes curadas enlatadas, pizzas congeladas, algunos quesos, alimentos ahumados y las carnitas, porque pueden resultar tóxicos para el organismo, provocando trastornos como náuseas, mareos, vómitos, dolor de cabeza, e incluso hipertensión y problemas cardiacos.

Los nitritos favorecen la aparición de nitrosaminas en el cuerpo, sustancias que se relacionan con ciertos tipos de cáncer.

Le recomendamos que lea las etiquetas de los productos para conocer su contenido de conservadores y restringir su consumo.

Todos los embutidos proporcionan el mismo aporte nutrimental.

Falso. En los estudios de calidad realizados por el Laboratorio de Pruebas de Profeco se ha comprobado que algunas marcas agregan ingredientes que no se especifican en la etiqueta, como almidón, harina de soya o de papa, lo cual reduce el contenido de carne. Verifique en la etiqueta la cantidad de grasas y proteínas: si no es mayor de 10 g de grasa por cada 100 g de producto se puede considerar bajo en grasa. Asimismo, a menor cantidad de sal o de sodio, mayor calidad del embutido.



Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco.
Ilustración Roberto Paz Amaya

¿Qué tal unos hongos para su próxima comida?

En México tenemos una gran variedad de hongos comestibles que por su exquisito sabor y aportación nutricional merecen estar en nuestra mesa. ¿Usted gusta?

El hongo denominado "sombrillita" es el más conocido y se distingue por su cuerpo más o menos largo y delgado, apoyado en un pequeño tallo más grueso; la cabeza del hongo o sombrerillo está formada en su parte interna por una pulpa laminada.

Entre los hongos más comunes de México figuran los siguientes, que además tienen pintorescos nombres: el oreja de ratón o gachupín blanco, gachupín negro, paraguas, patitas de pájaro, canario, cazahuate, cemita, escobeta, morilla, señorita, trompetilla y clavitos.

Los hongos cultivables son los que conocemos como champiñones, de color blanco grisáceo, mientras que las setas pueden ser de color claro, amarillo o anaranjado.



Aporte nutrimental

En promedio aportan 27 kilocalorías (kcal) por cada 100 g de porción comestible; además proporcionan cantidades considerables de fibra dietética, hierro, zinc y vitaminas del complejo B. Presentan un bajo contenido de sodio.

Consumo

Su suave sabor permite combinarlos con muchos otros ingredientes y realzar el gusto de una gran diversidad de platillos, como sopas y ensaladas. Antes de comerlos lávelos muy bien para retirarles la tierra.



Temporada

Los de tipo silvestre abundan particularmente durante la época de lluvias, entre los meses de junio y septiembre, mientras que los champiñones pueden encontrarse en cualquier época del año.



Cómo comprarlos y conservarlos

Por su seguridad adquiera exclusivamente los hongos que se vendan en el mercado o en tiendas de autoservicio. Elija los que tengan la carne firme, sin manchas ni magulladuras o zonas reblandecidas. Los hongos en su maduración óptima son los que tienen el sombrerito más cerrado; es recomendable guardarlos en bolsas de papel con algunas perforaciones y mantenerlos en refrigeración por un máximo de cinco días.

¡Disfrute la toronja!



La toronja es una fruta que por su bajo contenido de calorías es muy popular entre las personas que cuidan su peso corporal, además es fuente importante de vitamina C.



El sabor de una toronja en plena madurez es agridulce; cuando no ha alcanzado su punto o está golpeada puede adquirir un gusto ligeramente amargo.
El color de la cáscara generalmente indica la tonalidad de su pulpa (puede ir del amarillo pálido al rosa intenso).

Aporte nutrimental

Es básicamente la vitamina C, cuyo efecto antioxidante retrasa el proceso de envejecimiento y nos protege contra algunas enfermedades. También proporciona minerales, como potasio, fósforo y calcio. La toronja es baja en kilocalorías (kcal), pues cada 100 g de fruta aporta tan sólo 46 kcal. A la toronja se le atribuyen propiedades antisépticas sobre las vías respiratorias debido a su alto contenido de vitamina C; por su efecto diurético se le considera útil para mantener la salud de las vías urinarias. Por esta razón es muy utilizada en las dietas para reducir de peso, ya que ayuda al proceso de purificación del organismo.



Temporada

Las mejores toronjas se producen en regiones cálidas, aunque al igual que la naranja, se adapta también a climas fríos. Las toronjas se encuentran durante todo el año en el mercado.

Consumo

La variedad duncan es muy jugosa, pero tiene muchas semillas, sin embargo, la industria de los jugos la utiliza ampliamente. La mayoría de la gente prefiere la de color rosa, que es de sabor más dulce y no tiene tantas semillas. Se acostumbra consumirla fresca, espolvoreada con azúcar o en jugo. Actualmente se comercializan gajos de toronja en almíbar o al natural enlatados, presentación muy útil para preparar ensaladas o postres.

Cómo comprarla y conservarla

La toronja de buena calidad es firme al tacto, pesada, de cáscara lisa y brillante, y de color homogéneo. Evite comprar aquellas que presenten raspaduras, magulladuras, costras o grietas, o de tonalidad dispareja. La toronja se conserva a temperatura ambiente por más de siete días, ¡y durará más si la conserva en refrigeración!

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco.
Fotografía Paco Alatriste

Riesgos y contradicciones de

las dietas



Mantener la figura es un propósito que no sólo atañe a la moda, sino que está vinculado estrechamente con nuestra salud física, sobre todo cuando mil voces nos recomiendan tal o cual dieta y cada una pretende decirnos qué alimentos debemos ingerir y cuáles evitar.
Conozca a continuación los inconvenientes y los posibles riesgos que implica someterse a un régimen para bajar de peso, y que van desde aumento de kilos hasta peligrosos cambios en el metabolismo... ¡Cuidado!



Antes de hablar de las distintas dietas, recordemos que el sobrepeso se debe a la acumulación de grasa en el organismo como resultado de no utilizar todas las calorías que consumimos; por lo tanto, cualquier dieta que implique la disminución en la cantidad total de energía —o calorías— que habitualmente ingerimos traerá como consecuencia la pérdida de peso. Además, si incrementamos nuestra actividad física gastaremos una mayor cantidad de energía y el cuerpo se verá obligado a consumir las reservas acumuladas. Sin embargo, como casi todo mundo sabe, bajar de peso no es tan fácil.

Analicemos a continuación las dietas más conocidas en el mercado, las cuales hemos dividido en dos grandes grupos a fin de identificarlas y describirlas más fácilmente, subrayando sus riesgos y el impacto que podrían causar a nuestro bolsillo.

Primer grupo: poco de esto y mucho de aquello

Aquí hemos reunido a las dietas que limitan el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono, como frutas, azúcares, papas, cereales y sus derivados (harinas, panes, tortillas y pastas), y leguminosas como frijoles, habas, lentejas y garbanzos. En contraparte, este tipo de dietas no restringe el consumo de calorías provenientes de las grasas ni de los alimentos ricos en proteínas de origen animal —como carnes, pescados, mariscos, quesos, embutidos y huevo—. Algunas de estas dietas permiten incluso el consumo de alcohol.

Un ejemplo representativo de este grupo es la dieta del doctor Atkins, conocida popularmente en México como "del chicharronero", ya que permite consumir sin límite y entre comidas todo el chicharrón de cerdo que se desee; su precursora es la antiquísima dieta Banting, creada allá por 1864.

A este grupo también pertenece la dieta médica Scarsdale, la cual busca un aporte promedio de mil kilocalorías (kcal) por día. Con excepción de la leche, este régimen da la posibilidad de consumir altas cantidades de alimentos de origen animal sin grasa visible, algunos tipos de nueces, pan y otros cereales, así como ciertas frutas y verduras.





Esta dieta le asegura que perderá un promedio de medio kilogramo por día y le recomienda llevarla a cabo durante dos semanas. Suena bien ¿no? Bueno, pues he aquí los riesgos:

1. Consumir una cantidad insuficiente de hidratos de carbono incrementa el metabolismo de las grasas para suplir la falta de energía, lo que provoca un aumento en la producción de partículas de carbón en la sangre —el término médico es cuerpos cetónicos—, como resultado de la combustión (o producción de energía) de las grasas.

Algunos libros populares sobre dietas aseveran que la producción elevada de cuerpos cetónicos reduce el apetito, pero en realidad se induce al organismo a un trastorno metabólico denominado cetosis. Por otra parte, si no ingerimos la cantidad necesaria de almidones o azúcares para obtener la glucosa indispensable para el funcionamiento de las células del cerebro, éstas se ven obligadas a obtenerla mediante la degradación de las proteínas musculares, lo que trae consigo la disminución de nuestros músculos.

2. Otro riesgo es que, si bien es posible perder peso al reducir el consumo de ciertos alimentos, también puede suceder que se ganen kilos al ingerir los alimentos permitidos en demasía. A ello debemos añadir un riesgo: el incremento en la ingesta de colesterol y grasas saturadas derivada del consumo de alimentos de origen animal puede ocasionar el aumento del colesterol sanguíneo y de ácido úrico en nuestro organismo. Además, este tipo de alimentación eleva la frecuencia urinaria y, en consecuencia, causa una posible deshidratación por la rápida pérdida de líquidos.

3. Por si fuera poco, estas dietas son sumamente desequilibradas: combinan entre un 40 y un 45 por ciento de proteínas, con un 20 o un 25 por ciento de grasas, y de 30 a 35 por ciento de hidratos de carbono, ¡además son deficientes en vitamina C!

4. Como colofón cabe señalar que estas dietas generalmente resulta caras en virtud de que se basan en el consumo de productos de origen animal.

Segundo grupo: deficientes y desequilibradas

En esta segunda clasificación agrupamos a las dietas bajas en calorías provenientes de las grasas, pero altas en hidratos de carbono, que además no permiten el consumo de proteínas de origen animal.



Un buen ejemplo de este grupo es la dieta de arroz o de Kempner, la cual privilegia el consumo de arroz, así como de todo tipo de frutas y jugos, ya sean frescos o enlatados —excepto las frutas secas—, y también permite la ingesta de azúcar y miel. Por su bajo contenido de sodio provoca una disminución de la presión arterial.

Otro ejemplo ilustrativo de este grupo es la dieta del doctor Stillman —también conocida como dieta para reducir medidas—, la cual prohíbe comer carne, pescado, aves y lácteos, y restringe el consumo de azúcares refinados. Sin embargo, este régimen alimentario permite el consumo de cantidades elevadas de hidratos de carbono a través de cereales integrales, leguminosas, frutas y verduras.

En lo general este tipo de dietas promete la pérdida de peso en zonas localizadas del cuerpo, pero dicha afirmación no tiene ningún fundamento científico, pues la disminución en el tejido adiposo es proporcional en todo el cuerpo, y de ningún modo puede dirigirse hacia ciertas zonas. Además, para eliminar medio kilogramo de grasa acumulada se requiere dejar de ingerir 3 mil 500 kcal sobre la base de una dieta normal; al disminuir peso y tejido graso, evidentemente las medidas también reducirán.

Entre los principales riesgos de estos regímenes destacan:

1. Debido a su bajo contenido energético (entre 600 y mil kcal, 85 por ciento de las cuales provienen de los hidratos de carbono y un 5 por ciento de las grasas) éstas son dietas muy deficientes y francamente desequilibradas.
2. También es importante advertir que al intentar bajar de peso por este medio se produce una degradación del tejido muscular para compensar el déficit de proteínas, lo que provoca deshidratación y la consecuente pérdida de sodio y potasio. Asimismo, su alto contenido de fibra disminuye la absorción de calcio y de las vitaminas asociadas con la grasa: A, D y E.
3. En virtud de que estas dietas son deficientes en vitaminas del complejo B, calcio y hierro, si se mantienen por periodos muy prolongados se pueden acelerar procesos de osteoporosis, pérdida del cabello y anemia, además de acarrear irregularidades menstruales y resequedad de la piel, ya que una dieta con menos de mil 200 kcal no asegura el aporte mínimo necesario de vitaminas y minerales para que el organismo de un adulto funcione adecuadamente.
4. Aunque el costo económico de este tipo de dietas es regular, el verdadero precio a pagar estriba en que al concluirla se presenta invariablemente un efecto de rebote —es decir, se recobra el peso perdido—, debido a la rápida recuperación de líquidos y también porque se regresa a los viejos hábitos.

Las dietas, bajo control riguroso

La Secretaría de Salud, en coordinación con las instituciones públicas del sector, elaboró la Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998 para el manejo integral de la obesidad, la cual fue publicada en el Diario Oficial de la Federación el 12 de abril del 2000.

Esta norma oficial establece los lineamientos de regulación en la prestación del servicio para tratar la obesidad y el sobrepeso, con el fin de que no se apliquen métodos que pongan en riesgo la salud de los consumidores. Para obtener más información sobre este tema lo invitamos a consultar la edición 281 (julio del 2000) de nuestra publicación.





Otras dietas, ¡otros riesgos!

Existen dietas diferentes a las antes mencionadas. Por ejemplo, hay regímenes que durante una o dos semanas promueven el consumo de alimentos ricos en proteínas de origen animal, pero limitan o prohíben el de otros alimentos; a la semana siguiente se incorporan productos ricos en hidratos en carbono y se restringen los primeros.

¡Cuidado con los cuerpos cetónicos!

