

Revista del **CONSUMIDOR**

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 300 • Febrero 2002 • www.profeco.gob.mx • \$ 18.00 • ISSN 0185-8874

Reporte del Laboratorio:
Las mejores alfombras
(sólo les falta volar)

Ring, ring...
**¿radiación en
mi celular?**

Una beca
para sus hijos
¡le decimos cómo
conseguirla!

14 de febrero:
¿del consumo nace el amor?

Todo lo que necesita saber
**antes de rentar casa
o departamento**



Quién es quién en los precios de la canasta de productos básicos

favor de
sí
molestar

No se pierda este
cuarto de hora en:

- Sábado 10:30 a 10:45,
"Perfil 960 A. M.", XECZ / 960 AM

SUMARIO

Febrero 2002 • Núm. 300



El Laboratorio de Pruebas reporta

- Alfombras
- Caldo de pollo

24



Tecnología doméstica

Cómo conservar artículos de piel

65



Quién es quién en los precios

Resumen anual de tiendas

30



Lista negra

Contratos tramposos

40



Qué hay detrás de...

Cómo obtener una beca escolar

50



Menú sabio

Costillas de cerdo con hongos

61



Buzón del lector	4
Miscelánea del consumo	6
El ciberconsumidor	10
• Cuidese de hackers y crackers	
25 derechos básicos	12
• Exija su póliza de garantía	
Antes de contratar	14
• Renta de casa o departamento	
Espejo del consumo	16
• Ana Gabriela Guevara	
Reporte especial	20
• La radiación de los celulares	
Profeco en acción	42
• Los beneficios de la mermelada	
Análisis de la publicidad	44
• Amor al primer spot	
Qué hay detrás de...	46
• Amar, ¿no cuesta nada?	
Los consumidores opinan	48
• 14 de febrero...	
¡Felicidades, mi amor!	
A su salud	54
• Trastornos de la menstruación	
Miscelánea de salud	57
Alimentación y nutrición	58
• Cuándo tomar complementos vitamínicos	
¡Sáquele provecho!	68
• Alfombras y tapetes	
Manos a la obra	70
• Reparación de fugas de agua	
El tiempo que te quede libre	72
Ecoconsumo	74
• La basura	
Los pequeños consumidores	76
Yo, consumidor	78

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 Guillén

— Revista del **CONSUMIDOR** —

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza, Lorena M. Romo M.,
José Armando Aguilar Pérez, Yureli Cacho Carranza

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García,
Pedro O. Castellanos Gómez

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

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Fotografía
Francisco Alatríste Torres

Consejo Editorial
Ma. Eugenia Bracho González, Luis Mariano Acévez
Estrada, Ignacio Bravo Betancourt Larrañaga,
Manuel Fernández Allende, Efrén García García,
Raúl García Moreno Elizondo, Carlos Miguel Jaime
Vázquez, José Mejía 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@profeco.gob.mx

Foto de portada
Víctor Benítez

Con el corazón

Febrero es el mes del amor y la amistad, mes de festejar a quien más amamos, ella o él. En Profeco velamos por los intereses de usted como consumidor, esos intereses que en fechas como el 14 de febrero se pueden ver vulnerados por comerciantes abusivos que hacen de febrero su agosto debido a que, lo queramos o no, a veces es difícil hacer caso omiso de la publicidad que apela al sentimentalismo, y que a toda hora nos recomienda "compre", "pruebe", "vea", "regale"... todo por hacernos creer que consumiendo algún bien o servicio quedaremos muy bien con el ser amado.

¿Se acuerda de la propaganda que hacíamos hace algunos años, aquello de "regale afecto, no lo compre"? Fechas como el día de San Valentín lo ponen a prueba a usted como buen consumidor de bienes y servicios, como consumidor que decide de acuerdo con sus intereses específicos. Ame a su ser querido, sí, pero sobre todo, demuéstreselo con el corazón siempre.



Ilustración Roberto Paz Amaya





Nos interesa conocer todos sus comentarios sobre los contenidos de la revista. Por favor envíe sus sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, Distrito Federal; al apartado postal 20600; al fax 5211-4063; o bien, al correo electrónico: rconsumidor@profeco.gob.mx

Comunicados nos mantenemos informados

Les escribo para tener una comunicación constante con ustedes y obtener beneficios de ello.

Quisiera saber cómo puedo ser socio de Profeco, pues me gustaría mucho colaborar con ustedes. También me agradecería que se publicara un estudio de calidad sobre los televisores de pantalla plana. Finalmente quisiera que me facilitaran algunas tecnologías domésticas.

Me despidió agradeciéndoles la información de utilidad que ofrecen y gracias también por escuchar a los consumidores.

¡Felicidades, Profeco!

Refugio Estrada Gutiérrez

Muchas gracias por mantenerse en contacto con nosotros. Nuestra condición de consumidores nos hace parte de Profeco, de modo que usted nos ayuda denunciando los posibles abusos de que puedan ser objeto usted o los suyos por parte de inescrupulosos prestadores de bienes o servicios.

Atendiendo a su sugerencia le informamos que, de ser posible, en el transcurso de este mismo año tendremos un estudio de calidad sobre televisores de pantalla plana, ¡esté pendiente! Por último, podemos hacerle llegar las tecnologías domésticas, pero necesitamos que nos especifique cuáles son las de su interés. Y gracias por leer asiduamente la Revista del Consumidor.

¡No puedo conseguir la revista!

Los felicito por su estupenda revista, que orienta a los consumidores exigentes, como yo, en la tarea de comparar precios, servicio y calidad. Sin embargo tengo una queja, no contra la publicación, sino contra quien la distribuye o vende. El pasado 2 de diciembre adquirí en Texcoco, donde vivo, un ejemplar que me costó ¡\$ 25.00!, pues una etiqueta cubría el precio original. Grande fue mi sorpresa cuando al llegar a mi casa se desprendió el adherible que ocultaba el precio real de \$18.00. Me parece el colmo que los voceadores lucren de esa manera, y lo peor es que para el día 15 de cada mes su revista ya no se encuentra en ningún lado. Yo les pregunto: ¿acaso no tienen el suficiente tiraje?, ¿los que distribuyen la revista la escasean?, ¿los voceadores piden pocos ejemplares para elevar el precio? De cualquier forma, ese desabasto provocó el incremento desmedido del precio y eso no es justo. Confío en que corregirán esta desagradable situación. Por su atención, gracias.

Marco A. Betancourt Reyes

Aunque en septiembre del año pasado decidimos incrementar el tiraje de la revista de 60,000 ejemplares a 70,000, este aumento siguió siendo insuficiente para cubrir la demanda de nuestros lectores. Es por eso que desde este número el tiraje es de 90,000 ejemplares. En cambio, el precio autorizado es de \$18.00 y nadie puede cobrarle de más. Por favor, denuncie por esta vía a los voceadores abusivos, indicándonos la localización exacta del puesto, para que podamos tomar las medidas pertinentes.

Propone temas

Queridos amigos de la Revista del Consumidor, por principio quiero comunicarles que en lo personal la sección que más me agrada es Tecnologías Domésticas.

También solicito su apoyo para saber cómo tramito un crédito para obtener vivienda del Infonavit. Por otra parte, les sugiero la realización de un estudio sobre los artículos de belleza que se comercializan por catálogo, a fin de conocer cuál es la marca que ofrece la mejor calidad y precio.

Catalina Sánchez Molinero

Por lo que se refiere a la información de créditos para obtener vivienda le sugerimos llamar directamente al Infonavit; en el Distrito Federal y Área Metropolitana comuníquese al 5629-6700; desde los estados marque sin costo al 01-800-008-3900, o bien, visite el sitio en Internet: www.infonavit.gob.mx

Respecto de su propuesta de estudio le informamos que la hemos enviado a nuestro Laboratorio de Pruebas para que, de ser posible, se realice en próximas fechas.

Busca cafetera

Quisiera que fueran tan amables de informarme en qué tienda de la Ciudad de México puedo encontrar el precio más económico de una cafetera para preparar café capuchino; no me importa la marca ni el modelo.

De antemano agradezco la atención que tengan en contestarme.

María Esther Pimentel de Soto

Gracias por escribirnos. Sobre la información que nos solicita, Profeco pone a su servicio el Teléfono del Consumidor: 5568-8722 y 5211-6414, al cual puede llamar si se encuentra en el Distrito Federal o su Área Metropolitana. Desde cualquier otra entidad, marque sin costo al 01-800-903-1300, donde encontrará la información que necesita, ¡sólo basta con hacer una llamada! También puede visitarnos en www.profeco.gob.mx

Sobre empresas de telefonía, gas y TV de paga

Hace poco tiempo adquirí uno de los ejemplares de su revista y la información me pareció interesante. Ahora me gustaría que publicaran las diferencias que existen entre las compañías de telefonía que hay en el país para conocer cuál es la mejor y la que más conviene contratar; también que analicen las grandes compañías de televisión de

paga y las de gas, de las cuales casi todos somos consumidores.

Noé Núñez

Qué bueno que nuestra publicación le ha parecido interesante. Respecto de los temas que nos sugiere, le informamos que en la edición de mayo del 2000 publicamos un estudio de mer-

cado denominado "¿Quién le ofrece más por menos en telefonía celular?", y en julio del 2001 publicamos otro titulado "¿Qué le ofrece la TV de paga?"

En cuanto a los demás temas, ya los canalizamos a nuestra área de Mercadotecnia Social para que los tomen en cuenta; esperamos que pronto los vea publicados y seguir contando con su preferencia.

Problemas de radiocomunicación

Los felicito por los reportajes que aparecen en su revista, me parecen sumamente interesantes, por ello soy su asiduo lector.

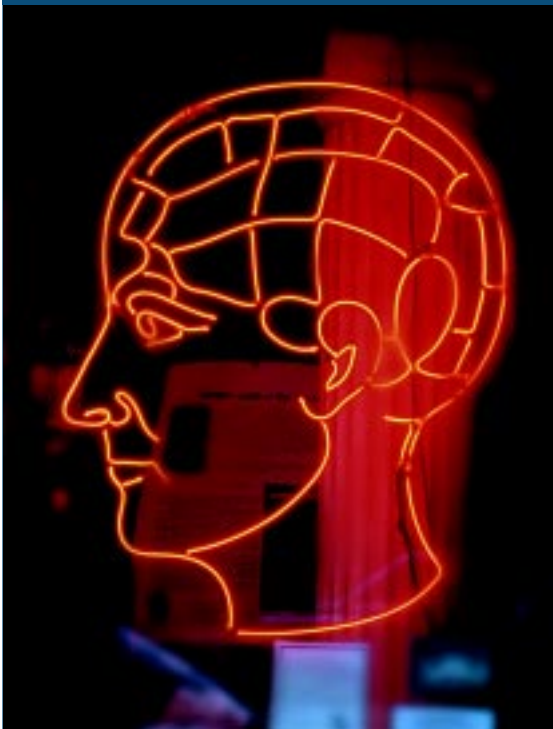
Además de la felicitación, deseo que me apoyen porque he tenido problemas con una empresa de radiocomunicación con la cual tengo activados diez radiolocalizadores. Nunca dan una respuesta a mis exigencias y, por si fuera poco, la actitud que asumen en la atención telefónica es prepotente.

Arturo Ramírez

Agradecemos sus comentarios y le informamos que para atenderlo debidamente debe acudir a la delegación de Profeco más cercana a su domicilio a fin de que nos informe de qué empresa se trata y cuál es específicamente la problemática que enfrenta. Para contactarnos llame desde el Distrito Federal y su Área Metropolitana al 5568-8722 o al 5211-6414; desde otros puntos del país, llame sin costo al 01-800-903-1300. También puede visitarnos en www.profeco.gob.mx



¿Polvo inteligente?



No cabe la menor duda de que la realidad, tarde o temprano, supera a la fantasía. Si no lo cree, lea esto: el ingeniero Kris Pister, profesor asociado de la Universidad de California en Berkeley, Estados Unidos, ideó la formación de un "polvo inteligente" (una sustancia en forma de polvo) a partir de partículas compuestas por diminutos dispositivos electrónicos que operan gracias a la acción de la luz natural, las cuales son capaces de capturar y transmitir una gran cantidad de información mientras flotan en el aire.

Los investigadores aseguran que el potencial comercial de este polvo podría ser ilimitado. Por ejemplo, proponen que se aplique en el rostro de las personas cuadripléjicas, aquellas que padecen parálisis en los brazos, las piernas y el tronco, para convertir algunos de sus gestos faciales en órdenes dadas a la silla de ruedas.

Se espera que los experimentos con el polvo inteligente en seres humanos inicien el próximo año, a fin de que en la siguiente década existan en el mercado aplicaciones comerciales de tan singular producto.

Súper viga mexicana

Estudiantes de Ingeniería Civil de la UNAM elaboraron una súper viga para construcción capaz de soportar hasta 7 toneladas de carga.

Esta viga, cuyo peso es de 9.5 kg, ganó el primer lugar en una competencia internacional que se llevó a cabo en la ciudad de Dallas, Texas, Estados Unidos, después de resistir 712.9 veces su propio peso.

Las aplicaciones de vigas como las que los jóvenes mexicanos diseñaron se enfocan a la construcción de puentes por la ligereza de sus componentes, escasa necesidad de mantenimiento y mínimo personal para su montaje.



Teléfonos del consumidor

Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco): 5568-8722 y 5211-6414 si vive en la zona metropolitana de la Ciudad de México, o el 01-800-903-1300, lada sin costo desde cualquier lugar de la República Mexicana.

Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed): 5420-7000 si vive en la zona metropolitana de la Ciudad de México, o el 01-800-711-0658, lada sin costo desde cualquier lugar de la República Mexicana.

Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef): 5548-7000 si vive en la zona metropolitana de la Ciudad de México, o el 01-800-714-9869, lada sin costo desde cualquier lugar de la República Mexicana.

Instituto Federal de Defensoría Pública: en materia penal el 5511-1951 y 5551-1956 para el D. F. y área metropolitana, y el 01-800-710-5753, lada sin costo desde cualquier punto del país; en materia administrativa, fiscal y civil el 5511-1856 y 5511-2070 para el D. F. y área metropolitana, y el 01-800-712-8753, lada sin costo desde cualquier punto del país.

Fondo de Fomento y Garantía para el Consumo de los Trabajadores (Fonacot): 5722-7450 para el D. F. y área metropolitana, y el 01-800-705-5100 lada sin costo desde cualquier punto del país.



Fotografía Victor Benítez

Un osito exitoso

En 1926 se publicó la historia del oso Winnie Pooh, la cual estuvo inspirada en un suceso real ocurrido al hijo del escritor inglés Alan Alexander Milne, el creador de este personaje, cuya amplia aceptación entre el público le redituó al autor las ganancias por 20 millones de copias vendidas en 40 idiomas.

Este nervioso y tierno osito se convirtió en el rey Midas de los osos cuando, en 1961, el empresario norteamericano Walt Disney pagó la nada despreciable suma de 350 millones de dólares por los derechos de propiedad, convirtiéndolo así en uno de los personajes más reconocidos y con mayores ventas en el mundo después de Mickey Mouse. La inversión de los Estudios Disney fue ampliamente redituable: en 1966 se exhibió la primera película estelarizada por Winnie Pooh, y la segunda, en 1968, ganó un Oscar. Así, Winnie Pooh, con 75 años recién cumplidos, es un verdadero oso de éxito.

Fotos familiares por la web

Si le interesa compartir sus fotos favoritas con familiares, amigos o, en general, con los usuarios de Internet, usted puede crear su propio álbum virtual.

Como primer requisito debe registrarse en uno de los muchos sitios especializados en este servicio, donde le asignarán una clave o código de acceso; entonces deberá decidir si el álbum será de uso privado o público, y luego determinar qué fotos desea mostrar; por lo demás, algunos sitios clasifican esas fotos según instrucciones del propio interesado. Para crear tal álbum necesitará digitalizar o escanear las fotos impresas en papel o transferirlas de su cámara digital a la computadora. Y si alguna foto que tomó no le satisface, ¡hay sitios que ofrecen retocarlas!



Robo hormiga en los supermercados

Aunque no lo parezca, el robo hormiga está menguando la salud financiera de las tiendas de autoservicio y departamentales de México, pues se calcula que este delito provoca pérdidas anuales mayores a los 4,000 millones de pesos, que significan entre el 6 y el 7 por ciento de las utilidades.

El robo hormiga suelen efectuarlo "consumidores" que susstraen pequeñas cantidades de mercancía de las tiendas, así como los propios empleados de los establecimientos, ya sea a través de las bodegas o en el área de cajas.

La Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales advierte que es necesario castigar con mayor severidad este tipo de hurtos, pues los ladrones hormiga obtienen fácil y rápidamente su libertad en virtud del reducido monto del robo, sin considerar que éste se comete varias veces al día, todos los días, a lo largo de semanas e incluso meses.

La asociación promueve actualmente una reforma a la legislación vigente para que se castigue con mayor rigor el robo hormiga cuando éste sea practicado por personas que forman mafias bien organizadas.



Chichén Itzá, entre las Siete Nuevas Maravillas

A partir del año 2000, más de 5 millones de personas de 200 países han votado vía Internet por las construcciones que formarán parte de las Siete Nuevas Maravillas del Mundo.

A partir de una lista de 529 construcciones designadas por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad, la Sociedad de las Siete Nuevas Maravillas preseleccionó 17, incorporando ocho más a petición de los cibernautas. Hasta el momento, los tres primeros sitios corresponden al Taj Mahal, Chichén Itzá y la Gran Muralla China.

Bernard Weber, presidente y fundador de esta sociedad, explica que aunque originalmente se había planeado concluir la votación a finales del 2001, se ha decidido extenderla dos años más.

Si a usted le interesa participar en esa votación consulte la dirección electrónica: www.new7wonders.com.



Foto Nasheli Baxin Martínez



Celestinos profesionales

Sorprendente: existe una empresa inglesa que actualmente se desempeña como el cómplice perfecto de los infieles para encubrir sus aventuras amorosas. Se trata de The Alibi Agency, la cual, a cambio de una membresía anual de 60 dólares y algunos pagos extra por trámites administrativos, toma en sus profesionales manos todos los detalles de cualquier *affair* planeado.

Por ejemplo, por 35 dólares envían al cliente una invitación para una supuesta convención; por 20 dólares más, una secretaria llama por teléfono para confirmar día y hora del evento; y por otros 15 dólares tiene derecho a recibir un diploma por su "asistencia", mientras en realidad el cliente se dedica a echar la cana al aire. Además, esta agencia se encarga de otros "detalles", como reservaciones de hotel, compras y *souvenirs*, y si el cliente efectúa sus pagos con tarjeta de crédito, la agencia también se encarga de evitar la llegada de comprometedores estados de cuenta al domicilio del interesado...



Cambie, venda y compre en la web

¿Quiere comprar o vender su casa, auto, algún mueble nuevo o usado?, o bien, ¿desea contratar u ofrecer servicios de salones de fiestas, renta de casa y oficinas? Para tal fin, la mejor recomendación sería consultar o contratar, según sea el caso, los medios con mayor circulación en el renglón de los anuncios clasificados, como diarios y revistas impresas, pero ahora la web ya se incorporó a la competencia.

Algunas páginas electrónicas especializadas en el tema de los anuncios clasificados dividen la información en categorías, haciendo más fácil y accesible la búsqueda al navegante. En cuanto a quienes desean promover sus servicios o vender sus bienes, pueden hacerlo gratuitamente mediante anuncios que se exhiben durante 14 días y hasta por un año.

Si le interesa echarse un clavado en Internet para ver qué compra, vende o intercambia, tome sus precauciones antes de hacer algún trato y prefiera aquellos por tales formalmente constituidos. Ahora que si usted compró un producto importado vía Internet y tiene alguna queja, denuncie a los defraudadores a través de la página econsumer.gov la cual usted puede consultar directamente en la página www.profeco.gob.mx



Piratas cibernéticos

Cómo vencer a hackers y crackers

Por Eduardo Mena



Protegerse contra las argucias de genios maléficos de la informática que amenazan con atacar nuestro equipo de cómputo puede parecer una disputa desigual, pero no es imposible de ganar. Afortunadamente, las estrategias para librarse del espionaje en línea y de las infecciones de virus virtuales son sencillas, pues muchas de ellas están relacionadas con los hábitos de navegación del usuario.

En el ámbito de Internet, entre especialistas de tecnologías de la información, en las páginas de varias publicaciones y en secciones especializadas de medios de comunicación electrónicos la conclusión es unánime: un *hacker* o *cracker* es un intruso.

Sin embargo, y aunque parezca contradictorio, estos espías de la red se apegan a ciertos códigos de ética. Un *cracker* es quien roba información, daña sistemas de cómputo o boicotea sitios de Internet para demostrar su poderío y evidenciar que tanto los sistemas privados como los oficiales, cuyo fin es res-



guardar información confidencial, son vulnerables. En cambio, un *hacker* se limita a espiar en línea sin dañar sistemas informáticos. No obstante, la frontera entre unos y otros es intangible, pues ambos son especialistas en husmear en el ciberespacio y, además de violar los sistemas de cómputo de empresas y gobierno, conocen los hábitos de navegación de los usuarios de Internet.

Estos piratas navegan por el océano en embarcaciones que atracan, principalmente, en los muelles informáticos de grandes empresas o de instancias oficiales, que representan para estos bu-

caneros de la red oro puro y piedras preciosas, pero ello no significa que el pequeño embarcadero de un usuario común se encuentre a salvo.

Las investigaciones para prevenir los efectos devastadores de una infección virtual son realizadas por instituciones de educación superior y por firmas especializadas en la creación de programas y de políticas de protección en sistemas de cómputo.

Daniel Ortiz, gerente de soporte para Latinoamérica de la empresa Trend Micro, nos explica que hoy los virus atacan de forma más específica, es decir, se

prevé que una nueva generación de gusanos de la red dependerá menos del sistema operativo —Windows, por ejemplo—, por lo cual el punto más importante de seguridad informática será estar ciento por ciento protegidos mediante la actualización constante de programas antivirus.

Antes de hacer clic...

Usted en verdad puede proteger su equipo de cómputo de los ataques provenientes de la red. El error de los usuarios es no poner piedras en los zapatos del pirata virtual y, por lo contrario, recibirlo con alfombra roja. ¿Qué significa esto? Sencillamente que es necesario promover nuevos hábitos y dotar al ciberconsumidor de las herramientas esenciales para proteger la privacidad de su sistema de cómputo. Tome nota:

- No proporcione datos personales sólo por acceder a un sitio de su interés. Los *web sites* de Internet que desaparecen porque no tuvieron éxito, en la mayoría de los casos abandonan sus bases de datos sin protección alguna.
- Elimine con cierta periodicidad las preferencias de Internet que haya configurado, el historial con los sitios que más visitó, así como los archivos temporales que se instalan en su computadora, que son depositados por los archivos en línea conocidos como *cookies*.
- Por ningún motivo abra los correos electrónicos de dudosa procedencia, ¡elimínelos de inmediato!
- Visite en la red sitios que gozan de amplio prestigio, por ejemplo instituciones de educación superior, sitios oficiales o agrupaciones colegiadas.
- Recuerde que los antivirus deben ser actualizados constantemente.
- Manténgase informado. Ponga en práctica los consejos de los especialistas en sistemas informáticos que colaboran en los diversos medios de comunicación.

Fuente Área de Seguridad en Cómputo de la Dirección General de Servicios de Cómputo Académico, UNAM

2o. derecho

¡Exija su póliza de garantía!

Por Lorena M. Romo

Muchos dolores de cabeza nos evitaríamos si conociéramos y ejerciéramos nuestros derechos como consumidores. Por ejemplo, ¿sabía que muchos proveedores están obligados a entregarle una póliza de garantía al adquirir un bien o al contratar un servicio? ¡Exíjala cuando es exigible, es un derecho básico del consumidor!

Todo marchaba de maravilla en la casa de Alfredo: él y su familia disfrutaban, en medio de una atmósfera llena del aroma de las palomitas de maíz, de una emocionante película en su nueva videocasetera. Sin embargo, repentinamente la alegría se esfumó en el momento en que el aparato dejó de funcionar.

Después de varios intentos fallidos para ponerla de nuevo en funcionamiento, Alfredo buscó angustiado en la caja del aparato la póliza de garantía para solicitar la reparación, sin embargo, ¡el documento nunca apareció!

Al día siguiente Alfredo acudió a la tienda donde había adquirido la videocasetera pero, para su desgracia, el empleado le aclaró que sin la póliza de garantía correspondiente no podrían atender su queja. Desconcertado, Alfredo sólo balbuceó que no se la habían entregado... y tampoco la factura.



La norma es cumplir

La NOM-024-SCFI-1998 establece que en todas las operaciones de compraventa de artículos eléctricos, electrónicos o electrodomésticos, la póliza de garantía debe incluirse en el instructivo o anexarse al producto que el consumidor adquiera; además debe estar redactada en idioma español y presentar, como mínimo, los siguientes datos:

- Nombre, denominación o razón social y domicilio del o los fabricantes nacionales, importadores o comercializadores responsables.
- Identificación del modelo y marca del producto, misma que puede ser incorporada al momento de su venta.
- Nombre y dirección de los establecimientos en la República Mexicana donde puede hacerse efectiva.
- Lugar en donde los consumidores puedan obtener las partes, componentes, consumibles (por ejemplo, si se trata de un

equipo de cómputo se refiere a tinta, papel, disquetes, etcétera) y accesorios.

- Duración de la garantía, la cual no puede ser menor de tres meses para el caso de los productos eléctricos y electrónicos; para los electrodomésticos no puede ser menor de un año.
- Conceptos que cubre y las limitaciones o excepciones.
- Procedimiento para hacerla efectiva.
- Espacio para precisar la fecha en la que el consumidor recibió el producto.

Asimismo, la NOM señala que para hacer efectiva la garantía no deben exigirse mayores requisitos al consumidor que la sola presentación del producto y la póliza correspondiente, debidamente sellada por el establecimiento que lo vendió. La garantía también debe amparar todas las piezas y componentes del producto, e incluir el importe por mano de obra. Los fabricantes

nacionales e importadores están obligados a reemplazar cualquier pieza o componente defectuoso sin costo adicional para el consumidor.

En caso de excepciones para la aplicación de esta norma, éstas deben quedar claramente señaladas en la póliza de garantía correspondiente; por ejemplo, si ésta no es válida cuando el producto se hubiese utilizado en condiciones distintas a las normales o no hubiese sido operado de acuerdo con el instructivo de uso que lo acompaña, o bien, cuando el producto haya sido alterado o reparado por personas no autorizadas por el fabricante nacional, importador o comercializador responsable.

Tenga en cuenta que la garantía puede hacerse también efectiva en el establecimiento donde adquirió el producto, siempre y cuando el fabricante, importador o distribuidor no cuente con talleres de servicio.

—En ese caso, lo sentimos mucho, no podemos hacer nada por usted —le dijo el vendedor con una sonrisilla burlona.

En ese momento Alfredo recordó que cuando compró la videocasetera nunca exigió que le entregaran la garantía respectiva ni tampoco tuvo la precaución de verificar que estuviera dentro de la caja... Caro pagaría el descuido.

—Y ahora —pensó Alfredo— ¿ante quién me quejo? ¿A quién le reclamo?... ¿Será **Profeco** mi salvación?

Aunque Alfredo interpuso su queja en **Profeco**, nuestra institución no pudo intervenir en su favor porque no contaba con la póliza de garantía correspondiente ni con la nota o factura de compra. Sin embargo, sí pudo recomendársele, a

modo de moraleja para su calamitosa historia, lo siguiente: siempre efectúe sus compras en el comercio establecido; exhiba y conserve las garantías, facturas y notas de compra de los

Con la ley a su favor

La Ley Federal de Protección al Consumidor señala en sus artículos 77 y 78 que la póliza de garantía debe ser expedida por el proveedor por escrito, de manera clara, precisa y expresando, por lo menos, su alcance, duración, condiciones y mecanismos para hacerla efectiva, así como indicar el domicilio para recibir reclamaciones y de los establecimientos o talleres de servicio.

Y lo más importante: la póliza debe ser entregada al consumidor al momento de recibir el bien o servicio correspondiente. ¡Exíjalo!



