Revista del
CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 302 • Abril 2002 • www.profeco.gob.mx • $ 18.00 • ISSN 0185-8874

Pantalones de mezclilla
que **"sobrevivieron"**
a nuestro laboratorio

¡Cuidado!
mantequillas que ponen
en **riesgo** su salud

Consumismo,
cuando **comprar** se
vuelve una adicción

Nuestra lista negra:
productos **"milagrosos"**
en televisión

¡Festejamos a sus niños!
Juegos con gis
Los mejores libros infantiles
Páginas en Internet para gente menuda

Quién es quién en los precios de pantalones de mezclilla

En la TV Revista del Consumidor nos modernizamos para darte un programa de mayor calidad



- No olvides que, en el **Distrito Federal**, el programa se transmite por el **canal 40** los **sábados** de **10:30** a **11:00** hrs. y por el **canal 22** los **domingos** de **23:00** a **23:30** hrs.

- Además, ahora nos puedes ver por el **Canal del Congreso** de la televisión de paga, todos los **lunes** de **11:00** a **11:30** hrs. y los **jueves** de **10:00** a **10:30** hrs.

- Estamos también en todos los **canales del área metropolitana** y en todos los **estados de la república** en los **tiempos oficiales de RTC**.

- **Haz el programa con nosotros**: déjanos tus **sugerencias** y **recomendaciones** en el **correo de voz** del **Teléfono del Consumidor** (**5568-8722** y lada sin costo **01-800-903-1300**) **¡y escúchate!**





- Recuerda que transmitimos en **60 canales de T. V.** en toda la República, por lo que no es posible dar toda la programación en este espacio; nuevamente te pedimos que **consultes la cartelera** de tiempos oficiales de RTC.



S U M A R I O

Abril 2002 • Núm. 302

El Laboratorio Profeco reporta

24

• Pantalones de mezclilla



Buzón del lector 4

Miscelánea del consumo 6

Profeco en acción 8
• Una nueva Profeco

El ciberconsumidor 10
• Páginas ¡sólo para niños!

25 derechos básicos 12
• Que no le nieguen la venta

Antes de comprar 14
• Hornos de microondas

Radiografía de los servicios 16
• Mensajería (2ª parte)

Análisis de la publicidad 44
• Bida, bebida extrema

Los consumidores opinan 50
• Comprar, ¿una obsesión?

A su salud 52
• Vértigo

Miscelánea de salud 55

Alimentación y nutrición 56
• El legendario y delicioso maíz

El tiempo que te quede libre 70
• Festival del Centro Histórico

Los pequeños consumidores 72

Yo, consumidor 78

Tecnologías domésticas

• Puré de jitomate
• Limpiador para superficies de cocina
• Condimentos deshidratados
•Deshidratador solar

65



Quién es quién en los precios de

Pantalones de mezclilla

32

Lista negra

¿Productos "milagrosos"?

40

Qué hay detrás de...

Adictos al consumo

46

Menú sabio

Chiles anchos rellenos

61

El Laboratorio Profeco reporta

36

• Mantequillas margarinas y minarinas



Directorio

Procuradora Federal del Consumidor
María Eugenia Bracho González

Coordinador General de Investigación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Publicaciones
Mónica Braun Guillén

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefa de Redacción
Jacqueline Ruiz Gómez

Jefa de Información
Yureli Cacho Carranza

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza,
Lorena M. Romo M.,
José Armando Aguilar Pérez,
Alejandra Sánchez Plascencia

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

Consejo Editorial
María Eugenia Bracho González,
Luis Mariano Acévez Estrada,
Ignacio Bravo Betancourt Larrañaga,
Efrén García García, Raúl García Moreno Elizondo,
Carlos Miguel Jaime Vázquez,
José Meljem Moctezuma.

Teléfono
5568-8722

Fax
5553-0574

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
Boris de Swan

El regalo mágico

La infancia es el privilegiado reino de la esperanza y la imaginación. Esperanza porque en cada niño está la posibilidad de una humanidad mejor. Imaginación porque en la mente de un niño todo, absolutamente todo es posible, incluso la existencia de un mundo mejor. Por eso, en su día, todos los niños merecen ser festejados con algo que verdaderamente nutra su imaginación y les enseñe a soñar; un juguete mágico, inagotable, que no requiera pilas y que siga siendo valioso al paso de las décadas o los siglos… Usted sabe que en Profeco jamás le indicamos qué debe comprar y, en cambio, le ofrecemos distintas opciones para que usted decida. Sin embargo, en esta ocasión le decimos: este 30 de abril regálele a su hijo un libro. Y no sólo en este día, sino cada vez que su bolsillo se lo permita. Al hacerlo, estará usted sembrando en sus niños la necesidad de saber, le dará alas a su fantasía y permitirá que ellos conozcan héroes que de verdad son dignos de ser imitados. La lectura es un recomendable hábito que enriquece nuestro mundo interior, que nos hace más sabios y a veces más buenos e inteligentes, que nos enseña a pensar, a expresarnos, a sentir. Regálele libros a sus hijos y léalos junto con ellos. Ése es, se lo aseguramos, uno de los mejores regalos del mundo.


CRÓNICAS de UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
OFERTA
¿LA SEÑORA DEL ANILLO POR: XAVIERA HOLLANDER? ¡AY, CREO QUE ESTE NO ES UN LIBRO INFANTIL!
EL SEÑOR DE LOS ANILLOS: LA COMUNIDAD DEL ANILLO... ¡ESTE SÍ ES PARA CHAVOS!
¡ESTE DÍA DEL NIÑO LE VOY A REGALAR A QUIQUE JR. UN LIBRO, ES MEJOR QUE UN JUGUETE INSULSO!
¡OH, NO! ¡AHÍ ESTÁ DON TRACALA AFUERA DE SU TIENDA!
¡CHIN! ¡DE SEGURO QUE ME VA A QUERER VENDER ALGO QUE NO NECESITO! ¡VALOR! ¡VALOR!
¡LLEVE, LLEVE LA FIGURITA DE ACCIÓN DE EL SEÑOR DE LOS ANILLOS! ¡LLEVE-LLEVE!
¡GRACIAS, YA COMPRÉ EL LIBRO!
¡EN LA COMPRA DE DOS FIGURITAS LE REGALAMOS DOS ANILLOS DE CHAPA DE PLÁSTICO DO!
¡WOW!
¡Y EN LA COMPRA DE LA FIGURITA DEL HARRY PORTER LE OBSEQUIAMOS LA ESCOBA AA!
¡Y TAMBIÉN TENEMOS LA COPOTA DE CHAMPÁN EN DONDE SE BAÑABA LA PRINCESA LEIA DE STAR WARS!
¡ESA ERA UNA VEDETTE! ¡BABOSO!
¡LO QUE SÍ NO PUEDE DEJAR DE PASAR ES ESTA OFERTA DEL CHUTA-GOL!
CHUTA GOL
¿EL ORIGINAL?
¡ASÍ ES- ES DE COLECCIÓN, PERO YA ESTÁ APARTADO!
¡NO!
CHUTA GOL
¡DESAPÁRTELO DON TRACALA! ¡LE PAGO EL TRIPLE!
MÁS TRES VECES EL IVA ¿EH?
¡QUÉ JUGUETAZO LE LLEVO A MI CHAMACO, VA A ALUCINAR!
CHUTA GOL
¿NO TE GUSTÓ EL JUGUETE QUE TE REGALÓ PAPÁ, QUIQUITO?
¡EL LIBRO SÍ... PERO EL OTRO TIENE UNOS EQUIPOS QUE NI EXISTEN!
¡ARRRRANCAN! ATLÉTICO ESPAÑOL CONTRA UNIÓN DE SURTIDORES! ¡LA LLEVA BENITO PARDO...!
TRINO