Las partículas de carbón que quedan como resultado de la combustión o producción de energía de las grasas se denominan médicamente **cuerpos cetónicos**. Por lo común estas sustancias se encuentran en cantidades mínimas en la sangre, pero cuando su proporción se incrementa desencadenan un trastorno metabólico llamado **cetosis**, alteración que también se presenta en cuadros severos de diabetes descontrolada, complicaciones del embarazo, alcoholismo, inanición, problemas renales o un consumo dietético bajo en hidratos de carbono, pero alto en grasa, como es el caso de la dieta cetogénica. La cetosis no controlada conduce a la alteración del nivel normal de acidez de la sangre, llamada acidosis, lo cual se manifiesta con fatiga, náuseas, vómito, deshidratación e hipoglucemia, es decir, una baja concentración de glucosa en la sangre, que originan hambre extrema, palidez, disminución de la presión arterial, nerviosismo, falta de oxígeno, sudoración profusa, mareo, debilidad y taquicardia. En casos de hipoglucemia severa sobreviene confusión mental, letargia, habla incoherente, falta de coordinación motriz y estados de ánimo cambiantes.



La triste conclusión es que ninguna de estas dietas mágicas es recomendable y siempre debemos buscar la asesoría de un profesional en nutrición. Nunca pierda de vista que la única forma de perder peso sin poner en riesgo la salud es llevar una alimentación equilibrada y aumentar la actividad física habitual. En dietas, ¡no consuma riesgos!

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco.
Ilustración Víctor M. Gutiérrez y Mago



El principal riesgo es que este régimen induce cambios en el metabolismo normal de los tejidos del cuerpo, en aras de lograr una pérdida de peso acelerada.

La mayoría de estas dietas de moda provoca cetosis temporal, lo que sus promotores intentan compensar mediante el consumo temporal de hidratos de carbono. Aunque la pérdida de peso también involucra disminución importante de agua y sodio, sus impulsores afirman que los cambios semanales en los alimentos son para evitar las deficiencias nutrimentales y los daños a la salud.

Además de ser costosas, estas dietas no advierten sobre la posibilidad de que se presente un efecto de rebote si la persona no modifica sus hábitos de alimentación en favor de una dieta correcta, es decir, completa y variada en cada comida.

Otro tipo de dieta que vale la pena incluir es la que limita la absorción de algunos nutrimentos en el organismo o que promueve un menor aprovechamiento de la energía consumida, ya sea mediante la incorporación de fibras, de sustitutos de la grasa o del bromuro de perfluoracetil —sustancia que recubre el aparato gastrointestinal e impide la absorción de grasas—; hay otros elementos que evitan la degradación de los nutrimentos en moléculas más pequeñas, lo que impide su absorción en el intestino y por ello son eliminados a través de las heces ¡sin haberlos aprovechado! Estas sustancias provocan diarreas con la consecuente posibilidad de deshidratación.

Finalmente, otras dietas privilegian el consumo de toronja, huevo o jugo de tomate, atribuyéndoles la supuesta cualidad de quemar grasa, lo que en realidad no sucede. Además recurren al uso de medicamentos peligrosos, como los inhibidores del apetito, estimulantes del metabolismo, anfetaminas y hormonas —por ejemplo, la Gonadotropina Coriónica Humana o HCG—, los cuales no aseguran resultados de éxito a largo plazo, pero sí implican efectos colaterales muy peligrosos.





Cómo cuidar su

licuadora y procesador de alimentos

Es difícil imaginar nuestra cocina sin la presencia de dos excelentes ayudantes: la licuadora y el procesador de alimentos. Para que nunca nos queden mal le recomendamos seguir algunas indicaciones básicas de cuidado y mantenimiento, que nos permitirán alargar su vida útil y sacarles mayor provecho.



La licuadora

• No llene demasiado el vaso, sobre todo si los alimentos son difíciles de mezclar, ya que provocará un consumo excesivo de energía, además del sobrecalentamiento del aparato. Es mejor moler cantidades pequeñas, poco a poco.

• Lave sus aparatos inmediatamente después de usarlos, especialmente las partes removibles, como el vaso, la tapa, el tapón, el empaque, el registro de vaso o base y el agitador con cuchillas. Una vez secos, ensámblelos antes de guardarlos.

• Use un trapo húmedo para limpiar la parte exterior (no olvide desconectar primero la clavija); evite emplear materiales abrasivos o ásperos, como fibras o piedra pómez, y limpiadores que contengan sosa. No sumerja sus aparatos ni los exponga al chorro directo del agua o de cualquier otro líquido. Para quitar el polvo o pelusa de las entradas de aire utilice un cepillo de dientes con cerdas suaves.

• No introduzca en el vaso alimentos arenosos, pues podrían arruinar el empaque.

• Desconecte el equipo cuando no lo utilice, así prolongará la duración del motor y evitará fugas de energía eléctrica.

• Nunca use el aparato en caso de que el cordón, la clavija o algún otro componente esté deteriorado.

El procesador de alimentos

• Siga las recomendaciones del fabricante sobre lo que se puede o no procesar. Recuerde que estos aparatos realizan básicamente las siguientes funciones: rebanar, licuar, cortar, picar, rallar, mezclar, acremar, amasar y batir.

• Cerciórese de que el contenedor de alimentos no presente cuarteaduras y que haya un ajuste perfecto entre el cuerpo del procesador y el impulsor. Observe que las cuchillas y los discos del aparato tengan el filo suficiente.

• Si considera que la potencia del aparato ha disminuido o produce ruidos extraños, ¡hágalo revisar por un técnico!

• Rocíe un poco de aceite en las cuchillas, así evitará que los alimentos se peguen al rallarlos, molerlos o picarlos.

• No trate de adaptar al procesador piezas de dudosa calidad o accesorios inapropiados porque se puede averiar.

• Verifique periódicamente la instalación eléctrica de su vivienda, pues de ello depende que sus aparatos funcionen óptimamente y no se dañen.

• Si el aparato sufre alguna caída o desperfecto en alguna de sus partes, llévelo a un taller de servicio especializado antes de utilizarlo nuevamente.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco
Ilustración Roberto Paz Amaya

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”.

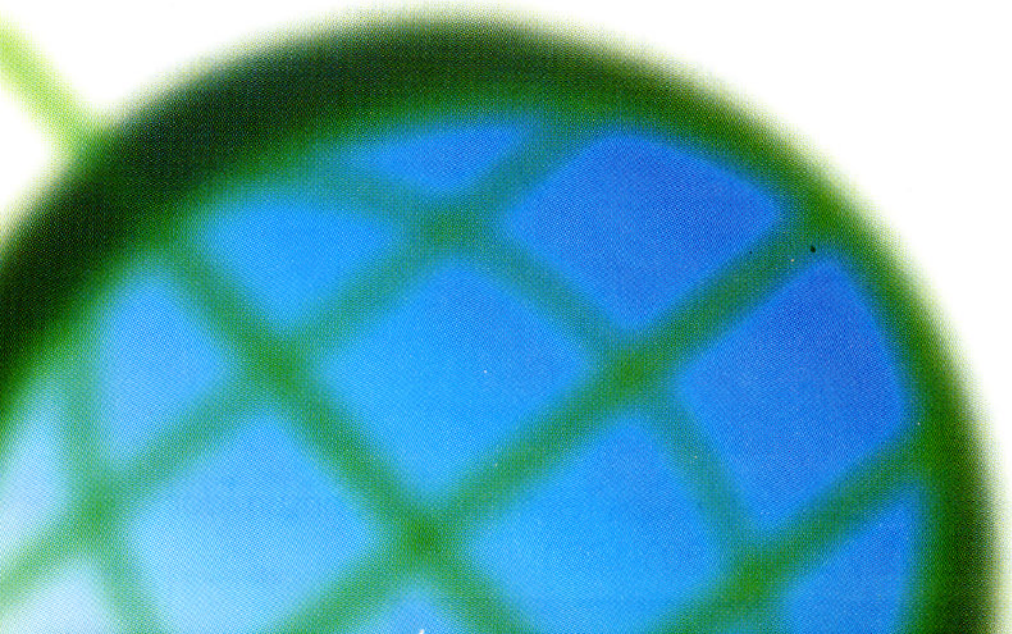
Más información en su delegación Profeco y en los Teléfonos del Consumidor: 5568-8722 y 01-800-903-1300

¿Fraudes en compras electrónicas transfronterizas?

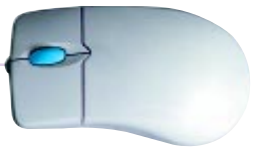
¡Denúncielas en econsumer.gov!

Si usted fue víctima de engaño al realizar una compra a través de Internet por parte de alguna empresa localizada fuera de nuestro país, le informamos que ya cuenta con un sitio en la red para presentar su queja y denunciar a los defraudadores: econsumer.gov





Con la intención de evitar fraudes en la web y proteger los derechos de los ciberconsumidores, en 1992 varios países fundaron la *International Marketing Supervision Network* (IMSN), es decir, la Red Internacional de Supervisión de Mercadeo, que reúne a diferentes autoridades de protección al consumidor; México se sumó a la IMSN en 1994, siendo hasta hoy el único representante de Latinoamérica, y junto con España, los dos únicos países de lengua española entre los 29 que actualmente integran esta extensa red contra los fraudes electrónicos.



Acciones reales para un comercio virtual

Con la creación del sitio econsumer.gov, la IMSN abre un espacio en la red para que usted presente su denuncia cuando sea objeto de un fraude o tenga alguna queja en materia de comercio electrónico transfronterizo.

La información que proporcione se transmitirá a un archivo de registro denominado *Consumer Sentinel*, que es una base de datos integrada con las quejas de los consumidores de diferentes partes del mundo y coordinada por la Comisión Federal de Comercio de los Estados Unidos.

Quiénes integran la red internacional contra el fraude

País participante	Autoridad competente
Australia	Comisión Australiana de la Competencia y Asuntos del Consumidor
Canadá	Oficina de Competencia del Ministerio de Industria
Corea	Consejo Coreano de Protección al Consumidor
Dinamarca	Ombusdman Danés del Consumidor
Estados Unidos	Comisión Federal de Comercio
Finlandia	Ombusdman Finlandés del Consumidor
Hungría	Inspectorado General para la Protección al Consumidor
Japón	Oficina del Gabinete. Ministerio de Comercio e Industria
México	Procuraduría Federal del Consumidor
Noruega	Ombusdman del Consumidor de Noruega
Nueva Zelanda	Ministerio de Asuntos del Consumidor
Reino Unido	Oficina del Comercio Justo
Suecia	Ombusdman Sueco del Consumidor
Suiza	Secretariado Estatal de Asuntos Económicos
En Europa, Norteamérica y el Pacífico	Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos

Derechos del ciberconsumidor

- Conocer los datos que identifiquen plenamente al proveedor (razón social, dirección física y número telefónico) antes de efectuar la operación.
- Que la información y la publicidad sean claras, veraces y suficientes, especialmente aquella que se dirige a niños, ancianos o enfermos.
- Conocer los términos, condiciones, costos, cargos adicionales y formas de pago.
- Decidir la cantidad y calidad de los productos que desea adquirir, así como elegir si quiere recibir o no avisos comerciales.
- Que la información que le proporcione al proveedor sea utilizada por éste de manera confidencial, salvo autorización expresa o por requerimiento de una autoridad competente.
- Que el bien o servicio contratado reúna las condiciones y características ofrecidas y/o solicitadas.

Fuente Ley Federal de Protección al Consumidor.

econsumer.gov

Una vez que la información se incorpora a dicha base de datos, las autoridades gubernamentales de cada país y las asociaciones afiliadas a la IMSN pueden consultar las quejas registradas, ya sea para investigar a compañías o individuos sospechosos, o bien, para desenmascarar engaños comerciales y nuevas modalidades para defraudar al consumidor. Esta base de datos no se creó para resolver quejas individuales, sino para alertar a los gobiernos y a las autoridades de protección al consumidor sobre las prácticas que se están dando.

En el caso particular de México, Profeco será la institución encargada de revisar la información registrada por *Consumer Sentinel* con el propósito de investigar las quejas que formulen los consumidores extranjeros en contra de empresas establecidas en nuestro país, así como aquellas que presenten los ciberconsumidores mexicanos en contra de firmas transfronterizas, a fin de alertar a las autoridades del país que corresponda y evitar que se repita el fraude denunciado.

Ahora ya conoce el sitio econsumer.gov y el beneficio que le ofrece, ¡aprovéchelo! Pase la voz de alerta en la red.

¡Ecología sobre ruedas!



¿Ciencia ficción? ¡Para nada! La nueva generación de automóviles ecológicos es una realidad cuyos ejemplos más notables ya están rodando, tanto en las pistas de prueba de los laboratorios automotrices, como en el asfalto de algunas ciudades de la República Mexicana y del mundo —como los autos eléctricos o aquellos que funcionan a base de gas natural, ¡y hasta los increíbles vehículos híbridos!—, y su irrupción no sólo trastocará el paisaje urbano y ecológico, sino también nuestros hábitos de consumo y, sobre todo, nuestra forma de ver el mundo y de convivir.

Ni dudarlo: uno de los problemas más severos que padecen las grandes ciudades del mundo es la contaminación que generan los millones de automóviles con motores de combustión interna, ya sea que funcionen con gasolina o con diesel, los cuales emiten partículas contaminantes para el ser humano, como monóxido de carbono, óxido de nitrógeno y óxido de azufre, entre otras.

Esta problemática ha obligado a la industria automotriz y a los centros de investigación e instituciones gubernamentales del mundo, incluyendo a las de nuestro país, a realizar exhaustivas investigaciones con el fin de encontrar combustibles alternos que sean más amables —o menos perjudiciales— con el ambiente.

Las instituciones que en México están encargadas de llevar por buen camino este esfuerzo ecologista son la Comisión Nacional para el Ahorro de Energía (Conae), la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el Centro de Investigaciones Tecnológicas y de Estudios Avanzados del Instituto Politécnico Nacional, así como diferentes empresas automotrices.

Vehículos eléctricos



En México, una muestra de esta sorprendente carrera tecnológica es la fabricación de automóviles eléctricos, cuyo diseño y construcción se inició en la década de los noventa.