Profeco pone a sus disposición, en todo el país y de forma gratuita, el cuadernillo *25 derechos básicos del consumidor*. Tales derechos son los que le presentamos, ampliados, en su orden de aparición.

productos que adquiere, durante su plazo de cobertura; también verifique que la garantía corresponda al producto comprado y que indique su duración, las condiciones para hacerla válida y el lugar donde se localizan los centros de servicio.

¡Haga valer sus derechos!



En la renta de casa o departamento...

Papelito habla

Por Graciela Muñoz

Antes de rentar una casa o un departamento recuerde que la operación debe constar en un contrato por escrito, pues ya sabemos que, tarde o temprano, a las palabras se las lleva el viento. Aquí le decimos lo que no debe faltar en ese documento.

Independientemente del estado de la República Mexicana donde usted habite, el aspecto más importante al rentar una casa o un departamento es leer detalladamente el contrato que va a firmar, el cual debe especificar, cuando menos, los datos de la persona que renta el inmueble y los del arrendatario, la ubicación exacta del inmueble, la vigencia del contrato (que debe ser al menos de un año) y el monto exacto de la renta en moneda nacional. Si se acordase que el pago será en moneda extranjera, la conversión se hará con base

en el tipo de cambio vigente al momento de cubrir la renta. Además, sin dejar de lado que en cada uno de los estados rige un código civil diferente, tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Si la vigencia del contrato es mayor de un año, se debe especificar la cantidad o porcentaje que aumentará la renta a partir del segundo año de ocupación, en caso de que así se pacte. ¡El arrendador no podrá incrementar la renta durante la vigencia del contrato!
- Debe indicarse el lugar y los días en los que se harán los pagos. En caso de

no establecerse este dato, el arrendador tiene la obligación de ir a cobrar la renta a la vivienda de su inquilino.

- Si las condiciones para habitar la casa o el departamento no son las adecuadas, el inquilino puede convenir con el dueño en hacer las reparaciones y que éste lo compense, por ejemplo, con cierto número de rentas; asimismo, si el inmueble no puede ser ocupado al ciento por ciento, el arrendatario tiene derecho a la reducción del pago de las rentas en proporción al área que no se pueda utilizar.

¿Sabía usted que...?

- Si no se negocia una renovación del contrato vigente, el arrendador debe avisar al inquilino cuando menos 15 días antes de que venza el contrato en curso que deberá desocupar el inmueble.
- En caso de que el arrendatario haya habitado por más de cinco años el inmueble, y el arrendador pida que lo desocupe, el inquilino tendrá derecho a un periodo más de permanencia en tanto encuentra otra vivienda; por ejemplo, en la ciudad de México este plazo es de cuatro meses; en otras entidades del país este periodo varía.
- En caso de que el arrendador fallezca, los beneficiarios del inmueble no podrán desalojar al inquilino ni modificar las condiciones en que se realizó el contrato.
- Si el inmueble es expropiado, tanto el arrendador como el arrendatario tienen derecho a una indemnización.

• Deben hacerse explícitas las limitaciones o prohibiciones que el arrendador exija, como la negativa a aceptar familias con niños o con mascotas, la eventual modificación de la estructura de la casa o departamento, etcétera, o si existe alguna cláusula que especifique en qué casos el arrendador puede rescindir el contrato.

- Hay que aclarar si el pago de la renta incluye o no servicios como luz y agua.
- Debe asentarse el nombre del aval que garantiza el pago de las rentas, además de detallarse las formas y términos en que se harán los pagos en caso de que el inquilino no salde el adeudo.
- Debe especificarse el monto del depósito que el arrendador pide como garantía, que generalmente es de uno a tres meses de renta por adelantado; el contrato debe señalar si el arrendador devolverá el dinero del depósito al inquilino al término del contrato o si esa cantidad se utilizará para cubrir las últimas rentas.

• El arrendatario tiene la obligación de devolver el inmueble en las mismas condiciones en que lo recibió; en caso de que éste presente algunos desperfectos, tendrá que pagarlos.

• El contrato debe señalar con qué servicios cuenta el inmueble, por ejemplo estacionamiento, cuarto de servicio, vigilancia, áreas verdes comunes, jaulas y lavaderos.

Para finalizar le informamos que entre las principales desavenencias entre arrendadores y arrendatarios figuran la falta de pago por parte de los inquilinos y las malas condiciones físicas del inmueble por parte del arrendador, así como el cambio en el uso del suelo, lo que significa que si una casa o departamento se rentó como casa habitación, de ningún modo el inquilino puede instalar una oficina, un taller de ningún tipo o una miscelánea, por ejemplo.

La instancia encargada de resolver estas irregularidades y otras que se presenten son los Tribunales Superiores de Justicia de cada entidad, pero debe tenerse en cuenta que cada estado se rige por sus propias leyes y reglamentos en materia de arrendamiento; en el caso del Distrito Federal, para obtener más información puede llamar al 5134-1100

Para ayuda y orientación en el D. F.

Desde 1998 existe el Programa para la Atención a la Vivienda en Arrendamiento, a cargo de la Procuraduría Social del Distrito Federal, que actúa como conciliador en controversias antes de que el problema llegue a un juicio o durante éste. Esta instancia puede actuar como mediadora y conciliadora, ayudar a alcanzar un acuerdo, elaborar el convenio correspondiente y dar orientación jurídica en materia de arrendamiento.

Para información y asesoría en el Distrito Federal llame a los teléfonos 5574-3036, 5574-0518 extensiones 214 y 215, o acuda a Monterrey 147, colonia Roma.

Cabe mencionar también que **Profeco** no es competente para atender este tipo de problemas, excepto en contratos celebrados antes de octubre de 1993.

Fuente Procuraduría Social del Distrito Federal

ext. 3007, o acudir a Claudio Bernard 60, primer piso, colonia Doctores.

Fuente Entrevista con Víctor Díaz Ortiz, magistrado del Tribunal Superior de Justicia del Distrito Federal
Ilustración Pipo

Cuántos rentan en el país

Total de viviendas rentadas en el país	2 818,055
Renta de casas independientes	1 734,192
Renta de departamentos en edificio	460,380
Renta de viviendas en vecindad	518,399
Renta de cuartos en azotea	13,862
Renta de locales no construidos para habitación	5,682
Renta de viviendas móviles	812
Renta de sitios no especificados	84,728

Se estima que del total de viviendas que hay en el territorio nacional, el 14 por ciento son rentadas, y las entidades federativas que registran mayores porcentajes de arrendamiento son Jalisco, Distrito Federal, Baja California, Colima, Aguascalientes, Baja California Sur y Coahuila.

Fuentes Censo General de Población y Vivienda 2000 del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática
• *El Financiero*, sección Economía, 7 de noviembre del 2001

A woman with dark hair tied back, wearing a pink tank top, dark blue athletic pants, and white-framed sunglasses with blue lenses. She is sitting on a green lawn, leaning back on her right arm. The background is a bright, sunny outdoor setting with a blue sky and some distant structures.

Ana Gabriela Guevara

Por Yureli Cacho

Buena consumidora
de precio y calidad

¡Puf, puf, puf!
Acompáñenos a conversar
con la destacada velocista
Ana Gabriela Guevara,
quien tras algunos
multisaltos y ejercicios de
resistencia realizados
como parte de su
entrenamiento de altura
en el velódromo del
Comité Olímpico
Mexicano, nos muestra
su rostro amable
y analítico como
consumidora.



El buen consumidor

Un buen consumidor debe saber, primeramente, lo que va a comprar; es decir, debe tener bien definido el concepto de lo que quiere y también una buena imagen del producto; saber si le va a durar, conocer la marca y orientarse antes de adquirirlo para que su compra sea buena.

Considero que nos hacemos buenos consumidores en determinada área. Yo, por ejemplo, me he convertido en una buena consumidora de material deportivo; sé qué zapatos y qué ropa son mejores para mí, cuánto me van a durar, si las garantías que ofrecen son buenas o no, y si las cumplen. Sin embargo, he cometido errores al comprar aparatos electrónicos que me duran muy poquito, o cosméticos que no me sirven o no cumplen con lo que dicen.

Somos buenos consumidores en tanto vamos aprendiendo. Lo primero que considero es el precio, ¡siempre el precio!, después la marca, porque creo que conociendo marcas también te puedes dar una idea de la calidad del artículo que vas a comprar.

De fobias y filias

Lo que más me disgusta es...

El engaño; que me mientan
Perder el tiempo

Me encanta...

Mi profesión
El mar
Los deportes extremos
Estar con mi familia
Comer
Viajar

Ana y San Valentín

Aunque el 14 de febrero se celebre el amor y la amistad, considero que tenemos toda la vida para poderlo demostrar. Podemos hacerlo cualquier día y creo que perdemos mucho dinero cuando tratamos de demostrar lo que sentimos con cosas materiales, eso se demuestra con afecto y sentimientos. Siempre es bonito recibir un gesto amable, pero yo no soy muy afecta a comprar y regalar para hacerles sentir a mis amigos que los quiero. No me considero partidaria de que este día, especialmente, tenga que decirle a alguien que lo quiero. Además ya van tres años que no paso San Valentín en México. No tengo novio, ¡comparto mi vida con el atletismo!



Ana, ecologista

Hemos perdido mucha conciencia sobre lo que es y lo que implica el consumo ecológico; nos hemos olvidado de cuidar el ambiente y nos preocupamos poco del daño que le estamos haciendo a la naturaleza. Compramos muchas cosas que son desechables, sin tomar en cuenta lo problemático que es el tiempo que tardará todo eso en desintegrarse, sean pañales, vasos y platos desechables o bolsas de plástico.

A veces desechamos cosas que podríamos volver a aprovechar, pero por simple flojera no lo hacemos y nos es más fácil tirarlas y seguir comprando, sin importarnos el daño que estemos provocando a las futuras generaciones, porque a final de cuentas son ellos quienes más van a sufrir las consecuencias, ¡van a heredar todo este monstruo que estamos creando! Debemos ser menos egoístas, más productivos que destructivos, plantar más árboles, prote-

ger lo que tenemos, cuidar el agua y no contaminarla porque después de todo ¡de eso vivimos!

Soy una consumidora ecologista porque cuando me dan hielo y quieren dessecar la bolsa les digo: "¿por qué la vas a tirar si puedo volver a usarla?, ¡puedo aprovecharla 10 veces más!" También puedo decir que si voy en mi auto y utilizo un pañuelo desechable, me como unas galletas o lo que sea, no tiro nada en la calle, prefiero traer el carro todo cochino hasta que me dé tiempo de limpiarlo, en vez de andar tirando basura en cualquier lugar. ¡Eso me da mucha desesperación!

De igual manera, cuando voy a la playa y veo que la gente deja basura a la orilla del mar, me da mucho coraje porque eso, tarde o temprano, el agua se lo lleva y es contaminación. No vemos el daño en cadena que producimos con esas actitudes.

En sus marcas... ■

Actualmente ya todo es publicidad y marcas, todo se ha vuelto mercadotecnia, un *marketing* de imágenes. En una ocasión leí que tan sólo en la Ciudad de México observamos cerca de 800 imágenes diarias, tenemos un periférico capitalino repleto de anuncios espectaculares que, en su mayoría, promueven productos de consumo, ya sean de higiene personal, películas, revistas y más.

La razón por la que acepté promover un producto fue que, aparte de ser deportista, en mí existe otra persona. Podemos probar y hacer muchas otras cosas también y, entre ellas, el modelaje fue para mí algo que simplemente quería hacer.

La invitación me llegó a raíz de mis resultados deportivos y fue una experiencia totalmente diferente: sesión de fotos, maquillaje, vestido, peinado, etcétera. Las dos imágenes que existen de mí han tenido buena respuesta; a la gen-



Lo que no puede faltar en su maleta de viaje

Mi planchita
Los utensilios de aseo
Mis libros
Mis tenis para correr
Mi uniforme

te le ha gustado ver esas dos facetas, a la deportista y a la "de la foto", más maquillada, más sexy, con el pelo suelto, es cuestión de gustos.

De la publicidad veo negativos los anuncios de bebidas alcohólicas, de tabaco, y algunos mensajes muy fuertes en relación con el sexo o con la violencia.

Por lo contrario, creo que los mensajes positivos son los que menos se toman en cuenta, por ejemplo, los anuncios altruistas, como los que se refieren a niños de la calle o a la Cruz Roja, que son mensajes positivos.

También me choca cuando se explota mucho el físico de las personas. Quien

anuncia, por ejemplo, un vestido, busca la mejor figura para venderlo, pero la gente debe tener en cuenta que no le va a quedar igual porque tiene kilos más o kilos menos...

En cuanto a la moda, he notado diferencias entre nosotros y los consumidores europeos. Por ejemplo, ellos tienen muy definida su manera de vestir; en cambio, en México tendemos a imitar mucho, a vestir con marcas o estilos ajenos a nuestra cultura. Y eso se da en todos los niveles socioeconómicos; aunque no sea la marca original, tendemos a imitar la moda de otras naciones.

Amante del deporte ■

México siempre ha tenido y desarrollado deportistas, pero no se ha hecho a plenitud. Tenemos muchos altibajos que nunca nos mantienen en un solo nivel. Creo que los últimos seis o 10 años han sido los mejores momentos del deporte mexicano porque por lo menos ha habido figuras que se han mantenido. Sin embargo, considero que con la cantidad de personas que vivimos en este país y con los recursos que tenemos, tanto económicos como naturales, debemos tener más y aspirar a más también.

El año 2001 fue muy productivo y despertó muchas expectativas. Siempre he dicho que a México le hacen falta ejemplos más cercanos con los que puedan identificarse las próximas generaciones para que aspiren a ser como nosotros, e incluso mejores.

Toda persona que desee incursionar en el deporte debe ser disciplinada y responsable. Hay que tener en cuenta que existe un reglamento y que es preciso entrenar todos los días durante cierto tiempo para cumplir con el compromiso que se tiene, porque en las competencias, tanto nacionales como internacionales, vamos representando a

nuestra ciudad, estado, país o, simplemente, al club o gimnasio.

Hay que tener decisión de hacer las cosas y fuerza de voluntad para lograrlo. No permitir que haya ninguna barrera física, mental o social que nos limite. Cuando uno desea hacer las cosas, debe saber que existe todo en el cuerpo humano para lograrlo... casi todos tenemos lo mismo por dentro y por fuera para poder hacerlo. En deportes como el atletismo no deben existir factores como falta de tiempo, obesidad o delgadez. Tener fuerza de voluntad es lo único que nos permite alcanzar nuestros sueños, ilusiones y anhelos, entonces pensemos: ¡Soy, quiero y puedo!

Antes de cualquier competencia, eres como un pollito en el cascarón; debes tratar de cuidar te lo más que se pueda, no desvelarte ni beber, no hacer actividades físicas extra o de alto riesgo. Yo no cuido mucho mi alimentación y no tengo una dieta establecida, pero meses o días previos a la competencia debo comer un poco más de carbohidratos porque los nervios o la ansiedad llegan a producir insomnio.

Ana en pocas palabras

En este ejercicio Ana Gabriela Guevara nos comunicó lo primero que le vino a la cabeza en torno a algunos conceptos relacionados con el mundo del consumo.

Marca: Rival

Oferta: Algo que puedes vender y comercializar de cierta manera

Calidad: Lo mejor que quieres demostrar

Garantía: Tu palabra

Dinero: Efímero

Fraude: Doloroso

Deuda: No recomendable

Crédito: Tampoco

Moda: Algo que siempre está

Piratería: Muy mala manera de vender

Novio o pareja: Alguien con quien quieres compartir tus sentimientos

Profeco: Órgano rector para la defensa del consumidor



Consumiendo su tiempo libre ■

Me gusta leer; Og Mandino es uno de los autores que más he leído. También disfruto mucho la música: me agrada escuchar boleros, baladas en inglés y en español, y música tranquila; entre mis cantantes preferidos están Alejan-

dro Fernández, José José, algunos tríos y Celine Dion. También paso ratos en la computadora, que es otro de mis pasatiempos.

Cuando tengo tiempo libre trato de hacer las cosas que no puedo hacer

cuando estoy entrenando, por ejemplo, dar entrevistas, estar con la familia, visitar a otras personas.

Mi deportista favorito es Michael Jordan; antes de dedicarme al atletismo jugaba basquetbol. El momento más importante de mi vida fue cuando decidí dedicarme a esto; fue una decisión fuerte porque alrededor del deporte hay muchos tabús: se dice que no se vive del deporte; algunos están en contra porque creen que existen cosas que no son sanas; en fin, mentiras que se dicen al respecto.

Más que los triunfos, lo más importante que me ha dado el deporte es madurez, te da una percepción diferente de la vida y de las cosas, aprendes a crecer como persona. Dentro y fuera de la cancha ves los problemas o vives los conflictos desde otro ángulo.

Mi mayor sueño es llegar a ser la mejor del mundo, ganar una medalla de oro en las Olimpiadas y marcar algo trascendente en la historia del deporte mexicano.



Una larga y veloz carrera

Aunque estudió un semestre en ingeniería y otro en ciencias de la comunicación, finalmente decidió dedicarse de lleno al atletismo, campo en el que, a sus casi 25 años, ha despertado la admiración y conquistado el corazón de muchos mexicanos. Ana Gabriela Guevara Espinoza ha participado en casi una veintena de campeonatos internacionales, en los que ha obtenido siete primeros y cinco segundos lugares. Hasta la realización de los próximos Juegos Olímpicos, en el 2004, en Atenas, Grecia, seguirá ocupando el 5° lugar en el *ranking* mundial femenino de los 400 metros.

Fotografías Boris de Swan



Teléfonos celulares:

¿enemigos de su salud?

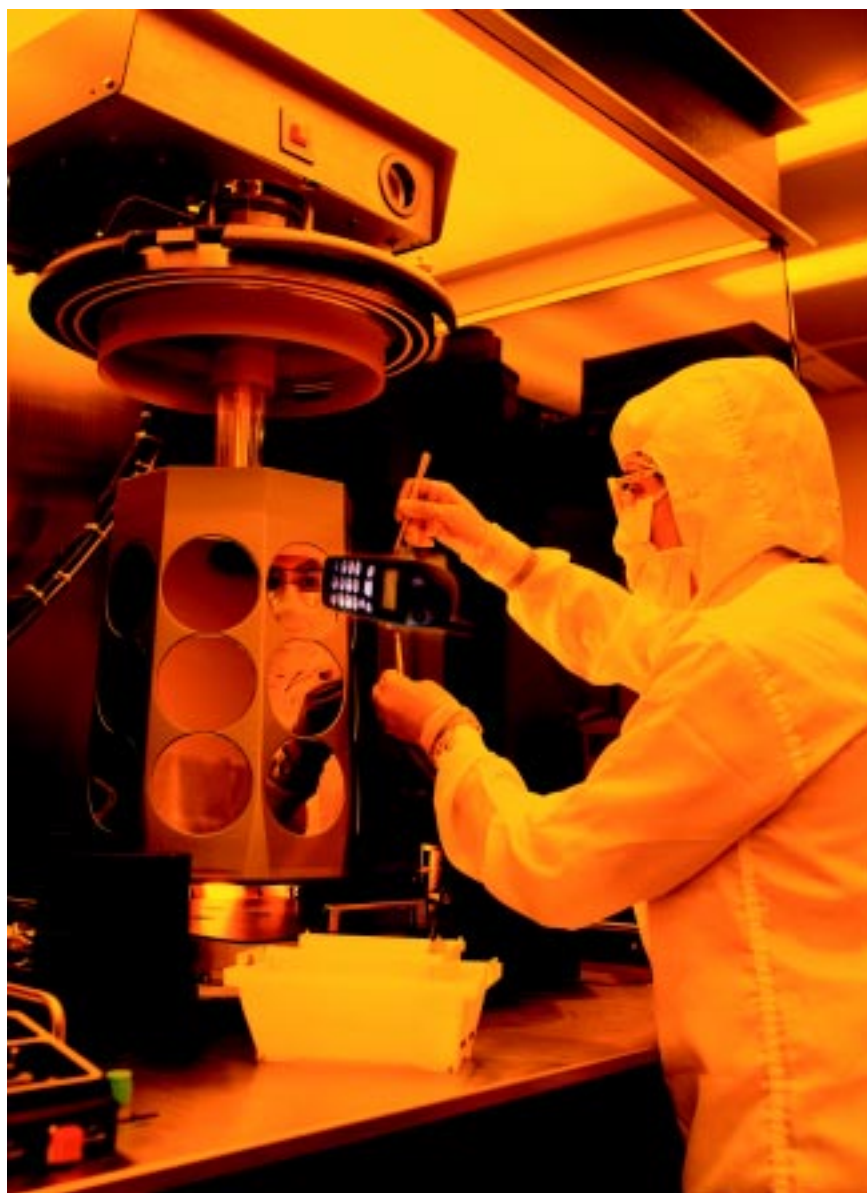
Muchas son las cualidades que se le atribuyen a los teléfonos celulares, sin embargo, estos aparatos están bajo la lupa de algunos científicos, quienes se han dado a la tarea de investigar qué hay de cierto en cuanto a que su uso o abuso puede causar cáncer y otras afecciones.



El escándalo se originó en 1993, cuando una mujer de Florida, Estados Unidos, desarrolló un tumor cerebral fatal a consecuencia, supuestamente, del uso del teléfono celular. A raíz de esto, la Dirección de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) alertó sobre el hecho de que cuando están en uso, los teléfonos celulares emiten radiaciones que pudieran causar daños al organismo. Desde entonces, estudiosos de varios países se han dado a la tarea de tratar de establecer una relación precisa causa-efecto entre el uso de los teléfonos celulares y la aparición de cáncer... sin que a la fecha haya resultados concluyentes.

Por ejemplo, es ya famoso un reporte publicado en 1997 en el que un grupo de científicos australianos expusieron a varios ratones con predisposición a padecer linfomas (cáncer que se inicia en los ganglios linfáticos) a una dosis diaria de 30 minutos de radiaciones de teléfonos celulares durante 18 meses. El estudio concluyó que los ratones desarrollaron dos veces más cáncer que los ratones que no fueron sometidos a las radiaciones. Pero, ¿sucede lo mismo con los humanos?

Recientemente, la revista médica estadounidense *Epidemiology* publicó un estudio realizado en el Departamento de Oftalmología de la Universidad de Essen, Alemania, en el que se compararon los casos clínicos de 118 personas enfermas de cáncer de retina contra un grupo de 475 individuos sanos. Las conclusiones del estudio fueron que las personas con cáncer eran usuarias frecuentes de teléfonos celulares, lo que no sucedía en el caso de las personas sanas. Y sin embargo, el estudio también señala que el cáncer de retina es poco frecuente y sólo afecta a una persona de cada 100 mil, por lo que la mayoría de la gente no tiene de qué preocuparse. ¿Será?



Sobre el nivel de radiación

Las grandes compañías fabricantes de teléfonos celulares, como Ericsson, Motorola y Nokia, ya incluyen en sus modelos información sobre la cantidad de radiación que emiten sus aparatos, la cual se mide en SARs (*Specific Absorption Rates*, o rangos específicos de absorción, que se refieren a la energía en watts por kilogramo que un gramo de tejido corporal absorbe de un teléfono celular).

Al respecto, la *Federal Communications Commission* (Comisión Federal de Comunicaciones) de Estados Unidos ha establecido que 1.6 SARs son el límite seguro de radiación para un teléfono celular. Cabe señalar que los diferentes modelos de teléfonos emiten distintas cantidades de radiación. Por ejemplo, el Ericsson T28 World emite 1.49 SARs, y el Motorola Star TAC 7860 emite 0.24 SARs; ambos se encuentran por debajo de la radiación máxima permitida, por lo que se consideran de uso seguro. Pero, se insiste, los científicos aún no se ponen de acuerdo sobre la peligrosidad o no de este nivel de radiación.

Fuente: Revista *Time*, 9 de octubre del 2000



Sigue la incógnita

En estos años no son pocos los científicos que han realizado estudios que contradicen a los mencionados anteriormente, mientras que otros investigadores se han limitado a opinar que la radiación emitida por los teléfonos celulares puede causar en el ser humano sutiles efectos biológicos durante periodos cortos, como pudieran ser los cambios en el patrón de las ondas cerebrales durante el sueño.

Por nuestra parte, en la Revista del Consumidor nos encontramos con que en México no se está haciendo investigación alguna sobre este tema en la Universidad Nacional Autónoma de México ni en el Instituto Politécnico Nacional o en la Secretaría de Salud, razón por la cual ninguno de los especialistas consultados en estos centros quiso dar una opinión al respecto.

En cuanto a los fabricantes de teléfonos celulares, ellos aseguran que sus aparatos respetan las medidas internacionales para evitar daños a la salud del usuario.

Por ejemplo, Panasonic afirma que sus modelos cumplen con disposiciones oficiales para la exposición a radiofrecuencias, y que están diseñados y fabricados para no exceder los límites de emisión reservada de radiofrecuencia que establece la Comisión Federal de Comunicaciones del gobierno de Estados Unidos.

Dichos estándares, según Panasonic, fueron determinados por organizaciones científicas independientes y son evaluados periódicamente por otros estudios científicos, lo que representa un margen considerable de seguridad para brindar confianza al usuario.

¿Entonces?

Ante tanta información delicada y contradictoria como ha habido durante estos años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) inició en 1996, en Gi-

Numeralia del celular

¥Número de usuarios de telefonía celular en México en 1996: **63,000**

¥Millones de usuarios de telefonía celular en México hasta septiembre del 2001: **1.9**

¥Número de usuarios de telefonía celular por cada 100 habitantes en México durante 1990: **0.1**

¥Número de usuarios de teléfonos celulares por cada 100 habitantes en México durante el periodo enero-julio del 2001: **17.4**

Fuente: Comisión Federal de Telecomunicaciones

nebra, Suiza, una investigación denominada Proyecto Internacional sobre los Campos Electromagnéticos, la cual se propone evaluar los riesgos que amenazan a los usuarios de teléfonos celulares y otros aparatos que emiten radiaciones electromagnéticas. Ésta es una buena noticia. ¿La mala?, que los resultados de este estudio no se obtendrán sino hasta el próximo año.

En tanto, la postura de la OMS es que las publicaciones científicas no han probado fehacientemente que la exposición a radiofrecuencias acorte la vida humana o estimule la aparición de cáncer, aunque advierte que se requieren nuevos estudios para contar con un panorama más completo de los riesgos a la salud, especialmente de desarrollar cáncer.

Esta insistencia de que los resultados experimentales a la fecha no pueden ser concluyentes pudiera parecer sospechosa, pero tiene una razón: el cáncer no es una enfermedad que se desarrolle de un día para otro, además, los efectos de diversos tipos de radiaciones sobre el organismo humano dependen de varios factores, tales como la cantidad de radiación a la que se expone el organismo y la predisposición genética a este tipo de enfermedades. Por si fuera poco, se ha observado que los efectos de estas radiaciones se manifiestan a largo plazo, de modo que científicamente no se pue-

de afirmar nada seguro hasta la fecha porque no ha transcurrido el tiempo necesario para constatar ningún hecho.

Así pues, la única conclusión posible por el momento es la que da la revista *Time* en su edición del 9 de octubre del 2000: la mejor respuesta a la pregunta de si el uso de los celulares puede causar cáncer es "quizá".

Hablar o no hablar: he ahí el dilema

Mientras los expertos se ponen de acuerdo sobre lo seguro o riesgoso que puede resultar el uso de un teléfono celular, le ofrecemos algunas recomendaciones

para evitar incurrir en la "celulitis", la cual —y aquí sí no hay polémica— puede ocasionar graves "enfermedades" a su bolsillo:

- Razone y racione el uso de su teléfono. Utilícelo sólo para comunicarse en situaciones muy particulares y no en todo momento. ¡Sea breve en sus llamadas!
- Esté usted o no en su automóvil, prefiera el uso del "manos libres", que le permitirá hablar sin tener el aparato cerca de los ojos o la cabeza.
- Los científicos están de acuerdo en que el uso de teléfonos celulares puede ser potencialmente dañino en los niños debido al estado de inmadurez del cerebro infantil, que lo vuelve susceptible de absorber mayor cantidad de radiación que la tolerada por un adulto. Los niños deben evitar al máximo utilizar estos aparatos y limitarse a los teléfonos convencionales.