Su opinión es importante

¡Escríbanos!

Usted puede enviar sus propuestas y comentarios a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., al fax 5553-0574, o a rconsumidor@profeco.gob.mx

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

Su revista es muy interesante y útil. Saludos.
Gabriela Vázquez Castro
Gómez Palacio, Durango

Sobre las gasolineras

Quiero felicitarlos por su excelente labor en beneficio de la comunidad mexicana y preguntarles si existe algún problema de vigilancia a las gasolineras, pues cada vez que uno va por gasolina, el indicador no sube lo correspondiente a los litros que marca la bomba y es muy posible que nos estén dando menos líquido. ¿Con qué frecuencia se realizan los programas de inspección?
Jorge A. Campos Garza
Monterrey, Nuevo León

Precisamente en nuestra Lista negra del mes de marzo tratamos el tema de las gasolineras y damos respuesta a sus inquietudes; lo invitamos a leerla y también a denunciar cualquier irregularidad al 01-800-903-1300 o a nuestra delegación en Monterrey.

Lectora satisfecha

Quiero agradecerles que hayan publicado la información sobre el código de barras que les había pedido. Fue buena idea haber entrevistado a Adela Micha. Los felicito por los artículos sobre salud y productos de consumo diario, por la sección "Consumo ingenio" y también por la del "Menú sabio", que es rico, nutritivo y además barato.
También me gustaría que hicieran un estudio sobre desodorantes, que sea tan bueno como el de champús.
Deseo que estén bien de salud y que sigan orientando a la gente sobre productos y servicios durante muchos años más.
Carolina Ramírez Pimentel
Celaya, Guanajuato

Resulta gratificante para todo el personal que trabaja en la Revista del Consumidor saber que estamos cumpliendo con sus expectativas. Vamos a canalizar su sugerencia al Laboratorio de Pruebas para que la consideren. Esté pendiente.

Sugerencias

Reciban saludos y felicitaciones por su revista. Me fue de mucha utilidad el reporte de las mejores alfombras. Referente a la tecnología (mermelada de manzana y de pera) que le proporcionaron a los habitantes de Santa Rosa de Lima, considero que les resultó muy útil porque es la fruta que ellos cultivan y muchas veces los habitantes, en diferentes estados, desconocen los usos que pueden darles a ciertos productos.
Quisiera que publicaran un artículo sobre la alimentación que requiere una mujer cuando amamanta a su bebé.
Ángeles Guerrero Rivera

Tomaremos en cuenta el tema que nos propone. Gracias por sus felicitaciones y comentarios.

Soy suscriptora de la revista y les agradezco que me llegue a tiempo. También quiero felicitarlos por los cambios en la publicación: al principio no me gustaron, pero sé que un cambio no le hace mal a nadie y sí beneficia a todos.
Quiero solicitarles un paquete de tecnologías domésticas, ya que me serán de gran ayuda en mi hogar; y también felicitar a mis papás (Agustín Flores y Yolanda Guzmán) por sus 25 años de casados, a Agustín Flores G. por su cumpleaños el 2 de abril, y a Yolanda Guzmán, que cumple años el 25. Les deseo que lo pasen bonito con sus familiares que los queremos.

Maura Flores Guzmán
Puebla, Puebla

¡Le gustan velluditas!

Los felicito efusivamente por los cambios realizados en su revista. La anterior no estaba mal pero ahora me parece más dinámica. Sin embargo, en la nota de los corredores les hizo falta mencionar que es perjudicial correr sobre superficies duras, como adoquín o tartán.
Por otra parte, tengo una observación acerca de los depiladores químicos: ¡a muchos hombres nos gustan las mujeres velludas! En donde trabajo hice una breve encuesta y la mayoría coincidimos en el gusto por las mujeres que no se depilan, por lo que la publicidad con la que nos bombardean y en la que intentan hacer creer que las mujeres con vellos son sucias no tiene ninguna base. Además, no mencionan las posibles repercusiones que puede tener el uso de estas sustancias. Valdría la pena hacer un análisis de lo que afirma este comercial y lo que opina la gente.
También quisiera saber cómo puedo conseguir números atrasados de la revista. Saludos.

Ricardo Dorantes Castillo
Xalapa, Veracruz

Tomaremos en cuenta su propuesta porque siempre existirán gustos para todo y es positivo que así sea. Para obtener números atrasados diríjase a las oficinas de Profeco más cercanas a su domicilio, en caso de ya no hubiera ejemplares a la venta podrá fotocopiar el material que le interese.

¡Vengan esos estudios de calidad!

Quisiera felicitarlos por la gran labor que hace Profeco en apoyo de los consumidores. En el análisis que hicieron sobre los DVD me llamó la atención que una de las marcas que obtuvo menor calificación fue Columbia, porque en diciembre del 2001 compré un aparato de esta marca y ya se descompuso. Traté de conseguir la revista para cambiar mi DVD por otro de diferente marca, pero se encontraba agotada. ¿Cómo puedo conseguir ese número?, ¿pueden enviarme la información por e-mail?
Humberto Báez Saldivar

Una sincera felicitación a todo el equipo de Profeco. Su trabajo es absolutamente valioso para quienes nos interesamos por ser mejores consumidores. Yo compro regularmente la revista pero no he podido conseguir algunos números, por lo que me he perdido varios estudios de calidad. Me interesa consultarlos en su página de Internet pero tengo dificultades para abrirlos. ¿Qué programa debo emplear?
Alejandra López Guevara

*Los estudios de calidad pueden consultarse en nuestra página www.profeco.gob.mx Para ello se debe contar con un descompactador (winzip). Si no lo tiene instalado en su computadora consulte la página www.netzip.com/products/Info_Netzip_Win.html Los archivos (que son gratuitos) están compactados con el winzip (*zip), pero una vez descompactados pueden imprimirse o consultarse desde Word. También le informamos en el Teléfono del Consumidor (en "atención personalizada").*

Para información relacionada con las tecnologías domésticas puede enviar un correo electrónico a educons@profeco.gob.mx, o llamar al 5568-8722 en el D. F. y área metropolitana o al 01-800-903-1300 desde cualquier otro punto de la República.