El antecedente más conocido del auto eléctrico es el simpático y confortable carrito empleado por los jugadores de golf, el cual los transporta sin sobresaltos —¡y sin contaminar!— de un lado a otro. Mirando de reojo a este peculiar vehículo, la empresa automotriz General Motors diseño el auto EV1, que en un principio prometió grandes beneficios ecológicos. Sin embargo, a la postre dicho automóvil presentó más desventajas que ventajas, como el hecho de que su producción implicó altos costos monetarios, especialmente en la fabricación de las baterías, además de que para recargarlas era necesario conectarlas a la corriente eléctrica, lo que implicaba un elevado consumo de electricidad.

Por su parte, en 1993, el Instituto de Ingeniería de la UNAM inició un proyecto para construir un minibús eléctrico capaz de transportar a 30 pasajeros, y contribuir así a la solución del problema de la contaminación ocasionada por el parque vehicular destinado al servicio de transporte colectivo.

En su fabricación se aplicaron innovaciones importantes, por ejemplo: el chasis se construyó con materiales especiales a fin de hacerlo menos pesado, ya que las baterías pesaban 1,800 kg aproximadamente, mientras que la carrocería presentaba un diseño semejante al de un vehículo convencional.

Actualmente se continúa perfeccionando porque se piensa incorporarlo al transporte colectivo de pasajeros.

Años después, en 1999, el instituto inició la construcción de un nuevo autobús, proyecto que concluyó a principios del año 2000.

Las características de este vehículo para 30 pasajeros son: requiere 60 baterías con un peso total de dos toneladas, tiene un motor de 60 caballos de fuerza, la carrocería está construida con materiales ligeros con el fin de aminorar su peso y alcanza una velocidad máxima de 60 km/h. En operación, la batería dura cuatro horas a una velocidad promedio de 15 km/h.

Para recargar las baterías, el Instituto de Ingeniería creó un cargador de tipo industrial, pero la operación de recarga tarda de 8 a 10 horas, periodo que los fabricantes se proponen reducir.

Se planea que durante el presente año este novedoso vehículo brinde servicio en la ciudad de México, bajo la supervisión del Sistema de Transporte Eléctrico, o bien, realice un recorrido que cubra las dos secciones del Bosque de Chapultepec, con la misma tarifa del transporte eléctrico.

¡De gas natural!

El gas que se extrae directamente del subsuelo, es decir, el gas natural, se procesa para comercializarse en dos formas: líquido y comprimido, y ¡ambos se pueden emplear en los vehículos!

En 1998, la Conae promovió el uso de gas natural comprimido como combustible vehicular: actualmente cerca de 2 mil 500 vehículos operan con este tipo de gas; de éstos, 800 son microbuses que circulan en el Distrito Federal, mientras que el resto lo hace en el Estado de México. Asimismo, en el Distrito Federal, 500 camiones recolectores de basura y 400 patrullas adscritas a la Secretaría de Seguridad Pública utilizan gas natural.

Los autos y camionetas de uso particular han optado por emplear este energético, previa adaptación de su tanque y sistema de abastecimiento.

Algunas de las ventajas del mencionado combustible es que presenta mayor eficiencia energética, además de que su emisión de contaminantes es mínima. Existen tres estaciones de servicio para el abasto de este combustible —concesionadas a una empresa gasera particular—, tanto en el Distrito Federal como en el Estado de México, y otra más está en construcción en la ciudad de Monterrey, Nuevo León.

¿Auto híbrido?

Otra novedad sobre ruedas es el automóvil híbrido, el cual está formado por dos componentes: un motor de combustión interna —funciona con un combustible convencional— y otro eléctrico; este último se encarga de poner en marcha el vehículo para que desarrolle la velocidad y, posteriormente, el motor de combustión la mantiene estable; tal peculiaridad permite que

el motor de combustión interna sea más pequeño que el de un vehículo ordinario y ofrezca un consumo eficiente de combustible por cada kilómetro recorrido.

A pesar de sus grandes atributos, el automóvil híbrido presenta una desventaja importante: las baterías que alimentan al motor eléctrico son muy grandes; hay otras más pequeñas, pero el precio es mayor.

Los tecnólogos involucrados en su desarrollo le apuestan al éxito del automóvil híbrido, y el año próximo planean efectuar varias pruebas piloto que permitan incorporar este novedoso auto a la oferta de parque vehicular de las industrias automotrices.

Al respecto se asegura que para el año 2004 la mayor parte de esa industria podría estar ya fabricando en línea automóviles híbridos. Por el momento algunas empresas, como Honda y Toyota, ya comercializan este tipo de autos en los Estados Unidos.

Con celdas de combustible

Otro sorprendente vehículo ecológico es uno diseñado para funcionar a partir del uso de celdas de combustible, las cuales son dispositivos electroquímicos que transforman la energía química —proveniente de sustancias como el hidrógeno, la gasolina, el metanol, el gas LP, etcétera— en electricidad y calor; su funcionamiento es similar al de las baterías que producen corriente directa.

Una vez que se genera la energía eléctrica, ésta se utiliza para alimentar a un motor que hace girar los neumáticos para que el auto se desplace. Como resultado de estas funciones se produce agua y calor, y se liberan cantidades mínimas de contaminantes —como el óxido de nitrógeno y el dióxido de carbono—, aunque esto no sucede si se emplea hidrógeno como combustible. Si bien se trata de una tecnología cara, ¡su eficiencia global es del 70 por ciento!



El combustible idóneo para este tipo de auto es el hidrógeno, que no emite ningún tipo de contaminante (sólo vapor de agua), pero si en el auto se utiliza otro tipo de combustible, como gasolina, metanol o gas natural, sí habrá emisiones de contaminantes aun cuando el motor tenga las celdas.

Una posible desventaja del uso del hidrógeno en los autos sería que el vapor de agua emitido llega al suelo en forma de agua y lo calienta, lo cual podría afectar el clima. Esta tecnología se encuentra en fase de experimentación en varios países del mundo, principalmente en autobuses urbanos de pasajeros.

Entre los beneficios que aportarían los vehículos con celdas de combustible a las grandes urbes de nuestro país figura uno de vital importancia: son amablemente silenciosos, comparados con los vehículos convencionales. No debemos dejar de mencionar que las celdas de combustible también ofrecen la posibilidad de mejorar el ambiente.

Asimismo, según los expertos, esta tecnología dará origen a una nueva era: la del hidrógeno, en la que las denominadas "energías renovables" jugarán un papel muy importante en la economía, en la medida en que su costo disminuya y resulte competitivo.

La aplicación de las celdas de combustible en el transporte en México podrá satisfacer parcialmente necesidades energéticas y ambientales, en especial en lugares densamente poblados, como las ciudades de México, Toluca, Guadalajara y Monterrey, y permitirá el reemplazo paulatino de las tecnologías que consumen gasolina o diesel, primero por gas natural y después por hidrógeno.

Por Graciela Muñoz
Ilustración Pedro Castellanos

Fuentes Entrevistas con Germán Carmona Paredes, investigador del Instituto de Ingeniería de la UNAM; con Javier García Osorio, director de Transporte de la Comisión Nacional para el Ahorro de Energía.
• Suplemento *Hidrógeno*, publicado en el periódico *Reforma* del 17 de agosto del 2000.

TÚ tienes el PODER



PROFECO lo respalda



Trajes térmicos para adelgazar

¿realmente funcionan?

En el mercado se comercializan exitosamente productos como trajes tipo sauna, shorts, fajas, chalecos, bermudas y corsés reductivos, debido a la falsa creencia de que ayudan a perder peso.
Lo que muchas veces se ignora es que la utilización indiscriminada de esas prendas puede causar riesgos a la salud.

Hace algún tiempo era común ver a las personas que practicaban ejercicio ponerse debajo de la ropa una bolsa de plástico u hojas de papel periódico con el propósito de sudar más. Hoy en día, quienes hacen ejercicio, ya sea esporádica o regularmente, utilizan trajes térmicos con la esperanza de quemar mayor cantidad de grasa al incrementar el calor y la transpiración.

A propósito de la conveniencia de utilizar trajes térmicos, los especialistas entrevistados por la Revista del Consumidor aclaran que en realidad la reducción de grasa es el resultado de la actividad física, no del uso del traje. En todo caso, el traje sólo propicia la pérdida de una cierta cantidad de agua mediante el sudor, sin embargo, si éste es excesivo y el individuo no se rehidrata de inmediato ¡la salud está en peligro!

Erróneamente, la gente cree que a través del sudor elimina el exceso de sal presente en el organismo, pero esto no es así, ya que la concentración de sodio es mayor en la sangre que en el sudor. En cambio, minerales como el potasio y el magnesio, vitales en la función muscular, sí se encuentran mayormente en el sudor.

¡Aguas con el agua que pierde!

Especialistas en medicina del deporte y dermatólogos consultados por la Revista del Consumidor coinciden en que al utilizar un traje térmico el usuario puede presentar:

• Enfermedades de la piel: si la persona resulta alérgica al material con que está confeccionada la prenda podría desarrollar dermatitis por contacto. Además pueden aparecer irritaciones cutáneas por el roce del material sintético o infecciones causadas por hongos —micosis—; en pieles muy delicadas es probable la aparición de salpullido y quemaduras.

• Deshidratación: el exceso de sudoración conlleva a una pérdida importante de agua; se calcula que por cada 500 calorías que genera el cuerpo se pierde un litro de sudor, y entre más calor y humedad haya en el ambiente esa pérdida es mayor. Cuando el sudor es excesivo y no hay una reposición suficiente de líquidos, la viscosidad y la concentración de sal en la sangre aumentan, lo que perjudica el funcionamiento normal de los riñones y otros órganos. Por cada uno por ciento de líquido que pierde el organismo, el desempeño deportivo disminuye un 10 por ciento.

• Deterioro de la función muscular: la pérdida de líquidos puede propiciar calambres, contracturas musculares y desgarres.

• Golpe de calor: es un desequilibrio entre la producción de calor y su dispersión; uno de sus principales síntomas es el aumento de la temperatura corporal —el término médico es hipertermia— hasta 40° o 42° C. Las consecuencias son alteraciones en el sistema nervioso central, en los vasos sanguíneos, en algunos tejidos y, principalmente, en el riñón, lo que da como resultado una insuficiencia renal aguda.

El golpe de calor se produce por dos factores: el primero es la pérdida abundante de líquidos sin restitución, es decir, la deshidratación; el segundo motivo es el elevado incremento de la temperatura, en el que pueden influir condiciones ambientales, por ejemplo, más de 28° C y una humedad superior al 70 por ciento.

Los primeros síntomas de un golpe de calor son dolor de cabeza, mareo, náuseas, escalofrío y la percepción de pequeños puntos luminosos debido a la presión ocular —este fenómeno se conoce técnicamente como fosfenos—. De no atender a la persona inmediatamente puede sobrevenir un *shock*, convulsiones, pérdida de la conciencia y, en casos extremos, estado de coma y fallecimiento.

Al practicar ejercicio con el traje térmico también se genera una gran cantidad de calor y la forma de atenuarlo es mediante la transpiración y la respiración.

Los trajes térmicos deportivos funcionan como una especie de baño sauna, pero mientras el usuario tiene el traje puesto no hay forma de que el sudor se



Antes, durante y después de realizar actividades físicas mantenga una hidratación adecuada.

evapore, lo que eleva la temperatura interna hasta niveles ante los que el organismo no puede responder.

La conclusión de algunos médicos sobre lo anterior es que definitivamente dichas prendas no funcionan para lo que fueron diseñadas: quemar grasa, perder peso, o tonificar y reafirmar tejidos.

¡Tome agua y otras precauciones!

Si finalmente toma la decisión de utilizar —o seguir usando— esta indumentaria deportiva, tome nota de las siguientes recomendaciones:

• Póngase una playera de algodón debajo de la prenda reductiva y lave ambas diariamente.

• No utilice el traje térmico para dormir, ver televisión o realizar alguna actividad que lo haga sudar, como asear su casa o lavar el automóvil.

Antes de iniciar alguna rutina de ejercicio considere lo siguiente:

• La ropa deportiva debe favorecer la evaporación del sudor para que el cuerpo mantenga su temperatura en niveles apropiados.

• Antes, durante y después de la actividad física mantenga una hidratación adecuada. Procure tomar, por lo menos, uno o dos vasos medianos de agua antes de practicar su deporte favorito. Beba medio vaso cada 20 minutos durante el ejercicio, y una vez que termine consuma líquidos en el transcurso de la primera hora.

La conclusión de algunos médicos es que definitivamente los trajes térmicos no funcionan para lo que fueron diseñados: quemar grasa, perder peso, o tonificar y reafirmar tejidos.

Sudando la gota gorda...

Es importante saber que en condiciones normales el cuerpo humano mantiene una temperatura de entre 36° y 37° C. Sin embargo, durante una rutina de ejercicios el consumo de energía aumenta considerablemente, lo mismo que la producción de calor.

En virtud de que los trajes tipo sauna —confeccionados en su mayoría con materiales sintéticos como neopreno, nylon y plástico— impiden la evaporación del sudor, pueden acarrear un riesgoso sobrecalentamiento corporal y orgánico.

*En reposo, el consumo de energía del organismo es mínimo y su temperatura promedio es de 36° C.





*Practicando ejercicio el consumo de energía y la producción de calor aumentan hasta 15 veces más que en estado de reposo.

*Con traje térmico, la temperatura corporal podría aumentar ¡hasta 42° C!



• Recuerde que lo más conveniente para estar saludable y mantener una figura estética es consumir una dieta que incluya los cuatro grupos de alimentos y, de preferencia, que sea abundante en frutas y verduras.