Por Graciela Muñoz, Lorena M. Romo, Yureli Cacho, Eduardo Mena

Fuentes Subdirección de Información y Proyectos Especiales, Comisión Federal de Telecomunicaciones

- Panasonic, *Manual del usuario 2001*
- Cable noticioso de DPA/Reuter, difundido por shoppingpark.com el 7 de diciembre del 2001
- Revista *Time*, 9 de octubre del 2000

Las distintas generaciones

Primera generación (1G) Hace acto de presencia en 1979, era analógica y estrictamente para transmitir la voz. La tecnología predominante de esta generación es el Sistema Avanzado de Telefonía Móvil.

Segunda generación (2G) Llega en 1990 y se caracteriza por ser digital. Se emplea en los sistemas actuales de telefonía celular. Ofrece servicios auxiliares, como fax y un sistema de mensajes cortos, de ahí que en Estados Unidos y otros países se le conozca también como PCS (Personal Communication Services, o Servicios de Comunicación Personal).

Generación 2.5 (2.5G) Tiene capacidades adicionales a las de los sistemas con los que contaba su generación predecesora, pero sin presentar ningún cambio radical en sus servicios ni en su modo de operar.

Tercera generación (3G) Se caracteriza por sus nuevas aplicaciones, por ejemplo, en audio (mp3), video en movimiento, videoconferencia y acceso rápido a Internet, entre otras funciones.

Fuente Revista *NET*, julio del 2001

La historia sin fin

1973 Marca el inicio de la telefonía celular: Martin Cooper pasa a la historia como el autor de la primera llamada de un teléfono celular móvil en la ciudad de Nueva York, Estados Unidos.

1979 Aparecen en Tokio, Japón, los primeros sistemas comerciales de telefonía celular.

1981 Los países introducen un sistema similar al AMPS (*Advanced Mobile Phone System*, es decir, Sistema Avanzado de Telefonía Móvil), mediante el cual sólo se puede transmitir la voz.

1981 Estados Unidos adopta reglas para la creación de un servicio comercial de telefonía celular.

1983 En Chicago, Estados Unidos, empieza a operar el primer sistema comercial de telefonía celular

Fuente Revista *NET*, julio del 2001



¿Sólo les falta volar?

Las mejores alfombras

¡Nada de que sobre su alfombra no se puede bailar un mambo porque ya se la llevó el rock and roll! La alfombra es uno de los artículos más caros en su hogar. Por eso, antes de comprar una, lea este reporte para que obtenga calidad y precio por sobre cualquier cosa.

La compra de una alfombra no es asunto de todos los días, pues se trata de una adquisición mayor; de hecho, es una inversión a largo plazo que puede ofrecerle diseño, durabilidad y estilo. Por ello, antes de comprar una alfombra le sugerimos tener en cuenta tres aspectos básicos: el color, el tipo de fibra y su construcción.

- Elija tonos que vayan de acuerdo con su decoración. Los colores fríos, como los azules y los verdes claros, hacen que un cuarto tenga una apariencia más espaciosa y relajante; son los colores apropiados para recámaras, comedores, salas y estudios.

Los colores terrosos, como el beige, naranja, vino y dorado producen el efecto contrario: le dan al espacio una apariencia más cómoda, más viva, por eso son apropiados para la estancia, el cuarto de TV o el salón de juegos.

Además de estas dos categorías están también los colores neutros, entre los que destacan el gris, el beige o incluso el

blanco, que combinan con una gran variedad de tipos de decoración, y pueden seguir siendo apropiados si decide repintar las paredes o cambiar la decoración de su casa.

- Opte por las fibras que se adapten mejor a sus necesidades. En el mercado se pueden encontrar alfombras de fibras naturales, como la lana y el algodón, y sintéticas, como poliéster, poliamida (nylon), polipropileno, acrílico, etcétera.

Las principales características de las fibras son la resistencia a la abrasión (la capacidad de minimizar el desgaste por fricción), la cualidad de ser auto-extinguibles (capacidad de las fibras para no encenderse o propagar el fuego) y la resiliencia (propiedad física de las fibras para recuperar su estado original después de haber sido deformadas por compresión). Las fibras que presentan excelente resiliencia son el poliéster, la poliamida (nylon) y la lana; el polipropileno y el acrílico presentan una buena resiliencia.

- Antes de comprar una alfombra pregúntese qué necesita: ¿añadir elegancia a su hogar?, ¿que soporte duras condiciones de uso?, ¿que sea fácil de limpiar? o ¿todo esto a la vez?

Uno de los principales aspectos a considerar antes de comprar una alfombra es el tráfico que deberá soportar; por lo general, las alfombras que se colocan en la sala, el cuarto de televisión o las áreas cercanas a la puerta de entrada se gastan más que las de las recámaras o las de los cuartos de visita. Para las áreas de tráfico pesado usted necesita una alfombra bonita y durable; las alfombras de menor calidad son adecuadas para los cuartos de menos uso.

Si su alfombra va a estar expuesta a accidentes y derrames necesitará que sea resistente a las manchas y fácil de limpiar. Asimismo, si la alfombra se va a exponer al sol o a la humedad, debe asegurarse de que no se decolorará. Por eso hay que considerar los colores y las texturas y cuánto tiempo puede la alfombra conservar su apariencia sin proporcionarle cuidados extraordinarios.

El alcance del presente estudio incluye alfombras de poliéster, poliamida (nylon) y polipropileno (fibra corta o filamento continuo), principalmente. El estudio se basó en normas mexicanas e internacionales, en métodos de prueba —ASTM (*American Society for Testing and Materials*)—, así como en métodos de la AATCC (*American Association of Textile Chemists and Colorists*).

El tráfico

Para el buen mantenimiento de sus alfombras es conveniente hacer la distinción entre los tres tipos de tráfico peatonal que existen:

Tráfico pesado: es aquel en el que hay un tráfico constante durante casi todo el día. Como ejemplo de estas áreas se pueden citar los corredores de la casa, los cuartos de recreación o cerca de la entrada.

Tráfico moderado: puede ser el que se ve en las alfombras de la sala.

Tráfico ligero: es el de las recámaras, esquineras, cuartos de estudio, etcétera.



Las muestras sometidas a prueba fueron de 3 x 3 m por modelo de lo más representativo en el mercado.

Descripción de las pruebas

Consistieron en lo siguiente:

- **Información al consumidor:** se verificó que las alfombras incluyeran en etiquetas la siguiente información redactada en forma clara y en idioma español: descripción de insumo (material del que está hecha la alfombra), país de origen; nombre, denominación o razón social del fabricante o importador, así como su Registro Federal de Contribuyentes, y marca comercial.
- **Defectos de tela:** se consideraron agujeros, hilos rotos, defectos de tejido, variación de densidad (más denso o más suelto/flojo), hilacha tramada, marcas de arrugas y pliegues, aspecto irregular que afecta la apariencia general del artículo, suciedad o manchas y decoloraciones muy evidentes.

Y el suelo se hizo bello

Aunque no se sabe a ciencia cierta a qué época se remonta la fabricación de alfombras, algunas tienen hasta cuatro siglos de antigüedad. Las alfombras se inventaron tanto en el Cercano como en el Lejano Oriente, de donde provienen las más hermosas y de mayor costo, por el trabajo que implicaba (y aún implica) hacerlas a mano, en telares rudimentarios, y con métodos propios transmitidos de generación en generación. Fue en China, India, Babilonia, Persia y Egipto donde la industria de la alfombra tuvo su mayor esplendor. Las alfombras persas, o tipo persa, no tienen animales o personas en sus dibujos porque el Corán, el libro sagrado de los musulmanes, prohíbe dibujar la imagen de cualquier ser vivo.

Los españoles fueron los primeros europeos que conocieron y adoptaron las alfombras que habían traído de Oriente los musulmanes que invadieron la península ibérica, y los comerciantes venecianos fueron los responsables de introducirlas en Italia; de ahí pasaron a Francia e Inglaterra.

El primer tipo de alfombra tejida a máquina se hizo en Inglaterra a mediados del siglo XVIII. En 1801, un francés llamado Joseph Jacquard perfeccionó un telar mecánico capaz de tejer cualquier número de colores en cualquier tipo de tela. Posteriormente las máquinas siguieron perfeccionándose y adaptándose a nuevos métodos que fomentaron la fabricación de alfombras en Europa y en América. Sin embargo, los expertos aseguran que ni en calidad ni en belleza las alfombras industriales superan a las que los artesanos de Oriente siguen haciendo a mano en toscos telares.

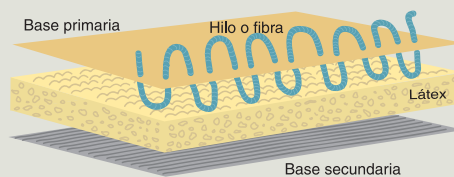
Fuentes *Enciclopedia Ilustrada Cumbre*, tomo I (editorial Cumbre, México, 1984) • *Nueva Enciclopedia Temática*, tomo 6 (editorial Cumbre, México, 1985)

Cómo está hecha una alfombra

Actualmente, más del 90 por ciento de las alfombras son "tufted", en las que la fibra se inserta en un respaldo o base textil, posteriormente se fija con un adhesivo y se cubre con un respaldo secundario.

Estas alfombras se hacen en máquinas de coser de agujas múltiples que empujan los hilos a través de una tela de tejido de fondo primario o base primaria y los mantienen en su lugar para formar los lazos o rizos a medida que se extraen las agujas; luego los lazos son soltados en el caso de las alfombras de rizo, o cortados para hacer alfombras de pelo cortado.

Los hilos pueden ser preteñidos o descoloridos, en cuyo caso la alfombra en crudo se tiñe después, por pieza o estampado; en cualquiera de los dos casos se aplica latex u otro agente de unión al punto, revés a revés, para fijar los mechones en su lugar y asegurar la tela de sostén o base secundaria.



El aspirado

La aspiradora más efectiva para alfombras de tráfico pesado es la de "tipo americano", que tiene un batidor que golpea la alfombra y succiona la mugre; el batidor sirve para romper la "unión" entre polvo, mugre y fibra. Las aspiradoras que no tienen ningún tipo de batidor no pueden romper efectivamente la "unión" mugre-fibra, aunque sean efectivas para zonas de tráfico ligero.

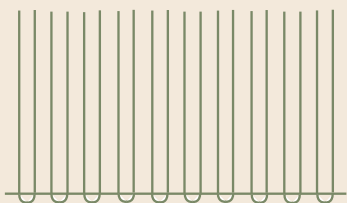


Densidad y construcción

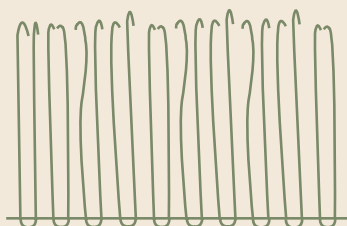
Para determinar la cantidad de fibra o densidad que tiene una alfombra, presiónela con los dedos para tocar el respaldo o base de la misma. Después doble la alfombra en U y determine cuánto tanto puede ver la base; entre menos base vea, más densa será la alfombra.

Usted también puede conocer el tipo de construcción y textura de una alfombra, que son las características que determinan la apariencia de la superficie. En el mercado existen los siguientes tipos de alfombra:

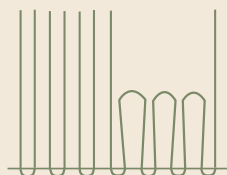
Alfombra rasurada o de pelo cortado: es la más conocida; el hilo es recto y constituye una alfombra muy atractiva que se adapta fácilmente a casi todo tipo de decoración; ideal para ambientes elegantes y formales.



Frize o "texturado": también se le conoce como alfombra texturada. En esta, al hilo se le da cierto rizado que hace que la superficie tenga una apariencia desigual; muy práctica para las áreas de mayor tráfico. El acabado de la superficie permite ocultar fácilmente las pisadas y las marcas; ideal para ambientes elegantes pero con cierto grado de informalidad.



Semirrasurada: se distingue por su textura, diseña dibujos o patrones esculpidos, los cuales se forman combinando pelo rasurado con rizos de menor altura; es ideal para ambientes informales y donde se desea romper con la monotonía de la superficie de la alfombra.



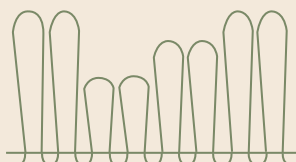
Rizo: los rizos a nivel de la superficie le dan una apariencia atractiva, durable y de buen gusto; ideal para áreas de constante tráfico, donde la suavidad al tacto no es importante.



Berber: tiene rizos más grandes que una alfombra de rizo, pero por lo general se presenta en colores claros y terrosos que le dan una cálida apariencia; ideal para áreas informales y con cierto aire rústico.



Rizo multinivel: constituida a base de rizos de dos o tres alturas que forman figuras esculpidas; es de gran elegancia para ambientes informales.



• **Identificación de fibras:** se refiere al tipo de material con el que están elaboradas las alfombras.

• **Determinación de la altura de pelo o rizo:** se refiere a la longitud de un hilo, el cual puede estar en forma de lazo desde la base de la alfombra o tapete, sin importar el material y la estructura del tejido.

• **Determinación del peso por unidad de área de rizo o pelo sobre la superficie de la base:** el objetivo de esta prueba fue determinar el peso del pelo o rizo por unidad de área.

• **Anclaje:** esta prueba midió la fuerza que se requiere para arrancar un hilo individual de la alfombra. Determina también la resistencia de unión del adhesivo o látex entre la fibra de pelo y la capa de adhesivo de la tela primaria.

• **Delaminación:** determina la resistencia de la unión del adhesivo o látex entre las telas primaria y secundaria.

• **Flamabilidad:** es la determinación de la resistencia al fuego de los productos textiles.

• **Solidez del color al frotamiento:** se sometió la muestra a un frote continuo, en ciclos determinados en los que se desprendió o no el colorante del textil sobre un testigo blanco multifibra.

Evaluación de la calidad

Fue la suma del resultado de cada característica analizada. La escala es de cero a 100 puntos (el valor de 100 puntos correspondió a la alfombra que logró satisfacer todas las especificaciones de las pruebas).

Si usted desea conocer más detalles acerca de la presente investigación, lo invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5544-2122 o 5549-0495, donde con mucho gusto lo atenderemos, o marque el 01-800-903-1300 cada sin costo.

Fuente Laboratorio de Pruebas de
Calidad de Profeco
Fotografías Reforma/enred

Alfombra tráfico pesado (poliéster)

Marca	Modelo y estilo	País de origen	Altura del rizo o pelo (mm)	Precio por m²	Acabados	Resistencia al deshilado	Resistencia al desgaste	Resistencia a la decoloración	Resistencia a la flama	Evaluación
Terza	9903 Freeport	México	11.15	\$ 329.00	E	E	E	E	E	100
Luxor	8831 Magnificent	México	14.0	\$ 400.00	E	B	E	E	E	92
Terza	Vienna Liverpool	México	9.3	\$ 305.00	E	B	B	E	E	87
Terza	Rock Hill Liverpool	México	15.5	\$ 375.00	E	B	R	E	E	79

Alfombra tráfico pesado (poliamida)

Marca	Modelo y estilo	País de origen	Altura del rizo o pelo (mm)	Precio por m²	Acabados	Resistencia al deshilado	Resistencia al desgaste	Resistencia a la decoloración	Resistencia a la flama	Evaluación
Terza	ParksVille 23200	México	4.4	\$ 158.40	E	E	E	E	E	100
Terza	Xcaret 9907	México	9.3	\$ 302.50	E	E	E	E	E	100
Terza	Eminence 42295	México	6.2	\$ 207.90	E	B	E	E	E	95
Terza	Cardif 594	México	10.71	\$ 284.90	E	B	B	E	E	92

Alfombra tráfico pesado (polipropileno)

Marca	Modelo y estilo	País de origen	Altura del rizo o pelo (mm)	Precio por m²	Acabados	Resistencia al deshilado	Resistencia al desgaste	Resistencia a la decoloración	Resistencia a la flama	Evaluación
Terza	9906 Bertini	México	7.6	\$ 175.00	E	B	B	E	E	90
Terza	Burlington Liverpool	México	9.5	\$ 215.00	E	E	R	E	E	90
Traffic	Surplus 209	México	4.4	\$ 119.90	E	B	B	E	E	87

Alfombra tráfico moderado (poliéster)

Marca	Modelo y estilo	País de origen	Altura del rizo o pelo (mm)	Precio por m²	Acabados	Resistencia al deshilado	Resistencia al desgaste	Resistencia a la decoloración	Resistencia a la flama	Evaluación
Terza	Artisan Illusions 574	México	6.80	\$ 220.00	E	E	B	E	E	95
Luxor	Aruba 8824	México	7.8	\$ 147.40	E	E	R	E	E	90
Alfombras Dulce Hogar	Royal Palace Liverpool	E. U.	13.5	\$ 172.70	E	B	B	E	E	90
Terza	Cezanne Liverpool	México	7.5	\$ 205.00	E	B	B	E	E	87
Terza	Orleans Liverpool	México	9.2	\$ 245.00	B	B	R	E	E	79

Alfombra tráfico moderado (poliamida)

Marca	Modelo y estilo	País de origen	Altura del rizo o pelo (mm)	Precio por m²	Acabados	Resistencia al deshilado	Resistencia al desgaste	Resistencia a la decoloración	Resistencia a la flama	Evaluación
Terza	Eminence 36	México	5.4	\$ 170.50	E	E	E	E	E	100
Alfombras Dulce Hogar	Paradise	E. U.	9.0	\$ 172.50	E	E	B	E	E	95
Alfombras Dulce Hogar	Color Ecstasy	E. U.	9.6	\$ 226.60	E	B	B	E	E	87

Alfombra tráfico moderado (polipropileno)

Marca	Modelo y estilo	País de origen	Altura del rizo o pelo (mm)	Precio por m²	Acabados	Resistencia al deshilado	Resistencia al desgaste	Resistencia a la decoloración	Resistencia a la flama	Evaluación
Terza	Website 36550	México	5.0	\$ 133.10	E	B	E	E	E	97
Alfombras Dulce Hogar	Marrakesh	E. U.	9.0	\$ 100.85	E	E	B	E	E	92
Alfombras Dulce Hogar	Rocky Hill Liverpool	E. U.	6.0	\$ 88.00	E	B	E	E	E	92
Terza	Flaire 031	México	3.5	\$ 93.50	E	B	E	E	E	92
Terza	Delphos Liverpool	México	5.0	\$ 109.00	E	B	B	E	E	90
Terza	Asturias 37652	México	6.0	\$ 122.10	E	B	B	E	E	90
Terza	Florentine Liverpool	México	8.6	\$ 215.00	B	B	B	E	E	87
Alfombras Dulce Hogar	Pearl Island Liverpool	E. U.	4.5	\$ 61.70	E	B	R	E	E	82
Alfombras Dulce Hogar	Superball Liverpool	E. U.	5.4	\$ 59.40	B	R	B	E	E	81
Alfombras Dulce Hogar	Angel Dreams II	E. U.	8.0	\$ 129.80	B	R	B	E	E	81
Alfombras Dulce Hogar	Quenland II Liverpool	E. U.	5.4	\$ 70.24	E	B	R	E	E	80

Nota: Estos precios son de lista, no incluyen descuentos ni ofertas y son sin instalación ni materiales adicionales o accesorios, como bajoalfombra, clavos, etcétera.

Alfombra tráfico ligero (poliéster)

Marca	Modelo y estilo	País de origen	Altura del rizo o pelo (mm)	Precio por m²	Acabados	Resistencia al deshilado	Resistencia al desgaste	Resistencia a la decoloración	Resistencia a la flama	Evaluación
Terza	Vail Liverpool	México	7.5	\$ 115.00	E	E	B	E	E	90
Mohawk	Invasor 8821	México	5.5	\$ 49.50	E	E	R	E	E	90
Santa Clara	Bolom II 256	México	7.0	\$ 97.90	B	E	R	E	E	88
Luxor	Dunas 8813	México	7.0	\$ 138.60	E	R	B	E	E	84
Mohawk	Handicap 19	México	6.5	\$ 82.50	E	B	R	E	E	82
Terza	La Silla 9908	México	8.0	\$ 123.20	E	R	B	E	E	77
Tamsa	Emperatriz	México	7.0	\$ 84.50	E	R	R	E	E	74
Terza	Montijo Liverpool	México	6.8	\$ 100.50	E	R	R	E	E	72

Alfombra tráfico ligero (polipropileno)

Marca	Modelo y estilo	País de origen	Altura del rizo o pelo (mm)	Precio por m²	Acabados	Resistencia al deshilado	Resistencia al desgaste	Resistencia a la decoloración	Resistencia a la flama	Evaluación
Tamsa	Capital Gains	México	3.4	\$ 69.50	E	B	E	E	E	92
Terza	Evolution 283	México	4.0	\$ 75.90	E	E	B	E	E	92
Tamsa	Coloso	México	3.0	\$ 51.00	E	B	E	E	E	90
Terza	Cedros Liverpool	México	5.0	\$ 92.50	E	B	E	E	E	90
Terza	Serenity Liverpool	México	3.0	\$ 75.00	E	B	B	E	E	87
Terza	Mikonos Liverpool	México	4.5	\$ 99.00	E	B	R	E	E	85
Alfombras Dulce Hogar	Superball Liverpool	E.U	5.41	\$ 59.40	B	R	B	E	E	81
Luxor	Brussels 8822	México	5.0	\$ 100.10	E	E	R	E	E	80

Pasto sintético (polipropileno)

Marca	Modelo y estilo	País de origen	Altura del rizo o pelo (mm)	Precio por m²	Acabados	Resistencia al deshilado	Resistencia al desgaste	Resistencia a la decoloración	Resistencia a la flama	Evaluación
Terza	Field 112	México	7.5	\$ 148.50	E	B	B	E	E	85
Tamsa	Rugby 700	México	7.2	\$ 106.00	E	R	B	E	E	80
Santa Clara	Pasto pos 307	México	7.5	\$ 78.10	E	E	R	E	E	70
Tamsa	Bermuda Doble Base	México	7.0	\$ 73.00	E	E	R	E	E	70

Nota: Estos precios son de lista, no incluyen descuentos ni ofertas y son sin instalación ni materiales adicionales o accesorios, como bajoalfombra, clavos, etcétera.

E	excelente
B	bien
R	regular
D	deficiente

Para conservar sus alfombras

Las cuatro medidas preventivas más importantes que usted puede tomar para preservar sus alfombras son:

1. Colocar tapetes de control en las entradas y /reas de transición (por ejemplo, puertas de entrada, de baño, así como de cocina); éstos deben ser suficientemente grandes para absorber por lo menos dos pisadas, y una vez sucios deben cambiarse por un tapete limpio.
2. Aspirar en forma constante y regular, pues éste es el único medio para prevenir el depósito de mugre sobre la alfombra.
3. Desmanchar rápido y constantemente.

Las manchas se pueden definir como mugre en altas concentraciones. Es importante que se haga un esfuerzo para removerlas cuando acense encuentran en estado líquido. Cuando la alfombra tiene tratamiento antimanchas, las manchas permanecen en estado líquido durante más tiempo, lo que da oportunidad de limpiarlas de una manera más práctica. Una vez que la mancha penetra en la alfombra y se seca, su eliminación se vuelve más difícil, no siempre es posible hacerlo.

4. Realizar una limpieza profesional general una vez al año.





Canasta de productos básicos

En esta ocasión identificamos los establecimientos que durante octubre, noviembre y diciembre del 2001 ofrecieron los mejores precios de una canasta de productos básicos para el D. F., Veracruz y Monterrey. Porque todo buen consumidor siempre compara precios, esta información es para usted.



La canasta de productos básicos está conformada por tres grandes grupos de productos:

- Alimenticios: aceite vegetal, atún en lata, café soluble, carnes de pollo y de res, cereales, chiles en lata, chocolate en polvo y en tablillas, harina de maíz y de trigo, leche en polvo, evaporada y pasteurizada, mantequilla y pan de caja, entre otros.
- Frutas y verduras: aguacates, calabacitas, col, chícharos, chiles frescos, jitomates, limones, manzanas, naranjas, pepinos, piña, plátanos, tomates, chayotes, ejotes, lechuga, nopales y papaya, entre otros.

- Artículos de limpieza para el hogar y el cuidado personal: blanqueador, crema para la piel, champú, desodorante, detergente para ropa y trastes, jabones de pasta y tocador, limpiador para piso, pasta dental y servilletas, entre otros.

En cada caso se seleccionaron productos específicos (marcas y presentaciones) que en el tiempo considerado para el estudio se encontraron en los centros comerciales elegidos en la zona metropolitana de la Ciudad de México, en Monterrey y en el Puerto de Veracruz. El número de productos incluidos en cada canasta se detalla en las tablas que aparecen en las siguientes páginas.

Resultados para la Ciudad de México

- En la zona metropolitana de la Ciudad de México se puede observar que el costo total de la canasta, entre las tiendas más baratas y las más caras, tiene una diferencia de cerca del 20 por ciento. Por ejemplo, en la primera quincena de diciembre, el costo de la canasta en Sumesa fue de \$ 1,174.22, mientras que en las tiendas Chedraui fue de \$ 975.06.
- Esta diferencia varía de acuerdo con el grupo de artículos. En los productos alimenticios, durante diciembre, esta diferencia fue de 12.9 por ciento; en tanto que en los de limpieza fue de 27.5 por ciento, y en las frutas y verduras la diferencia alcanzó el 34.9 por ciento.
- En cada grupo de productos, las tiendas que los ofrecieron a menores precios son distintas:

Alimenticios: En Chedraui, Carrefour, Bodega Aurrera, tiendas ISSSTE y en las de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) se observaron los menores costos.

Frutas y verduras: Los establecimientos con menores precios fueron Chedraui, las tiendas de la UAM, los tianguis y mercados públicos.

Productos de limpieza y cuidado personal: Los menores costos de la canasta se registraron en Carrefour, Chedraui, Bodega Aurrera y las tiendas del ISSSTE.



Periodo	Productos alimenticios	Frutas y verduras	Productos de limpieza y cuidado personal
Zona metropolitana de la Ciudad de México			
Octubre	47	35	14
Noviembre	53	34	18
1ª quincena de Dic.	36	36	12
Monterrey, Nuevo León			
Octubre	54	28	27
Noviembre	52	31	26
1ª quincena de Dic.	45	32	13
Veracruz, Veracruz			
Octubre	51	26	21
Noviembre	26	22	19
1ª quincena de Dic.	23	22	20

Para mayor información le sugerimos acudir a la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio, o consultar los Teléfonos del Consumidor en su ciudad:

- Cd. de México: 5568-8722 y 5211-6414
- Monterrey: 346-8863 y 347-1185
- Veracruz: 313-697

Los habitantes del Área Metropolitana de la Ciudad de México pueden solicitar nuestra publicación semanal *Quién es quién en los precios* en cualquier delegación **Profeco**.

Recuerde que mientras más y mejor informado esté sobre los precios de los productos, mayor será su poder de compra.