¿Autos biodegradables?



Científicos de la Asociación de Ingenieros para la Agricultura y el Medio Ambiente de Alemania se encuentran actualmente investigando la posibilidad de utilizar materiales procedentes de vegetales, como papas y nabos, para fabricar en un futuro no muy lejano partes de automóviles y aviones. El objetivo de este proyecto es la sustitución de componentes que contengan sustancias contaminantes, como la fibra de vidrio, por materiales orgánicos. Hasta ahora se ha experimentado solamente en la construcción de defensas para camiones.

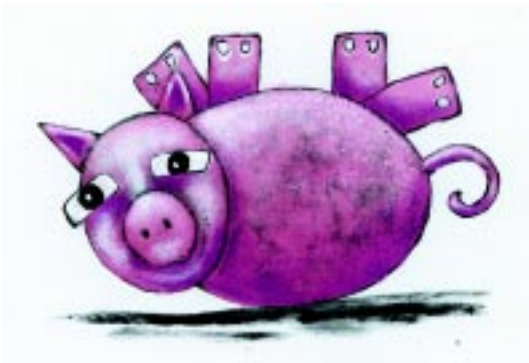
Según una información del diario *Milenio*, el secretario general de la Fundación Alemana para el Medio Ambiente asegura que, pese a que aún se desconoce la estabilidad de los materiales orgánicos, existen indicios de que los resultados serán favorables y se conservará la calidad en las partes automotrices.

Directorio del Consumidor

• El Sistema de Atención Telefónica a la Ciudadanía (Sactel) está a su disposición en caso de que usted sea víctima de irregularidades por parte de servidores públicos federales, o bien, si desea hacer sugerencias para mejorar la calidad de los servicios que ofrece el gobierno federal. En el Distrito Federal y área metropolitana llame al 5480-2000, del resto del país puede comunicarse sin costo al 01-800-001-4800 o enviar un correo electrónico a sactel@secodam.gob.mx

• Consulta Telefónica (Consultel) es un servicio de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal que le permite reportar el robo de su auto (siempre y cuando no haya pasado más de media hora desde que fue robado) llamando al 5346-8000 de la Ciudad de México desde un teléfono de teclas o tonos.





Aprovechar los desechos

¿Alguna vez se imaginó una película futurista en la que las visitas al baño produjeran la fuente de energía necesaria para calentar el agua de la regadera? En Tailandia, donde los combustibles fósiles importados, como el petróleo, se deben comprar a altísimos costos, esto ya es casi una realidad, según declaraciones del jefe de la oficina de política de energía de ese país. Los antecedentes se encuentran en una fructífera campaña nacional que permitió obtener biogás a partir de excremento de cerdos. El siguiente paso, dicen las autoridades, es aprovechar el excremento de la población carcelaria. Así, dicen los mordaces, los presos pagarán su deuda con la sociedad desde el fondo de... sus entrañas.

Bebida con piquete de... ¡escorpión!

Si usted es mexicano de corazón, no le parecerá extraño observar un gusano de maguey dentro de una botella de mezcal, pero ¡qué tal un escorpión!

Skorppio es el nombre de una marca de vodka muy particular que contiene un escorpión muerto en el interior de sus botellas. Criados especialmente para consumo humano, estos escorpiones pierden las toxinas y el veneno en su proceso de cocción, lo cual está certificado por la Cámara de Comercio de Pismo Beach, en California, Estados Unidos. Esta exótica bebida, que se destila y embotella en Bélgica, fue creada por Rodrigo Rodríguez, quien comercializa bebidas y productos alimenticios con insectos desde 1977.

Rodríguez nos informó que este vodka, que acaba de llegar a México, se vende también en países como Hungría, Dinamarca, Japón y España, entre otros.

Otra cosa curiosa es que hay todo un ritual alrededor de la bebida, ¿en qué consiste?, en que el escorpión es un premio para el último bebedor, quien deberá sacarlo de la botella, quitarle el aguijón (por su dureza), dorarlo en mantequilla, servirlo encima de una galleta con queso crema y ¡comérselo! Quienes se han atrevido aseguran que es delicioso... ¿será?



Audiolibros: una opción para los invidentes

Una buena alternativa para las personas invidentes o débiles visuales son los audiolibros, obras narradas generalmente por profesionales del doblaje, actores y locutores de radio, lo que facilita la comprensión y hace más grata la "audiolectura".

Existen varias opciones para adquirirlos: la librería virtual amazon.com cuenta con una gran variedad de títulos en inglés. En nuestro idioma, la página audiolibros.com ofrece novelas de acción o romance en las voces de actores mexicanos. En ambos casos la compra se realiza en línea y los casetes llegan por correo.

Otra opción es audiolibro.com, que ofrece obras clásicas de la literatura castellana, fábulas, poesía, relatos y hasta obras religiosas, y funciona descargando el audiolibro directamente en la computadora, previo pago del servicio. Por último, en México también es posible encontrar en algunas librerías audiolibros en CD editados por el Fondo de Cultura Económica o por la UNAM, en cuya colección Voz Viva de México usted puede adquirir, por ejemplo, la poesía de Jaime Sabines, de la que se han vendido alrededor de 70 mil ejemplares. Y es que los audiolibros no sólo son una gran posibilidad para personas con deficiencia visual, sino que pueden ser disfrutados por todo tipo de público.





Para mamá, Fonacot

Si piensa hacer un regalo el 10 de mayo y necesita un financiamiento, aproveche su derecho a obtener un crédito Fonacot, que tiene la tasa más baja del mercado (sólo 20.17 por ciento anual contra 129.60 por ciento que puede alcanzar una tienda de aparatos electrodomésticos).

Para obtener este crédito sólo necesita tener contrato de planta y un año de antigüedad como mínimo en su centro de trabajo, que la empresa donde trabaja esté afiliada a Fonacot, ganar entre uno y 20 salarios mínimos y estar inscrito en el IMSS, además de ser mayor de edad.

En este crédito no se necesita ni enganche ni fiador, hay diversos plazos de pago (de hasta a 24 meses) y los pagos se descuentan por nómina.