• Evite gastos inútiles en productos que no le reditúan ningún beneficio concreto a la salud. Tomar diariamente de tres a cuatro litros de agua, practicar el deporte de su preferencia tres días a la semana durante media hora continua, y dormir el tiempo que su organismo requiere ¡son factores suficientes para que se sienta y se vea bien!

Por Yureli Cacho

Ilustración Roberto Paz Amaya

Fuentes Entrevistas con el doctor Rafael Ornelas Centeno, director médico del Cómité Olímpico Mexicano (COM); con la doctora Leticia Ramírez Ceballos, médico adscrito al servicio médico del COM; con la doctora Heidi Larisa Muñoz Hink, dermatóloga; y con los doctores Marco Antonio Flores Samayoa, especialista en medicina del deporte, y Jaime García Rodríguez, académico de la Escuela Médico Naval.



Las peceras domésticas

Si ha decidido colocar una pecera en casa es conveniente saber qué hay en el mercado, ya que es posible instalar desde el equipo básico hasta el más sofisticado. En todo caso, el presupuesto a invertir estará determinado por la especie y la cantidad de peces que desea tener, así como por los accesorios que le adapte a su acuario.



Tener una pecera tal vez pueda resultarle divertido, pero colocarla y mantenerla en buen estado no es cosa de juego.

Los aspectos básicos a considerar son:

• Tipo de acuario: primero debe decidir si desea peces tropicales —de agua dulce— o peces marinos —de agua salada—, ya que un acuario de agua marina es más costoso, pues requiere aditamentos y cuidados específicos para su mantenimiento.

• Tamaño de la pecera: debe ser acorde con las dimensiones y el número de peces. Hay peceras de forma rectangular, esférica o hexagonal, y de materiales como vidrio o acrílico; el inconveniente de estas últimas es que se rayan, por lo que requieren un pulido constante.

¿Qué necesita una pecera?

En lo que se refiere a aditamentos, a continuación enlistamos los principales:

• Calentador: es necesario para mantener el agua a la temperatura ideal.

• Termómetro: su función es medir la temperatura del agua. Existen de diversos tipos: los que se introducen en las peceras, los que se pegan en los vidrios y los que flotan. Todos son recomendables, pero hay que considerar que los flotantes pueden romperse, por eso prefiera los de alcohol y no de mercurio, que son muy tóxicos.

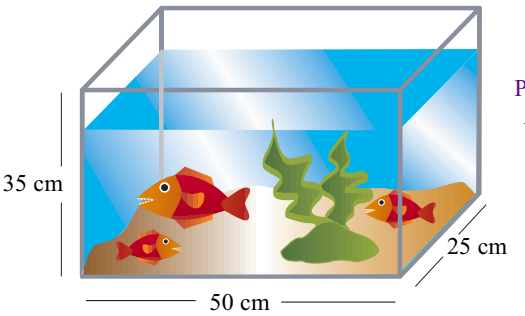
• Filtro: se encarga de eliminar todas las partículas sólidas suspendidas en el agua antes de que entren en estado de descomposición, por ejemplo, excremento, restos de alimento para peces y pequeños fragmentos de vegetación, ya que suelen producir un gran número de sustancias tóxicas.

• Lámpara: las de bombilla no son muy recomendables, pues calientan el agua y la evaporan parcialmente. Las lámparas de tubo o fluorescentes, en cambio, no calientan el agua y el espectro de luz que emiten ayuda a que los peces fijen las vitaminas en su organismo, además contribuyen a resaltar los atractivos colores de los animales.

• Bomba de aire: también se le denomina "cabeza de poder" y ayuda a oxigenar el agua de la pecera a partir del aire que retoma del ambiente.

• Piedra o grava: estos objetos muchas veces tienen un fin meramente decorativo, sin embargo, las piedras naturales, como las de río, estimulan la generación de bacterias, lo que hace más resistentes a los peces, y encima de ellas también pueden crecer algas que les sirven de alimento. Algunas piedras sintéticas son tóxicas para las mascotas de un acuario, por lo que en su lugar se pueden

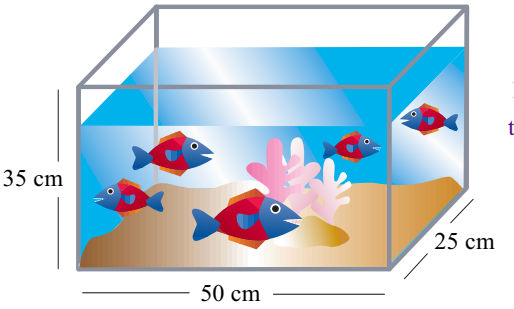
¿Cuánto cuesta una pecera de agua dulce?



45 litros

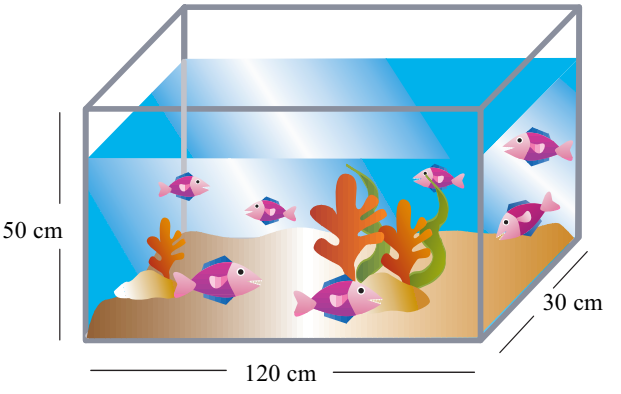
Pecera de vidrio, filtro, lámpara, bomba, termostato, termómetro, grava, medicamentos y respaldo (póster).
$ 440.00*

¿Cuánto cuesta una pecera de agua salada?



45 litros

Pecera de vidrio, filtro, lámpara, bomba, termostato, sal para acuario, termómetro, grava, medicamentos y póster.
$ 1,000.00*



240 litros

Tanque de acrílico completamente equipado.
$ 10,500.00*

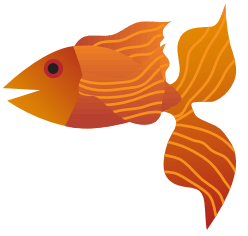
* Precios promedio investigados durante septiembre del 2001, sólo como una referencia para el consumidor.

¿Cuánto cuesta poblar un acuario?

Antes de adquirir dos especies distintas de peces, pregunte si pueden convivir en armonía. Las más comunes son:

Peces de agua dulce

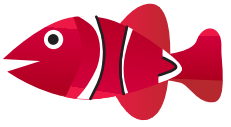
Tipo de pez	Precio unitario promedio *
Japonés	$ 12.00
Tiburón arcoiris	$ 12.00
Gupy	$ 15.00
Gato rafaello rayado	$ 17.00
Piraña	$ 50.00
Cabeza de león	$ 50.00
Oscares	$ 60.00
Trompa de elefante	$ 80.00
Cola roja	$ 350.00





Peces de agua marina

Damisela azul	$ 40.00
Botia payaso	$ 500.00
Ángel emperador	$ 850.00
Ángel blue face	$ 2,000.00





* Precios investigados durante septiembre del 2001, sólo como una referencia para el consumidor.

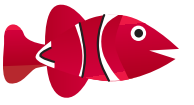
colocar canicas, las cuales no causan daño alguno, son fáciles de conseguir y además iluminan la pecera cuando les da la luz.

No se recomienda utilizar coral o conchas porque pueden provocar irritación o enrojecimiento en los peces. Por su parte, la arena de mar no es dañina, pero dificulta la limpieza de la pecera.

• Plantas: cumplen diversas funciones, por ejemplo, les sirven a los peces para depositar sus huevecillos y como alimento. Las mejores son las naturales; si elige plantas artificiales verifique que la pintura que las cubre no sea tóxica.

• Acondicionadores: son sustancias químicas desestresantes que se agregan al agua antes de introducir a los peces. Hay quienes añaden azul de metileno para que el agua tenga un color parecido al del mar, pero su uso se recomienda sólo en caso de que los peces estén enfermos, y en la dosis exacta que indique el veterinario.

• Cartel de fondo: usted puede colocar una imagen impresa para recrear el hábitat del cual provienen los peces, de esta forma seguramente su acuario lucirá mucho mejor.



Aunque instalar una pecera no es algo del otro mundo, la tarea más laboriosa es mantenerla en óptimas condiciones, pues los peces son delicadas mascotas que merecen el cuidado y la dedicación que sólo las personas responsables e informadas les pueden brindar. Aquí no hay fórmulas secretas, sólo se debe tomar en cuenta que los habitantes de un acuario no son juguetes, sino seres vivos que necesitan alimentación, mantenimiento ¡y muchos cuidados!

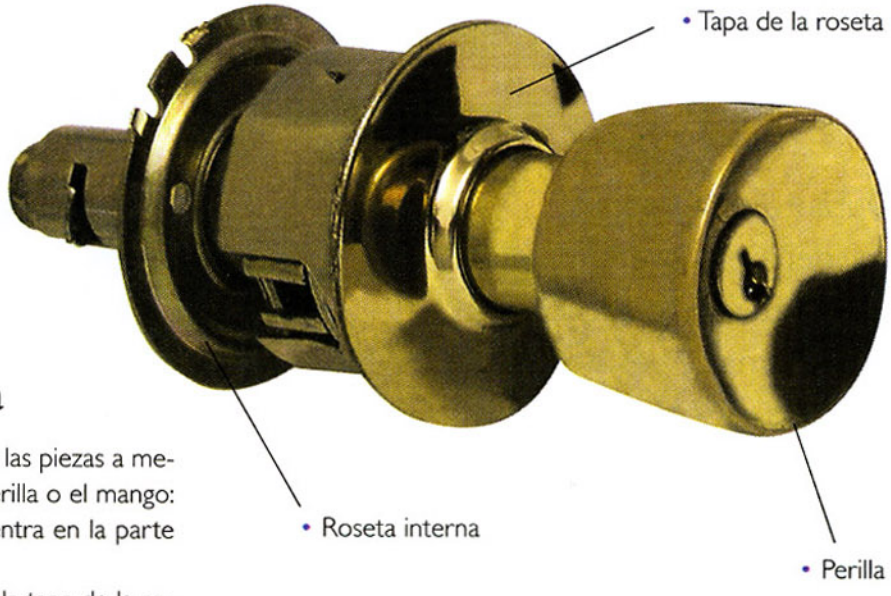
Por Lucía Quiroga
Ilustración Mónica Miranda Villalba
Fuentes Conferencia "Montaje de peceras", impartida por Víctor Sebastián Méndez Tapia, especialista del Departamento de Producción Acuícola de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, UNAM, Universum, mayo del 2001.• Sondeo de mercado en sitios de Internet y establecimientos especializados en la venta de especies marinas.

Cómo cambiar una cerradura tipo cilindro

Si algún día requiere cambiar una cerradura seguramente le resultará más fácil si atiende a las indicaciones que le presentamos a continuación.

Materiales

- cerradura tipo cilindro
- clavo o punzón
- desarmador plano mediano
- cuchillo o navaja
- aceite para máquina de coser



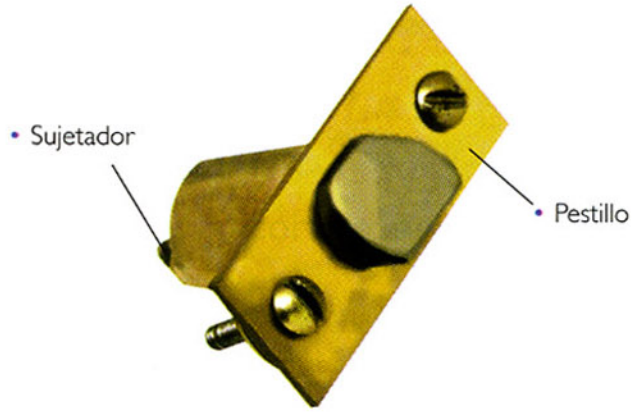
Para quitar la cerradura vieja

1. Observe con atención el orden en que van las piezas a medida que las quite. En primer lugar retire la perilla o el mango: para hacerlo presione el botón que se encuentra en la parte inferior, utilizando el punzón o el clavo.
2. Haciendo palanca con el desarmador quite la tapa de la roseta, luego desatornille la roseta interna.
3. En el canto de la puerta está el pestillo o pasador: despréndalo quitando los dos tornillos que lo sujetan (es probable que le cueste un poco de trabajo porque suele estar adherido a la madera).
4. Quite el resto de la cerradura procurando no dañar la superficie de la puerta.

Para colocar la nueva

1. Inserte el pestillo en su sitio y atorníllelo bien, enseguida aceite el mecanismo interior de la cerradura (para evitar que se oxide) y acomódela en la misma forma en que se encontraba la anterior. Es indispensable que el pestillo y la cerradura embonen perfectamente para que las perillas giren de manera adecuada.
2. Luego coloque la roseta interna con sus tornillos, encima acomode la tapa de la roseta, girándola hasta que ensamble y quede fija. Finalmente embone la perilla (mantenga sumido el botón inferior durante esta operación) hasta que quede en su sitio y gire con libertad. ¡Misión cumplida!

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco.



Recomendaciones

- Si los tornillos de la roseta o del pestillo están muy apretados use un desarmador un poco más ancho o aceítelos para aflojarlos.
- En caso de que pinte la puerta no olvide cubrir la cerradura y el pestillo con cinta adhesiva para evitar que quede sellada.

Cómo elaborar aromatizantes caseros

Durante esta época navideña elabore costalitos aromatizantes o *sachets* de esencias naturales de flores, especias, cáscaras de frutas secas y maderas, ya sea para darle un toque muy especial a su árbol de Navidad o para obsequiarlos. Éstas son las instrucciones.