Costo de la canasta en la Ciudad de México

Octubre		Noviembre		1ª quincena de Diciembre	
Establecimientos	Costo	Establecimientos	Costo	Establecimientos	Costo
Productos alimenticios					
ISSSTE	\$ 777.62	Chedraui	\$ 855.94	Carrefour	\$ 530.20
Chedraui	\$ 789.59	Carrefour	\$ 867.13	UAM	\$ 531.37
UAM	\$ 791.34	Bodega Aurrera	\$ 868.98	Chedraui	\$ 534.75
Bodega Aurrera	\$ 794.72	ISSSTE	\$ 871.39	Bodega Aurrera	\$ 539.92
UNAM	\$ 815.16	UAM	\$ 874.66	ISSSTE	\$ 542.23
Carrefour	\$ 816.75	UNAM	\$ 879.76	UNAM	\$ 550.37
Wal-Mart	\$ 822.89	Bodega Gigante	\$ 893.77	Wal-Mart	\$ 552.94
Bodega Gigante	\$ 829.68	Wal-Mart	\$ 898.63	Bodega Comercial Mexicana	\$ 555.17
Bodega Comercial Mexicana	\$ 834.04	Bodega Comercial Mexicana	\$ 908.63	Bodega Gigante	\$ 563.03
Tianguis	\$ 842.11	Tianguis	\$ 918.50	Superama	\$ 564.49
Superama	\$ 845.07	Superama	\$ 921.10	Tianguis	\$ 574.48
Comercial Mexicana	\$ 855.92	Mercados públicos	\$ 931.58	Comercial Mexicana	\$ 577.49
Mega Comercial Mexicana	\$ 856.28	Comercial Mexicana	\$ 932.00	Mega Comercial Mexicana	\$ 579.18
Mercados públicos	\$ 863.42	Auchan	\$ 936.90	Mercados públicos	\$ 583.68
Gigante	\$ 872.18	Mega Comercial Mexicana	\$ 937.09	Gigante	\$ 588.97
Auchan	\$ 873.98	Gigante	\$ 946.48	Super G	\$ 590.62
Super G	\$ 896.61	Super G	\$ 964.15	Sumesa	\$ 594.74
Sumesa	\$ 904.92	Sumesa	\$ 975.33	Auchan	\$ 598.81
Frutas y verduras					
Tianguis	\$ 334.99	Tianguis	\$ 289.94	Chedraui	\$ 301.14
UAM	\$ 348.12	UAM	\$ 301.61	Tianguis	\$ 301.72
Mercados públicos	\$ 352.11	Mercados públicos	\$ 302.94	Mercados públicos	\$ 311.66
Chedraui	\$ 365.36	Chedraui	\$ 308.80	UNAM	\$ 342.33
Bodega Comercial Mexicana	\$ 395.93	ISSSTE	\$ 340.74	Bodega Comercial Mexicana	\$ 346.31
UNAM	\$ 398.30	Bodega Comercial Mexicana	\$ 346.38	UAM	\$ 347.75
Bodega Aurrera	\$ 398.66	Auchan	\$ 350.36	ISSSTE	\$ 353.26
Auchan	\$ 406.01	Bodega Aurrera	\$ 351.08	Bodega Aurrera	\$ 359.95
Mega Comercial Mexicana	\$ 410.24	Comercial Mexicana	\$ 351.93	Wal-Mart	\$ 362.03
Comercial Mexicana	\$ 412.71	Mega Comercial Mexicana	\$ 352.53	Mega Comercial Mexicana	\$ 364.15
ISSSTE	\$ 412.71	UNAM	\$ 353.61	Comercial Mexicana	\$ 367.67
Wal-Mart	\$ 417.76	Wal-Mart	\$ 366.33	Auchan	\$ 376.98
Bodega Gigante	\$ 423.70	Bodega Gigante	\$ 386.26	Bodega Gigante	\$ 383.36
Gigante	\$ 438.46	Carrefour	\$ 394.16	Gigante	\$ 391.10
Super G	\$ 442.44	Sumesa	\$ 402.98	Superama	\$ 393.48
Carrefour	\$ 446.02	Super G	\$ 405.07	Super G	\$ 393.77
Sumesa	\$ 466.04	Superama	\$ 405.27	Sumesa	\$ 404.47
Superama	\$ 476.07	Gigante	\$ 406.04	Carrefour	\$ 406.27
Productos de limpieza para el hogar y de cuidado personal					
Carrefour	\$ 165.14	ISSSTE	\$ 296.52	ISSSTE	\$ 137.28
Chedraui	\$ 165.79	Chedraui	\$ 303.62	Chedraui	\$ 139.17
ISSSTE	\$ 166.38	Bodega Aurrera	\$ 312.30	Bodega Aurrera	\$ 139.61
Bodega Aurrera	\$ 168.50	Carrefour	\$ 317.91	Carrefour	\$ 139.75

Costo de la canasta en la Ciudad de México (continuación)

Octubre		Noviembre		1ª quincena de Diciembre	
Establecimientos	Costo	Establecimientos	Costo	Establecimientos	Costo
Productos de limpieza para el hogar y de cuidado personal					
Wal-Mart	\$ 179.34	UNAM	\$ 324.99	UNAM	\$ 145.73
UNAM	\$ 180.40	Wal-Mart	\$ 325.48	Wal-Mart	\$ 149.11
Bodega Gigante	\$ 183.66	Auchan	\$ 330.67	Bodega Comercial Mexicana	\$ 151.33
Auchan	\$ 184.85	Bodega Comercial Mexicana	\$ 335.92	Bodega Gigante	\$ 151.54
Superama	\$ 185.51	Tianguis	\$ 336.73	Auchan	\$ 153.09
Bodega Comercial Mexicana	\$ 185.63	Bodega Gigante	\$ 336.74	Superama	\$ 153.46
UAM	\$ 188.18	Superama	\$ 339.79	UAM	\$ 154.91
Tianguis	\$ 190.06	Mercados públicos	\$ 346.63	Tianguis	\$ 157.76
Gigante	\$ 191.18	UAM	\$ 347.41	Gigante	\$ 158.90
Mercados públicos	\$ 195.76	Gigante	\$ 349.87	Mercados públicos	\$ 159.84
Super G	\$ 195.78	Mega Comercial Mexicana	\$ 356.22	Comercial Mexicana	\$ 161.88
Mega Comercial Mexicana	\$ 201.88	Comercial Mexicana	\$ 357.01	Super G	\$ 162.07
Comercial Mexicana	\$ 201.94	Super G	\$ 359.17	Mega Comercial Mexicana	\$ 163.43
Sumesa	\$ 210.42	Sumesa	\$ 368.44	Sumesa	\$ 175.01
Canasta total					
Chedraui	\$ 1,320.74	Chedraui	\$ 1,468.36	Chedraui	\$ 975.06
UAM	\$ 1,327.64	ISSSTE	\$ 1,508.65	ISSSTE	\$ 1,032.77
ISSSTE	\$ 1,356.71	UAM	\$ 1,523.68	Tianguis	\$ 1,033.96
Bodega Aurrera	\$ 1,361.88	Bodega Aurrera	\$ 1,532.36	UAM	\$ 1,034.03
Tianguis	\$ 1,367.16	Tianguis	\$ 1,545.17	UNAM	\$ 1,038.43
UNAM	\$ 1,393.86	UNAM	\$ 1,558.36	Bodega Aurrera	\$ 1,039.48
Mercados públicos	\$ 1,411.29	Carrefour	\$ 1,579.20	Bodega Comercial Mexicana	\$ 1,052.81
Bodega Comercial Mexicana	\$ 1,415.60	Mercados públicos	\$ 1,581.15	Mercados públicos	\$ 1,055.18
Wal-Mart	\$ 1,419.99	Wal-Mart	\$ 1,590.44	Wal-Mart	\$ 1,064.08
Carrefour	\$ 1,427.91	Bodega Comercial Mexicana	\$ 1,590.93	Carrefour	\$ 1,076.22
Bodega Gigante	\$ 1,437.04	Bodega Gigante	\$ 1,616.77	Bodega Gigante	\$ 1,097.93
Auchan	\$ 1,464.84	Auchan	\$ 1,617.93	Mega Comercial Mexicana	\$ 1,106.76
Mega Comercial Mexicana	\$ 1,468.40	Comercial Mexicana	\$ 1,640.95	Comercial Mexicana	\$ 1,107.04
Comercial Mexicana	\$ 1,470.57	Mega Comercial Mexicana	\$ 1,645.84	Superama	\$ 1,111.43
Gigante	\$ 1,501.82	Superama	\$ 1,666.16	Auchan	\$ 1,128.88
Superama	\$ 1,506.65	Gigante	\$ 1,702.39	Gigante	\$ 1,138.97
Super G	\$ 1,534.83	Super G	\$ 1,728.39	Super G	\$ 1,146.46
Sumesa	\$ 1,581.38	Sumesa	\$ 1,746.75	Sumesa	\$ 1,174.22

Costo de la canasta en Veracruz

Octubre		Noviembre		1ª quincena de Diciembre	
Establecimientos	Costo	Establecimientos	Costo	Establecimientos	Costo
Productos alimenticios					
Chedraui	\$ 838.33	Bodega Aurrera	\$ 499.82	Bodega Aurrera	\$ 439.71
Bodega Aurrera	\$ 841.89	Chedraui	\$ 505.40	Chedraui	\$ 446.99
Wal-Mart	\$ 862.69	Wal-Mart	\$ 521.99	Wal-Mart	\$ 457.03
Bodega Comercial	\$ 890.52	Bodega Comercial	\$ 527.67	Bodega Comercial	\$ 460.26
Bodega Gigante	\$ 923.93	Bodega Gigante	\$ 544.81	Bodega Gigante	\$ 479.18
Comercial Mexicana	\$ 942.14	Galerías El Alba	\$ 548.53	Comercial Mexicana	\$ 481.95
Galerías El Alba	\$ 949.38	Comercial Mexicana	\$ 552.40	Galerías El Alba	\$ 483.23
Soriana	\$ 956.98	Soriana	\$ 555.30	Soriana	\$ 489.10
Frutas y verduras					
Comercial Mexicana	\$ 230.58	Comercial Mexicana	\$ 179.17	Comercial Mexicana	\$ 163.54
Chedraui	\$ 238.58	Bodega Aurrera	\$ 203.47	Chedraui	\$ 179.05
Bodega Gigante	\$ 245.89	Chedraui	\$ 210.92	Bodega Gigante	\$ 195.06
Wal-Mart	\$ 260.52	Wal-Mart	\$ 214.16	Wal-Mart	\$ 208.24
Soriana	\$ 264.18	Bodega Gigante	\$ 216.15	Soriana	\$ 208.65
Galerías El Alba	\$ 264.24	Soriana	\$ 227.70	Bodega Comercial	\$ 210.40
Bodega Comercial	\$ 272.39	Bodega Comercial	\$ 232.38	Bodega Aurrera	\$ 214.19
Bodega Aurrera	\$ 275.86	Galerías El Alba	\$ 262.76	Galerías El Alba	\$ 226.92
Productos de limpieza para el hogar y de cuidado personal					
Chedraui	\$ 370.82	Chedraui	\$ 363.40	Bodega Aurrera	\$ 350.98
Bodega Aurrera	\$ 379.52	Bodega Aurrera	\$ 368.59	Chedraui	\$ 354.34
Wal-Mart	\$ 404.00	Wal-Mart	\$ 382.40	Wal-Mart	\$ 373.84
Bodega Comercial	\$ 434.18	Bodega Gigante	\$ 424.71	Bodega Comercial	\$ 390.76
Bodega Gigante	\$ 437.01	Soriana	\$ 425.24	Soriana	\$ 409.51
Soriana	\$ 446.11	Bodega Comercial	\$ 427.26	Bodega Gigante	\$ 411.32
Galerías El Alba	\$ 452.22	Comercial Mexicana	\$ 436.40	Galerías El Alba	\$ 422.58
Comercial Mexicana	\$ 464.77	Galerías El Alba	\$ 436.81	Comercial Mexicana	\$ 447.88
Canasta total					
Chedraui	\$ 1,447.73	Bodega Aurrera	\$ 1,071.88	Chedraui	\$ 980.38
Bodega Aurrera	\$ 1,497.27	Chedraui	\$ 1,079.72	Bodega Aurrera	\$ 1,004.88
Wal-Mart	\$ 1,527.21	Wal-Mart	\$ 1,118.55	Wal-Mart	\$ 1,039.11
Bodega Comercial	\$ 1,597.09	Comercial Mexicana	\$ 1,167.97	Bodega Comercial	\$ 1,061.42
Bodega Gigante	\$ 1,606.83	Bodega Gigante	\$ 1,185.67	Bodega Gigante	\$ 1,085.56
Comercial Mexicana	\$ 1,637.49	Bodega Comercial	\$ 1,187.31	Comercial Mexicana	\$ 1,093.37
Galerías El Alba	\$ 1,665.84	Soriana	\$ 1,208.24	Soriana	\$ 1,107.26
Soriana	\$ 1,667.27	Galerías El Alba	\$ 1,248.10	Galerías El Alba	\$ 1,132.73

Costo de la canasta en Monterrey

Octubre		Noviembre		1ª quincena de Diciembre	
Establecimientos	Costo	Establecimientos	Costo	Establecimientos	Costo
Productos alimenticios					
ISSSTE	\$ 828.18	ISSSTE	\$ 740.91	ISSSTE	\$ 728.63
Bodega Aurrera	\$ 871.23	Bodega Aurrera	\$ 781.87	Bodega Aurrera	\$ 768.04
Wal-Mart	\$ 1,026.74	Wal-Mart	\$ 921.53	Wal-Mart	\$ 879.17
Gigante	\$ 1,031.05	Centro Comercial Roma	\$ 880.69	Centro Comercial Roma	\$ 1,034.57
Centro Comercial Roma	\$ 926.90	Soriana	\$ 928.01	Soriana	\$ 886.92
Supermercados Internacionales Heb	\$ 1,034.66	Gigante	\$ 930.20	Supermercados Internacionales Heb	\$ 888.60
Soriana	\$ 1,046.43	Supermercados Internacionales Heb	\$ 930.40	Gigante	\$ 889.10
Autoservicio Supermode	\$ 1,086.75	Autoservicio Supermode	\$ 977.77	Autoservicio Supermode	\$ 926.81
Frutas y verduras					
Bodega Aurrera	\$ 222.14	Bodega Aurrera	\$ 284.42	Bodega Aurrera	\$ 274.20
Wal-Mart	\$ 242.44	Supermercados		Soriana	\$ 311.78
Soriana	\$ 250.08	Internacionales Heb	\$ 323.96	Supermercados	
Supermercados		ISSSTE	\$ 324.96	Internacionales Heb	\$ 316.83
Internacionales Heb	\$ 251.19	Centro Comercial Roma	\$ 325.80	Gigante	\$ 323.44
Gigante	\$ 251.34	Wal-Mart	\$ 327.53	Wal-Mart	\$ 332.16
ISSSTE	\$ 257.01	Gigante	\$ 330.14	Autoservicio Supermode	\$ 332.93
Autoservicio Supermode	\$ 261.76	Soriana	\$ 333.01	Centro Comercial Roma	\$ 343.89
Centro Comercial Roma	\$ 263.45	Autoservicio Supermode	\$ 354.74		
Productos de limpieza para el hogar y de cuidado personal					
ISSSTE	\$ 602.71	ISSSTE	\$ 564.80	ISSSTE	\$ 247.80
Bodega Aurrera	\$ 617.71	Bodega Aurrera	\$ 593.23	Bodega Aurrera	\$ 260.25
Centro Comercial Roma	\$ 732.31	Centro Comercial Roma	\$ 688.96	Gigante	\$ 302.38
Supermercados		Wal-Mart	\$ 696.40	Centro Comercial Roma	\$ 304.70
Internacionales Heb	\$ 733.77	Soriana	\$ 698.27	Wal-Mart	\$ 304.81
Wal-Mart	\$ 734.20	Supermercados		Supermercados	
Soriana	\$ 738.42	Internacionales Heb	\$ 699.64	Internacionales Heb	\$ 305.32
Gigante	\$ 738.92	Gigante	\$ 702.10	Soriana	\$ 307.06
Autoservicio Supermode	\$ 755.79	Autoservicio Supermode	\$ 712.92	Autoservicio Supermode	\$ 313.17
Canasta total					
ISSSTE	\$ 1,687.90	ISSSTE	\$ 1,630.67	Bodega Aurrera	\$ 1,302.49
Bodega Aurrera	\$ 1,711.08	Bodega Aurrera	\$ 1,659.52	Soriana	\$ 1,505.76
Wal-Mart	\$ 2,003.38	Centro Comercial Roma	\$ 1,941.66	Supermercados	
Supermercados Internacionales Heb	\$ 2,019.62	Wal-Mart	\$ 1,945.46	Internacionales Heb	\$ 1,510.75
Gigante	\$ 2,021.31	Supermercados Internacionales Heb	\$ 1,954.00	Gigante	\$ 1,514.92
Centro Comercial Roma	\$ 2,030.33	Soriana	\$ 1,959.29	Wal-Mart	\$ 1,516.14
Soriana	\$ 2,034.93	Gigante	\$ 1,962.44	Centro Comercial Roma	\$ 1,529.28
Autoservicio Supermode	\$ 2,104.30	Autoservicio Supermode	\$ 2,045.43	Autoservicio Supermode	\$ 1,572.91

Resultados para Veracruz, Ver.

- En el puerto de Veracruz, la diferencia de precios fluctuó entre 15 y 16 por ciento, lo que significa una diferencia menor en comparación con la Ciudad de México.
- Se registraron mayores diferencias en frutas y verduras y en los productos de limpieza y cuidado personal.
- En los tres periodos considerados, los establecimientos con los menores costos fueron Bodegas Aurrera, Chedraui y Wal-Mart. En el caso de las frutas y verduras, los menores costos de la canasta se registraron en Comercial Mexicana.

Resultados para Monterrey

- En este caso, la diferencia de los costos de la canasta fue del 25 por ciento, que es mayor al porcentaje observado en la Ciudad de México.
- La mayor diferencia de precios se presentó entre los productos alimenticios (entre el 27 y el 32 por ciento).
- En las tiendas ISSSTE y Bodegas Aurrera se registraron precios significativamente menores al resto de los establecimientos de la muestra, a excepción de frutas y verduras, que mostraron mejores precios en las tiendas ISSSTE.



Quién dio más barato el mayor número de veces

Chedraui ••••

Bodega Aurrera ••••

ISSSTE •••

UAM ••

Carrefour ••

Comercial Mexicana •

Wal-Mart •

Fuente Programa *Quién es quién en los precios*,
Dirección General de Prácticas Comerciales, **Profeco**

Infórmese antes de probarlos
Sabores y sinsabores de
**caldos y
consomés**





Antes de que vuelva a consumir alguno de los caldos y consomés industrializados, le presentamos los resultados de una investigación realizada por nuestro Laboratorio de Pruebas. Conozca cuál es la verdadera calidad de estos alimentos y evite que una mala elección le deje un desagradable sabor de boca.

Las prisas que caracterizan a la vida moderna en las ciudades han hecho de la comida un apetitoso filón para la industria alimentaria, la cual comercializa hoy en día un gran número de caldos y consomés preelaborados. Nuestros especialistas del Laboratorio de Pruebas de Profeco analizaron la calidad de 26 marcas y 52 productos

Aspectos evaluados

Contenido de sal: se verificó que el producto no tuviera más del 55 por ciento de la sal que especifica la norma correspondiente; los productos que no respetaron esta restricción fueron calificados como deficientes.

Contenido de grasa de pollo: este aspecto fue escrupulosamente analizado, pues los productos que se ostenten como "caldo de pollo" deben, de acuerdo con la norma, presentar un contenido mínimo de grasa de pollo del 2.0

por ciento respecto del total del producto, mientras que los "consomés" deben poseer cuando menos el 4.0 por ciento.

Contenido de proteína y grasa total en el producto: en esta prueba se verificó que las cantidades mínimas de proteína y grasa del caldo fueran de 6.0 y 3.5 por ciento respectivamente, y de 9.0 y 5 por ciento para los consomés.

Calidad sanitaria: se corroboró que los productos no tuvieran microorganismos que representaran un riesgo para la salud.

Contenido neto: se revisó que el contenido neto de cada producto cumpliera con lo declarado en su etiqueta y con lo que exige la norma correspondiente.

Extracto y/o carne deshidratada: se inspeccionó que los caldos tuvieran 3.5 por ciento como mínimo de extracto y/o carne deshidratada, y que los consomés incluyeran, cuando menos, el 7 por ciento.

Extracto de tomate: se revisó que los productos que ostenten en su etiqueta estar elaborados a base de tomate realmente lo tuvieran y que, además, presentaran cuando menos el 4.0 por ciento requerido por la normatividad vigente.

Información al consumidor: se comprobó que la información presentada en la etiqueta de cada producto estuviera completa, según lo disponen los requisitos de la norma correspondiente, además de que dicha información fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre la composición y características del producto.

Conozca los resultados de las evaluaciones obtenidas y el precio promedio por cada litro de producto preparado.

Si requiere saber más detalles acerca de la presente investigación, comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5549-0495 o 5544-2122, donde con mucho gusto lo atenderemos, o marque el 01-800-903-1300, lada sin costo.

Lo que manda la norma

El análisis y la evaluación de los productos incluidos en esta investigación se realizaron con base en la siguiente normatividad:

NMX-F-158-1986. Alimentos-Caldo de pollo (granulados, polvo, tabletas o cubos)-Especificaciones.

NMX-F-381-1986. Alimentos-Consomé de pollo (granulados, polvo, tabletas o cubos)-Especificaciones.

NMX-F-375-1986. Alimentos-Concentrado de tomate con pollo (granulado, polvo, tabletas o cubos)-Especificaciones.

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

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

Además:

• Ley Federal de Protección al Consumidor; Profeco.

• Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios; Secretaría de Salud.

Nota: en lo que se refiere a los productos denominados caldo de camarón y caldo de res no existe una norma de calidad que sustente su evaluación, por lo que se tomaron como referencia los parámetros físico-químicos que establece la norma de calidad del

Productos analizados

- ¥Caldo de pollo granulado y en polvo
- ¥Caldo de pollo en cubos
- ¥Caldo de pollo con chile jalapeño en cubos
- ¥Caldo de pollo con tomate y concentrado de tomate con pollo granulado y en polvo
- ¥Caldo de pollo con tomate y concentrado de tomate con pollo en cubos
- ¥Caldo de res en polvo
- ¥Caldo de res en cubos
- ¥Caldo de verduras en polvo
- ¥Caldo de verduras en cubos
- ¥Caldo de camarón en polvo
- ¥Consomé de pollo granulado y en polvo
- ¥Consomé de pollo en cubos
- ¥Consomé de pollo concentrado 1TMquido
- ¥Concentrado con sabor a pollo en polvo
- ¥Concentrado con sabor a pollo en cubos
- ¥Concentrado de tomate con sabor a pollo en polvo
- ¥Concentrado de tomate con sabor a pollo en cubos

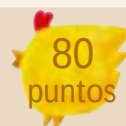
Análisis de caldos de pollo granulado



Great Value
Knorr Suiza
Maggi
Rosa Blanca, de Guatemala
Solo



Comercial Mexicana
Es
Galfin
Gallina Colorada
Great Value
Ricave



Gigante
Pollo-Mex

¡Los que pasaron de panzazo!

Marca Libre Aurrera (\$ 0.29) calificó con 70 puntos. Por su parte, Chic Cren (\$ 0.30) obtuvo únicamente 60 puntos debido a que no cumplió con la cantidad mínima de proteína que marca la norma, y tampoco evidenció el contenido de carne de pollo en el producto, por lo que no cumple con la denominación que ostenta. La marca El Mero (\$ 0.60) también obtuvo

Otros CALDOS



De res

en cubos	Knorr	(\$ 1.94)
en polvo	Knorr	(\$ 2.33)



De verduras

en cubos	Knorr	(\$ 1.65)
en polvo	Knorr	(\$ 1.80)

y en polvo

* Precio por litro preparado.

(\$ 0.76*)

(\$ 1.03)

(\$ 0.57)

(\$ 2.02)

(\$ 0.73)

(\$ 0.78)

(\$ 0.15)

(\$ 0.66)

(\$ 0.50)

(\$ 1.17)

(\$ 0.25)

(\$ 0.58)

(\$ 0.36)

60 puntos por presentar desviaciones respecto de la información declarada en su tabla nutricional, en comparación con los contenidos reales de nutrientes; tampoco evidenció la presencia de carne de pollo, por lo que no cumple con la denominación que ostenta.



De camarón

en polvo Knorr (\$ 3.14)

Análisis de otros CALDOS de pollo

En cubos



100 puntos Knorr Suiza (\$ 1.65)

90 puntos Comercial Mexicana (\$ 0.98)

Gallina Colorada (\$ 0.68)

Gigante (\$ 0.64)

Great Value (\$ 1.05)

Marca Libre Aurrera (\$ 0.77)

Su Pollo (\$ 2.28)

En cubos con chile jalapeño

90 puntos Pollo Mex (\$ 1.20)

Con tomate y concentrado de tomate con pollo granulado y en polvo

90 puntos Great Value (\$ 1.17)

Solomate (\$ 0.38)

80 puntos Galfin (\$ 0.41)

Gigante (\$ 0.66)

60 puntos Knorr Tomate (\$ 1.55)

no cumplió con el porcentaje mínimo de tomate, grasa y carne de pollo que exige la norma.

en cubos

100 puntos Consomate (\$ 1.83)

Maggi (\$ 1.78) ambos de Guatemala

90 puntos Es tomate (\$ 1.38)

Great Value (\$1.00)

80 puntos Gigante (\$ 0.73)

¡Apenas la libró!

60 puntos Knorr Tomate (\$ 1.79)

no cumplió con el porcentaje mínimo de tomate, grasa y carne de pollo que marca la norma.

Análisis de CONSOMÉS de pollo

Granulado y en polvo



Bachoco (\$ 1.88)



D'Pollo (\$ 0.14)

¡Reprobados!

Pio Matic (\$ 0.29) y Koci (\$ 0.14) obtuvieron 40 puntos porque no cumplieron con el mínimo de proteína y grasa que marca la norma, ni con la tabla nutricional ostentada. Tampoco evidenciaron la presencia de grasa ni de carne de pollo, por lo que no deben denominarse consomés de pollo. Las marcas Koci y Aris, ambas en venta a granel, obtuvieron apenas 10 puntos, ya que no cumplieron con el contenido de sal, grasa, proteína y minerales que establece la norma, además de no evidenciar la presencia de grasa y carne de pollo para poder denominarse consomé.

En cubos



Bachoco (\$ 1.82)

Concentrado líquido



Campbell's (\$ 2.01)

Cómo consumirlos

Verifique que el envase del producto que le interesa esté bien cerrado; en caso de tener sello de garantía, asegúrese de que no esté violado.

Prepare estos productos de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta, porque en caso de exceder la cantidad recomendada consumir más sal; recuerde que los caldos o consomés pueden contener hasta un 55 por ciento de este condimento que, en exceso, es nocivo para la salud.

Antes de adquirir un producto, consulte la calidad y los precios de este estudio. En particular, tome en cuenta que los productos a granel no cumplen con los máximos permitidos en sal, ya que se constató que éstos tienen hasta un 70 por ciento, además de no contener extractos o carne deshidratada y grasa de pollo.

Fuente Laboratorio de Pruebas, Profeco

Análisis de CONCENTRADOS

Con sabor a pollo en polvo



Granpollo (\$ 0.64)

Con sabor a pollo en cubos



Granpollo (\$ 0.98)

la información declarada en su tabla nutricional presentó desviaciones con respecto a los contenidos reales de los nutrimentos. Tampoco presentó denominación y no cumplió con el contenido neto.

De tomate con sabor a pollo en polvo



Granpollo (\$ 0.67)

presentó desviaciones en la información declarada en la tabla nutricional con respecto a los contenidos reales de los nutrimentos; además su evaluación disminuyó porque la etiqueta era confusa al declararse un concentrado sabor a pollo y en las instrucciones ostentarse como consomé. Tampoco cumplió con el mínimo de tomate que exige la norma.

De tomate con sabor a pollo en cubos



Granpollo (\$ 1.13)

presentó desviaciones en la información declarada en su tabla nutricional con respecto al contenido real de los nutrimentos. Tampoco cumplió con el mínimo de tomate que señala la norma.

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



Cuidado con los contratos tramposos

Por Lorena M. Romo

¡Cuidado! Antes de firmar el contrato que tiene enfrente, revíselo bien y observe si está registrado ante Profeco, ya que de no ser así quizá estén a punto de clavarle el diente con un contrato leonino que tal vez lo hará arrepentirse de su descuido durante mucho tiempo.



No cabe duda de que "papelito habla". Y ello viene a colación cuando hablamos de un contrato donde se establecen las condiciones y términos en que se celebra una compra o la prestación de un servicio. Entérese cómo, gracias a un contrato de adhesión elaborado con todas las de la ley y registrado bajo la mirada escrupulosa de Profeco, usted puede firmar a lo seguro.

Un servicio a su servicio

La Dirección General Jurídico Consultiva de Profeco revisa los modelos de contratos de adhesión que presentan los proveedores, con el propósito de verificar que dichos documentos cum-

plan con lo dispuesto en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) y, en su caso, con las Normas Oficiales Mexicanas, de lo contrario se envían a los proveedores las correcciones necesarias para que puedan ser aplicadas.