Otra buena idea es usar este crédito para hacer un regalo más original, para una madre moderna que no sólo es ama de casa. Con el crédito Fonacot se pueden adquirir aparatos ópticos, ropa, calzado, equipo deportivo, instrumentos musicales, muebles, seguros, vehículos menores y hasta viajes, entre otras muchas opciones. Pregunte al teléfono 5722-7450 de la Ciudad de México y área metropolitana, o al 01-800-705-5100, lada sin costo desde cualquier otro estado de la República.



Servicios al consumidor



Verificación y vigilancia



Educación e información

Una nueva Profeco

Ahora que en nuestra institución hemos culminado el primer año de un intenso proceso de modernización, estrenamos el logotipo que ahora le presentamos. Obsérvelo bien: el protagonista es el ciudadano en acción para el que trabajamos. El protagonista es nada menos que usted.



Profeco

En los últimos años la economía ha experimentado cambios acelerados. Hoy los consumidores tenemos más opciones que nunca y, por eso, a veces también más complicaciones. La globalización nos ha traído una amplia gama de ofertas y nuevas formas de actuar, como Internet, que impactan al consumo. Para tomar decisiones inteligentes y proteger el presupuesto familiar, los consumidores requerimos de asesoría precisa, información oportuna y rica, y orientación clara.

En Profeco enfrentamos estos nuevos desafíos apoyados en un prestigio ganado a pulso y en la valiosa experiencia acumulada a lo largo de 26 años al servicio de México. Para eso iniciamos, hace un año, un proceso de mejora continua que nos acerque más a los consumidores, que son la razón de ser de nuestro trabajo. Con este proceso estamos reestructurando la administración central; instalamos modernos equipos informáticos, de telefonía y de comunicación; trabajamos para hacer más eficiente la atención de quejas y denuncias, y también para vigilar mejor el cumplimiento de la ley en beneficio de los consumidores.

Para cubrir el territorio nacional con el mejor servicio posible, estamos reforzando nuestra red de delegaciones y mejoramos nuestros programas de radio y televisión, así como la calidad de la Revista del Consumidor, cuyo tiraje (junto con el de nuestras publicaciones gratuitas) se ha aumentado. Para adecuar a los nuevos tiempos la Ley Federal de Protección al Consumidor, preparamos un proyecto de reformas que permitan a Profeco una amplitud de acción y una capacidad de servicio a la altura de la madurez de la sociedad mexicana.

En México está surgiendo un nuevo ciudadano consciente, responsable y solidario. En Profeco participamos en la formación de ese nuevo ciudadano, reconociéndolo y respaldando su poder para decidir y actuar con libertad.

Nuestro nuevo símbolo institucional expresa el carácter de ese ciudadano en acción. Refleja la moderna dinámica de Profeco y la clara intención que tenemos de servir cada día con mayor dedicación, oportunidad y eficacia a los consumidores, mediante las tres principales acciones que caracterizan nuestra labor:

- Los servicios de asesoría e información y la atención a quejas y denuncias.
- La verificación y la vigilancia para asegurar el cumplimiento de la ley.
- La educación, la orientación y la organización de los consumidores.

Todo lo anterior es mucho más que un simple cambio de formas y de colores; con nuestro nuevo símbolo, en Profeco refrendamos una vez más nuestro compromiso con la ley y fortalecemos nuestra alianza con todos los consumidores mexicanos.

Somos parte de tu equipo.

Lo más divertido en Internet

Sólo para niños



Por Lorena M. Romo

¿Cuáles son las mejores páginas infantiles en Internet? ¿Dónde se encuentran aquellas en las que los niños se diviertan mientras desarrollan su intelecto? ¿En qué páginas se puede confiar plenamente y cómo bloqueamos los sitios indeseables? Aquí le decimos cómo embarcar a sus pequeños en un viaje seguro por la Red.

Para divertirse aprendiendo…

Internet puede ser un gran auxiliar para sus hijos a la hora de hacer la tarea. Del gran número de páginas disponibles, le recomendamos ampliamente las siguientes tres debido a que su información es seria y útil, pero además se presenta de una manera muy divertida y didáctica, acompañada de chistes, juegos y pasatiempos acordes con la edad de los niños.

• www.elbalero.gob.mx Esta página explica la historia de México a través de sencillos y divertidos relatos; tiene una colección completa de mapas y fotografías de los principales sitios de interés y lugares turísticos de los 32 estados de la República Mexicana, con información acerca de su geografía y actividades de su población; explica el funcionamiento y organización de nuestro gobierno, además de incluir fotos e información relativa a otros países. Todo esto presentado de manera interactiva, con dibujos animados, música y un gran colorido que de seguro le encantará a sus hijos.

Por otra parte, esta página rescata juegos familiares como lotería, rompecabezas y memoria, y les ayuda a dar rienda suelta a su imaginación al momento de resolver adivinanzas, o aprender trabalenguas y refranes.

• www.kokone.com.mx El tlacuache Kokone es el personaje encargado de llevar a los niños de la mano por un recorrido interactivo, animado y sumamente entretenido a través de los estados de la república, los símbolos patrios y nuestros gobernantes, además de presentarles sencillos experimentos, recetas fáciles de preparar, e interesantes notas sobre ecología y fenómenos naturales.

Se entretendrán con las ocurrencias del "Supertlacuache" y sus divertidos juegos; también podrán aprender de forma sencilla y didáctica lo relacionado con el sistema solar, las estrellas, el universo y sus fenómenos, y retrocederán en el tiempo para enterarse de cómo eran los antiguos códices.

Por si esto fuera poco, Kokone le ofrece a los pequeños la posibilidad de consultar un sinnúmero de monografías, biografías y mapas.

• www.inegi.gob.mx Otro excelente navegante es el Capitán Net, quien, acompañado de sus amigos Chip, Chat y Clic, embarcará a sus hijos en un recorrido a través de coloridas animaciones por la página del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, la cual ha dedicado un espacio a la difusión de contenidos divertidos acerca del territorio nacional; población, economía e historia de México; estadísticas, glosario, sugerencias sobre sitios de interés turístico, recomendaciones para padres y maestros, y la ayuda necesaria para que realicen mejor sus tareas y de manera más completa.

Para que el porno se quede afuera…

Desafortunadamente, algunas páginas exclusivas para adultos permiten a los niños accesar a ellas sin la necesidad de eliminar candados, usar una clave o realizar algún pago con tarjeta de crédito, por lo que muchos padres prefieren mantener a sus pequeños alejados de la computadora.

Existen muchas páginas que merecen ser visitadas, y en las que sus hijos se divertirán y encontrarán información de sumo interés. ¡A navegar se ha dicho!