Materiales necesarios
(para todos los aromatizantes)

- esencia de su preferencia*
- sal sin yodatar*
- frasco con tapa
- recipiente hondo
- cuchara cafetera
- cuchara sopera
- etiquetas adhesivas
- retazos de tela, listón o encaje (para los costalitos)

* Se consiguen en farmacias grandes y en droguerías.

Aromatizante de especias

- 1 taza de cáscaras de naranja secas cortadas en cuadros pequeños
- 4 rajas de canela en trocitos
- 1/2 cucharada cafetera de clavos de olor enteros
- 1/2 cucharada cafetera de esencia de canela
- 1 cucharada sopera de sal sin yodatar

Cómo hacerlo

1. Mezcle en un recipiente hondo las cáscaras de fruta seca, las rajas de canela y los clavos de olor.
2. Agregue la sal sin yodatar.
3. Finalmente añada la esencia de canela y mezcle perfectamente con una cuchara.

Aromatizante de menta

- 1 taza de hojas de menta secas
- 1 taza de cáscaras de limón secas cortadas en trozos pequeños
- 1/2 cucharada cafetera de esencia de menta
- 2 cucharadas soperas de sal sin yodatar

Cómo hacerlo

1. Mezcle las cáscaras de limón, la menta y la sal sin yodatar.
2. Agregue la esencia de menta y mezcle bien los ingredientes con una cuchara.

Aromatizante de hierbas

- 1 taza de ramas de romero
- 1 taza de hojas de laurel
- 1/2 taza de ramas de tomillo
- 1/2 taza de mejorana
- 4 rajas de canela
- 1/2 cucharada cafetera de clavos de olor
- 1/2 cucharada cafetera de esencia de anís
- 2 cucharadas soperas de sal sin yodatar

Nota Las hierbas deben estar secas.

Cómo hacerlo

1. Mezcle las ramas de romero, hojas de laurel, tomillo, mejorana, canela, clavos de olor y la cucharadita de sal sin yodatar. Posteriormente agregue la esencia de anís.
2. Revuelva bien los ingredientes con una cuchara.



Aromatizante de madera

- 1 taza de astillas de madera
- 1/2 cucharada cafetera de esencia de lavanda
- 1/2 cucharada cafetera de sal sin yodatar

Cómo hacerlo

1. Mezcle las astillas y la sal sin yodatar.
2. Agregue la esencia de lavanda y mezcle perfectamente los ingredientes con una cuchara.

Aromatizante floral

- 2 tazas de pétalos de rosa secos
- 1/2 cucharada cafetera de esencia floral
- 1/2 cucharada cafetera de sal sin yodatar

Cómo hacerlo

1. Mezcle los pétalos de rosa y la sal sin yodatar.
2. Agregue la esencia floral y revuelva los ingredientes con una cuchara.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco.

Especial para mascotas

El aromatizante de maderas es un repelente natural contra las pulgas y otros insectos, por lo que también se puede utilizar en las áreas de la casa donde duermen y comen sus mascotas.

Para conservarlos

Los aromatizantes pueden guardarse por separado, en frascos de vidrio, colocándoles una etiqueta con el nombre de cada uno.

Microorganismos patógenos en casa

¿Viviendo con el enemigo?

Todos los días convivimos con unos pequeños enemigos que a simple vista no son perceptibles, pero si permitimos que se alojen en casa pueden afectar seriamente nuestra salud. Nos referimos a las bacterias, parásitos, virus y hongos que se hallan en los lugares menos pensados de nuestra cocina, baño, recámaras, ¡y hasta en los alimentos que consumimos! Conozca los nombres de los organismos patógenos más buscados y peligrosos, así como la manera de exterminarlos para no convivir con el enemigo.



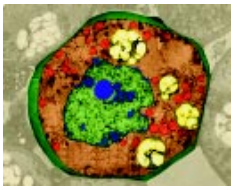


En la cocina

La cocina es uno de los lugares de la casa donde más proliferan las bacterias y los virus causantes de enfermedades como el cólera, la hepatitis A y la salmonelosis, entre otras.

Para evitar que los microbios se reproduzcan es necesario que al manipular los alimentos y utensilios de cocina se sigan estrictas normas de higiene:

- Lávese las manos con agua jabonosa caliente antes de preparar alimentos y después de ir al baño.
- Talle con agua jabonosa caliente la tabla de picar y demás utensilios de cocina antes y después de cortar cada alimento. Es importante advertir que las tablas de picar de madera son porosas, por lo que es muy fácil que ahí se alojen microorganismos patógenos causantes de la contaminación cruzada, la cual ocurre al cortar carne cruda y después, en la misma superficie, otro alimento que se consumirá crudo, por ejemplo fruta.
- Lave constantemente las toallas de tela que emplea para limpiar la mesa u otras superficies de la cocina; utilice agua caliente y jabón, y póngalas a secar al sol.
- Evite que se acumule el polvo y el cochambre, especialmente en pisos, paredes y muebles donde se guardan alimentos y utensilios.
- Mantenga su casa libre de moscas, hormigas, ratones y cucarachas: tape los botes de basura y colóquelos lejos de la cocina.
- Refrigere la leche, quesos, carnes frías, carne roja, pollo, pescado y otros alimentos perecederos para evitar que se echen a perder.
- Si compra carne guárdela en recipientes con tapa para que no contamine otros alimentos; nunca compre productos cárnicos si no están refrigerados o congelados adecuadamente.
- No coloque comida preparada en recipientes donde anteriormente guardó carne, pollo o pescado crudos, primero lávelos perfectamente con agua y jabón.



¡Se buscan!

Ésta es la lista de las enfermedades y de los microorganismos que fácilmente pueden habitar en nuestra casa y, si no somos precavidos al manejar los alimentos, también en nuestro cuerpo.

Salmonelosis (*Salmonella spp*): los alimentos que se contaminan fácilmente con esta bacteria son el huevo, la leche y sus derivados, la carne, el pollo y el pescado crudos, las salsas y las ensaladas, así como los postres elaborados a base de coco, crema, chocolate y cocoa. Las personas más vulnerables a adquirirla son los niños y los ancianos. Su presencia provoca síntomas como náuseas, escalofríos, vómito, dolor abdominal, fiebre, dolor de cabeza y diarrea.

Estafilocóccica (*Staphylococcus aureus*): se adquiere a través del consumo de carne, pollo y sus derivados, así como ensaladas preparadas con huevo, pollo, atún, papa o pastas, crema pastelera, leche y sus derivados.
Puede afectar a cualquier persona; se manifiesta con náuseas, vómito, dolor abdominal, diarrea y disminución de la energía física.

Cólera (*Vibrio cholerae 01*): es una bacteria que entra al organismo al ingerir mariscos en mal estado, ensaladas, salsas crudas y agua contaminada. Quienes presentan algún grado de desnutrición o padecen alteraciones en la acidez de los jugos gástricos adquieren el cólera con mayor facilidad. Los principales síntomas son la diarrea acuosa, el dolor abdominal, el vómito, la deshidratación y, en estado grave, puede sobrevenir un *shock*.

Hepatitis A: es un virus que se adquiere por consumir alimentos contaminados, como carnes frías, frutas y jugos de fruta, productos lácteos, verduras, ensaladas, agua y ostiones. Es más común en los adultos que en los niños. Se manifiesta con fiebre, náuseas, falta de apetito, malestar abdominal y un tono amarillo en la piel (ictericia).

Intoxicación (*Bacillus cereus*): los principales alimentos transmisores son carne, leche, arroz, pastas, papas y quesos en mal estado. Todos somos susceptibles a esta bacteria, la cual provoca diarrea, dolor abdominal, náuseas y vómito.

Botulismo (*Clostridium botulinum*): se puede adquirir a través de los alimentos enlatados, pescados ahumados o salteados —es decir, aquellos que se fríen rápidamente, sin dejar cocer bien el alimento—, ajo macerado y envasado, cebolla salteada y miel. La enfermedad se manifiesta con fatiga, debilidad, visión doble, así como dificultad para respirar y deglutir.

Diarrea infantil (*Escherichia coli*): es resultado de la ingesta de productos lácteos en mal estado; se manifiesta principalmente en los niños, con diarrea líquida o sanguinolenta.

Colitis hemorrágica (*Escherichia coli 0157:H7*): esta bacteria se introduce al cuerpo al comer hamburguesas crudas o mal cocidas, leche o jugos no pasteurizados. Con este padecimiento se producen diarreas líquidas severas y sanguinolentas.

Listeriosis (*Listeria monocytogenes*): este microorganismo se puede encontrar en la leche bronca —de vaca y sin hervir—, queso fresco, carne cruda, verdura, pollo y pescado crudo o ahumado. Las mujeres embarazadas, los recién nacidos y los ancianos son quienes mayor riesgo tienen de padecerla; su presencia ocasiona la proliferación de bacterias en la sangre —septicemia— o la inflamación de los centros nerviosos que se encuentran en el cráneo —encefalitis—, e incluso producir un aborto.

Amibiasis (*Entamoeba hystolítica*): se puede originar por el consumo de agua contaminada y alimentos crudos; se manifiesta con diarrea y fiebre.

Giardiasis (*Giardia lamblia*): se adquiere a través del consumo de hielo y agua contaminados. Se presenta con mayor frecuencia entre los niños; sus síntomas son diarrea y dolor abdominal.

Fuente Laboratorio Nacional de Salud Pública de Secretaría de Salud.

• La persona que prepara los alimentos debe tener las uñas cortas y limpias, y el cabello recogido.
• Todas las verduras, sin excepción, deben lavarse bajo el chorro del agua y desinfectarse, sobre todo las de hojas verdes, como lechuga, acelgas, espinacas, etcétera.
• No vuelva a introducir la cuchara con la que probó un guisado a la olla, porque la saliva contamina el alimento.
• Cueza perfectamente todo tipo de carnes, especialmente la de puerco.
• Si prepara un platillo que comerá días después, sepárelo en pequeñas porciones y refrigérelo.
• Al recalentar salsas, sopas y cualquier guiso con caldo, déjelo hervir durante diez minutos. Cuando se trate de platillos muy secos —arroz o espagueti—, agregue un poco de agua, tape y caliente hasta que el líquido se evapore.
• Utilice siempre agua potable para lavar utensilios, alimentos, preparar bebidas y guisos; no olvide lavarse las manos y limpiar su cocina frecuentemente.

¡Arañas en la cama!

Aunque usted no lo crea, en los sitios más recónditos de las recámaras, la sala y el comedor suelen habitar arácnidos microscópicos —llamados ácaros— que se encuentran en el polvo, y sus heces o desechos predisponen a las personas a padecer alergias.

Para evitarlos, tome nota de las siguientes recomendaciones:
• Aspire regularmente los colchones —sobre todo si son de hule espuma—, muebles y alfombras de tejido espeso y abundante; otra opción es colocarlos al sol una vez al mes.
• Ventile las habitaciones durante el día.
• No decore con demasiados adornos, ¡los muñecos de peluche y los cojines acumulan mucho polvo!
• Aspire el interior de los clósets y los cobertores, así como las prendas de vestir que no usa continuamente.
• Evite las alfombras porque guardan demasiado polvo.
• Sacuda siempre con un trapo húmedo para evitar que el polvo se levante.
• Lave las sillas tapizadas por zonas específicas y con la ayuda de una esponja humedecida en agua jabonosa tibia; enseguida enjuáguelas y séquelas con un trapo seco.
• Retire los cojines de los sillones para sacudir o aspirar el polvo que se acumula en los rincones; talle la tapicería con un cepillo suave.
• Sacuda los sillones con acabados aterciopelados con un pedazo de gamuza humedecida en agua tibia.
• La parte alta del respaldo de los sillones y los brazos se lavan con jabón neutro, disuelto en agua tibia, y con un trapo limpio que no deje pelusa. Las manchas de sudor se tallan con un cepillo suave impregnado en vinagre o alcohol diluido en agua, y después se lavan como se indicó.

Acabe con los hongos

Esas manchas negras que se forman en las paredes, pisos y techos de su baño son colonias de hongos que llamamos comúnmente sarro; aunque no causan daño a la piel, son desagradables a la vista. Para quitarlas es necesario cepillar dichas superficies cada tercer día con agua, jabón y cloro. Con esta misma mezcla puede asear el lavabo y la taza del baño porque ahí se alojan bacterias, parásitos y virus, como la *escherichia coli*, la *entamoeba hystolítica* o el virus de la hepatitis A.

Póngase listo porque los microorganismos suelen ser muy traicioneros al ocultarse y reproducirse en los juguetes —sobre todo en los de plástico y peluche—, en los útiles escolares y en las estructuras de juegos infantiles, donde si se tomara una muestra y se analizara bajo un microscopio, se observaría sangre, sudor, mucosidad, e incluso bacterias que están presentes en la materia fecal.

Las armas infalibles son la escoba y el trapeador, porque una limpieza diaria con cloro disuelto en agua o jabonadura, reforzada con buenos hábitos de higiene, nos ayudará a combatir a esos enemigos invisibles e indeseables que insisten en quedarse a vivir en nuestra casa. ¡Duro con ellos!



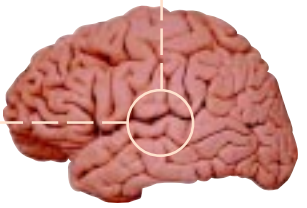
Por Graciela Muñoz
Ilustración Pedro Castellanos
Fuentes Entrevista con la doctora Rosario Gallardo, investigadora del Laboratorio Nacional de Salud, Secretaría de Salud; y con la doctora Lourdes Rodríguez Ríos, alergóloga de la Universidad Autónoma de Querétaro y del Hospital General de México en Santiago de Querétaro, Qro.