En esta Dirección hay un Registro Público de Contratos de Adhesión donde se inscriben todos los contratos cuyo contenido ya ha sido revisado y reúne los requisitos establecidos por la LFPC y, en su caso, por las Normas Oficiales Mexicanas que obligan su inscripción en dicho registro, lo que le brinda al consumidor la certeza y la seguridad jurídica de que dicho documento contiene cláusulas que lo protegen y benefician.

Tipos de contratos

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) estipula que existen dos tipos de contratos de adhesión:

- De registro obligatorio: se rigen por aspectos estipulados en las Normas Oficiales Mexicanas y pertenecen a los siguientes giros: tiempos compartidos; autofinanciamientos; eventos sociales; tintorerías, planchadurías, lavanderías y similares; formación para el trabajo y capacitación técnica sin reconocimiento de validez oficial; autotransportes de carga; remozamiento y mantenimiento de inmuebles y muebles que se encuentran en los mismos; paquetes de graduación; servicios funerarios; reparación

y/o mantenimiento de automóviles; compraventa y consignación de vehículos usados; arrendamiento de autos; servicios fotográficos; venta de muebles de línea y sobre medida; compraventa de materiales para construcción; y reparación y mantenimiento de aparatos electrodomésticos o a base de gas.

- De registro voluntario: son utilizados por giros que no se regulan mediante estas Normas o que, aun cuando existan, éstas no establecen que su registro sea obligatorio. Sin embargo tienen la obligación de cumplir con lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor. Entre los proveedores de registro voluntario se encuentran los de embellecimiento físico, servicios turísticos, seguridad y vigilancia, educativos, casas de empeño, estacionamientos, mensajería y apertura de crédito.

El caso de doña Hortensia

Aunque el contrato de adhesión le permite al consumidor ampararse para ejercer acción legal en contra del proveedor que atente contra sus derechos o incumpla con alguna de las cláusulas señaladas en el mismo, hay ciertas personas que por desconocimiento, buena fe o simple descuido no atienden este importantísimo detalle.

Tal es el caso de la señora Hortensia, quien emocionada por contratar los servicios del salón de eventos sociales "El bailongo" para la fiesta de 15 años de su querida hija Marcela, se encontró con la sorpresa de un contrato que no cumplía con sus expectativas, ya que todo se trataba de un simple gancho.

Al llegar doña Hortensia al mencionado salón, donde firmaría el contrato para una fiesta que le prometieron sería "inolvidable!", el gerente del lugar se hizo y deshizo en atenciones: le ofrecieron probar los diferentes platillos para la cena, le mostraron las fotografías de los adornos del lugar, el automóvil antiguo, "de colección", que trasladaría a la quinceañera,

y hasta algunos videos del grupo musical que amenizaría la velada...

Pero, ¿y el contrato?, ¿por qué no tuvo doña Hortensia la precaución de leer el documento que le mostraban junto con un solícito bolígrafo?

Cuando el anhelado día llegó, la celebración se vio ensombrecida por un insufrible rosario de contratiempos y anomalías que llevaron al borde de la histeria a la orgullosa madre de la festejada, quien de esta manera entendió por qué aquella fiesta sería "inolvidable"... y lo fue por no haber leído el contrato en el que sí se especificaba, pero con letra chiquita, que los servicios opcionales (el carro antiguo y de colección, la orquesta de superlujo y demás) causarían cargos adicionales que al final dejaron a doña Hortensia casi al borde de la ruina.

Antes de firmar...

- Lea cuidadosamente las cláusulas del contrato y solicite copia del mismo. Es obligatorio que esté escrito con letra legible, en idioma español y que proporcione de manera clara y específica la información sobre los servicios especiales y/o adicionales que se ofrecen. Además, la información debe ser clara en cuanto al precio, fechas y formas de pago, garantías, fecha de entrega, tasas de interés, cargos y demás condiciones en las que se llevará a cabo la operación.

- Corrobore que el contrato contenga los datos que identifiquen plenamente al proveedor, tales como nombre o razón social, domicilio, RFC y teléfono.

- En los casos en que el registro del contrato ante Profeco sea obligatorio, el proveedor tiene la obligación de señalar los datos de su registro, como: número, fecha, libro y folio, los cuales le permitirán a usted realizar una operación más segura.

- Actualmente Profeco tiene registrados cerca de 45 mil contratos de adhesión, por lo que usted puede acudir al Registro Público de Contratos de Adhesión de la Dirección General Jurídica

Proveedores en Lista Negra

Éstos son los nombres de algunos proveedores de bienes y servicios que teniendo la obligación de registrar su contrato de adhesión ante **Profeco**, no lograron su inscripción y fueron rechazados por no cumplir con lo dispuesto en la LFPC, o en las Normas Oficiales Mexicanas correspondientes, y al operar sin haber obtenido este registro, lo más probable es que el perjudicado sea usted, por lo que figuran en nuestra Lista Negra, ¡tenga cuidado!

Proveedores del servicio de tiempo compartido

- Promotora Turística Playa Dorada, S. A. de C. V.
- Suites Costa Dorada, S. A. de C. V.
- Servicios y Soluciones Turísticas, S. A. de C. V.
- Océano Palace, S. A. de C. V.
- Fontan en la Playa, S. A. de C. V.
- Fomento Turístico de Mazatlán, S. A. de C. V.
- Club Playa Real, S. A. de C. V.
- Empresarios Internacionales, S. A. de C. V.
- Constructores y Promotores Asociados Solo Vivienda, S. A. de C. V.
- Latinoamericana de Hoteles, S. A. de C. V.

Proveedores de sistemas de integración de grupos de consumidores para la adquisición de bienes y servicios (sistemas de autofinanciamiento)

- Afames, S. A. de C. V.
- Estrenando Auto, A. C.
- Grupo Avassa, S. A. de C. V.
- Promotora de Servicios Da-vid, S. A. de C. V.

Fuente Subprocuraduría Jurídica, Profeco

Consultiva y solicitar la información correspondiente, o comunicarse al 5625-6776 o 5256-5346 si vive en el Área Metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo, en donde le informarán si la empresa con la cual usted pretende contratar tiene registrado su contrato ante Profeco.

Fotografía Reforma/enred
Fuente Subprocuraduría Jurídica, Profeco



Los beneficios de la mermelada

¿Sabía usted que Profeco atiende a los consumidores organizados proporcionándoles información para que defiendan los derechos que les otorga la ley y para que hagan un mejor uso de sus ingresos, comprando con sensatez y elaborando productos mediante las tecnologías domésticas? El área encargada de estas acciones es Organización de Consumidores. Acompáñenos a conocer una de sus experiencias...

Por Rafael Regla



El profesor Eduardo Alva Espinosa imparte las materias de Geografía de México y Formación cívica y ética en el Colegio Británico (cuyo nombre oficial es The Edron Academy, A. C.), que se encuentra en la delegación Álvaro Obregón del Distrito Federal y que tiene alumnos, en su mayoría, de nivel económico alto. Pues bien, en esta escuela hay un grupo organizado formado por 140 integrantes, el cual está registrado en Profeco desde 1999, y del que es representante el profesor Alva.

En noviembre pasado, el profesor Alva acudió con 20 de sus alumnos a una comunidad mazahua llamada Santa Rosa de Lima, en el municipio El Oro, Estado de México. En esta población, que tiene menos de 2,500 habitantes, los estudiantes capacitados por Profeco establecieron jornadas de servicio social a las que asistieron más de 600 personas.

Los integrantes del grupo pusieron manos a la obra y trabajaron tres jornadas diarias. Por las mañanas el equipo impartió algunos talleres para niños, sin embargo, las sesiones más intensas,

las vespertinas, fueron para los adultos: mujeres y hombres emprendedores y deseosos de aprovechar los conocimientos de estos estudiantes que, como ya dijimos, fueron capacitados por Profeco para beneficio de la comunidad.

El 20 por ciento de las personas que viven en Santa Rosa de Lima son analfabetas, pero esto no fue ningún obstáculo para ponerse a trabajar, porque quienes sabían leer y escribir transmitieron a los demás la información contenida en el material impreso que Profeco les proporcionó, entre el que destacaba la tecnología para elaborar mermelada. La razón de que en particular se eligiera esa tecnología fue que las manzanas y las peras abundan en la región. Es decir, la materia prima estaba ahí, lo demás era lo de menos, como suele decirse.

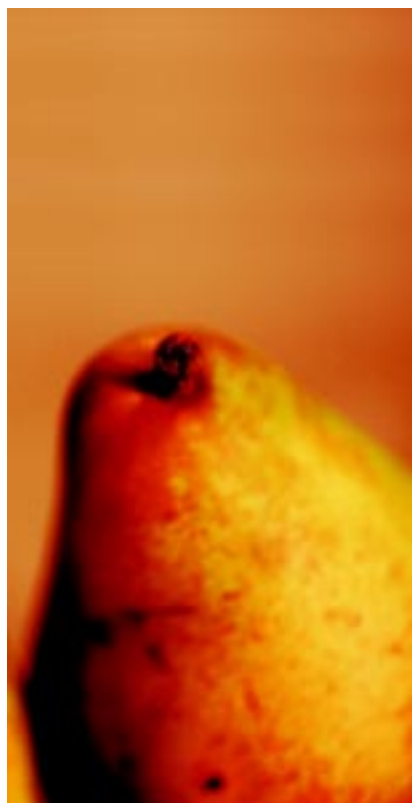
La importancia de las tecnologías

Como usted seguramente sabe, las tecnologías domésticas de Profeco han sido concebidas con la finalidad de proporcionar a la población recetas fáciles de realizar y baratas, que abarcan tanto productos alimenticios como de aseo y uso personal.

La idea de estas recetas es que cualquier persona pueda aprovechar al máximo los medios de que dispone para elaborar productos de alta calidad y semejantes a los de fábrica, que de ser comprados en una tienda representarían un gasto que en ocasiones no permite la economía familiar. Así que ahí estaban los árboles frutales, ahí la tecnología y ahí también las personas dispuestas a aprovechar sus recursos...

El trabajo y sus frutos

El resultado fue que los habitantes de Santa Rosa de Lima aprendieron la técnica microindustrial para elaborar mermeladas de manzana y pera. No hubo limitantes y sí mucha cooperación mu-



tua: el profesor Alva y sus alumnos llevaron a la comunidad diversos ingredientes necesarios para esta tecnología, como el azúcar, y una parrilla eléctrica; a su vez, los pobladores aportaron todos los otros utensilios domésticos y muchas ganas de aprender.

Hoy, los participantes de los talleres, satisfechos por los resultados de la capacitación, están explotando una nueva opción para aprovechar los recursos naturales a los que tienen acceso, lo que significa que cuentan con una fuente de ingresos adicional, que complementa los que obtienen de la agricultura, que tradicionalmente es su principal actividad económica. Así que, en estos momentos, estas personas ya están en camino de mejorar sensiblemente su calidad de vida.

Como colofón a esta historia, el área de Organización de Consumidores de la delegación Profeco en Álvaro Obregón estableció un nuevo mecanismo de multiplicación de las tecnologías domésticas que difunde. ¡Ésta es una experiencia de Profeco en acción!

Mermelada de pera o de manzana

Ingredientes

1 kilo de pera o manzana
1 1/2 tazas de azúcar
1 pastilla de vitamina C de 500 miligramos (no efervescente) hecha polvo
4 gramos de pectina (una cucharadita rasa)
2 tazas de agua hervida (opcional), dependiendo de la fruta

Utensilios

1 cuchara
1 cuchillo
1 cacerola de 2 litros de capacidad
1 licuadora o machacador
1 frasco con tapa metálica y sello de goma con capacidad de 1 litro (esterilizado)
1 tabla de madera para picar
1 taza
1 trapo para limpiar

Procedimiento

1. Lave perfectamente la fruta y pele la que así lo requiera. Pique, machaque o licue de acuerdo con el tipo de fruta y las preferencias personales. Si la licua, agregue sólo el agua necesaria para moler.
2. Mezcle la fruta en trozos o en pulpa con una taza de azúcar. Ponga a hervir la mezcla hasta que su volumen se haya reducido una cuarta parte.
3. Aparte, mezcle el resto del azúcar, la pectina y la vitamina C. Agregue poco a poco la mezcla anterior a la fruta, moviendo constantemente hasta obtener la consistencia deseada.
4. Retire del fuego y envase el producto en caliente, dejando un centímetro entre la boca del frasco y el producto.
5. Tape herméticamente para provocar vacío. Ponga el frasco a baño María (20 minutos para frascos de 500 gramos y 30 minutos para frascos de 1 kilogramo). Deje enfriar a temperatura ambiente.

Recomendaciones

- No emplee utensilios de aluminio o de peltre desportillado porque puede alterar el sabor o el color de la mermelada, o quemarla.
- Los tiempos aquí señalados son aproximados, pues dependen del tipo de recipiente, cantidad de producto a elaborar y tipo de hornillas que se usen.
- Cuando elabore una conserva, nunca deje frascos a medio llenar, salvo que sean para consumo inmediato.



¿Amor al primer *spot*?

Por Lorena M. Romo
y Francisco Brito

La publicidad ha echado mano del amor de manera recurrente, irónica, agresiva, original, divertida, violenta, tierna y de otras mil formas sólo para promover bienes y servicios, aunque la experiencia no es precisamente un romance entre la ética y la práctica publicitaria.

El tema del amor y las relaciones de pareja, ya sea entre jóvenes, adultos o personas mayores, está presente en un buen número de anuncios comerciales, en las páginas de diarios y revistas, así como en transmisiones de radio y de televisión, particularmente antes y durante el mes de febrero, cuando el calendario consumista nos recuerda "amorosamente" que ha llegado la hora de celebrar (compre, pruebe, regale, use, conozca, firme, disfrute...) al amor de nuestra vida.

Amor es...

En los anuncios de bebidas alcohólicas y tabaco es común encontrarse con parejas que denotan algún tiempo de convivencia y/o vida en común.

La amistad es otra forma de dar amor y puede observarse a menudo en anuncios que promueven ropa, alimentos y juguetes, principalmente. También existe el amor filial, el cual nunca falta en anuncios de centros comerciales donde se observa a toda la familia efectuando sus compras.

Y qué decir del amor que demuestra

una madre a sus hijos a través de sus cuidados en los anuncios televisivos de ciertos medicamentos. O del esposo que participa en las labores del hogar como una forma de hacer patente el amor hacia su esposa.

El concepto del amor se encuentra presente, de una u otra forma, en todo tipo de anuncios televisivos.

Amor de comercial

A pesar de los buenos deseos y esfuerzos del gremio publicitario por mejorar su trabajo profesional mediante la autorregulación, tanto en lo creativo como en lo ético, otros publicistas no parecen compartir esta postura pues, con tal de vender, son capaces de producir comerciales televisivos cuyos mensajes hacen caso omiso de las leyes y reglamentos



que regulan la actividad publicitaria.

Lo invitamos a revisar los siguientes tres ejemplos.

SX Gum: el anuncio afirma que la goma de mascar en cuestión puede ayudar a manejar el estrés y a disfrutar de la vida en pareja; también se asegura que durante los encuentros íntimos, la aproximación cuerpo-espíritu, así como la percepción sensorial, serán estimuladas por el producto. Al respecto nos preguntamos: ¿hay manera de comprobar tales afirmaciones? Y en todo caso, ¿de qué forma se determinaría la influencia de una goma de mascar en dicha "experiencia física-sensorial"?

Age Away After Eating: este comercial afirma que el producto es capaz de "devolver la juventud en tan sólo un minuto", y que ofrece la oportunidad de "recuperar hasta 20 años". El mensaje televisivo muestra imágenes de una pareja avejentada que se mueve con lentitud, y en cuyos rostros se nota claramente el paso del tiempo. Pero conforme la cámara se acerca, tanto sus movimientos como sus caras muestran la juventud recuperada gracias al maravilloso producto. De esta forma, el citado mensaje pretende hacernos creer que la juventud y el amor de la pareja son cosas que se pueden recuperar a placer y de la manera más sencilla... ¿Habrá alguien que se lo crea?

Lucozade: el anuncio presenta a una pareja grabando una escena de telenovela en la que deciden resolver sus diferencias a punta de bofetones e insultos; luego de tan violenta situación, los actores hacen un alto en la grabación para tomar esta bebida, mientras en la pantalla aparece un texto que dice: "Lucozade. Energía para seguir activo". La pregunta obligada es: ¿Activo para golpear e insultar? ¿Por qué no hacer referencia a otro tipo de actividades donde se pueda canalizar la energía de manera positiva y constructiva?

En los tres ejemplos anteriores resulta evidente que el tratamiento publicitario contraviene las disposiciones en la materia. El anuncio de SX Gum infringe la fracción I del artículo 7 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, que prohíbe la publicidad que no sea congruente con las características o especificaciones con las que fueron autorizados los productos que promueve; tampoco respeta lo dispuesto en el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC),

el cual advierte que la publicidad deberá ser veraz, comprobable y estar exenta de textos, diálogos, sonidos o imágenes que puedan inducir a error por su inexactitud.

¿Qué hizo Profeco al respecto?

Con respecto a SX Gum, Profeco requirió al representante de la empresa encargada de comercializar dicho producto para que suspendiera la transmisión del anuncio.

Por su parte, el comercial de Age Away After Eating también infringe lo dispuesto por el citado artículo 32 de la LFPC, además de lo establecido en el artículo 11 de la Ley General de Salud, donde se aclara que la información contenida en la publicidad no es comprobable y engaña al público sobre los beneficios del empleo de los productos si da información parcial que pueda inducir a error, y exagera las características y propiedades del producto. La violación al artículo 32 de la LFPC fue el motivo por el cual fue citado ante Profeco un representante de la empresa encargada de promover el producto para que modificara su publicidad.

Por último, el mensaje televisivo de Lucozade viola flagrantemente los artículos 63 y 67 de la Ley Federal de Radio y Televisión, que estipulan: "Quedan prohibidas todas las transmisiones que causen la corrupción del lenguaje y las contrarias a las buenas costumbres mediante palabras procaces y apología de la violencia". Además, "la propaganda comercial que se transmita por radio y televisión deberá ajustarse a las siguientes bases: IV. No deberá incitar a la violencia". A este respecto, por sí misma la empresa productora de Lucozade retiró del aire su publicidad.

Fuentes Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Regulación Sanitaria de la Publicidad
• Ley Federal de Radio y Televisión • Ley Federal de Protección al Consumidor • Código de Ética Publicitaria





Qué hay detrás del...

14 de febrero Amar, ¿no cuesta nada?

Si es cierto aquello de que "de la vista nace el amor", entonces ¿del amor nace el consumo? ¿Qué extrañas fibras interiores nos hacen consumirnos de amor y consumir, como unos locos enamorados, en el Día del Amor y la Amistad?



No bien termina enero con su penosa cuesta, cuando febrero ya nos recuerda que en este mes hay que celebrar el Día del Amor y la Amistad o Día de San Valentín, que para el caso es igual porque a fin de cuentas se trata de gastar, perdón, de "festejar".

Desde principios de febrero o antes, ya se transmiten anuncios que nos invitan a expresar nuestro amor o nuestra amis-

tad con "un detallito" que opaque al amor filial, al fraternal y al patriótico, pues se trata de dirigir todas las baterías persuasivas de la publicidad hacia el verdadero amor, el más importante y generoso de todos, aseguran: el amor carnal, el "amor perdido", el "amor en silencio", el "amor eterno" o el "amorcito corazón", por el cual es posible perder la cabeza y quedar herido, porque ya

nos advirtieron que también hay "amores perros".

Cosas del amor: muchas mujeres encomiendan su destino sentimental al martirizado San Valentín, en tanto que otras —a quienes la urgencia por tener un amor las trae de cabeza— ofrecen sus plegarias al generoso San Antonio, a quien también ponen de cabeza, en místico y popular rito. Por su parte, los

¿Sabe quién fue San Valentín?

La historia de este personaje inicia en Roma en el siglo III d. C., durante el gobierno del emperador Claudio III, quien fue determinante al condenar las relaciones con cristianos por ser consideradas un crimen que merecía castigarse con la pena de muerte. Valentino, un humilde sacerdote cristiano dedicado a estudiar con fervor los ideales de Cristo, fue arrestado y enviado a prisión por no acatar esa regla.

En sus últimas semanas de vida, el carcelero que lo cuidaba una noche descubrió que su prisionero era un hombre de letras, por lo que le pidió que instruyera a su hija, Julia, quien era ciega. A partir de entonces, Valentino le leyó los cuentos de la historia romana, pero también le enseñó a leer y, sobre todo, le habló de Dios.

hombres, que en su mayoría son más calculadores y prácticos, sondean el mercado y, enamorados, indagan y comparan precios a fin de hacer su mejor elección para esta fiesta del amor. Así, abren el amplísimo abanico de opciones: una tarjeta de amor con un inspirado mensaje impreso, una caja de chocolates, un aromático ramo de rosas, un globo con forma de corazón, una serenata a media noche y a media calle, comer en un lugar acogedor o comerse a besos en un discreto nido de amor...

Y qué decir de los centros comerciales, que reviven el frenesí consumista del pasado fin de año: "¡Que sigan las fiestas, que viva el amor!" Los restaurantes no se quedan atrás con sus filas interminables de hambrientos y cansados consumidores, peleándose por una mesa para comer. En los cines, la escena no es ficción: el amor surge a borbotones, como los cinéfilos —"amor es amar al cine"— que entran y salen de cada función con las manos sudadas y el corazón palpitante.

No es exageración, es sólo observación: en febrero, el comercio hace su

"¿Es verdad que Dios escucha nuestras oraciones?, ¿sabe... ¿que cada noche y cada mañana le pido que me permita ver?", preguntaba Julia, mientras la animaba asegurándole que si creía fervientemente en Dios, seguramente la ayudaría.

Un buen día se sentaron juntos a orar cuando, de pronto, una luz brillante iluminó la celda: Julia había recuperado milagrosamente la vista.

En la víspera de su muerte, Valentino escribió una última carta a Julia, la cual firmó "De tu Valentino".

El sacerdote fue ejecutado, justo el 14 de febrero del año 270, cerca de una puerta que más tarde sería bautizada con su nombre, y luego fue sepultado en la iglesia de Praxedes, en Roma.

agosto. Y esta aseveración nos lleva a preguntarnos de nuevo: si es cierto que de la vista nace el amor, ¿del amor nacerá el consumo?

Nuestro consejo es que los regalitos a la pareja saben mejor cuando son espontáneos. Pero si usted decide seguir esta costumbre, tenga cuidado de no ser víctima de abusos o anomalías en la adquisición de un bien o en la prestación de un servicio, y si lo es, no dude en acudir a la delegación de Profeco más cercana a su domicilio. También tenemos a su disposición el Teléfono del Consumidor: lláda sin costo desde cualquier lugar del país, el 01-800-903-1300, y desde el Distrito Federal el 5568-8722, donde usted podrá obtener asesoría legal e información sobre los precios de los artículos y servicios que suelen comercializarse en estas fechas. Si usted lo prefiere, envíenos por correo electrónico sus dudas o su inconformidad a: quejas@profeco.gob.mx

Por Graciela Muñoz, Lorena M. Romo,
Yureli Cacho y Eduardo Mena
Ilustración Mónica Miranda Villalba

Numeralia del amor

- ✶ Edad promedio a la que tienen su primera relación sexual los estadounidenses: 16
- ✶ Edad promedio a la que tienen su primera relación sexual los mexicanos: 18.1
- ✶ Edad promedio a la que tienen su primera relación sexual los chinos: 22
- ✶ Número promedio de compañeros sexuales que han tenido los estadounidenses: 14.3
- ✶ Número promedio de compañeros sexuales que han tenido los mexicanos: 4
- ✶ Número promedio de compañeros sexuales que han tenido los chinos: 2.1
- ✶ Frecuencia anual de relaciones sexuales de los estadounidenses: 124
- ✶ Frecuencia anual de relaciones sexuales de los mexicanos: 93
- ✶ Frecuencia anual de relaciones sexuales de los japoneses: 36
- ✶ Porcentaje mundial de personas que dicen tener relaciones sexuales a diario: 4
- ✶ Porcentaje mundial de personas que dicen no haber tenido relaciones sexuales nunca: 10
- ✶ Porcentaje de mexicanos cuyo principal pasatiempo es hacer el amor: 6
- ✶ Porcentaje de mexicanos cuyo principal pasatiempo es trabajar: 21
- ✶ Porcentaje de mexicanos que son fieles a su pareja: 61
- ✶ Porcentaje de mexicanos que siempre usan condón para el sexo casual: 11
- ✶ Porcentaje de mexicanos que ante la amenaza del sida prefieren no tener sexo: 5

Fuente: Encuesta Global Durex, 2001



¡Felicidad\$\$\$ mi amor!

Por Yureli Cacho

El 14 de febrero no sólo hace felices a las parejas y a los amigos, también despierta sonrisas en comerciantes y prestadores de servicios gracias a todos aquellos que acostumbran echar la casa por la ventana en esta fecha. Al respecto, he aquí la opinión de algunos consumidores.



El día del amor y la amistad me es totalmente indiferente; es o se ha vuelto, no lo sé, un mero truco del comercio para sacarle dinero a la gente. Obviamente no lo celebro porque me parece absurdo. Si yo quiero a alguien o es mi amigo, no voy a esperar un día para celebrarlo. La amistad y el amor son algo que se debe demostrar todos los días.

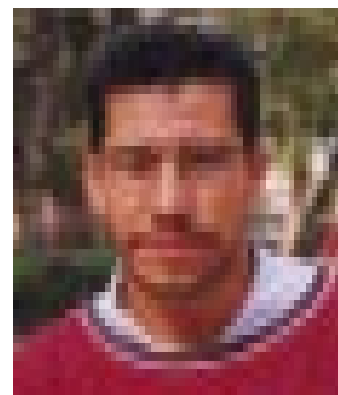
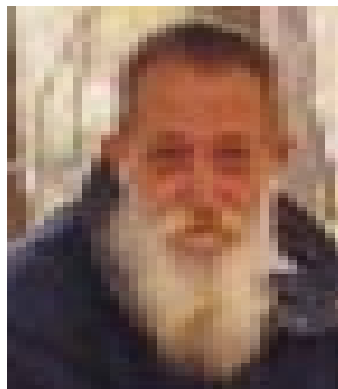
Armando Palerm Viqueira

59 años
Economista

Cada quien tiene su manera de pensar y está bien, pero no se necesita un día especial para demostrarle a la gente que la quieres. Esta celebración es por costumbre; yo no hago nada especial porque a las personas que quiero siempre se los digo y no necesito esperar a ese día ¡que es puro negocio!

Mauricio Salazar Torres

18 años
Estudiante de diseño gráfico



Realmente yo creo que el amor y la amistad pueden, y deben, hacerse saber cualquier día. Se trata del valor que se le da a esta fecha, que ya se adoptó como una tradición. Yo sí celebro el 14 de febrero y trato de darle el simbolismo que tiene. Los vendedores, por su parte, le dan un sentido comercial, como a cualquier fecha que también es importante comercialmente, y entonces todo se dispara; no puedes ni regalar un detallín ¡porque todo está carísimo!

José Ángel Núñez Martínez

26 años
Auditor



Está bien el Día de San Valentín porque, aunque siempre se deberían celebrar el amor y la amistad, ese día se ponen todos de acuerdo para festejar a los amigos, a los novios y a las novias. Yo no lo hago porque no soy tan fanática de esa fecha; se me hace un día cualquiera, pero es importante para la sociedad y también es bueno para los vendedores pues saben cómo llamar la atención para que compren su mercancía.

Pamela Becerril Reyes

16 años

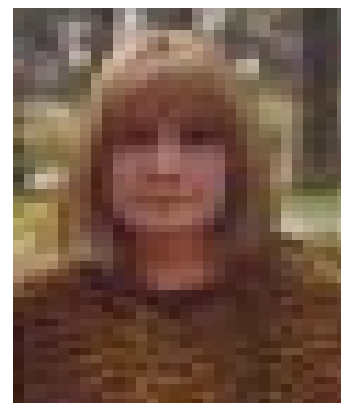
Estudiante de bachillerato

Considero que celebrar el 14 de febrero es hacer un gasto excesivo que no vale la pena. Aunque en el aspecto emocional ayuda a reavivar el sentimiento amoroso que hay hacia los amigos o la pareja. Actualmente, con tanta violencia en las calles, celebrar ese día es una especie de desahogo emocional, pero no es necesario gastar tanto dinero.