Hora de hacer la tarea
www.bodegadetareas.com
www.aprendejugando.com

Cultura y algo más
www.poesia-infantil.com
www.esmas.com/papalote/
www.universum.unam.mx

Aprende jugando
www.chicomania.com
www.cucurucho.com.mx
www.pequenet.com
www.todokids.com

No se preocupe, ya es posible bloquear aquellas páginas cuyo contenido considere inadecuado para sus hijos, gracias a la existencia de programas que impiden el acceso a los pequeños cibernautas, y que se conocen como "candados" o filtros.

Algunos de ellos, como el Internet Watcher 2000, pueden ser descargados de Internet en forma gratuita, mientras que otros ofrecen periodos de prueba por 30 días, al término de los cuales se debe adquirir el *software* para continuar utilizando el servicio. El costo de estos programas va desde $ 300.00 hasta $ 500.00, y en algunos casos se debe pagar una cuota semestral o de actualización de alrededor de $ 180.00.

El proceso de descarga es muy sencillo: sólo tiene que seguir las instrucciones del servidor.

Los candados le permiten establecer criterios de filtrado para controlar el acceso a Internet (por ejemplo, bloquear toda dirección que incluya la palabra "sexo"), la duración de la conexión, y el monitoreo de los correos electrónicos y de los programas para chatear. Algunos programas también registran los sitios nuevos que se visitan y toman nota de la "desobediencia" por parte del usuario, es decir, de los intentos por burlar los filtros. Además existen otros que generan una bitácora de los sitios visitados por los niños para que los padres los abran y los conozcan.

Mucho ojo…

Por supuesto, la supervisión paterna no debe reducirse únicamente a la instalación de un filtro o candado, pues muchas veces esta medida no es suficiente. Hay que prevenir a los pequeños sobre los peligros que encierra el hecho de intercambiar con otros usuarios sus datos o cualquier tipo de información personal a través de los chats, pues a final de cuentas la personalidad que ostenta la gente que participa en ellos puede ser falsa y malintencionada.

Si desea bloquear páginas

www.internetwatcher.com
www.surfwatch.com
www.netnanny.com
www.cyberpatrol.com
www.cybersitter.com
www.spyglass.com



Algunas bandas internacionales de pornografía infantil, así como de agresores sexuales y hasta secuestradores, utilizan la Red para identificar y seleccionar a los pequeños que pretenden sean sus próximas víctimas, por lo que usted debe platicar con sus hijos acerca de las amistades que inician a través de los chats. Sobre todo, haga mucho énfasis en que nunca otorguen a extraños su dirección, teléfono o datos personales. Otras recomendaciones son:

• Converse con sus hijos sobre los riesgos que pueden correr al conocer personalmente a un "amigo" de la Red, sobre todo si lo hacen a escondidas y sin su autorización.

• Hágales saber que deben tener cuidado con las ofertas de regalos o de artículos gratuitos que pudieran llegar a prometerles.

• Si sus hijos cuentan con correo electrónico, deben sentir confianza para comunicarle a usted si reciben algún mensaje o fotografía ofensiva; anímelos a que le informen si alguien escribe algo que les preocupa o los hace sentir incómodos.

• Finalmente no permita que proporcionen su dirección de correo a cuantas personas conozcan en la Red, y mucho menos que envíen fotografías propias o de la familia.

¿Sabía que ningún proveedor puede negar o condicionar un servicio o la venta de los artículos que ofrece, salvo en contadas excepciones? Conocer nuestros derechos como consumidores es una forma de ahorrarnos muchas molestias y de llevarles la delantera a proveedores abusivos.



4º derecho

¡Que no le la venta!

Por Graciela Muñoz

"Lucy se va a poner feliz en cuanto me vea aparecer por la casa con el horno de microondas que vimos el domingo pasado, el que tiene esas funciones de dorador, 10 niveles de potencia, bloqueo de seguridad para niños, extractor de vapores... hoy mismo paso a comprarlo. ¡Qué sorpresa le voy a dar a mi mujer!"

Éste era el pensamiento que recorría la mente de Julián mientras caminaba de prisa rumbo a la oficina.

A las seis de la tarde salió del trabajo y de muy buen humor se dirigió hacia la tienda departamental donde el domingo anterior él y su adorada esposa, en un hermoso aparador resguardado por enormes cristales, habían visto el tan anhelado horno, iluminado por una luz intensa que permitía ver con detalle cada uno de los botones que activaban todas esas funciones que parecían tan necesarias.

Antes de entrar a la tienda departamental, Julián se detuvo frente al aparador para echar un vistazo nuevamente al sofisticado electrodoméstico y comprobar la conveniencia de su próxima compra. Ya dentro de la tienda, se acercó a un vendedor para pedirle el horno que deseaba. Después de dar múltiples recomendaciones y hacer infinidad de halagos a Julián por su tan atinada elección, el joven desapareció tras una puerta que conducía a la bodega.

Tras una larga espera, Julián vio aparecer al dependiente con las manos vacías. El empleado le dijo: "Lo siento, señor, ya no tenemos en existencia el modelo que desea, pero puede escoger cualquier otro". Los ojos de Julián se desorbitaron por un instante. Respiró profundamente y con toda tranquilidad volvió a dirigirse al joven diciéndole: "¿Qué le parece si me da el que está en el aparador?" Pero la respuesta del dependiente desconcertó y molestó a Julián: "Ése es sólo para exhibición, y yo no estoy autorizado a sacarlo y venderlo".

nieguen

"Pero ¡cómo es posible!", contestó Julián, muy airado, y añadió: "¡Quiero hablar con el gerente!"

El vendedor fue en busca del gerente, pero otra vez, y ya sin la paciencia de antes, Julián tuvo que esperar alrededor de 25 minutos para ser atendido. Al presentarse, el gerente argumentó que el horno del aparador ya estaba vendido y que definitivamente no podía vendérselo. Inconforme con la explicación, Julián lo interrumpió: "A ver, algo no me queda claro: primero me dicen que no me lo pueden vender porque sólo es de exhibición y luego me explican que ya lo compró alguien más. En realidad creo que ustedes se están negando a venderme el horno de microondas. Eso es ilegal y mañana mismo iré a interponer una queja en Profeco".

Ante la mirada atónita del gerente y del vendedor, Julián salió sin escuchar un comentario más, con la firme decisión de hacer valer sus derechos.

El final de esta historia es que la queja de Julián sí procedió, porque tal y como lo establece el 4° de los *25 Derechos Básicos del Consumidor*, todos tenemos derecho a "adquirir los productos que se encuentren en existencia, sin negativa o condicionamiento de venta", pues mientras un producto se encuentre en exhibición y no ostente ninguna advertencia de que está agotado, se presume que está disponible al público.