Avances médicos

Qué hacer contra el Parkinson



La ciencia médica no ha encontrado aún el origen ni la cura definitiva para la enfermedad de Parkinson, padecimiento que aqueja a personas de todo el mundo. En México se estima que hay más de 400 mil afectados, pero actualmente existen nuevos tratamientos y fármacos cuyo propósito es ofrecer un futuro más esperanzador a quienes padecen esta compleja enfermedad, y así mejorar su calidad de vida. Infórmese acerca de estos avances, de los servicios médicos que están a su disposición, así como del lugar correcto para obtener asesoría especializada y mayor información sobre el tema.



La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurológico progresivo de origen desconocido. Las señales físicas que presentan quienes la padecen son la tendencia a caminar arrastrando los pies, el temblor constante en las extremidades —particularmente en los brazos—, una notoria resistencia de los músculos al movimiento y una postura rígida y encorvada.

Otros síntomas menos evidentes son salivación excesiva, dificultad para mantener el equilibrio al estar de pie y al caminar, presencia de grasa excesiva en la piel, un peculiar rubor en el rostro, problemas al escribir, además de calambres y dolores musculares.

Un misterio por resolver

Se calcula que a nivel mundial hay entre 150 y 200 casos de Parkinson por cada 100 mil habitantes. El padecimiento es más frecuente entre la población masculina con una edad promedio de 55 años; cuando se inicia antes de los 40 años se denomina Parkinson juvenil.

Aunque el origen de este mal es todavía un enigma para la ciencia médica, se sabe que se manifiesta a partir de la disminución del número de células encargadas de producir una sustancia llamada dopamina, la cual se encuentra en ciertas células cerebrales que rigen el movimiento, el equilibrio y la capacidad de caminar.

Numerosas investigaciones han revelado diversos factores que se vinculan con la aparición del Parkinson, como los siguientes:

- Infecciosos: si la persona padeció encefalitis viral se incrementa el riesgo de desarrollar el mal.
- Genéticos: no hay evidencia contundente de que los antecedentes familiares sean un factor determinante en su aparición, pero investigaciones estadísticas demostraron que un 15 por ciento de los enfermos de Parkinson que lo manifestaron después de los 40 años de edad —y el 35 por ciento de quienes lo desarrollaron antes— en efecto tenían familiares que habían sufrido la enfermedad.
- Tóxicos: estudios recientes indican cierta relación con la exposición a productos agroquímicos a temprana edad; se ha encontrado una mayor incidencia del padecimiento en poblaciones rurales que consumen agua de pozo, la cual suele estar contaminada con dichas sustancias.

Medicamentos y tratamientos

Uno de los recursos más socorridos es la administración de medicamentos anticolinérgicos que contribuyen a controlar el temblor de brazos y manos, al igual que la rigidez del cuerpo, siempre y cuando ambos síntomas sean moderados.

En etapas más avanzadas, cuando sobrevienen dificultades funcionales o emocionales, los médicos prescriben un medicamento denominado levodopa, que en el cerebro se transforma en dopamina; este fármaco disminuye los síntomas, pero no evita que la enfermedad progrese.

Un tratamiento a base de levodopa durante cinco años en promedio puede provocar efectos secundarios en el paciente, como movimientos anormales —por ejemplo en la boca y en los brazos— o torsiones en pies, brazos y manos, propiciando estados denominados médicamente *on-off* (periodos de movimiento seguidos de inmovilidad súbita).

El padecimiento es más frecuente entre la población masculina con una edad promedio de 55 años

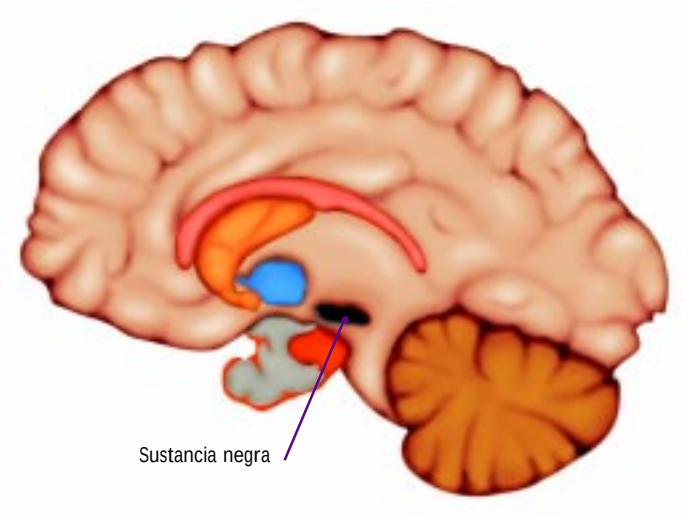


Grupos de ayuda

Los grupos de autoayuda tienen una importancia estratégica para afrontar y resolver casi cualquier problemática en la que se vea involucrada la familia del enfermo. Un caso ejemplar es el de la Asociación Mexicana de Parkinson, A. C., la cual se formó en 1994 con pacientes afectados por la enfermedad de Parkinson y sus familiares, así como especialistas del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía de la Secretaría de Salud.

Los objetivos que persigue esta asociación son: difundir los conocimientos acerca de la enfermedad y sus técnicas de tratamiento más recientes; formar grupos de apoyo en las principales comunidades e instituciones de salud del país y buscar apoyo económico para realizar más investigaciones sobre la enfermedad, así como convocar a la sociedad a que participe con ellos en actividades sociales para recaudar aportaciones en efectivo o en especie.

Radiografía del Parkinson



En esta región, llamada sustancia negra, es donde sobreviene una disminución de las células que generan la dopamina.

Un campo prometedor es la ingeniería biogenética, al igual que las cirugías cerebrales y el implante de neuroestimuladores

Para retardar la aparición de esos efectos secundarios es necesario combinar la levodopa con sustancias denominadas dopaminérgicos y, en caso necesario, con antidepresivos.

Una opción esperanzadora son las cirugías cerebrales orientadas a transplantar neuronas dopaminérgicas, aunque hasta la fecha se han efectuado sólo a nivel experimental y no hay conclusiones claras.

En la mira de los investigadores

Hoy se realizan ensayos en diferentes países del mundo para mejorar la levodopa, o acompañarla con otros medicamentos como el entacapone, el pergolide y la bromocriptina, que permitan disminuir la dosis y retardar los efectos secundarios antes señalados.

También se desarrollan investigaciones para encontrar las causas de la degeneración de las células encargadas de producir la dopamina.

Un campo prometedor a futuro es la ingeniería biogenética, la cual ha logrado que células especiales produzcan una sustancia llamada factor de crecimiento, que en teoría puede repoblar el cerebro con células productoras de dopamina.

Otro sistema es el implante de neuroestimuladores o "marcapasos cerebrales", que emiten miniestímulos eléctricos que logran controlar los síntomas del padecimiento.

Mientras dichas investigaciones llegan a una conclusión, seguiremos a la expectativa de nuevos hallazgos que nos permitan vislumbrar un restablecimiento certero para quienes padecen la enfermedad de Parkinson. ¡Lo invitamos a mantenerse atento!

Por Graciela Muñoz
Ilustración Mago

Fuentes • entrevista con la doctora Teresa Corona, directora de Enseñanza en el Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía (INNN); y con Yaneth Rodríguez, maestra en Ciencias del mismo instituto.
• Asociación Mexicana de Parkinson, A. C.
• Folleto *La enfermedad de Parkinson*, elaborado por la Clínica de Movimientos Anormales y Parkinson, y las Direcciones de Enseñanza e Investigación del INNN.

Dónde obtener ayuda e información

Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía, Secretaría de Salud: Insurgentes Sur 3877, colonia La Fama-Tlalpan. Página electrónica: www.innn.edu.mx. Para acceder a los servicios del instituto los pacientes deben ser canalizados por su médico general.

Asociación Mexicana de Parkinson, A. C.: para contactar con la asociación llame al 5277-9634 o visite la página electrónica: www.ampacparkinson.org.mx



Brrr... brrr... ¡cuídate del frío!

Llegó el invierno y con él la gripe y la tos. Para que no te enfermes y disfrutes de las posadas y las fiestas de fin de año, toma en cuenta las siguientes recomendaciones ¡y manda los resfríos a volar!



• Cuando alguien fume cerca de ti dile que no lo haga porque el humo daña tus pulmones.

• Si tienes mascotas como perros, gatos o pájaros, manténlos fuera de las habitaciones porque su pelo o plumas pueden afectar tus vías respiratorias.

• El aerosol para el cabello, los insecticidas, el cloro, los aromatizantes y otros productos químicos contienen sustancias irritantes, ¡no los uses o procura mantenerte alejado de ellos!

• Evita los muñecos de peluche, ya que acumulan polvo, el cual provoca que te enfermes frecuentemente.

• Cuando te encuentres en un lugar donde haga calor y vayas a salir al frío ¡siempre abrígate antes!

• Come bien y toma mucha agua y jugos.

• No te acerques a las personas enfermas de gripe. Si sientes dolor de cabeza, cansancio, los ojos irritados y el cuerpo "cortado", díselo a tus papás para que te lleven al médico. ¡Cuídate!

Por Graciela Muñoz
Ilustración Mónica Miranda Villalba

Si navegas en Internet

¡cuida tu salud!

¿Has notado que después de navegar por Internet o al terminar de hacer tu tarea en la computadora, te duelen las manos, el cuello, la espalda o las piernas?
De ser así, acompáñanos a conocer las siguientes recomendaciones para evitar molestias en tu cuerpo.



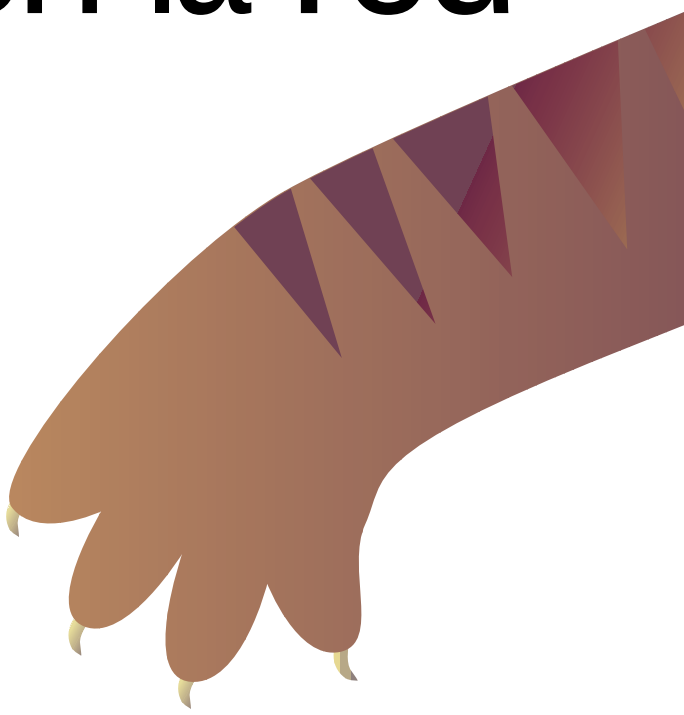
• Mientras usas tu computadora apoya bien los pies sobre el piso o en un banco pequeño. Mantén la espalda recta, ya que si te encorvas puedes provocar deformaciones en tu columna o problemas de espalda, cuello, hombros y cabeza.
• Ajusta el brillo del monitor para evitar el lagrimeo y la irritación a tus ojos. Si sientes molestias o tienes dificultad para fijar la vista, pídele a tus padres que te lleven al oftalmólogo para que te revise.
• Al utilizar el teclado procura mantener las manos y las muñecas sobre la mesa, nunca en el aire: así evitarás el esfuerzo; si sientes algún dolor o cansancio, intenta manejar el ratón con la mano izquierda.
• No pases demasiado tiempo sentado, te sugerimos ponerte de pie cada 30 minutos. Para no cansar a tus músculos evita sentarte en una silla muy alta, sobre todo si tus pies no tocan el piso, pues es casi seguro que se te adormezcan las piernas, ya que en esta posición tu sangre no circula bien.

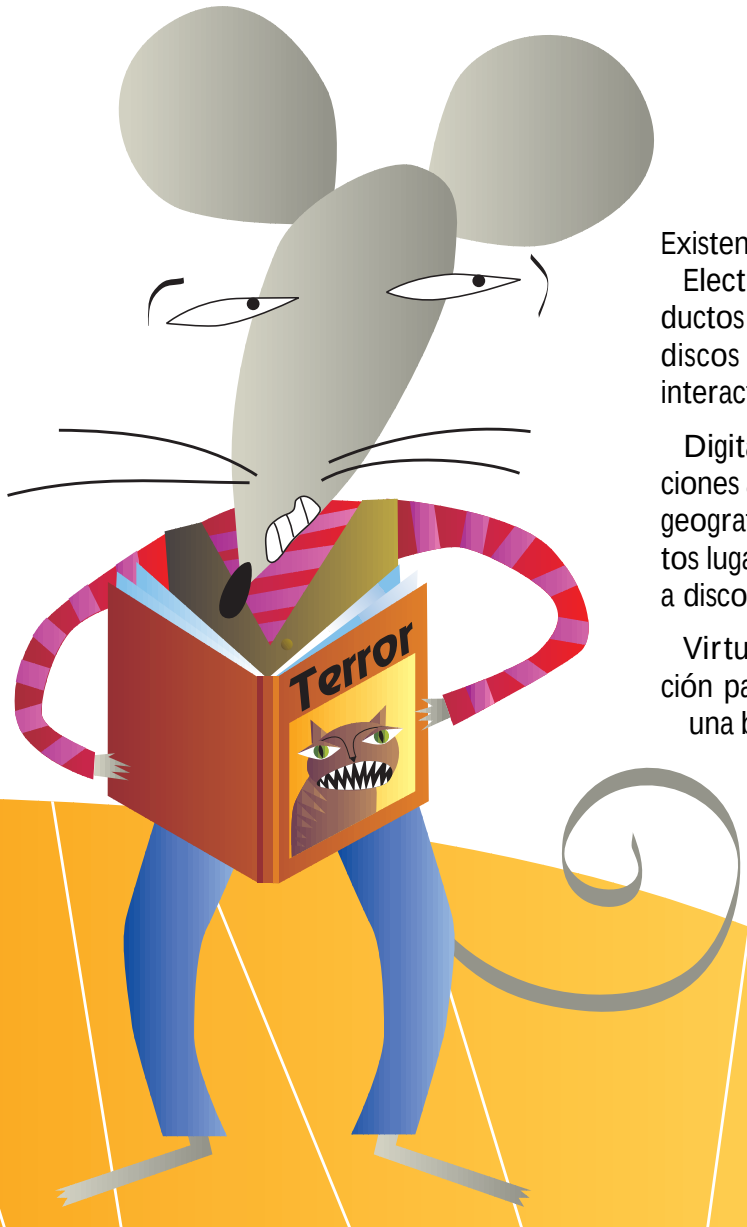
Como podrás darte cuenta, navegar por Internet puede acarrear algunos problemitas a tu salud, pero con estas sencillas recomendaciones ¡podrás hacerlo a gusto y sin riesgos!