Eritrea Méndez Garrido

49 años

Empresaria



Yo creo que es una tradición y es padre porque tienes chance de demostrar tu cariño, aunque no necesariamente tiene que ser en esa fecha. Pero sí, es un día especial. Yo lo festejo intercambiando afecto con mi novio y mis amigos, les doy muchos regalos.

Los vendedores sí se aprovechan, hacen su agosto ¡y no se vale!, porque ya que pasa el día, entonces sí quieren rebajar todo lo que no pudieron vender... ¿y ya para qué?

Karla Murillo Esparza

19 años

Empleada de una boutique

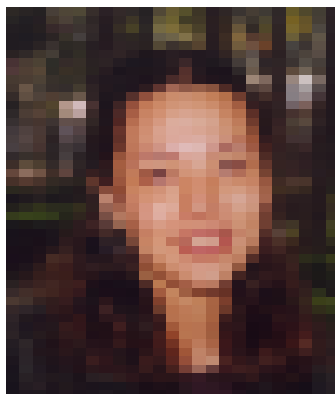


El Día de San Valentín es pura mercadotecnia porque tienes que regalar. Yo sí lo celebro, me voy a comer con mis amigos, pero es uno de los mejores días en las ventas, pues los comerciantes encarecen todo y tratan de sacar más ganancias. Creo que sobre todo es una buena fecha para el comercio, más que para demostrar el cariño.

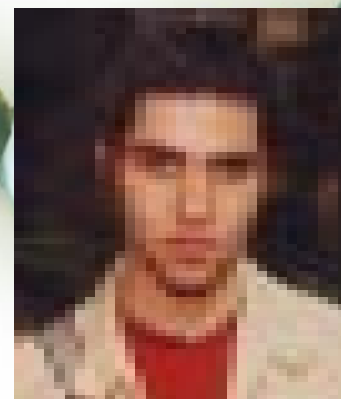
Ángel Gómez Ramírez

20 años

Estudiante de comunicación visual



Fotografías Francisco Alatríste Torres
Ilustración Mago



Becas escolares

Cómo obtenerlas

Por Yureli Cacho

A fin de que los estudiantes no se vean obligados a abandonar sus estudios por falta de recursos económicos, las escuelas públicas y privadas están obligadas por la ley a otorgar becas en todos los niveles educativos. Las becas son una opción que se puede aprovechar.





Dicen que la única herencia realmente valiosa que un padre puede dejar a sus hijos es la educación, pero a veces la economía familiar anda tan alicaída que parece inevitable suspender la educación de nuestros hijos. Pues bien, antes de jalar los cabellos o poner el grito en el cielo, busque el apoyo de una beca, ya que las leyes de nuestro país obligan a las escuelas, tanto públicas como privadas, a dar un número de ellas a los alumnos que lo ameriten.

En el caso de las escuelas públicas, el número y el monto de las becas, que consisten en dinero en efectivo, dependen del presupuesto que el gobierno federal le haya dado a la Secretaría de Educación Pública. Tratándose de las escuelas privadas, el número de becas otorgadas debe ser equivalente al 5 por ciento del monto total que reciba la escuela por concepto de colegiaturas e inscripciones, y la beca, si es total, consiste en que usted no pagará nada por el monto de las colegiaturas o inscripciones; si es parcial, le harán por lo menos un 25 por ciento de descuento.

En el Distrito Federal, lo anterior está bien especificado en la Ley General de Educación y en el Reglamento Interior de la Secretaría de Educación Pública (SEP), mientras que cada uno de los estados de la República Mexicana establece sus propias disposiciones en esta materia.

A modo de ejemplo le presentamos lo que en el Distrito Federal se tiene dispuesto para la concesión de una beca en escuelas particulares incorporadas a la SEP en educación básica, media y superior.

Requisitos y procedimientos

- Las becas se otorgan a quienes demuestren, a través de un cuestionario y un comprobante de ingresos, que por su situación económica requieren esta ayuda para poder continuar o concluir

sus estudios. El solicitante además debe tener, cuando menos, el promedio general mínimo que establezca la escuela en su convocatoria, que por lo regular es de 8 u 8.5; es posible que su hijo(a) tenga el promedio requerido aun habiendo reprobado una materia, pero bajo esta condición no podrá hacerse acreedor a la beca.

- Si alguno de sus hijos resulta seleccionado (tenga en cuenta que no se otorga más de una beca por familia) debe gozar del beneficio de la beca al menos durante el ciclo completo para el cual se le otorgó, y ésta sólo podrá cancelarse si se comprueba que la información para obtenerla es falsa o cuando la conducta del alumno dentro del plantel sea desfavorable, y los padres, el tutor o él mismo no atiendan las advertencias que las autoridades de la escuela les hagan oportunamente.

- Si su hijo está becado tiene derecho y prioridad a solicitar la renovación conforme al porcentaje que le fue otorgado, siempre y cuando conserve su promedio y cumpla con los demás requisitos que lo hicieron acreedor. Este procedimiento es más sencillo cuando el alumno continúa en la misma escuela; si se cambia deberá esperarse a cursar un ciclo para llenar la solicitud nuevamente y realizar el resto de los trámites, porque éstos suelen variar de una institución a otra.

- No permita que la beca se le otorgue a su hijo bajo la condición de pagos o de actividades extraordinarias que usted o él interpreten como una obligación o contraprestaciones por recibir este beneficio.

La institución tampoco debe cobrar los trámites que bajo su cargo deba realizar.

- La escuela debe distribuir sin costo alguno, y por lo menos durante 15 días hábiles, los formatos de solicitud de beca.

Es importante aclarar que las solicitudes se elaboran y entregan en cada

escuela, que es donde se realiza el resto de los trámites. La SEP únicamente sanciona a las instituciones que transgredan lo dispuesto en la ley, por tanto, padres y alumnos deben evitar solicitar la beca directamente en la Secretaría de Educación Pública.

Además, tenga cuidado porque en algunos colegios son mañosos, pegan la convocatoria de otorgamiento de becas en lugares poco visibles y/o transitados a fin de no generar mucho ruido y evitar hacerlo del conocimiento de todos los alumnos. Por lo tanto dígame a su hijo que, al término de cada ciclo escolar, esté pendiente y se dirija a la unidad de servicios escolares para que le indiquen las fechas en las que se distribuirán los formatos de la solicitud, los requisitos que tiene que cubrir, así como la documentación que es necesario presentar.

- Su hijo deberá devolver la solicitud, junto con la información y documentos requeridos, en un lapso no mayor de cinco días hábiles después de la fecha en que se le entregó.

- La escuela debe tener un comité para la asignación de becas, que habrá de informar por escrito cuál es el porcentaje de beca otorgado o, en caso de negativa, la razón del rechazo. Esta información se debe dar a más tardar 15 días después del inicio del curso o año escolar para el que se solicitó la beca.

¡Defienda sus derechos!

En caso de que su hijo(a) no reciba la beca por causas ajenas a lo explicado anteriormente, y usted considera que existe alguna violación a las normas establecidas o tiene alguna inconformidad, manifiéstela ante el comité de becas de la institución; en caso de no ser atendido o no recibir respuesta satisfactoria a sus demandas, presente su queja directamente ante la SEP dentro de los 30 días posteriores al

inicio del ciclo escolar para el cual fue solicitada la beca, con el fin de que dicha dependencia tome las medidas necesarias y resuelva conforme a la ley.

¡Más becas!

Dado el acelerado crecimiento de nuestra población y la amplia diversidad de servicios educativos que existen en el país, las demás instituciones educativas reconocidas nacionalmente no pueden quedarse atrás en la tarea de que sus alumnos también gocen del beneficio de obtener una beca. Le presentamos algunos ejemplos.

1. En la UNAM

Para los interesados en cursar estudios en instituciones que cuentan con planes y programas registrados en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), esta máxima y reconocida casa de estudios ofrece la modalidad de Media Beca y Beca Completa.

Para obtener la Media Beca se debe verificar que la institución educativa elegida se encuentre registrada ante la UNAM en el programa de Medias Becas, ya que no todas las escuelas incorporadas lo están.

A esta beca podrán hacerse acreedores los alumnos que hayan presentado el examen de admisión a la UNAM, que cuenten con promedio mínimo de 7 u 8, según lo requiera la institución, y que presenten el original de la Boleta Credencial; deberán solicitar su inscripción en la institución incorporada que se haya elegido y cumplir con los requisitos académicos que defina la escuela.

La modalidad de Media Beca incluye el 50 por ciento del pago de inscripción y colegiatura, y sólo los alumnos inscritos con los requisitos señalados quedarán exentos de los pagos por registro y revalidación de estudios.

Si al término del año escolar el alumno becado es regular (es decir, está inscrito en absolutamente todas las

Para mayor información

No se quede con la duda, si le interesa conseguir una beca sólo tiene que tener a la mano los datos que enseguida le proporcionamos.

Secretaría de Educación Pública

Becas para educación básica, media superior y superior en escuelas públicas y privadas

Dinamarca 84, 6° piso, col. Juárez, México, D. F.

Teléfonos 5328-1097, 5328-1000 y 5230-7500 extensiones 21067 a la 21070 y 31683

Página en Internet: www.sep.gob.mx

Universidad Nacional Autónoma de México

Becas para educación media superior y superior

Lado sur de la Sala de Conciertos Nezahualcóyotl

Zona Cultural, Circuito Centro Cultural Universitario,

Ciudad Universitaria, México, D. F.

Teléfono 5622-6030

Página en Internet: www.dgire.unam.mx

Instituto Politécnico Nacional

Becas para educación media superior y superior

Miguel Alemán de Mendizábal s/n, col. Residencial La Escalera, México, D. F.

Teléfono 5729-6000 extensión 51089

Página en Internet: www.ipn.mx

Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

Becas para maestría y doctorado

Av. Constituyentes 1046, col. Lomas Altas, México, D. F.

Página y correo en Internet: www.conacyt.mx, msanchez@conacyt.mx y ddiaz@conacyt.mx

Secretaría de Relaciones Exteriores

Paseo de la Reforma 175-PB, col. Cuauhtémoc, México, D. F.

Teléfonos 5327-3224, 5327-3225 y 5327-3226

Página y correo en Internet: www.sre.gob.mx, becas@sre.gob.mx, infobecas@sre.gob.mx

Dirección General de Relaciones Internacionales de la SEP

Becas para maestría y doctorado en universidades del extranjero

Donceles 100, 2° piso, col. Centro Histórico, México, D. F.

Teléfono 5325-1000 extensiones 18600 y 16955

Correo electrónico: becas@sep.gob.mx

materias correspondientes al grado que cursa), cuenta con un promedio mínimo de 8 y no tiene más que dos asignaturas presentadas en examen extraordinario, la Media Beca podrá ser renovada, y en este caso se cubrirá el 50 por ciento de la incorporación a la Universidad Nacional Autónoma de México, de la inscripción y de las colegiaturas.

Por otra parte, la Beca Completa está reservada principalmente para el personal académico y administrativo de la UNAM, y representa el 5 por ciento de la matrícula; en caso de que no queden cubiertas todas estas becas, pueden otorgárseles al resto de los alumnos; sea como fuere, tanto unos como otros tendrán que cumplir con los siguientes requisitos:

- Estar inscritos en una institución con estudios incorporados a la UNAM.
- Tener promedio mínimo de 8.
- En el periodo establecido por la Comisión Mixta de Becas de la UNAM, entregar la solicitud y la documentación correspondiente (la convocatoria se da a conocer en cada plantel o en la página electrónica de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios, DGIRE).

La Beca Completa exenta al alumno de los pagos por registro y revalidación de estudios, inscripción y colegiaturas.

2. Las del IPN

El sistema de becas otorgado por el Instituto Politécnico Nacional (IPN) consiste en el pago equivalente a un salario mínimo mensual por 12 meses y entrega de libros, materiales, asistencia a cursos y seminarios, esto último como parte de la formación extra académica que deben tener los alumnos para un mejor desarrollo profesional.

Los requisitos son:

- Calificación general con promedio de 8.5 a 10.
- Destacar en algún área extra escolar, como deportes, actividades culturales o sociales, elaboración de publicaciones o apoyo a la comunidad.

- Presentar los resultados de un estudio socioeconómico.

La beca puede brindarse anualmente hasta concluir la carrera, siempre y cuando el alumno sea regular y conserve su alto rendimiento académico.

3. En universidades particulares

Existen varias universidades que además de las becas que deben otorgar por su incorporación a la UNAM o a la SEP, ofrecen lo que se conoce como Becas-Crédito, a través de las cuales se financian total o parcialmente las colegiaturas a tasas preferenciales para estudiantes que así lo requieran.

Las condiciones y requisitos varían de una institución a otra, pero en general se necesita:

- Presentar un aval o persona solvente que sea propietaria de un bien inmueble, quien garantizará la recuperación del préstamo.
- A los alumnos de primer ingreso se les exige un promedio mínimo de 9.0.
- Una vez concluida su carrera profesional, el alumno gozará de seis meses de gracia para iniciar sus pagos, mismos que podrán realizarse en una sola exhibición o en plazos, por un tiempo igual al que duró el crédito. En este último caso se generará un interés.
- Si su hijo no cumple con todos los requisitos, podrá exponer su caso de manera individual a fin de analizar si existen otras posibilidades de ayuda por parte de la universidad.

4. Becas en el Conacyt

Su hijo o usted mismo pueden obtener una beca para realizar estudios de maestría o doctorado, en alguna institución nacional o en el extranjero, mediante el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt). En el primer caso los requisitos son promedio mínimo de 8 o equivalente, y estar titulado e inscrito en un padrón de excelencia (si usted necesita más información, puede consultarla en la página web del Conacyt).



En el caso de una beca para realizar estudios en el extranjero es necesario presentar:

- Un comprobante de nacionalidad mexicana.
- Un promedio mínimo de 8 o su equivalente.
- Título profesional.
- Carta de aceptación de la escuela donde desee realizar sus estudios.
- Comprobante de idioma inglés, aun cuando los estudios se lleven a cabo en un país de habla hispana.

5. Secretaría de Relaciones Exteriores

El gobierno de nuestro país, a través de la Secretaría de Relaciones Exteriores, establece convenios y programas con otros países para que los mexicanos interesados en realizar estudios de posgrado y especialización en el extranjero cuenten con los recursos necesarios. El apoyo que se otorga depende del país elegido, programa y tipo de estudios, así como del tiempo de duración de los estudios; los requisitos también están en función del país u organismo que ofrece los estudios.

Fotografía Reforma/enred
Fuentes Dirección General de Acreditación,
Incorporación y Revalidación, y Dirección de Becas,
ambas de la Secretaría de Educación Pública
• Universidad Nacional Autónoma de México
• Instituto Politécnico Nacional • Consejo
Nacional de Ciencia y Tecnología



A su salud

Trastornos de la menstruación

Cuando se sufre en esos días

Por Lorena M. Romo

Además de causar molestias tanto físicas como emocionales, las menstruaciones dolorosas pueden llegar a alterar la vida cotidiana y productiva de las mujeres, además de ocasionar estados de irritabilidad y depresión; de ahí que no deba dejar de lado la posibilidad de acercarse a los especialistas.



Fotografía: Reforma/enred

Algunas mujeres distan de padecer alguna molestia durante la menstruación, pero la mayoría, el 60 por ciento de las que se encuentran en edad reproductiva, llegan a presentar calambres, cólicos, náuseas, hinchazón, acné, dolor en los senos, la cabeza o la espalda, así como alteraciones en el estado de ánimo. Seguramente lo anterior para usted no es ninguna novedad, pero ¿sabía que existe una larga lista de trastornos propios del periodo menstrual?

¡Vaya dolor!

La dismenorrea es el padecimiento más común, el cual se manifiesta con intensos dolores y una sensación de presión en el vientre antes de comenzar la hemorragia, manteniéndose así los primeros días de la regla o incluso hasta el final de la misma; además, también pueden experimentarse náuseas, vómito, palpitaciones, disminución del rendimiento físico, dolor en la parte inferior de la espalda, la cabeza y el cuello, fuertes contracciones en los músculos del útero, y en algunos casos estas molestias llegan a provocar desvanecimientos.

Un periodo menstrual doloroso puede ser atribuido a diversos factores, por ejemplo, al posible estancamiento de la sangre que llena la matriz durante la menstruación, y a una insuficiente producción de hormonas, que es la causa más frecuente.

En general, se ha visto que la mayoría de los casos de dismenorrea que no están condicionados por la inadecuada posición del útero, suelen curarse o mejorar con el nacimiento del primer hijo o con la actividad sexual regular.

El tratamiento adecuado

Los analgésicos que se adquieren en la farmacia sin presentar receta médica y que promueven sus cualidades para aliviar las molestias de la menstruación dolorosa, pueden resultar útiles cuando se

trata de aminorar temporalmente los mencionados trastornos, ya que su ingesta durante toda la vida reproductiva de una mujer no interfiere ni anula la posibilidad de concebir. Sin embargo, es necesario estar pendiente de las posibles contraindicaciones en el uso de los mismos.

Por otra parte, las píldoras anticonceptivas también se utilizan en los padecimientos como la dismenorrea, porque inhiben la ovulación y, por tanto, alivian los síntomas característicos.

Conviene apuntar que los tratamientos psicológicos son una medida buena medida en caso de que el factor emocional intervenga de manera importante en alguna de las alteraciones, ya que puede afectar negativamente las relaciones de pareja, lo cual se traduce en que la mujer se niegue a mantener relaciones sexuales, además de que influye sobremanera en su estado de ánimo.

Otros males

Entre los padecimientos que exigen nuestra atención se encuentran los siguientes:

- **Amenorrea:** se denomina así al retraso en la aparición de la primera regla o a la pérdida de la misma por un periodo mayor a los tres meses. Este trastorno puede presentarse a consecuencia de inflamación, lesiones o malformaciones de la vagina, la matriz o los ovarios, y a alteraciones en estos últimos a causa de la deficiente formación de hormonas sexuales como resultado de enfermedades infecciosas graves, traumas psíquicos y agotamiento, así como al embarazo y/o al climaterio.

- **Hipomenorrea:** se refiere al flujo menstrual escaso y de corta duración (menor de dos días), que puede manifestarse en mujeres con un útero muy pequeño, o atribuirse a ciertos aspectos psicológicos, como estados agudos de estrés, angustia y problemas en las relaciones de pareja.

Se considera un trastorno mayor cuando en el endometrio existe alguna

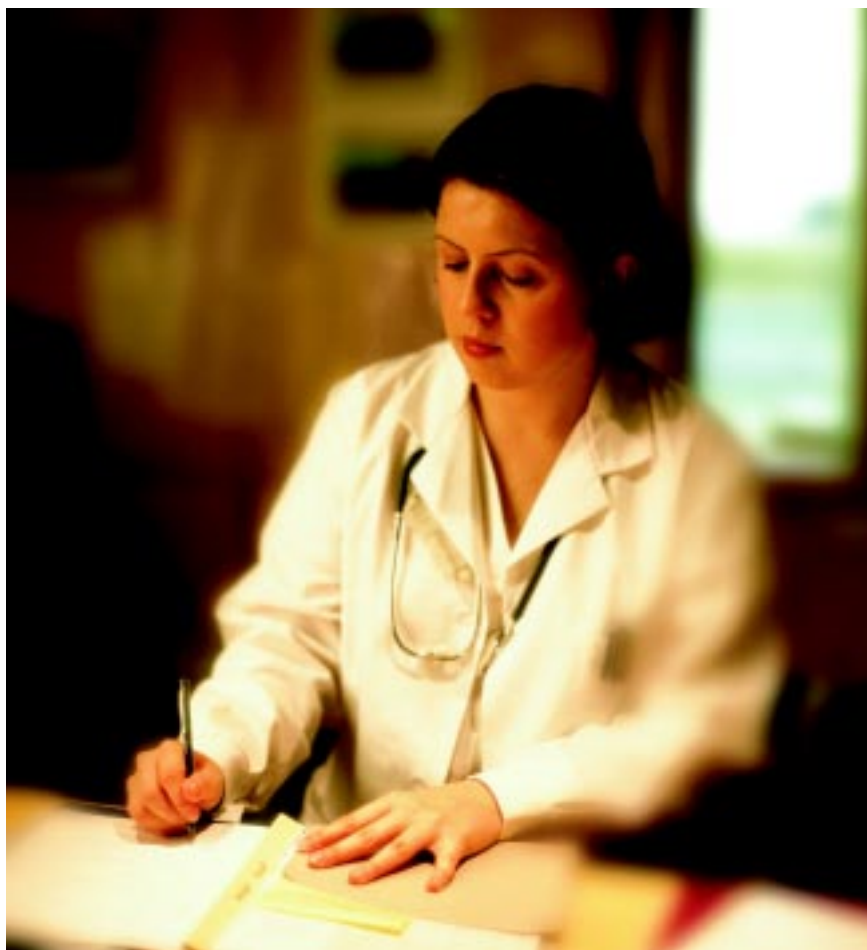


Sobre la menstruación

El útero o matriz es el órgano donde anida el óvulo fecundado, de modo que la pared del útero (el endometrio) crece y prolifera en la segunda mitad del ciclo. Hacia los días 27 y 28 del mes, en caso de no haberse presentado la fecundación del óvulo, el endometrio se autodestruye y se descama, produciéndose la hemorragia que conocemos como menstruación.

Cuando una niña comienza a menstruar, pueden transcurrir hasta 2 o 3 meses entre una regla y otra; además, cada periodo puede durar de uno a 10 días, ya que el cuerpo tomará algún tiempo en establecer sus ciclos regulares, lo cual podría ocurrir hasta en dos años.

Como dato curioso, cabe mencionar que la pérdida periódica de cierta cantidad de sangre por la vagina puede alcanzar un volumen de 20 a 200 ml, de ahí que se calcula que durante toda la edad reproductiva de una mujer se pueden perder hasta 40 litros de sangre.



¡Cuidado con la endometriosis!

Existen algunos padecimientos graves que aunque no se relacionan íntimamente con la menstruación, sí pueden desencadenar trastornos en la misma, tal es el caso de la endometriosis, la cual se caracteriza por el crecimiento del tejido endometrial fuera de su ubicación normal.

Aunque no se conoce con exactitud su origen, se piensa que esta enfermedad podría desarrollarse a partir del paso de fragmentos del endometrio uterino a través de las trompas de Falopio hacia la cavidad que recubre al estómago.

Los quistes endometriales que se desarrollan en los ovarios contienen restos menstruales que se han espesado, y por el color marrón oscuro del líquido que contienen se denominan "quistes de chocolate", los cuales provocan dolor y en algunos casos pueden llevar a la infertilidad.

La endometriosis avanzada puede hacer necesaria la histerectomía (extirpación del útero).

alteración, lo cual puede llegar a presentarse en casos de tuberculosis.

- **Hipermenorrea:** son periodos menstruales prolongados (mayores de seis días) y con sangrado intenso. Si el ginecólogo determina que no existe algún problema ovulatorio o en la función del endometrio, este padecimiento podría considerarse normal; por ello es importante conocer el patrón menstrual de la persona afectada.

- **Oligomenorrea:** se da cuando los periodos menstruales son mayores de 36 días o la menstruación ocurre cada tres o cuatro meses. Puede aparecer durante el periodo posterior a la primera menstruación (menarquia), o en la etapa previa a la menopausia.

- **Polimenorrea:** periodos inferiores a 18 días y que se prolongan por más de ocho días.

- **Proiomenorrea:** son los adelantos de más de cinco días en la aparición del san-

grado menstrual, o bien, ciclos menstruales menores de 25 días.

Estos dos padecimientos se encuentran relacionados porque pueden referirse a trastornos en el útero, tumores benignos y frecuentes del músculo uterino, problemas en el endometrio (membrana que recubre el interior del útero) y, en algunos casos, trastornos por un inadecuado funcionamiento de las hormonas que produce el ovario.

¡Una actitud positiva!

En general, la menstruación, dolorosa o no, es uno de los procesos fisiológicos de mayor importancia, por ello tome en cuenta los beneficios de seguir estos consejos:

- Acuda al ginecólogo ante la sospecha de una irregularidad mayor en su ciclo.
- En la medida de lo posible, guarde el reposo necesario.

- Colóquese bolsas de agua caliente en el vientre para sentir un mayor alivio.

- Lleve un registro permanente de las fechas de aparición, duración e intensidad de la menstruación.

- Ejercítase frecuentemente.

- Evite el cigarro, la sal, el café y el alcohol y, en general, los productos salados e irritantes.

- No se automedique. Recuerde que el consumo indiscriminado de ciertos medicamentos podría conducirla a padecer esterilidad.

Acuda al especialista y aprenda a detectar la presencia de los síntomas premenstruales propios de su organismo.

¡Mantenga una actitud responsable y positiva en los días "difíciles"!

Fuentes Entrevistas con el ginecólogo César Augusto Trejo Spota, del Hospital núm. 4 del IMSS, y con el doctor Manuel Mota González, del Instituto Nacional de Perinatología, SSA



¿Mexicanos amarillos?

¿Sabía que la hepatitis tipo A se contagia principalmente por consumir alimentos y agua contaminados con excremento o polvo que contenga el virus? De acuerdo con información del periódico *La Jornada*, cada año alrededor de 1.4 millones de personas en el mundo contraen esta enfermedad, y de ellas 150,000 son mexicanos.

Si ha notado que pierde el apetito, se siente fatigado o tiene dolor abdominal y, particularmente, si su piel y sus ojos adquieren un color amarillento, no es que se esté volviendo asiático, lo más seguro es que tenga hepatitis. ¡Córrale a ver a su médico!

Ilustración Mónica Miranda Villalba



¿Hipertensión?, ¡a la baja!



La hipertensión arterial es una enfermedad que trae por las nubes a uno de cada cuatro mexicanos; por si fuera poco, tan sólo en un año el Instituto Mexicano del Seguro Social registró 146,566 nuevos casos en nuestro país.

Este padecimiento se caracteriza por la alta presión con que circula la sangre en las arterias, lo cual trae como consecuencia que en las personas hipertensas se duplique el riesgo de sufrir infarto al miocardio, se triplique el de una insuficiencia renal, y se cuadruplique el de una hemorragia cerebral!, según lo señala el doctor Héctor Hernández Hernández, jefe del Servicio de Rehabilitación Cardíaca del Hospital de Cardiología del Centro Médico Nacional Siglo XXI del IMSS.

Se recomienda que quienes padecen hipertensión se mantengan en su peso mediante una dieta saludable, evitando especialmente el consumo de alimentos muy salados y bebidas con sodio, como los refrescos de cola, además de que practiquen ejercicio y visiten periódicamente al médico.

Robot cirujano

¿Se imagina a un robot interviniendo quirúrgicamente a una persona? Pues esto ya es una realidad: se trata de un robot llamado Zeus, que sirvió como instrumento médico para efectuar 180 operaciones de vesícula biliar y de hernia hiatal.

Esta hazaña fue realizada por un grupo de médicos encabezado por el doctor Adrián Carbajal Ramos, especialista del Hospital Torre Médica de la Ciudad de México, quien utilizó tecnología proporcionada por la compañía estadounidense Computer Motion, especializada en cirugía robótica.

Zeus está conformado por tres brazos robóticos, una consola de mando y software especializado. Para hacer uso de esta tecnología, el médico es quien realiza la operación, pero los movimientos se efectúan con un timón de mando que envía la señal a los sensores de una computadora, los cuales a su vez dirigen los brazos del robot, eliminando temblores o imprecisiones que solos cometer los seres humanos.





Las dos caras de los complementos vitamínicos

Por Graciela Muñoz

¿Usted acostumbra tomar cualquier suplemento vitamínico que cae en sus manos, creyendo que lo harán sentirse y funcionar mejor? Pues tenga mucho cuidado, ya que pueden causarle una intoxicación si se consumen por cuenta propia o de manera indiscriminada.

Cuándo decirles "sí"

Los suplementos vitamínicos, contrario a lo que anuncia la publicidad, no son una alternativa para personas que están sanas y comen tres veces al día, aunque son eficaces para quienes tienen deficiencias o estados específicos en que las demandas son excesivas y difícilmente pueden cubrirlas con una alimentación normal.