Usted también, como Julián, ¡haga valer sus derechos!

¿Y en las ventas a crédito?

Existen tiendas que ofrecen sus productos a crédito como una posibilidad de compra para el consumidor. En este caso, el proveedor tiene el derecho de condicionar la venta del artículo, pues antes de autorizar y otorgar el crédito al interesado debe investigar y decidir si el consumidor tiene los suficientes recursos económicos para cumplir con los pagos en los plazos establecidos. Estas situaciones están contempladas en la segunda parte del artículo 43 de la LFPC: "Tratándose de contratos de tracto sucesivo, el proveedor podrá realizar una investigación de crédito para asegurarse de que el consumidor está en condiciones de cumplirlo".

Así que si usted quiere adquirir un producto de contado, el proveedor no puede negarse a vendérselo, ni puede exigirle la presentación de algún documento que acredite su solvencia económica, pues esto sólo es aplicable para contratos de tracto sucesivo, que no son otra cosa que aquellos contratos cuyos efectos se producen o cumplen durante un periodo, como podrían ser los créditos o los arrendamientos, entre otros.

Artículo 43 de la LFPC

El 4° derecho está respaldado por el artículo 43 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que en su primera parte señala:

"Salvo cuando medie mandato judicial o disposición jurídica que exija el cumplimiento de algún requisito, ni el proveedor ni sus dependientes podrán negar al consumidor la venta, adquisición, renta o suministro de bienes o servicios que se tengan en existencia. Tampoco podrá condicionarse la venta, adquisición o renta de otro producto o prestación de un servicio. Se presume la existencia de productos o servicios cuando éstos se anuncien como disponibles". Por lo tanto, la venta o el servicio sólo se puede condicionar o negar en casos específicos y establecidos por una autoridad facultada para ello. Esto significa que una discoteca no puede negarnos la entrada a causa de nuestra apariencia, pero sí puede negársela a una persona que no acredite ser mayor de edad, pues existen disposiciones legales que prohíben la entrada de menores de 18 años a este tipo de establecimientos.

Por otra parte, si usted le pide a su hijo adolescente que le compre cigarros o cerveza en la tienda de la esquina, el dependiente tiene todo el derecho de negarse, ya que por disposición oficial la venta de estos productos está prohibida a menores; lo mismo sucede en el caso de medicamentos controlados cuya venta requiere la presentación de una receta médica, condición sin la cual el proveedor no incurre en ninguna irregularidad al negarse a venderlos a quien no cubra este requisito.

Qué onda con los…

Hornos de microondas

Por Graciela Muñoz



Si ha decidido que la estufa ya no es suficiente o que su antiguo horno de microondas ha dado todo de sí y es hora de comprar uno nuevo, tenga presentes las siguientes recomendaciones para que verdaderamente elija el que usted necesita.

Una compra inteligente

¿Está pensando en adquirir un horno de microondas, pero no sabe qué características debe tener el que se ajuste perfectamente a sus necesidades, sin importar el dinero que usted pueda pagar por esta compra?

Primero que nada, se debe contemplar el espacio del que disponemos en casa para colocar el aparato, teniendo en cuenta que es necesario dejar un espacio suficiente de ventilación alrededor del horno. También hay que determinar qué capacidad interior es la más conveniente. Los modelos más comunes van desde 0.6 hasta 2.2 pies cúbicos (en estos últimos se puede cocinar hasta un pavo mediano).

También es muy importante verificar la potencia con que cuenta el horno, ya que de ésta depende la velocidad del calentamiento. Sin embargo, una mayor potencia implica un incremento en el consumo de energía. En promedio, cada vez que un horno de microondas se activa emplea la energía equivalente a encender entre ocho y 18 focos de 100 watts a la vez, así que al elegir, es necesario tener presente la cantidad de energía que puede consumir el horno.

Por otra parte, ¿de qué sirve un horno con un tamaño y una potencia extraordinarios si no satisface nuestras necesidades? La utilidad que el horno de microondas le proporcione en la vida cotidiana es lo más importante a considerar. Usted puede estar buscando un horno con funciones automáticas de encendido, calentamiento y preparación de determinados alimentos (arroz, palomitas de maíz, papas, alimentos congelados, etcétera), pero tal vez no necesita bloqueo de seguridad para niños, cocinado por etapas o dorador.

Encontrar el modelo que posea sólo las funciones que nos son necesarias es bastante difícil, pero se puede elegir aquel que más se asemeje a lo que se

necesita, no hay que dejarse apantallar por funciones que parecen muy sofisticadas pero que seguramente nunca usaremos.



¡Tan limpio que deslumbra!

Una limpieza adecuada y constante de su horno de microondas hará que funcione mejor. Aquí le damos unos consejos para mantenerlo radiante:

- Antes de limpiarlo, desconecte el horno de la fuente de voltaje.
- Utilice artículos y productos de limpieza no abrasivos, y que no decoloren o manchen el acabado interior o exterior del horno.
- Para remover salpicaduras de líquidos o alimentos adheridos a las paredes, utilice un paño húmedo.
- Lave con agua y jabón suave la parte exterior, pero tenga cuidado de no dejar que se filtre agua a través de las ranuras de ventilación.
- Si el vapor se acumula en el interior o alrededor de la puerta del horno, limpie con un paño suave; esto sucede cuando el horno opera en condiciones de humedad y no indica mal funcionamiento.
- Limpie frecuentemente el plato giratorio con agua jabonosa y tibia, al igual que el anillo del rodillo que lo ayuda a girar. Asegúrese de que ambos estén completamente fríos.

Seguridad ante todo

Para evitar que usted o algún miembro de su familia sufra algún daño al usar el horno de microondas, no olvide estas normas de seguridad:

- Si el horno sufrió algún golpe, no lo utilice, mejor llévelo a que sea inspeccionado por personal técnico calificado.
- Conéctelo a una toma de corriente a la que no esté conectado ningún otro aparato; si la misma línea de energía eléctrica donde conecta el horno alimenta varios focos, cerciórese de apagarlos para que no se vayan a fundir los fusibles.
- No lo use si el cordón eléctrico o la clavija están dañados o si ha estado funcionando inadecuadamente.
- No lo coloque ni lo use a la intemperie, cerca del agua o el calor.
- Si la puerta no cierra herméticamente, no lo utilice.
- No caliente sustancias químicas o vapores corrosivos en él.
- No ponga ningún aparato o alimento sobre la superficie cuando esté encendido.
- No sumerja el cordón ni la clavija en agua y manténgalos lejos del calor.
- Quite los alambres que cierran las bolsas de papel o de plástico (como las del pan de caja) antes de introducirlas al horno.