Por Areli Castellanos
Ilustración Mónica Miranda Villalba

Bibliotecas en la red

Los libros, las revistas y los diarios son fuentes extraordinarias de información: al consultarlos enriqueces tu cultura y refuerzas lo que aprendes en la escuela. Si quieres descubrir este tesoro del saber ¡visita las bibliotecas a través de Internet!





Existen tres tipos de bibliotecas en la red:

Electrónicas: ofrecen diversas herramientas o productos para consultar la información, por ejemplo, discos compactos (conocidos como CD-ROM´s interactivos).

Digitales: son bibliotecas que disponen de colecciones acerca de temas específicos: el mundo marino, geografía, historia del arte, deportes, etcétera. En estos lugares la información de los libros se ha copiado a discos compactos.

Virtuales: tienen lo más avanzado de la computación para que puedas usar los servicios que ofrece una biblioteca tradicional, como libros sobre todos los temas que te imagines, asistencia de un bibliotecario virtual y, por supuesto, préstamo de libros.

Si quieres conocer algunas de estas bibliotecas visita estas dos direcciones:

www. ilce.edu.mx

www. ciberhabitat.com

Por Eduardo Mena

Ilustración Mónica Miranda Villalba

Al jugar...

¿ganas o pierdes?

¿Sabes dónde están los juguetes que te regalaron el año anterior?, ¿todavía se conservan en buen estado o parecen de película de espantos? Resuelve el siguiente jugue-test y sabrás si en materia de juguetes tú pierdes o ganas.



1. ¿Qué es lo primero que haces al desempacar un juguete nuevo?
a) Lees las instrucciones de uso.
b) Investigas por tu cuenta cómo funciona.
c) Lo enciendes inmediatamente y te pones a jugar.

2. Si tu juguete usa pilas, cuando no lo utilizas...
a) Se las quitas para evitar que se gasten.
b) No te importa dejarlas puestas.
c) Nunca se te ha ocurrido sacárselas.

3. Cuando no terminas un rompecabezas, tú...
a) Recoges las piezas para evitar que se pierdan.
b) Las dejas tiradas.
c) Piensas que tu mamá las va a guardar.

4. ¿Qué haces con el empaque de tu juguete?
a) Lo conservas para guardarlo de nuevo.
b) Lo tiras a la basura.
c) Uy... se rompió cuando sacaste el juguete.

5. Hay juguetes muy pequeños —como canicas o carritos— que pueden provocar un accidente si los dejas en el piso, ¿qué haces después de jugar con ellos?
a) Los recoges para protegerlos.
b) No te preocupa si alguien los pisa y los rompe.
c) Le pides a tus papás que te compren nuevos.

6. Dónde y cómo están los juguetes que recibiste el año pasado?
a) En buen estado y guardados en su lugar.
b) En el rincón de los juguetes olvidados.
c) La mayoría de ellos se rompieron o no funcionan.

Tu calificación

Perdiste
Si caíste muchas veces en la letra c ponte abusado y ¡no los destruyas!, a menos que no te importe quedarte solo como dedo y sin nada con que jugar.

Empatado
Si casi siempre respondiste con la letra b ¡aguas! Ponle más atención al trato que le das a tus juguetes. De ti depende tener muchos o cada vez menos.

¡Ganaste!
¿Sacaste mayoría de a?, ¡felicidades! Eres un buen consumidor que sabe cuidar sus juguetes, por lo tanto tienes muchas horas de diversión garantizada.

Por Lorena Romo
Ilustración Mónica Miranda Villalba



Agradecimiento por servicio

Escribo para expresar mi gratitud por la ayuda que me brindó el personal de la Delegación de Profeco en Colima en junio pasado, cuando mi esposa y yo enfrentamos un problema por una deficiente reparación automotriz. Los inspectores Jaime Miranda y Guillermo Ramírez intervinieron para que el mecánico nos devolviera lo que habíamos pagado.

Atentamente
Sr. Scott Turco
21107 N. Beachwood Drive 306
Los Ángeles, California, E. U.
(Carta resumida)

Mala experiencia con una franquicia

En marzo de este año acudí a la Feria de Franquicias del World Trade Center de la ciudad de México porque me interesaba comprar una franquicia. Me llamó la atención la compañía Operadora de Barras, S.A., cuyos representantes me pidieron 2 mil dólares para leer el contrato antes de firmarlo. Al revisarlo me percaté de que era un documento poco equitativo; desistí de contratar con ellos, pero se negaron a devolverme mi dinero.
El 23 de julio acudí a Profeco para solicitar su intervención pero me informaron que no tienen competencia en casos de esta índole.

Respetuosamente
Sra. María Isabel Rabello de Pasquel
(Carta resumida)

Señora Rabello de Pasquel:
En efecto, su caso está fuera del ámbito de competencia de Profeco porque se trata de una relación empresarial, no de prestación de servicios. Le recomendamos acudir a un juzgado civil para interponer su queja.

¡Susto por ponchadura de llanta!

El domingo 22 de julio del presente año, al circular en mi auto Neón 2001 rumbo a San Luis Potosí, la llanta trasera del lado derecho se reventó; debo aclarar que estaba prácticamente nueva —con sólo 15 mil kilómetros recorridos— y nunca había sufrido una ponchadura.
Durante el incidente el auto empezó a jalonearse de un lado a otro y, después de mucho maniobrar, se detuvo en una cuneta, con severos daños en la suspensión y las llantas delanteras.
El 30 de julio del 2001 acudí a la agencia automotriz Chrysler de Polanco para reclamarles, pero el señor Gonzalo Cruz Melgarejo, jefe de servicio, evadió la responsabilidad argumentando: "nosotros vendemos autos, no llantas".
Recurrí al señor Rolando López, de la empresa Coronado, una agencia que depende de Goodyear Oxo; al revisar la llanta me responsabilizó del incidente porque, según él, la llanta tenía un clavo y como no me detuve el neumático se reventó.
No me interesa que me paguen los daños o que me repongan las llantas, ¡y mucho menos de ésas! (Goodyear Eagle 185-75-14), lo que quiero es alertar a los consumidores porque estos neumáticos pueden provocar graves accidentes.

Atentamente
Mónica Alatriste Elizalde
Juan L. Enríquez 5, manzana 7 lote 5,
Unidad Habitacional Vicente Guerrero,
Delegación Iztapalapa, D. F.

Nota de la Redacción:
Este caso fue relatado por Mónica Alatriste cuando acudió a Profeco a presentar su queja, tras lo cual se llevaron a cabo dos audiencias (23 y 28 de agosto) para encontrar una solución.
El caso se cerró cuando en la segunda reunión el representante de Goodyear ofreció a la consumidora venderle dos neumáticos a precio de fábrica, reiterando que lo hacían como cortesía, sin asumir la responsabilidad del accidente.



En nuestro próximo número:

Calidad de DVD



Se vislumbra como sucesor de las videocaseteras, por ello los especialistas del Laboratorio de Pruebas de Calidad de Profeco analizaron las marcas de los reproductores de Disco Video Digital.

No son cosa de juego

Mientras los niños ya están elaborando su petición para Santa o los Reyes, estos últimos esperan los resultados del estudio de calidad porque saben que la elección de los juguetes no es un juego.

¿Va a comprar un auto?

Recomendaciones para realizar una adquisición sobre ruedas de autos nuevos o usados.

Servicio veterinario

Si el mejor amigo del hombre es el perro, el de éste debe ser su médico. Le decimos cómo contratarlo.

¡No al rechazo!

En el marco de la lucha mundial contra el sida hacemos un atento llamado a respetar los derechos humanos de las personas que desgraciadamente padecen esta enfermedad.

Ni tanto que queme al santo...

En las vacaciones decembrinas muchos escapamos del frío para asolearnos en la playa, pero ¡cuidado!, puede ser peligroso para la piel.

La cena navideña

Sugerencias para preparar una tradicional cena de Navidad, económica y... ¡deliciosa!

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.

¡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
25 años
1976 - 2001

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

Ladrillos "light"

En el mercado existen un sinfín de productos y servicios con características similares que compiten por atraer nuevos clientes. Para lograr sus metas, las empresas se ven obligadas a elevar la calidad de sus artículos, situación que suele beneficiar al consumidor. Sin embargo, cuando esa libre competencia se convierte en un enfrentamiento directo, la publicidad es reflejo de los esfuerzos por minimizar las ventajas que ofrece el contrario.

Ejemplo de lo anterior fueron los mensajes de María Félix y César Luis Menotti cuando anunciaban dos empresas de telefonía celular, o la eterna batalla entre las dos marcas de refresco de cola.

Recientemente hemos visto una campaña publicitaria organizada por dos bancos, la cual se inició con la promoción de una tarjeta de crédito "ligera" que describe a la tarjeta rival como un ladrillo, por pesada y difícil de utilizar, considerando la tasa de interés que cobra.

La respuesta llegó de inmediato, y el banco aludido respondió con una parodia sobre un "banco light"; en el comercial un cliente hace varias preguntas a un funcionario, quien sólo le da evasivas y negativas como respuesta, ante lo que el cliente exclama que el banco en cuestión "es bastante light".

El recurso más utilizado en la publicidad comparativa es la alusión indirecta a un competidor, resaltando signos y/o símbolos, como logotipos incompletos, colores, formas, envases, envolturas, frases o cualquier otro elemento distintivo, pero sin referirse abiertamente a él, lo cual permite que el público reconozca la marca o el producto a partir de una asociación de imágenes.









El principal objetivo de este recurso es que los espectadores encuentren en "el otro" todas las fallas que supuestamente el producto anunciado no tiene.

Lo interesante es que la gente no presta demasiada atención a este tipo de publicidad, y generalmente piensa: "si las empresas se están peleando es porque algo malo ocultan"; además suele suceder que un tercero aprovecha las circunstancias para entrar a la comparación, como lo hizo el banco que no es light, sino "el banco fuerte de México".

En este sentido, el respeto, según el Código de Ética Publicitaria propuesto por el Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria, se basa en el hecho de "no denigrar directa o implícitamente los productos, servicios o conceptos de un competidor ni copiar sus ideas publicitarias. La denigración de un competidor constituye no sólo una falta de honor profesional del quehacer publicitario, sino que conduce también a un debilitamiento de la confianza que el público dispensa a la publicidad".

Dejando a un lado lo que pueda implicar el uso de este recurso publicitario, lo importante reside en que, como consumidores, tenemos el poder de informarnos, comparar y elegir con libertad el producto o servicio que mejor cubra nuestras necesidades e intereses. Si desea obtener más información al respecto diríjase a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros: en el D. F. marque el 5448-7000, de otra entidad llame sin costo al 01-800-714-9869, o en Internet a la página www.condusef.gob.mx

0 10722 99597 3 00297

Microondas



Sopa de cilantro

Plato fuerte



Pollo al morrón

Ensaladas



Calabacitas con crema

Postres



Nopales cristalizados

Pollo al morrón

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 1/2 pechugas deshuesadas y partidas en 6 trozos (750 g)
- 1 lata chica de pimiento morrón (75 g) escurrido
- 1/4 de litro de crema
- 6 rebanadas de queso amarillo o manchego (180 g)
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Sazone con sal y pimienta las porciones de pollo crudo y acomódelas en un refractario.
2. Licue los pimientos con la crema y el queso, y con esta preparación bañe las pechugas y hornee a 180° C durante 30 minutos.

Recomendaciones

- Este platillo es sabroso y muy fácil de preparar. Sin embargo, debido a su contenido de crema y queso, su aporte de grasa es alto, por lo que es recomendable acompañarlo con otros alimentos que no contengan más grasa; por ejemplo, una sopa de verduras, un arroz al vapor con frijoles de la olla y, para finalizar, una sabrosa fruta.

Aporte nutrimental por ración

Kcal: 431
Proteínas: 23 g
Grasa: 37 g

Sopa de cilantro

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 manojo de cilantro (235 g)
- 2 1/2 tazas de caldo de pollo
- 1/2 taza de leche evaporada
- 1 queso crema (90 g)
- 12 almendras tostadas y rebanadas (78 g)
- 1 cucharadita de mantequilla (5 g)

Preparación

1. Licue el cilantro —sin tallo y perfectamente desinfectado— con el resto de los ingredientes, excepto la mantequilla y las almendras.
2. Derrita la mantequilla durante un minuto en el horno de microondas; agregue la mezcla anterior y hornee por cinco minutos. Al término deje reposar la sopa en el horno otros cinco minutos.
3. Sírvala caliente y adorne con rebanadas de almendra; también puede colocar encima unas hojitas de cilantro.