Los casos especiales en los que se recomiendan estos suplementos son:

- Embarazos y lactancia: son etapas en que la demanda de vitaminas y minerales es mucho mayor, y para satisfacerla hay



Vitaminas	Alimentos que las contienen en abundancia	Funciones que realizan en nuestro organismo	Alteraciones que provoca su deficiencia	Cantidad recomendable
A	H TM gad <pescado, de="" huevo,="" jitomate<="" p="" y="" yema="" zanahoria=""></pescado,>	Desarrollo de huesos, mejora la visi TM Šn nocturna y act TM ea como antioxidante	Dolencias en las articulaciones, disminuci TM Šn en la agudeza visual y ceguera nocturna	Los vegetales se pueden consumir a libre demanda; en el caso de la carne se recomienda una porci TM Šn de 70 a 100 g al d TM Ma
B1 tiamina	Germen de trigo, leche, avena, tocino y carne de cerdo	Fortalece el sistema nervioso, ayuda en casos de depresi TM Šn, p TM rdida de la memoria y favorece el crecimiento	En general produce bajo rendimiento f TM TMsic TM o mental	La dosis diaria indispensable es de un miligramo, por lo que el consumo de alimentos que la contengan ser/ suficiente
B2 riboflavina	H TM gad che, queso, vegetales verdes y avena	Vital para el crecimiento, reproducci TM Šn y buen estado de la piel, u TM Ca TM s, cabello y vista	Provoca inflamaci TM Šn en la comisura de la boca y lengua, dolor de garganta y anemia	La dosis diaria es de un miligramo, por lo que el consumo de alimentos que la contengan ser/ suficiente
B3 niacina	Carne magra, pescado, salvado de trigo, ma TM TMx TM erduras de hoja, mango y leche	Vital en la liberaci TM Šn de energ TM TM para el mantenimiento de las c TM TMlulas y para conservar la piel sana	Provoca dermatitis, trastornos gastrointestinales, p TM rdida del apetito, diarrea, fatiga y depresi TM Šn	S TM Šlo se requiere consumir al d TM Ma la porci TM Šn que usted acostumbra de los alimentos indicados
B5 /cido pantot TM Šnico	Todas las carnes y vegetales, en especial el h TM TMgad TM o las frutas secas	Esencial en la s TM TMntesis del colesterol, y en la formaci TM Šn de c TM TMlulas y anticuerpos	Es poco probable su deficiencia	S TM Šlo se requiere consumir al d TM Ma la porci TM Šn que usted acostumbra de los alimentos indicados
B6 piridoxina	H TM TMgad pollo, bacalao, queso, avena, huevo, aguacate y papas	Es esencial para el crecimiento	Provoca nerviosismo, debilidad y alteraciones en la piel	La dosis diaria necesaria es de un miligramo, por lo que la cantidad de los alimentos que usted acostumbra consumir ser/ suficiente
B8 biotina o vitamina H	H TM TMgad queques, yema de huevo y coliflor	Alivia dolores musculares y dermatitis; tambi TM Šn ayuda a metabolizar grasas y prote TM TMnas	Provoca fatiga, depresi TM Šn, n TM useas y estimula el apetito	S TM Šlo se requiere consumir al d TM Ma la porci TM Šn que usted acostumbra de los alimentos indicados
B9 /cido f TM Šlico	Vegetales verdes, champi TM TMones, naranjas y cereales enriquecidos para el desayuno	Es vital durante el crecimiento y previene la aparici TM Šn de úlceras bucales	Provoca anemia	S TM Šlo se requiere consumir al d TM Ma la porci TM Šn que usted acostumbra de los alimentos indicados
B12 cobalamina	Alimentos de origen animal	Participa en la regeneraci TM Šn de la m TM TMdula Šsea y mejora la memoria	Anemia perniciosa y da TM TMoscerebrales	S TM Šlo se requiere consumir al d TM Ma la porci TM Šn que usted acostumbra de los alimentos indicados
C /cido asc TM Šrbico	Lim TM Šn, kiwi, mel TM Šn, naranja y coliflor	Importante en el crecimiento, en la reparaci TM Šn de tejidos y ayuda a tener mejor cicatrizaci TM Šn	Escorbuto (hemorragias en enc TM TMmay otras partes)	S TM Šlo se requiere consumir al d TM Ma la porci TM Šn que usted acostumbra de los alimentos indicados
D calciferol	Aceite de h TM TMgad de pescado, leche, queso, mantequilla y yema de huevo	Asegura la correcta absorci TM Šn del calcio y del f TM Šsforo	Debilidad Šsea y muscular	Al d TM TMaon suficientes, por ejemplo, un vaso de leche (250 ml) y 100 g de queso
E tocoferol	Aguacate, br TM Šcoli, espinacas, pl TM TMtanos, jitomate y zanahoria	Alivia la fatiga y protege a los pulmones de la contaminaci TM Šn	Destrucci TM Šn de los gl TM Šbulos rojos y provoca algunos tipos de anemia	La dosis recomendable por d TM TMa es lo equivalente a una cucharada de aceite comestible
K menadiona	Verduras verdes, ra TM TMcesomes- tibles, frutas y semillas	B TM Šsica para la formaci TM Šn de ciertas prote TM TMnas tambi TM Šn es necesaria para una adecuada coagulaci TM Šn	Dificultad en la coagulaci TM Šn y tendencia a presentar hemorragias	S TM Šlo se requiere consumir al d TM Ma la porci TM Šn que usted acostumbra de los alimentos indicados

¡Muchas vitaminas!

Las cantidades diarias de vitaminas y minerales que necesita nuestro cuerpo para funcionar correctamente se obtienen de los alimentos que consumimos cada día. Las vitaminas se dividen en dos grupos: las **hidrosolubles** (se disuelven en agua, como las vitaminas C y las del complejo B) y las **liposolubles** (se disuelven en grasas y aceites), como las A, D, E y K.



suplementos especiales que deben ser administrados bajo supervisión médica.

- Dietas estrictas: las personas adultas que consumen dietas menores a 1,200 kilocalorías diarias generalmente necesitan ingerir complementos, ya que no cubren lo que se requiere en un día, sin importar si es hombre o mujer. El consumo del complemento no debe ser diario, sino sólo cada tercer día.
- Fumadores: debido al proceso de oxidación que ocasiona la nicotina del cigarro dentro del organismo, la vitamina C disminuye su concentración, por lo que en estos casos el médico puede recomendar la ingestión de un complemento con esta vitamina una o dos veces por semana.
- Deportistas de alto rendimiento: debido al gran desgaste de energía y al exceso de sudor que desechan, requieren de complementos para un funcionamiento corporal adecuado.
- Enfermedades: las personas con sida, cáncer, diabetes, padecimientos renales

y enfermedades en fase terminal, pierden constantemente nutrimentos que pueden ser recuperados mediante la ingesta de complementos.

- Mujeres que planean embarazarse: es recomendable la ingestión de un complemento que contenga ácido fólico, pues esta sustancia ayuda a prevenir el desarrollo de defectos en el sistema nervioso central del feto. Pero ya lo sabe: es indispensable que sea siempre bajo prescripción y supervisión médica.

...Y cuándo decirles "no"

Aun cuando el consumo de los suplementos vitamínicos debe ser supervisado por un médico, su venta en el mercado no requiere de receta médica y se ofrece una gran variedad de ellos, al alcance de su mano en farmacias y en los anaqueles de las tiendas de autoservicio.

Las dosis de complementos vitamínicos que suelen recetar los médicos o

nutriólogos son muy pequeñas, ya que una sobredosis puede ocasionar intoxicación y trastornos severos a la salud. Veamos cuáles serían los riesgos más inmediatos:

Vitamina A: su consumo inadecuado puede provocar náuseas, vómito y diarrea; si continúa con su ingesta durante varias semanas puede provocar malformaciones óseas.

Vitamina B: tomarla indiscriminadamente puede ocasionar la calcificación de los tejidos blandos, como los riñones, lo cual impediría el correcto funcionamiento de esos órganos.

Vitamina C: provoca la formación de piedras en el riñón.

Vitamina K: suele ser causante de hemorragias.

De las demás vitaminas no se conocen con precisión sus efectos tóxicos, sin embargo he aquí dos ejemplos de qué tan desproporcionado puede ser ingerir algún complemento:

- Una persona debe consumir al día sólo 60 miligramos de vitamina C, pero una pastilla de esta vitamina contiene 1,000 miligramos, por lo que estaría consumiendo 15 veces más de la dosis que necesita.
- El consumo por persona al día de vitamina B12 debe ser de 3 microgramos (equivalente a 5 granos de azúcar); ingiriendo un suplemento con esta vitamina se sobrepasa la dosis ¡2 millones y medio de veces!

Las personas piensan que con tomar suplementos pueden sustituir la ingesta de alimentos. Si reflexionamos en el porqué tenemos estómago, jugos gástricos e intestinos, seguramente concluiremos que no es sólo para digerir cápsulas, pastillas o comprimidos que contienen vitaminas y minerales, ¿no le parece?

Fuentes Entrevistas con el químico José Luis Silencio Barrita, investigador asociado del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, Secretaría de Salud • Entrevista con Blanca Saintmartín, consultora en nutrición humana de la Asociación Americana de Soya



¿Qué es un menú sabio?

Básicamente se trata de un menú balanceado, que incluye alimentos de todos los grupos, aporta los nutrimentos necesarios en las cantidades recomendadas, e incluye frutas y verduras de temporada, lo que significa más calidad y ahorro. Además es rico y fácil de preparar.

¿Cómo funciona?

A cada uno de estos platillos, más el agua de frutas, se le ha asignado una letra que forma la palabra SABIO: S para la sopa, A para la ensalada, B para el plato fuerte, I del postre y O para el agua fresca. Los menús sabios, calculados para una familia de seis integrantes, cubren el 40 por ciento de las necesidades diarias de energía, proteínas, grasas y fibra dietética, procurando que no excedan el consumo de colesterol. En un recuadro se añade el aporte nutrimental que corresponde a una porción de cada platillo.

Para la integración de los menús elegimos recetas que han enviado los lectores, las cuales adecuamos en cuanto a algunos de sus ingredientes con la finalidad de proporcionarles un mejor balance nutricional.

Fotografías Boris de Swan

Fuente Unidad de Alimentación y Nutrición de la Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Aporte nutrimental del menú de febrero en su conjunto

- | | |
|--------------------|------------------|
| • Kilocalorías 790 | • Proteínas 33 g |
| • Grasa 30 g | • Fibra 10 g |
| • Colesterol 61 g | |

S

Sopa de cebolla



A

Coctel de atún



Recomendaciones dietéticas ponderadas para una familia promedio (6 miembros)

Grupos de edad	Kilocalorías (actividad moderada)	Hidratos de carbono (g) 60%/Kcal	Fibra dietética (g) Niños: edad+5 adol. y adul.:10/1000 Kcal	Proteínas (g) 10-14%/Kcal	Grasa (g) 25-30%/Kcal	Colesterol (mg)
Preescolar M y F (*) 3-6 años	1616	242	10	48	49	≤300
Escolar M y F 7-10 años	1850	278	14	56	57	≤300
Adolescentes M y F	2375	356	20	71	73	≤300
Adulto femenino	2100	315	21	63	64	≤300
Adulto masculino	3100	465	31	93	95	≤300
Adulto mayor M y F	2075	311	21	62	63	≤300
Total familiar (100%)	13,116	1,967	117	393	401	≤1,800
Rango de aporte del Menú sabio familiar (35-45%)	4591-5902	688-885	41-53	138-177	140-180	630-810
Rango de aporte del Menú sabio individual	765-984	115-148	7-9	23-30	23-30	105-135

Fuente Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

(*) M y F: Masculino y femenino



Coctel de atún

6 porciones

Ingredientes

- 1 lata de atún (198 g)
- 2 jitomates picados (470 g)
- 1 cebolla chica picada (150 g)
- 3/4 de taza de salsa de tomate (180 g)
- 1/2 manojo de cilantro picado (125 g)
- 3 limones (el jugo) (90 g)
- 1 aguacate picado (220 g)

Preparación

1. Mezcle el atún, el jitomate, la cebolla y el cilantro.
2. Agregue la salsa de tomate, el jugo

de limón y el aguacate; revuelva perfectamente.

3. Sírvalo acompañado de galletas.

Receta enviada por Luceldy Castillo Esparza
San Luis Potosí, S. L. P.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 152
- Proteínas 12 g
- Grasa 6 g
- Colesterol 13 mg
- Fibra 3 g

Sopa de cebolla

6 porciones

Ingredientes

- 4 cebollas medianas rebanadas (1 kg)
- 6 tazas de caldo de pollo (litro y medio)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Dore en el aceite los ajos enteros y ahí mismo acitrone la cebolla.
2. Agregue el caldo y salpimiente. Deje hervir a fuego bajo por 20 minutos.

3. Sírvala caliente; si desea puede acompañarla con cuadritos de pan tostado y queso rallado.

Receta enviada por Edith Armenta de López
Ciudad Juárez, Chihuahua
Decoración opcional: cebollitas cambray

Aporte nutrimental por raciones

- Kilocalorías 88
- Proteínas 2 g
- Grasa 4 g
- Fibra 2 g

B

Costillas de cerdo
con hongos



Gelatina de colores



O

Agua
de chicha



Cómo comprar
y conservar

piña



Gelatina de colores

9 porciones

Ingredientes

- 1/2 paquete chico de gelatina de fresa (43 g)
- 1/2 paquete chico de gelatina de limón (43 g)
- 1/2 paquete chico de gelatina de piña (43 g)
- 1 paquete chico de gelatina de vainilla (85 g)
- 1/2 litro de leche

Preparación

1. Elabore cada una de las gelatinas de fruta con 1/4 de litro de agua y déjelas cuajar en el refrigerador.
2. Prepare la gelatina de vainilla con la leche y déjela enfriar.

3. Corte en cuadros pequeños las gelatinas de agua cuando estén bien cuajadas, luego vacíelas en un molde refractario.
4. Agregue la gelatina de vainilla una vez que esté fría; después métala al refrigerador para que cuaje.

Receta enviada por Beatriz A. Márquez G.
Durango, Durango
Decoración opcional: kiwi y fresa

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 118
- Proteínas 4 g
- Grasa 2 g
- Colesterol 8 mg



Revista del Consumidor / febrero 2002

Cuáles son las buenas

Para saber si una piña está lista para su consumo observe lo siguiente:

- Que sus hojas estén verdes.
- Al presionarla con los dedos, no deberá hundirse.
- Cuando trate de desprender de la corona una de sus hojas centrales, deberá salir fácilmente.
- Si su olor es dulce y fuerte en la base significa que es de buena calidad.

Cuáles son las malas

- Rechace las piñas de "ojos" hundidos, oscurecidos o acuosos (los ojos son esa especie de escamas que recubren a la piña).
- Las de pulpa muy blanda y que presenten zonas cafés.
- Verifique que no tengan magulladuras, grietas o picaduras.
- El olor a alcohol o a vinagre en la base es señal de que el fruto está demasiado maduro.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco



Revista del Consumidor / febrero 2002

Costillas de cerdo con hongos

6 porciones

Ingredientes

- 500 g de costillas de cerdo en trozos
- 6 chiles poblanos asados, sin piel y en rajas (600 g)
- 500 g de hongos frescos, chicos, enteros y lavados
- 2 jitomates medianos (470 g)
- 1 cebolla chica finamente picada (150 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- 4 dientes de ajo (8 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- sal al gusto

Preparación

1. Sofríe los ajos enteros y la cebolla en un poco de aceite.
2. Agregue los hongos y tápelos para que se ablanden y suelten su jugo.

3. Incorpore las costillas de cerdo para que se fríen; añada sal al gusto.
4. Ase, pele y muele los jitomates con la rama de epazote y sal.
5. Cuando la carne esté suave añada las rajas de chile poblano para freírlas ligeramente.
6. Agregue el jitomate y déjelo hervir a fuego bajo hasta que esté bien sazonado. Antes de servir retire los ajos.

Receta enviada por Susana Ramírez Servín
Tultitlán, Estado de México
Decoración opcional: piña

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 273
- Proteínas 14 g
- Grasa 18 g
- Colesterol 40 mg
- Fibra 3 g



Revista del Consumidor / febrero 2002

Agua de chicha

12 vasos

Ingredientes

- 1/2 piña chica (875 g)
- 6 limones medianos (el jugo) (300 g)
- 180 g de azúcar
- 1/4 de cucharadita de clavo molido
- canela y pimienta molida al gusto
- 2 1/2 litros de agua

Preparación

1. Pele la piña, lícuela con un poco de agua y cuélela.
2. Disuelva el azúcar en el agua restante.

3. Añada la piña licuada al agua endulzada, el jugo de limón y las especias. Mezcle bien y tape.
4. Deje reposar de una a tres horas. Sirva con hielo.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 159
- Proteínas 1 g
- Fibra 2 g

Decoración opcional: lima



Revista del Consumidor / febrero 2002



Conservador de artículos de piel



Los artículos y prendas de piel requieren cuidados especiales para conservarlos como nuevos; enseguida le brindamos una tecnología doméstica en la que sólo invertirá \$ 16.00 aproximadamente, lo que significa un ahorro cercano al 70 por ciento, en comparación con el precio de la presentación comercial de este producto.

Rendimiento 1/2 litro

Tiempo de preparación

15 minutos

Ingredientes

- 1/4 de litro de aceite de ricino*
- 1/4 de litro de aceite mineral*

* Se consiguen en farmacias grandes o en droguerías.

Utensilios

- botella de plástico con tapa y capacidad de medio litro o 750 ml (puede reusar los envases vacíos de champú)
- embudo
- etiqueta adherible
- taza medidora (puede utilizar una taza convencional, siempre y cuando utilice la misma para medir ambos aceites)

Procedimiento

1. Vacíe los dos aceites en la botella; ciérrela perfectamente y agítela para mezclarlos bien.
2. Coloque la etiqueta con el nombre del producto, así como la fecha de elaboración y la de caducidad.

Conservación y caducidad

Manténgalo en un lugar seco, fresco y oscuro. De esa forma conservará sus características por más de un año. ¡No lo deje al alcance de los niños!

Fuente Dirección de Educación para el Consumo,
Profeco



Dato interesante

- El aceite de ricino se obtiene de la semilla del mismo nombre, mientras que el aceite mineral es el resultado de diversas mezclas de hidrocarburos minerales.
- Ambos tipos de aceite humectan la piel de sus prendas y accesorios, evitando que se agrieten, además de otorgarles brillo.

Recomendaciones

- No aplique el conservador en prendas y artículos de gamuza, ante o alguna otra textura con pelo.
- Guarde los ingredientes sobrantes en sus recipientes originales. Cierrelos perfectamente y colóquelos en un lugar fresco, seco y oscuro; etiquételos con su nombre.

Modo de uso

- Limpie con jabón de calabaza la superficie donde aplicará el conservador y séquela perfectamente, así evitará manchar la zona que quiere limpiar.
- Agite la botella del conservador y humedezca con éste una mota de algodón.
- Haga una prueba untando el conservador en una parte no visible de la prenda o artículo, deje que se absorba totalmente; tras unos minutos retire el excedente con un paño limpio y seco.
- Proceda a esparcir el conservador sobre la superficie y déjelo reposar unos cinco minutos hasta que se absorba; después seque la prenda con un paño.



¡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



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





¡Sáquele provecho!

Prácticas recomendaciones para cuidar sus alfombras y tapetes



A fin de evitar el desgaste prematuro y acrecentar la duración de las alfombras y tapetes de su casa u oficina, le proponemos tomar nota de algunas recomendaciones para que el polvo y las manchas no destruyan las fibras, perjudicando su estado y apariencia.

- Durante las primeras semanas de utilización emplee solamente una escoba con cerdas suaves para barrer y pásela en una sola dirección. Si observa que la alfombra suelta pelusa, no se inquiete porque es normal.
- Pase diariamente la escoba o la aspiradora, así evitará que el polvo y la basura penetren. Preste especial atención a las áreas de mayor tráfico, como la sala, el recibidor y los pasillos.
- Realice una buena limpieza semanal con aspiradora; pásela lentamente sobre cada superficie para obtener mejores resultados. Muévela en diferentes direcciones, pero antes de terminar hágalo en un solo sentido para que el pelo o las fibras queden uniformes. Si no cuenta con aspiradora, barra con

una escoba de cerdas suaves, ¡pero sin mojarla!

- Si algo se derrama sobre la alfombra, limpie el área inmediatamente a fin de evitar que quede una mancha permanente. Si el derrame es sólido, retírelo con una cuchara; si se trata de un líquido, pase una esponja o un trapo limpio y trate de absorber la mayor cantidad posible del producto derramado. Posteriormente trate la mancha siguiendo las indicaciones del recuadro.
- Una vez que haya desmanchado el área es conveniente que la humedezca con agua jabonosa (una cucharada de detergente suave en polvo diluido en una taza de agua). Haga un cojincillo de papel de un centímetro de

Cómo limpiar cada tipo de mancha

grosor y colóquelo sobre el sitio manchado, ponga encima un objeto ligeramente pesado para que oprima el cojincillo. Cuando el papel se empaque, cámbielo por otro, y así sucesivamente hasta que la zona quede seca, lo cual puede suceder aproximadamente en seis horas. Finalmente cepille la superficie para restaurar lo mullido de las fibras. Nunca barra, cepille ni aspire la alfombra o tapetes mientras estén húmedos.

- Evite el desgaste en los lugares de mayor tráfico (como la puerta de entrada, frente a los sillones, etcétera), colocando un tapete encima de la alfombra. Los de palma o junco son útiles para detener gran parte de la suciedad de las suelas de los zapatos.
- En condiciones de humedad mantenga una ventilación adecuada y las ventanas abiertas para evitar que la alfombra se enmohezca.
- Para duplicar la vida útil de su alfombra utilice un bajoalfombra de esponja o de hule espuma; este material absorbe las cargas pesadas de la superficie y evita que las patas de los muebles y de otros objetos pesados dejen marcas permanentes. También sirve como aislante contra el calor, el frío, el ruido, e incluso la humedad.
- Cuando las gasas o hilos de una alfombra o tapete se aflojen, no intente arreglarlos tirando de ellos porque puede desprenderse toda la línea del hilo. Corte el extremo que sobresale hasta dejarlo al ras.
- De cuando en cuando cambie la ubicación de los muebles o la orientación de los tapetes porque en las zonas cercanas a las puertas o bajo los muebles es donde se desgastan más. De esta manera su uso será general y el desgaste parejo.

Tipo de problema o mancha

Procedimiento*

Manchas ácidas (frutas, jugos de fruta)

Frote rápidamente con una solución de 3 partes de alcohol de 90° y una parte de agua.

Manchas de sangre, orina o vómito

Si está fresca, límpiela lo mejor posible y después aplique una mota de algodón impregnada en vinagre blanco puro para eliminar el resto.

Café con leche, chocolate o huevo

Frote la mancha en círculos con una solución a partes iguales de vinagre blanco y alcohol de 90°.

Esmalte, pintura o barniz con base solvente

Humedezca la parte manchada con un lienzo blanco y limpio impregnado en aguarrás, recubra con talco y deje secar. Finalmente pase la aspiradora, o bien, frote con un cepillo suave para retirar el talco.

Pintura vinílica con base de agua

Siga el mismo procedimiento que en el caso de manchas de esmalte, pero sustituya el aguarrás por agua.

Grasas, aceite, petróleo, brea, mantequilla, cera, salsas, productos para pulir pisos o muebles

Humedezca la superficie manchada con una mota impregnada en bencina o nafta y recubra con talco. Deje secar por algunas horas y después pase la aspiradora.

Otro tipo de manchas no grasosas (bebidas alcohólicas, café, vino, alimentos azucarados, etcétera)

Cubra la mancha con espuma de afeitar y frótela con una esponja o un trapo con agua tibia; deje secar. Finalmente pase la aspiradora o frote con un cepillo suave.

Parafina y cera

Coloque sobre la mancha un trozo de papel secante o absorbente (puede ser de estraza); pásele por encima la plancha tibia, frote la superficie con una mota impregnada en bencina o nafta y déjela secar. Pase la aspiradora o frote con un cepillo suave.

Chicle

Endurézcalo con un hielo y después ráspelo con un cuchillo sin filo. Para no mojar la alfombra, ponga el hielo dentro de una bolsa de plástico.

Para borrar las marcas producidas por los muebles

Sostenga una plancha de vapor a unos 15 cm de la zona hasta que se humedezca. Posteriormente, con una moneda grande mueva las fibras humedecidas a fin de que desaparezca el agujero. Por último peine las fibras con un cepillo de cerdas suaves para volver a levantarlas.

Fuentes Dirección de Educación para el Consumo

- *Guía de reparaciones domésticas para el hogar y la familia*, de Herbert F. y John Stockwel (editorial Diana)
- *Guía de recomendaciones prácticas en el hogar, consejos de Johnson para mantener alfombras y tapetes*

* Le recomendamos hacer primero una prueba en un lugar no visible de la alfombra o tapete para asegurarse de que los colores no se destiñen.



¡No la riegue!

Cómo reparar fugas de agua

Mantener en buen estado la instalación de suministro de agua en su hogar no sólo le ayudará a ahorrar dinero, sino que también le permitirá contribuir a la preservación de este recurso indispensable en su vida diaria. Aquí le decimos cómo reparar las fugas de agua que eventualmente pudieran presentar las llaves de su casa. ¡Manos a la obra!

Materiales

- llave ajustable o perico
- desarmador de punta plana o de cruz, según se requiera
- empaque(s)
- grasa

Procedimiento

- 1 Una vez que identifique perfectamente la fuga a reparar, cierre la llave de paso.



- 2 Quite el tornillo que sujeta la manija de la llave que presenta la fuga y retírela. Si no se ve a simple vista puede estar oculto bajo un tapón que se quita fácilmente con los dedos. A continuación retire la manija. Si está muy apretada a causa del sarro u óxido, aplique un poco de aceite; espere unos minutos e intente retirarla de nuevo.



- 3 Con la llave ajustable o perico afloje y retire la tuerca que sostiene al eje de la base de la llave de agua.



- 4 Quite el tornillo que retiene al empaque viejo y reemplace este último por uno nuevo; si el tornillo se ve desgastado, será necesario sustituir ambas piezas.



- 5 Si el empaque o sello de hule que rodea el eje se encuentra muy desgastado, reemplácelo para evitar que el agua se fugue por alguno de los extremos de éste.

- 6 Aplique grasa en todas las piezas de metal que hacen contacto entre sí y que conforman el cuerpo de la llave.



- 7 Ensamble la pieza y abra la llave de paso para comprobar que la reparación realizada fue exitosa.



Fotografías Boris de Swan
Fuente Dirección de Educación
para el Consumo, Profeco



El tiempo que te quede libre

El acuario de Veracruz!



Fotografía Nasheli Baxin Martínez

Peces multicolores de agua dulce y salada, feroces tiburones, grandes mantarrayas, tortugas blancas y de carey, pulpos y muchas especies acuáticas más, se pueden admirar en el acuario de Veracruz, ubicado sobre el boulevard Manuel Ávila Camacho.

El acuario tiene una superficie de 3,500 metros cuadrados, donde se encuentran instaladas nueve peceras de agua dulce y 16 de agua salada. A la

entrada de este majestuoso acuario le dan la bienvenida las fuentes danzarinas de agua que bajan y suben al ritmo de la música; el primer contacto con las especies acuáticas y no acuáticas se da en la senda ecológica, donde los tucanes vuelan libremente entre palmas, helechos, bugambilias, rocas y troncos naturales; y en un arroyo de agua cristalina nadan diversos peces y tortugas.

Le sigue una interesante galería de peceras de agua dulce que muestran 40 especies, tales como anguilas eléctricas, pejelagartos, pirañas, carpas, cocodrilos y nutrias.

Sin lugar a dudas, la máxima atracción es la galería que aloja una pecera oceánica de construcción circular, para que a través de ventanas de acrílico, cuyo espesor es de 22 cm, admire 20 especies marinas representativas del Golfo de México, como tiburones, barracudas, tortugas, jureles, sábalos y otras más.

La última galería la conforman las especies que se encuentran en los arrecifes veracruzanos y los vistosos peces provenientes del Mar Rojo, Australia, Hawaii, Filipinas, Indonesia, el mar Caribe y Brasil.