Compre a la segura. Verifique que el horno de microondas cuente con un manual de uso en español (algunos de ellos incluyen sugerencias para una mejor operación o incluso recetas), factura de compra y garantía por escrito en la que se mencione el periodo durante el cual ésta es válida, así como la forma y el lugar para hacerla efectiva.

Para un mejor uso

Ahora que ya tiene en sus manos el modelo de horno que más le conviene y se adapta a sus necesidades, es indispensable tratar de prolongar la vida útil de su nuevo electrodoméstico. Antes de usarlo por primera vez, lea con detenimiento el manual del usuario para su correcta instalación, manejo y operación, pues así evitará posibles daños a usted o al microondas.

Por supuesto, nadie quiere ver un espectáculo pirotécnico dentro de su horno, por eso los alimentos se deben cubrir con papeles encerados o plásticos y sólo se deben utilizar recipientes diseñados especialmente para este fin. Nunca introduzca al horno trastos metálicos o platos con adornos metálicos, ya que pueden generar chispas durante el funcionamiento y reducir o acabar con la vida útil de su horno.

Para evitar cualquier tipo de explosión dentro del horno, no se deben calentar los alimentos en recipientes sellados herméticamente; y al cocinar huevos, verduras o frutas enteras hay que perforarlos para permitir la salida del vapor del alimento.

Por lo demás, tenga presente que el horno está diseñado para preparar alimentos, no para secar ropa o papeles, como hace alguna gente sin considerar que esta acción es peligrosa porque se puede provocar un incendio.

Ahora bien, si a pesar de todos los cuidados y precauciones el horno sufre alguna descompostura, no trate de arreglarlo usted mismo; llévelo a reparar a los centros de servicio autorizados por el fabricante, cuyas direcciones deben especificarse en el instructivo o en la garantía.

Fuente Laboratorio de Pruebas, Profeco

¡Dése su mejor paquete!

En servicios de

mensajería y paquetería

2ª parte

Por Venancio Pineda Sandoval y
Yureli Cacho Carranza

Para que no le den gato por paloma mensajera, le decimos cuáles son las características y limitaciones de las empresas de mensajería y paquetería. También le informamos qué artículos está prohibido enviar y le proporcionamos algunas recomendaciones para que sus envíos lleguen a su destino ¡en perfecto estado!



¡Cuidado con lo que envía!

Cuando deseamos mandar un paquete a nuestros clientes o seres queridos, muchas veces nos surgen dudas acerca de la posibilidad de realizar este envío, pues no sabemos bien a bien cuáles son las restricciones y prohibiciones que imponen las compañías de mensajería y paquetería para transportar determinados objetos.

Algunos de los artículos para los que se pueden encontrar limitaciones son los alimentos, aunque varios países los aceptan si están enlatados o si tienen una etiqueta comercial; también existen restricciones para el transporte de bebidas alcohólicas porque se consideran inflamables, sin embargo algunas naciones permiten su envío y acceso en cantidades restringidas.

Para enviar obras de arte, cuadros, pinturas, esculturas y piezas arqueológicas se requiere un permiso especial del Instituto Nacional de Bellas Artes y un pedimento de exportación temporal en caso de que éstas vayan a regresar al país.

Cada empresa de mensajería tiene una lista de artículos restringidos y prohibidos en la que se puede verificar si nuestro envío es viable o no. Sin embargo, a veces las compañías acceden a transportar objetos que están dentro de esta lista pero sin hacerse responsables en caso de algún percance y bajo el riesgo del consumidor, quien en estos casos pierde el derecho al seguro opcional.

Si piensa mandar un paquete o documento a un apartado postal o P. O. Box, es importante saber que las compañías de mensajería y paquetería sólo entregarán su envío si la guía (documento que contiene los datos del remitente y el destinatario) cuenta con un número telefónico. Muchas veces también es necesario considerar los requisitos y restricciones específicas del país a donde se dirige el envío.

Artículos prohibidos

Entre los principales artículos que está prohibido enviar a través de las empresas de mensajería y paquetería se encuentran:

- Explosivos, armas de fuego o armas blancas de cualquier tipo
- Aerosoles o gases comprimidos
- Sólidos o líquidos que sean tóxicos, corrosivos, inflamables, oxidantes o radiactivos
- Estupefacientes, drogas o sustancias psicotrópicas
- Animales vivos o disecados
- Plantas naturales vivas o secas (se incluyen tabaco y té)
- Cualquier mercancía falsificada, o bien, artículos pirata
- Valores o dinero en efectivo
- Pornografía
- Artículos de procedencia extranjera de los que no se acredite su internamiento legal al país



Para que lleguen como se fueron

Después de asegurarnos de que es posible enviar nuestro paquete, lo más importante es que el contenido llegue a su destino en buen estado; para eso hay que tener en consideración las siguientes recomendaciones al empacarlo:

- Preferentemente se debe utilizar una caja nueva, rígida, con tapa y lo suficientemente grande para permitir el uso de material de empaque que proteja el contenido contra golpes y presiones externas.
- No se debe exceder el peso bruto máximo impreso en la solapa inferior de la caja.
- Si la caja es usada, retire las etiquetas viejas o marcas anteriores y asegúrese de que no tenga perforaciones.
- Siempre que le sea posible utilice material de empaque para la protección interna de su envío a fin de asegurar que el contenido no se estropee con el manejo.
- Si la caja contiene varios objetos, hay que envolver cada artículo por separado procurando mantenerlos lo más alejados posible de las esquinas y costados de la caja, en donde es necesario poner doble protección.
- Es mejor proteger el contenido de los envíos con materiales como aire encapsulado en plástico (conocido como empaque burbuja), poliestireno expandido, espuma especial (se rocía y forma un molde protector alrededor del objeto), divisores de cartón corrugado o papel periódico en abundancia.
- Es importante que pegue en la caja una sola etiqueta con la dirección; incluya una copia en el interior.
- Hay que cerrar y sellar apropiada y firmemente la caja (sobre todo el fondo y las esquinas) con fleje de plástico o de nailon reforzado; también resulta conveniente usar cinta adhesiva especial tipo canela.
- Para documentos grandes que no pueden ser doblados, como mapas o planos, existen empaques especiales en