Recomendaciones

- Esta práctica sopa le permite disfrutar del sabor del cilantro de manera muy diferente a su uso habitual.
- Complemente su menú con un plato fuerte, quizá a base de pescado, una rica pasta y un postre.

Aporte nutrimental por ración

Kcal: 153
Proteínas: 6 g
Grasa: 13 g

Nopales cristalizados

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 nopales tiernos limpios (600 g)
- 1 limón chico (55 g)
- 2 cucharadas de cal
- 3 cáscaras de tomate
- 360 g de azúcar

Preparación

1. Hierva los nopales durante 15 minutos junto con las cáscaras de tomate; enjuáguelos y colóquelos, de tres a cinco horas, en un litro de agua con cal. Al cabo de ese tiempo enjuáguelos de nuevo perfectamente.
2. Mezcle tres tazas de agua con el azúcar y el jugo de limón. Hierva este jarabe durante diez minutos y agregue los nopales.
3. Deje que hiervan hasta adquirir consistencia de "punto de caramelo"; retírelos del fuego y déjelos reposar en el recipiente durante 24 horas.
4. Sáquelos de la miel y escúrralos.

Recomendaciones

- Este dulce típico permite consumir nopal de manera muy original aunque, al igual que todos los postres, su contenido de azúcar eleva su aporte calórico, por ello le recomendamos evitar el consumo de pan y de agua o refrescos con azúcar cuando disfrute un nopalito cristalizado.

Aporte nutrimental por ración

Kcal: 253
Proteínas: 1 g
Grasa: 0

Calabacitas con crema

(6 porciones)

Ingredientes

- 1/2 kg de calabacitas italianas lavadas y partidas en cuadritos
- 1 chile poblano asado, desvenado y cortado en rajas (120 g)
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de crema
- 1 cucharada de cebolla picada (10 g)
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)
- 100 g de queso fresco en tiritas
- 2 elotes tiernos desgranados (500 g)
- 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Acitrone la cebolla en la mantequilla y agregue las calabacitas y el chile poblano para saltearlos.
2. Añada la leche, los granos de elote y sazone con sal y azúcar.
3. Hierva a fuego lento hasta que las verduras estén cocidas.
4. Vacíe en un molde y adorne con la crema y el queso.

Recomendaciones

- Esta sabrosa ensalada le proporciona proteínas de origen animal gracias al queso y a la leche, de ahí que sólo será necesario complementar su consumo de proteínas con un platillo que incluya una pequeña ración de algún alimento de origen animal, por ejemplo, un potaje de garbanzos con un poco de salchicha, acompañado de una buena porción de arroz.

Aporte nutrimental por ración

Kcal: 208
Proteínas: 7 g
Grasa: 15 g

Uso personal

Lápiz para labios resecos

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de aceite de almendras (10 g)*
- 1 cucharada cafetera de parafina rallada (5 g)*
- 1 cucharada cafetera de cera de abeja rallada (5 g)*
- 1/2 cucharada cafetera de manteca vegetal (3 g)*

* Se consiguen en farmacias grandes o en droguerías.

Rendimiento: 1 pieza de 25 g aproximadamente

Tiempo de preparación: 45 minutos

Procedimiento

1. Derrita en baño María la parafina, la cera y la manteca vegetal, revolviendo con la cuchara.
2. Cuando esta mezcla adquiera consistencia homogénea añada el aceite de almendras sin dejar de revolver.
3. Retire la mezcla del fuego una vez que se haya integrado y déjela enfriar a temperatura ambiente durante un minuto. Luego proceda a envasarla.

Envasado, conservación y caducidad

Con la ayuda del embudo vierta la mezcla en el envase y deje enfriar a temperatura ambiente hasta que se endurezca (una hora aproximadamente). Después tape el envase y coloque

Uso en el hogar

Velas decorativas de molde

Materiales

- 1 kg de parafina*
- hilaza de algodón**
- colorante para velas* o crayolas de cera de los colores que prefiera

*Se consiguen en cererías, farmacias grandes o droguerías.
**Se consigue en cererías o mercerías.

Utensilios

- tijeras
- regla de 30 cm
- 4 bases de botes de aluminio o corcholatas con una ranura para sostener la hilaza
- 4 moldes de plástico o de cartón (puede usar

Rendimiento: 4 velas de 240 g c/u aproximadamente

Tiempo de preparación: 3 horas aproximadamente

Procedimiento

1. Es importante que antes de derretir la parafina tenga listos los moldes con sus respectivos pabilos. Primero corte la hilaza en trozos que midan 2 centímetros más de la altura del molde, sostenga un extremo de la hilaza en la ranura de la base de aluminio o corcholata y el otro enróllelo en el palito de madera para sostenerlo en la boca del molde.
2. Ponga a hervir el agua en la cacerola para el baño María.
3. Aparte coloque la parafina en el bote de metal y cuando el agua empiece a hervir introdúzcala al baño María, sin dejar de revolver hasta que se derrita.
4. Cuando esté completamente líquida agregue poco a poco el colorante o las crayolas en trozos pequeños hasta obtener el tono deseado.

Embutidos

Pollo curado tipo jamón

Ingredientes

- 1 pollo entero de tamaño regular (sin vísceras)

Por cada kilo de carne:

- 1 1/4 de tazas de agua hervida o clorada
- 2 litros de agua limpia (para cocer el pollo)
- 2 1/2 cucharadas soperas de sal de mesa
- 1 1/4 de cucharadas soperas de azúcar
- 3/4 de cucharada sopera de fosfato de sodio, también conocido como hamine*
- 1/2 cucharada cafetera de sal de cura o la punta de una cucharada cafetera de nitrito de sodio*

*Se adquieren en tiendas proveedoras de empresas empacadoras.

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: día y medio

Procedimiento

1. Lave perfectamente el pollo —por dentro y por fuera— y póngalo a escurrir.
2. Disuelva el fosfato de sodio en media taza de agua y mézclelo con una cuchara.
3. Vierta el agua restante en el recipiente de vidrio para formar la salmuera: añada la sal de mesa, el azúcar y la sal de cura, revolviendo con una cuchara hasta que se disuelvan perfectamente; después agregue el fosfato de sodio previamente disuelto.
4. Coloque el pollo sobre la tabla de madera y amarre con el hilo a manera de red; primero sujete las piernas, después las alas y finalmente el resto del pollo.
5. Para curarlo, colóquelo en el recipiente de la salmuera y báñelo completamente; tápelo y déjelo reposar durante 23 horas en el refrigerador. Pasado ese tiempo báñelo con la salmuera cada seis horas.
6. Ponga a calentar dos litros de agua 15 minutos antes de sacar el pollo.
7. Transcurrido el tiempo de curado saque el pollo de la salmuera y escúrralo, luego envuélvalo en papel aluminio, métalo a la bolsa de plástico y anúdela.
8. Introduzca la bolsa a la olla con agua antes de que comience a hervir, de manera que el líquido lo cubra (si es necesario puede agregar más agua); tápelo y cuando empiece a hervir manténgalo a fuego alto por diez minutos. Posteriormente baje la flama —observe que siga hirviendo— y deje cocer alrededor de una hora y media.
9. Caliente el horno a 150° C, 15 minutos antes de que proceda a la cocción.
10. Retire la olla del fuego y saque con cuidado la bolsa de plástico.

Confitería

Mazapán de almendra

Ingredientes

- 300 g de almendras sin cascarilla
- 200 g de azúcar *glass*
- 3 1/2 cucharadas soperas de miel de maíz (50 ml)
- 1 1/2 cucharadas soperas de licor de café (20 ml)

Rendimiento: 500 g

Tiempo de elaboración: 1 hora

Procedimiento

1. Muela las almendras en el procesador, luego colóquelas en el recipiente y encima vacíe el azúcar *glass* —previamente cernida— y la miel de maíz. Revuelva con una palita hasta que se integren los ingredientes.
2. Añada lentamente el licor de café y, con las manos limpias, amase hasta formar una pasta moldeable y homogénea, procurando estirarla un poco.
3. Unte ligeramente con aceite de maíz las paredes de los moldes para galletas. Posteriormente corte los mazapanes con los moldes y acomódelos en la charola.
4. Por último déjelos enfriar.

Envasado, conservación y caducidad

Guarde los mazapanes en bolsitas de celofán, o bien, dentro de un recipiente de plástico con tapa, colocando una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

Educación para el consumo

PROFECO

envases de leche o de jugo, vacíos y limpios)
- 4 palitos de madera (pueden ser de paleta o palillos, según el tamaño de la boca del molde)
- cacerola con capacidad de 2 litros, para baño María
- bote metálico con capacidad de 500 a 750 ml (se pueden reusar los de leche en polvo o conservas, vacíos y limpios)
- palo de madera para mover la parafina

5. Retire el bote del baño María y déjelo enfriar de dos a tres minutos, sin dejar de mover; enseguida vacíe la parafina en partes iguales en cada uno de los moldes. El tiempo de secado dependerá del tamaño de las velas.
6. Diez minutos antes de desmoldar introdúzcalas al congelador para facilitar el proceso.

Envasado, conservación y caducidad

Si lo desea puede forrar las velas con celofán para guardarlas, o bien, acomodarlas dentro de una caja de cartón en un lugar fresco y seco.
Las velas elaboradas con esta tecnología se conservan hasta por tres años.

Recomendaciones

- Puede añadir esencia para velas* o aceite esencial* para obtener los aromas de su preferencia; hágalo después de darle color a la parafina.
- También puede utilizar cera en lugar de parafina.
- Coloque los moldes en un recipiente con agua fría o hielo, a fin de que las velas se enfríen más rápido.
- Deje que la parafina se seque perfectamente antes de desmoldar.
- Cuando la vela empiece a cuajar y se hunda un poco en el centro, rellene con más parafina.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- recipiente o vaso de vidrio grueso con capacidad de 250 ml
- cuchara sopera de acero inoxidable
- olla o cacerola de 2 litros para baño María
- embudo
- envase de lápiz labial con émbolo, vacío, limpio y con tapa
- etiqueta adherible

la etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. El lápiz labial se debe conservar en un lugar fresco y seco para evitar que se derrita.
El producto elaborado mediante esta tecnología se conserva en buenas condiciones durante tres meses.

Recomendaciones

- Use agarraderas cuando derrita los ingredientes en baño María porque el recipiente tendrá una temperatura elevada.
- Guarde los ingredientes sobrantes en envases bien tapados, en un lugar limpio y seco, y fuera del alcance de los niños.
- Lave muy bien los utensilios, antes y después de emplearlos, con abundante jabón y agua tibia.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- procesador o licuadora
- recipiente de plástico o de vidrio con capacidad de 1 litro
- palita de madera o de plástico
- charola o platón de plástico
- moldes para galletas
- bolsitas de celofán o recipiente de plástico con tapa
- etiqueta adherible

Los mazapanes de almendra elaborados mediante esta tecnología conservan sus características durante dos meses si los coloca en un lugar fresco y seco.

Aporte nutrimental

Por su contenido de azúcares y grasas, el mazapán de almendra aporta energía y es una buena opción para complementar el refrigerio de niños y adultos.

Recomendaciones

- Para quitarle la cascarilla a las almendras, sumérjalas en agua hirviendo durante diez segundos, retírelas y enseguida introdúzcalas en agua fría. Después oprima con los dedos cada almendra y fácilmente se desprenderá la cascarilla.
- Si desea intensificar el sabor de las almendras, tuéstelas (sin cascarilla) en el horno a 300° C; el tiempo dependerá del tostado que prefiera.
- Agregue lentamente el licor hasta obtener la consistencia deseada para moldear los mazapanes.
- Utilice un pincel para colorear la superficie de los mazapanes; puede hacerlo con colorantes vegetales, los cuales se consiguen en tiendas de materias primas.
- Para darle un sabor especial a estos dulces puede utilizar licor de naranja, ron o brandy.
- En lugar de las almendras puede usar piñones, cacahuates o pepitas.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- recipiente de vidrio o cacerola con tapa y recubrimiento con capacidad de 3 litros
- tabla grande de madera para picar
- hilo de algodón (el necesario)
- olla con tapa con capacidad de 3 litros
- papel aluminio
- bolsa nueva de plástico grueso (de 2 kg)
- charola para hornear o molde refractario
- recipiente de plástico con tapa (para envasar el pollo)
- etiqueta adherible

11. Quítele la bolsa al pollo y colóquelo con su jugo en la charola cubierta con papel aluminio; introdúzcala al horno y reduzca la temperatura a 100° C hasta que se dore, bañándolo en su jugo cada 30 minutos durante hora y media.
12. Apague el horno y deje enfriar el pollo si piensa envasarlo, o bien, retírelo aún caliente para su consumo inmediato.

Envasado, conservación y caducidad

El pollo curado tipo jamón se puede envasar en el recipiente de plástico; tápelo y colóquele una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.
El producto conserva sus características durante una semana si se mantiene en refrigeración.

Aporte nutrimental

Este alimento aporta proteínas y grasas, las cuales son constituyentes de la sangre, contribuyen a regenerar y a formar los tejidos, y a sintetizar enzimas y hormonas. Las grasas son energéticas y su función es indispensable para que se aprovechen las vitaminas A, D, E y K, así como para regular la temperatura corporal.

Recomendaciones

- Es importante no añadir más sal de cura de la cantidad indicada, ya que puede alterar el sabor, el color y la consistencia del producto.
- Puede adicionar a la salmuera algunas especias o condimentos, como ajo, cebolla, vinagre, orégano, etcétera.
- Si desea rellenarlo, hágalo una vez transcurrida la cocción; después debe hornearlo como se indicó en el paso 11.
- Puede cocer el pollo en el horno a 100° C, envuelto en papel aluminio, en lugar de hervirlo en agua durante una hora. Después de la primera media hora, báñelo en su jugo cada 30 minutos.