El acuario está abierto al público los 365 días del año y las tarifas son de \$ 40.00 adultos, \$ 20.00 niños y personas afiliadas al Instituto Nacional de Adultos en Plenitud. ¡Visite el acuario de Veracruz; le aseguramos que será una experiencia inolvidable!

Chava Flores, espejo de la vida diaria

La reciente edición de una antología con las canciones de Chava Flores representa una excelente oportunidad para que podamos mirarnos a nosotros mismos, para descubrir entre las líneas de sus pintorescas letras nuestros rasgos culturales, nuestras bondades y también nuestros defectos, siempre bajo la mirada acuciosa y divertida de don Salvador Flores. No dude en deleitar sus sentidos, especialmente el sentido del humor, con esta espléndida antología musical, que incluye piezas clásicas como "Sábado Distrito Federal", "Las Rejas de Chapultepec", "La Chilindrina", "La Tertulia", "A qué le tiras cuando sueñas mexicano" y muchas más!

¡A bailar se ha dicho!

Si usted vivió la inolvidable época del danzón, y le gusta bailar o simplemente admirar a parejas de todas las edades, ¿qué espera para ir a Veracruz?

En la Plaza de Armas, los martes, jueves, viernes y sábados se tocan y bailan las más bellas piezas de danzón desde las 8 de la noche. Pero el domingo, cuando las familias conviven y pasean, se puede acudir al Parque Zamora, porque desde las 6 de la tarde hasta las 9 de la noche las mejores danzoneras y los mejores bailarines hacen acto de presencia.

Y para darse un respiro a mitad de semana, el miércoles en la Plazuela de La Campana la cita es a las 8 de la noche. Sí, también para bailar danzón. Así las cosas, ¡a bailar se ha dicho en Veracruz, porque sólo Veracruz es bello!



Fotografía Reforma/enred

Para trotar, ¡en cualquier lugar!

El interés tiene pies: si usted quiere practicar una sencilla y sana rutina ejercitadora, como trotar (algunos le llaman *jogging*), no tiene que gastar más que energía, pues basta con ponerse ropa deportiva cómoda para correr y acudir a un parque público o a una zona arbolada que ofrezca un área suficiente para desplazarse. Eso sí, ponga atención en que el sitio no sea peligroso o demasiado solitario.

Claro que, si quiere y puede entrar en gastos, deberá adquirir los tenis adecuados (los idóneos son los ligeros, flexibles, forrados con malla para tener mayor ventilación, de tipo choclo y suela de hule, lo cual aumenta la tracción y la absorción del impacto), así como un reloj de pulsera con cronómetro incluido para medir el tiempo de su rutina, lo que le facilitará incrementarla de manera gradual.



Fotografía Boris de Swan

Ecoturismo en Michoacán



Dése una vuelta por Michoacán para vivir la extraordinaria experiencia de estar en el bosque de alta montaña al que llega periódicamente la mariposa monarca, santuario donde hiberna después de realizar un viaje de 5,000 km desde Canadá. Practique el ecoturismo en esta zona conociendo las rutas migratorias de este fascinante insecto, sus calendarios biológicos de reproducción y su importancia ecológica. El precio de la entrada al parque es de \$ 50.00 aproximadamente. Si desea conocer más detalles, consulte: www.michoacan.gob.mx

Un sol en Mexicali

Con el propósito de que los niños mexicanos aprendan y se diviertan, se han creado en nuestro país un sinnúmero de museos o centros científicos de lo más innovadores. Éste es el caso del Sol de Niño, un centro interactivo de ciencias, tecnología y medio ambiente ubicado en la ciudad de Mexicali, Baja California. Si lo visita se asombrará al ver cómo la antigua estructura de lo que fuera un almacén de semillas de algodón se transformó para convertirse en este importantísimo enclave científico, donde se presentan 160 piezas interactivas que estimulan el intelecto y promueven una actitud reflexiva en los visitantes. Infórmese ahora y visítelo: www.baja.gob.mx



Encuentros cercanos de todo tipo

Uno de los atractivos que tiene el estado de Puebla es su famoso zoológico Africam Safari, que representa una excelente opción para tener encuentros cercanos con las más de 200 especies animales presentes en este hábitat natural. En el lugar usted podrá conocer un jardín botánico, una caverna de murciélagos y una granja interactiva, además de las visitas nocturnas, las cuales sólo se programan en vacaciones de diciembre y en Semana Santa. El zoológico abre sus puertas los 365 días del año, de 10:00 a 17:00 horas, el horario nocturno es de 17:30 a 22:00. La entrada en el horario habitual cuesta \$ 70.00 para los niños y \$ 75.00 los adultos; la visita nocturna, para niños y adultos, tiene un costo de \$ 100.00. El zoológico está en el kilómetro 16.5 de la carretera a Valsequillo, Puebla. Más información en www.africansafari.com. Pregunte sobre la vigencia de algunos paquetes y promociones.





La basura

Un problema que no debemos desechar

¿Sabía que en el hogar desperdiciamos aproximadamente el 10 por ciento de toda la comida que compramos? ¿Y que de los desechos que arrojamamos a la basura podríamos reaprovechar el 80 por ciento?

Por Yureli Cacho

El hecho de que en México se generen más de 20 millones de toneladas de basura anualmente nos coloca en el 5º lugar mundial entre los países que más desechos producen. Asimismo, se estima que cada mexicano genera en promedio 1 kg de basura al día.

Sin duda, uno de los mayores problemas que enfrenta nuestro país es tener que deshacerse de esa monumental cantidad de basura que todos generamos diariamente. Tan solo en la Ciudad de México se acumulan cerca de 12,000 toneladas de desechos cada día, pero si sumamos a su área metropolitana, la cifra llega a casi 20,000 toneladas.

Aunado a la grave contaminación del ambiente y a los problemas de salud e higiene que conlleva la generación de basura, está la enorme cantidad de dinero que se necesita para recolectar, clasificar y depositar la basura en lugares adecuados. Por si fuera poco, conforme pase el tiempo, ¡cada vez habrá menos espacios para depositarla!

El origen y manejo de los desechos sólidos puede ser resumido en el siguiente ciclo: producción, generación, acumulación temporal, recolección, transporte, transferencia y acumulación o disposición final.

Los problemas ecológicos surgidos a raíz de la generación de basura se dan mayormente a partir de la disposición o acumulación final, ya que los depósitos o basureros se convierten en verdaderos focos de infección.

Existen varias formas de acumulación de basura; éstas son las más comunes:

- **Tiraderos a cielo abierto:** son zonas donde los desechos se acumulan a la intemperie, sin recibir ningún tipo de tratamiento. En la Ciudad de México, afortunadamente, ya no existe ninguno, pero en el resto de la República Mexicana ésta sigue siendo la modalidad más tradicional para deshacerse de la basura.
- **Enterramiento controlado:** es conocido también como relleno sanitario. Consiste en disponer la basura en al-



gún área relativamente pequeña dentro de un sitio elegido para este fin, donde se extiende, comprime y después se cubre con tierra.

- **Incineración:** aquí se creman los desperdicios de control sanitario o residuos patológicos, como algodones sucios, vendas, gasas, toallas sanitarias, jeringas usadas, pañales desechables, papel higiénico. Los desechos peligrosos son recolectados y transportados en vehículos equipados con un sistema de enfriamiento para su posterior incineración.
- **Trituración:** a través de este mecanismo industrial se muelen los desechos a fin de desintegrarlos. No obstante, el resultado del procedimiento contamina los drenajes y el medio ambiente en general.

Las consecuencias de un manejo inadecuado de la basura, además de provocar la contaminación del suelo, del agua y del aire, son la proliferación de fauna nociva, como ratas, cucarachas, chinches, pulgas, piojos, moscas y demás. Con ello también pueden aumentar los problemas de salud: infecciones gastrointestinales, de las vías respiratorias y de la piel, como la malaria, salmonelosis, amibiasis, parasitosis, cólera, lepra, rabia, tuberculosis, peste y tifo, entre otras.

Ninguno de los sistemas de desecho de basura mencionados (pepena, incineración, entierro, destilación, trituración, compactación, etcétera) puede resolver por sí mismo el problema. La mejor forma de no producir tanta basura es consumir racionalmente, mientras que para deshacernos de la que se genere es suficiente con reciclarla o reaprovecharla.

Consumidores ecologistas

En nuestra condición de consumidores podemos ayudar a reducir este maloliente y grave problema que a todos perjudica. Tome nota:

- Trate de adquirir productos en envases retornables y empaques reciclables;

¿De qué está hecha la basura que generamos?

Orgánica: 40%
Papel y cartón: 20%
Vidrio: 8%
Fierros: 6%
Plástico: 5%
Aluminio: 5%
Trapos y ropa vieja: 4%
Pañales desechables: 3%
Materiales diversos: 9%



preferentemente elija empaques de cartón, papel o vidrio, con la finalidad de disminuir la cantidad de plásticos que utiliza y desecha.

- Al adquirir alimentos como frijol, arroz, carnes y quesos, cómprelos a granel a fin de evitar envolturas de material diverso. Al comprarlos, lleve sus propios recipientes; cuando adquiera frutas, verduras, abarrotes, pan o tortillas, lleve su propia bolsa o servilleta.

- Rechace los productos que vengan en empaques de plástico mezclado con metal, cera y pegamento, así como los de poliestireno, porque son materiales que tardan siglos en degradarse.

- Nuestro país aún no cuenta con la tecnología para reciclar productos de unicel, por lo que este material se considera altamente contaminante.

- No permita que en las tiendas de autoservicio coloquen su mercancía en bolsas dobles, a menos que sea un refuerzo estrictamente necesario. En todo caso, déles un uso práctico a dichas bolsas para evitar tirarlas a la basura.

- Disminuya el uso de pañales desechables; haga uso de ellos sólo en caso necesario y deposite las heces fecales en el inodoro antes de desechar los pañales sucios.

- Antes de eliminar cualquier tipo de hoja de papel, utilícela por ambos lados! El papel para envolver regalos también puede volver a utilizarse; cuando usted compre papel, decídase por el más simple, sin metalizar, sin blanquear y sin plástico.

- ¡Nunca tire basura en la calle! De los tiraderos clandestinos localizados en camellones, exteriores de mercados, lotes baldíos, espacios abiertos, parques, jardines y vía pública en general, se recogen 750 toneladas diariamente. Por lo tanto, si va a pie o en algún transporte, espere a llegar a su casa para dejar los desechos en algún bote; si tiene automóvil, trate de llevar siempre una bolsa para la basura.

En beneficio de nosotros mismos, tratemos de no consumir innecesariamente a fin de reducir la cantidad de basura que se genera. Además de cuidar, preservar y mejorar el medio natural y social donde vivimos, ¡nuestra salud también se verá favorecida!

Fotografías Reforma/enred
Fuentes Organización Mundial de la Salud

• Dirección de Programas de Mejoramiento Urbano,
Gobierno del Distrito Federal • Dirección General
de Educación para el Consumo, Profeco
• Greenpeace de México • www.recicla.netfirms.com
• www.geocities.com



Haz tu propio álbum de fotos

Por Graciela Muñoz



¿Te parece complicado? ¡En absoluto!
Si sigues paso a paso nuestras indicaciones,
lo tendrás listo en menos de lo que dices ¡clic!,
así que empecemos a trabajar.



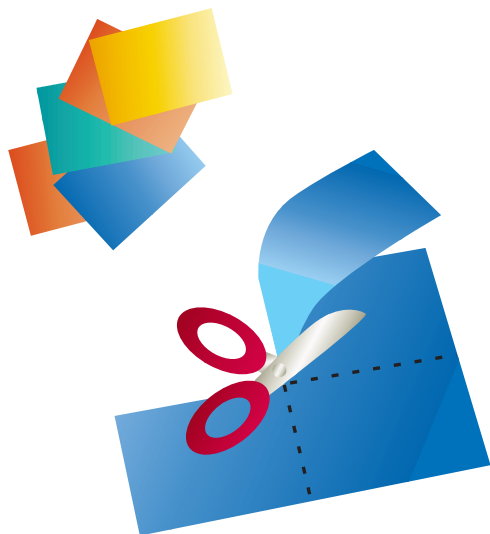
Materiales

- 4 pliegos de cartoncillo de varios colores
- 2 pliegos de papel celofán transparente
- 2 broches latonados del número ocho o más grandes
- perforadora

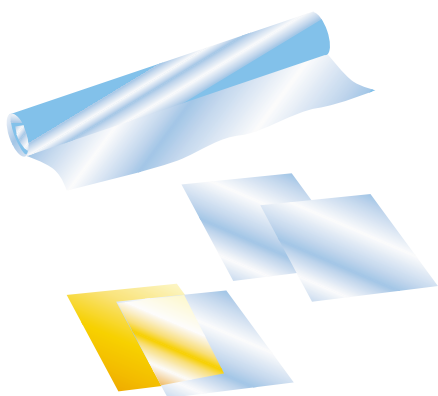


Cómo hacerlo

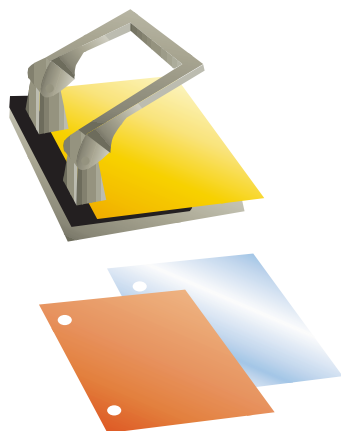
1. Divide en cuatro partes los cuatro pliegos de cartoncillo y recórtalos; en total obtendrás 16 cuartos de cartoncillo.



2. Recorta 14 rectángulos de papel celofán, del mismo tamaño que los cartoncillos.



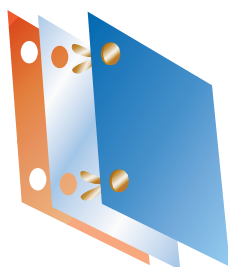
3. Perfora a lo largo los 16 cartoncillos y los 14 rectángulos de papel celofán; sólo haz dos orificios en cada hoja y verifica que todos queden a la misma altura.



4. Intercala los rectángulos de papel celofán con los de cartoncillo: primero uno de cartoncillo y enseguida uno de celofán, así hasta que termines. El primero y el último cartoncillos tienen que ser del mismo color porque serán las pastas de tu álbum.



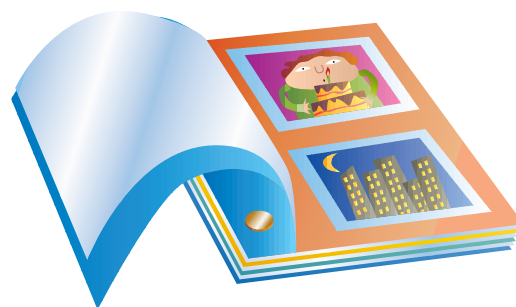
5. Mete por los dos agujeros los broches latonados. Cuando termines abre las patitas de éstos para que queden bien sujetos; este tipo de broche te permitirá colocar más rectángulos de cartoncillo y celofán.



6. La portada de tu álbum será la primera hoja de cartoncillo que quedó del lado de las cabezas de los broches; puedes adornarla con calcomanías o recortes de las ilustraciones que prefieras, o bien, puedes escribirle con plumón la palabra **ÁLBUM**. ¡Te recomendamos forrarla con plástico!



7. En cada cartoncillo podrás colocar dos fotos medianas de 15.2 x 10.2 cm; únelas con pegamento adhesivo a cada hoja. El papel celofán te ayudará a protegerlas.



¡Ya puedes empezar a pegar tus fotos favoritas!

Ilustración Mónica Miranda Villalba



Yo, consumidor

Envíenos sus experiencias
relacionadas con la contratación
de servicios y la compra de productos a
José Vasconcelos 208, piso 14, col. Condesa,
C. P. 06140, México, D. F., o escribanos a
rconsumidor@profeco.gob.mx



Camaroncitos

Reciban mis más afectuosos saludos y deseos de bienestar. Para como están las cosas, ustedes son un formidable apoyo en cuanto al ahorro de diversos productos para el hogar. También les escribo porque quiero narrarles lo siguiente: aunque existe una tenaz lucha a favor de la ecología para preservar flora, fauna, bosques, mares, ríos y lagunas de nuestro país, es triste saber que hay especies en peligro de extinción y que, tarde o temprano, las próximas generaciones serán las que pagarán las consecuencias de que no cuide-mos estas especies.

Les comento esto porque recientemente, por simple curiosidad, compré una sopa instantánea, de esas a las que sólo se les agrega agua hirviendo (una Cup Noodles con camarón marca Nissin), y los supuestos camarones ¡eran solamente crías! ¿Por qué las autoridades correspondientes permiten que se acabe con esta especie? ¿Acaso no es un atentado contra la fauna? Por si fuera poco, el anuncio televisivo miente a más no poder, pues muestra una cuchara con camarones de tamaño regular cuando en la realidad no son así.

La dimensión de los camarones que vienen en estas sopas instantáneas, cualquiera que sea la marca, es reproable: ¿por qué no contienen camarones de tamaño específico, pero permitido y, en todo caso, los cobran de acuerdo con el número y el tamaño? ¿Podría hacerse algo al respecto?

Mil gracias por su atención.

Atentamente

Luis Alberto Chávez Fócil
Minatitlán, Veracruz

Estimado señor Chávez:

Nos resulta muy grato saber que existen consumidores a los que les preocupa el cuidado y la preservación de la naturaleza. Coincidimos totalmente con usted y hemos enviado copia de su carta a la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (Profepa) para que ellos, que son el área más indicada, le den una respuesta. Por lo pronto, evite comprar cualquier producto que considere que atenta contra sus valores.



¡Vaya festejo!

Me es muy grato saludar a quienes hacen la Revista del Consumidor. Quiero contarles una desagradable situación:

Desde el 6 de junio del 2001 reservé el "Gran Salón II" del hotel Aranzazú, ubicado en la ciudad de Guadalajara, Jalisco, para 200 invitados que se reunirían para celebrar los 15 años de mi hija, el día 8 de diciembre.

Resulta que cinco días antes de la fiesta me dijeron que el salón había sido asignado a otro cliente que lo solicitó para 400 personas. Ante mi inconformidad,

me ofrecieron dizque una sorpresa: una caja de vino u otro tiempo de comida. Por supuesto que no acepté, pero el día del evento el gerente general, Víctor M. de la Cruz, me dijo tajantemente que no me darían el salón y no tuve más opción que aceptar otro espacio, de mucho menor calidad, más pequeño y además ¡incómodo!

Solamente quiero que la gente esté enterada de la falta de seriedad, responsabilidad y, sobre todo, de ética que tienen en el hotel Aranzazú de Guadalajara, a fin de evitar que otras personas también resulten perjudicadas. Agradezco sus finas atenciones y servicio.

Atentamente

José Aguilera O.
Guadalajara, Jalisco

Estimado señor Aguilera:

Gracias por prevenir a los lectores sobre un prestador de servicios que no sabe atender a los consumidores como éstos se merecen. Recuerde que las oficinas de Profeco ubicadas en su estado están para servirle y asesorarle si tiene alguna inconformidad en materia de contratación de servicios. Ante cualquier abuso no dude en presentar su denuncia para que se proceda conforme a la ley.

Sobre Autofin

En julio del 2000 decidí iniciar un financiamiento con la empresa Autofin México, S.A. de C.V. para adquirir una motocicleta con un valor aproximado de \$ 38,000.00. Cuando firmé el contrato me prometieron que a más tardar en 12 meses se me adjudicaría el vehículo si mis pagos eran puntuales. Yo me retrasé en algunos pagos, pero la vendedora que me atendía me aseguró que no debía preocuparme porque al año me entregarían la motocicleta. De cualquier forma acudí a las oficinas centrales de Autofin y ahí me informaron que no sólo no me la adjudicarían, sino que les debía ya alrededor de \$ 6,000.00 por mis retrasos.

Para ese entonces yo ya había realizado 11 pagos, pero nunca nadie me informó que la tardanza en un solo pago ocasionaba la suspensión del proceso de adjudicación, y que los 12 pagos puntuales debían ser consecutivos. Asimismo, me dijeron que ya no podían entregarme el vehículo pues en esos momentos ya sólo se ofrecían los que tuvieran un valor superior a \$ 80,000.00. Más aún, me aumentaron las mensualidades sin avisarme. Ante todo esto decidí cancelar el contrato y resignarme a perder los cerca de \$ 3,000.00 por la penalización.

Sé que todo estaba especificado en el contrato (el cual estoy seguro de que nadie lee a conciencia porque es kilométrico y de letras pequeñísimas) y que ni caso tenía interponer una demanda con ustedes pues tenía todas las de perder, sin embargo, creo que es clara la falta de ética y el ocultamiento de información por parte de los señores de Autofin, quienes fueron muy amables y atentos hasta que firmé el contrato, pero que después no estaban localizables para hacer aclaraciones.

El motivo de esta carta es que sea publicada en su estupenda y útil revista para hacer un llamado a todos los consumidores y que, a través de mi experiencia, eviten al máximo entrar en este tipo de sistemas que están llenos de sorpresas que en cualquier momento se traducen en una mengua

económica. La mayoría de las personas que acuden al centro de atención a clientes (el cual estaba lleno, pues fui un sábado) son personas de clase media y media baja que sueñan con mejorar sus condiciones de vida... y vi muchas caras largas y enojadas, como la mía. Por último, creo que es mejor aprender a ahorrar en vez de entrar a dichos sistemas en los que, finalmente, se termina pagando mucho más que en un financiamiento normal.

También solicito a ustedes información acerca de esta empresa, la cantidad de demandas que ha recibido en Profeco y si hay alertas en contra de ella para unirme a las mismas, o si hay evidencia de que se trata de una empresa que hace las cosas correctamente.

Agradeciendo su atención y la publicación de la presente, aprovecho para mandarles un cordial saludo.

Atentamente
Sergio Aceves Caballero
Distrito Federal

Estimado señor Aceves:

Gracias por compartir su experiencia con nuestros lectores. En cuanto al comportamiento de esta empresa, le informamos que entre el 1 de enero y el 30 de noviembre del año pasado Profeco recibió un total de 493 quejas contra Autofin, de las cuales 130 fueron por no respetar los términos del contrato, 89 por incumplimiento en la entrega del bien y 65 por cobro indebido. Sin embargo, también al 30 de noviembre, 402 de estas quejas habían sido ya resueltas a favor del consumidor.

Nota: Las cartas que nos envíe podrán ser resumidas por la Redacción por motivos de espacio y claridad.

¡Califíquenos!

Con el fin de ofrecerle una revista más completa, con más secciones y de mayor calidad, en la **Revista del Consumidor** realizamos algunos cambios, mismos que usted seguramente ha notado. ¿Le gustan? Regálenos unos minutos de su tiempo para contestar esta encuesta y hacernos saber si estamos cumpliendo sus expectativas. Esta revista existe para servirle a usted... ¡y usted tiene la última palabra! Por favor, díganos que le parecen los siguientes aspectos marcando con una cruz el que refleje su opinión:

IMAGEN	Muy mal	Mal	Bien	Muy bien
1. Portada	☐	☐	☐	☐
2. Fotografía	☐	☐	☐	☐
3. Ilustración	☐	☐	☐	☐
4. Colorido	☐	☐	☐	☐
5. Papel	☐	☐	☐	☐

NUEVAS SECCIONES

1. Cartón "Crónicas de un consumidor compulsivo"	☐	☐	☐	☐
2. Buzón del lector	☐	☐	☐	☐
3. Lista negra	☐	☐	☐	☐
4. Profeco en acción	☐	☐	☐	☐
5. ¡Somos consumidores!	☐	☐	☐	☐
6. Los consumidores opinan	☐	☐	☐	☐
7. El tiempo que te quede libre	☐	☐	☐	☐
8. Hábitos y tradiciones	☐	☐	☐	☐
9. Danza con números	☐	☐	☐	☐
10. Póngase a prueba	☐	☐	☐	☐
11. Miscelánea de salud	☐	☐	☐	☐

SECCIONES RENOVADAS

	Me gustaba más antes	No noté el cambio	Me gusta tanto como antes	Me gusta más ahora
1. 25 derechos básicos	☐	☐	☐	☐
2. Espejo del consumo	☐	☐	☐	☐
3. El Laboratorio de Pruebas reporta	☐	☐	☐	☐
4. Quién es quién en los precios	☐	☐	☐	☐
5. Alimentación y nutrición	☐	☐	☐	☐
6. Menú sabio	☐	☐	☐	☐
7. Tecnología doméstica	☐	☐	☐	☐
8. Los pequeños consumidores	☐	☐	☐	☐
9. Análisis de la publicidad	☐	☐	☐	☐

El precio de la revista le parece	muy alto ☐	alto ☐	razonable ☐	bajo ☐
Encontrar la revista le resulta	muy difícil ☐	difícil ☐	fácil ☐	muy fácil ☐

¿Cuáles son las tres secciones que más le gustan? _____

¿Cuáles son las tres secciones que menos le gustan? _____

¿Hay algún comentario que quisiera hacernos? _____

Envíenos esta página por fax al 5553-0574 o por correo a José Vasconcelos 208, piso 14, col. Condesa. C. P. 06140, México, D. F. También puede encontrar este cuestionario en nuestra página de Internet www.profeco.gob.mx/revmenu.htm

En nuestro próximo número:

¡Que el horno sí esté para bollos!

No deje que se le chamusque el bolsillo y mucho menos las palomitas de maíz para el “micro”. Mejor échele un vistazo al estudio sobre hornos de microondas que preparó nuestro Laboratorio de Pruebas y decida cuál de estos electrodomésticos le conviene más.



● ¿Qué hay detrás de las “restiraditas”?

Ser una muñequita de quirófano cuesta un dineral y además a veces conlleva riesgos que no cualquiera estaría dispuesta a correr. Entérese de todo lo que sucede cuando el bisturí más rápido de la pradera entra en acción.

● ¡Qué paquetote!

¡No se arriesgue! Asegúrese de que su mensajería o sus paquetes lleguen a su destino, en el momento justo y en perfectas condiciones. Pasamos por la máquina de rayos X de Profeco a todas las empresas que prestan este servicio y le damos la información que usted necesita al respecto.

● Entrega especial de Cuaresma

- Recetario: ¡todo lo que usted necesita para preparar platillos económicos, sanos, ricos y muy de esta temporada!
- Origen, significado religioso y el porqué de la prohibición de comer carne, esto y más en nuestro artículo especial.
- Con una de nuestras tecnologías domésticas usted preparará unas succulentas salchichas de pescado que harán las delicias de todos los suyos. ¡Buen provecho!
- Todo sobre el vía crucis en Iztapalapa, D. F., una tradición famosa en el mundo entero.

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. Tiraje: 90,000 ejemplares.



Danza con números

• Asuntos que  ingresaron a Profeco mediante el mecanismo de conciliación inmediata (primer paso en el proceso de solución de quejas de la institución) durante noviembre del 2001: 3,731 • Asuntos en conciliación  inmediata concluidos en favor del consumidor: 3,209 • Millones de pesos recuperados en beneficio de los consumidores a través de este mecanismo: 46 • Multas impuestas por Profeco a proveedores de  bienes y servicios durante noviembre del 2001: 2,895 • Monto, en millones de pesos, al que ascendieron  dichas multas: 12 • Quejas sobre bienes y servicios presentadas por los consumidores ante Profeco durante noviembre del 2001: 9,028 • Monto total de millones de pesos reclamados por estas personas durante ese periodo: 104 • Pérdida  económica en dólares en  Estados Unidos provocada por la piratería en cómputo: 261 223,914 • Pago promedio anual en dólares por concepto de servicio telefónico  que cubren algunas familias en Japón: 706 • Pago promedio anual en dólares por concepto de servicio telefónico que cubren algunas  familias en México: 416 • Pago promedio anual en dólares por concepto de servicio telefónico que cubren algunas familias en Portugal: 343 • Consumidores adultos mayores que habrá en el mundo por cada niño  para el año 2025: 3 • Porcentaje de consumidores mexicanos que rebasarán los 60 años de edad en el 2050: 25 • Millones de niños  consumidores que habitarán el planeta en el 2025: 24.3 • Millones de niños consumidores que habitarán el planeta en el 2050: 21