Empresa	Servicio	Descripción
National Services	Servicio nacional	Servicio oficina-oficina dentro de la República Mexicana. Hasta un kg de peso ..... $ 93.00 Kg adicional vía aérea ..... $ 33.00 Kg extra vía terrestre ..... $ 23.00 Tiempo de entrega de 24 a 72 horas según el destino. Para que sus envíos se embarquen el mismo día debe reportar la recolección a más tardar a las 13:00 horas, a fin de que la realicen antes de las 15:00 horas. Los acuses de recibo se entregan a solicitud del cliente, en los envíos que así lo requieran; también puede recibir notificación por teléfono, por correo convencional o vía correo electrónico. No se aceptan envíos con empaque irregular o insuficiente. Todo envío de muestras se efectúa previo aviso y con autorización de la empresa transportadora.
	Servicio local	La recolección es hasta las 18:00 horas en días hábiles. Es ideal para la entrega de invitaciones, boletines, revistas, etcétera. El tiempo de entrega varía de acuerdo con el volumen, como se muestra en la siguiente tabla: No. de envíos — Precio unitario — Tiempo de entrega 5 a 10 — $ 36.00 — 1 día hábil 11 a 50 — $ 21.00 — 1 día hábil 51 a 100 — $ 17.00 — 2 días hábiles 101 a 200 — $ 15.00 — 3 días hábiles 201 a 400 — $ 13.00 — 3 días hábiles 401 a 600 — $ 11.00 — 4 días hábiles 601 a 1000 — $ 9.00 — 5 días hábiles 1001 a 2000 — $ 8.00 — 6 días hábiles 2001 en adelante — $ 7.00 — 7 días hábiles Estos costos amparan hasta 1/2 kg de peso por envío. Cada 1/2 kg extra hasta 500 piezas implica un pago de $ 5.00 Cada 1/2 kg extra después de 501 piezas implica un pago de $ 3.00 Zona de reparto: Distrito Federal y área metropolitana. Incluyen acuse de recibo.
	Mensajería personalizada	Servicio de envíos urgentes o con fechas y horarios establecidos, como pueden ser la revisión y cobranza de sus documentos o facturas, cartas, invitaciones o regalos personalizados, etcétera. Costo: 1 servicio ..... $ 93.50 2 servicios ..... $ 83.50 c/u De 3 a 5 servicios ..... $ 73.00 c/u
	Otros servicios	Guías preimpresas, etiquetado, ensobretado, flete y empaque, así como actualización de bases de datos.
FedEx	Tiempo de entrega	• 24 horas a Estados Unidos y Canadá. • 48 horas al resto del mundo. • Adicionalmente, el servicio de FedEx International First (IF) ofrece entrega de paquetes antes de las 8:00 a. m. del siguiente día hábil.
	FedEx International Priority (IP)	Servicio de prioridad internacional para entrega de envíos en tiempo definido, puerta a puerta, con un peso de hasta 68 kg.
	International Priority (IP) FedEx Letter	Servicio de prioridad internacional para entrega de documentos en tiempo definido, puerta a puerta, con un peso de hasta 1/2 kg.
	International Priority (IP) FedEx Pak	Servicio de prioridad internacional para entrega de documentos en tiempo definido, puerta a puerta, con un peso de hasta 5 kg.
	FedEx International Priority Freight (IPFS)	Servicio de prioridad internacional para embarques de más de 68 kg con tiempo definido y un peso de hasta 1000 kg, con las opciones de: • Recolección en la puerta del remitente y entrega en la puerta del destinatario (puerta a puerta). • Recolección en la puerta del remitente y entrega en el aeropuerto de destino final (puerta-aeropuerto). • Recolección en el aeropuerto de origen y entrega en la puerta de destinatario (aeropuerto-puerta).

Empresa	Servicio	Descripción
FedEx	FedEx International Priority Freight (IPFS)	• Recolección en el aeropuerto de origen y entrega en el aeropuerto de destino final (aeropuerto-aeropuerto).
	FedEx International First (IF)	Servicio de entrega de paquetes con peso de hasta 68 kg antes de las 8:00 a. m. del siguiente día hábil en 5,000 zonas postales de los Estados Unidos, y antes de las 8:00 a. m. del segundo día hábil en algunos códigos postales de las siguientes ciudades de Europa: Bruselas (Bélgica), París (Francia), Frankfurt (Alemania), Basel (Suiza), Milán (Italia) y Londres (Inglaterra).
	FedEx International Express Freight (IXF)	Servicio para envíos de aeropuerto a aeropuerto con entrega que va de 1 a 3 días hábiles. Para embarques desde 68 hasta 1000 kg.
	FedEx International Airport-to-Airport (ATA)	Servicio confiable y de bajo costo para envíos desde 68 hasta 1000 kg que no requieran entrega con tiempo definido y/o puerta a puerta.
	FedEx International Broker Select (BSO)	En muchos lugares FedEx puede entregar envíos de FedEx International Priority (IP) al agente aduanal que el cliente elija para su despacho.
	Laboratorio de empaque	Este servicio proporciona empaque de documentos y envíos a la medida de las necesidades del cliente. Ofrece ocho distintos empaques estándar, que van desde el FedEx Letter para envío de documentos (con peso de hasta 1/2 kg) hasta el FedEx Box para envíos que pesen 25 kg como máximo.
	Servicio sabatino	Se ofrece servicio de recolección y entrega.
	Servicio nacional	FedEx se alió con Multipack a fin de que sus clientes puedan recibir servicio nacional.
	Servicio normal	De 1 a 2 días hábiles con un peso máximo por paquete de 80 kg.
	Multiexpress	Entrega el mismo día y entrega al día siguiente antes de las 9:00 a. m.
Pakmail	Centro integral de servicios	Es representante de compañías como FedEx, UPS, Estafeta y Multipack, entre otras.Tiene una amplia cobertura y empacan cualquier artículo sin importar la fragilidad y el tamaño.
	Asesoramiento	Dependiendo de las características del artículo brindan opciones a sus clientes para que elijan la que más se adecue a sus necesidades de tiempo, entrega y precio.
	Seguro de garantía	Está incluido en el precio del envío. Según la línea transportista seleccionada, se ofrece este servicio con una cobertura de hasta 40 días de salario mínimo.
	Seguro opcional	Ofrece un seguro de cobertura máxima de hasta $ 90,000 por paquete en el servicio nacional y 50,000 dólares para el internacional. Existen costos de seguro desde 0.45 por ciento sobre el valor declarado.
	Acuse de recibo	Se le da al remitente una prueba de entrega con los datos de quien recibe el paquete. Tiene un costo adicional que varía según la línea transportista.
	Entrega ocurre	Servicio de entrega al destinatario en la oficina de la línea transportista elegida, sin cargo alguno.
	Recolección a domicilio	Se ofrece el servicio de recolección sin cargo a sus clientes regulares y/o de alto volumen. Para el servicio esporádico opera un costo adicional dependiendo de la línea transportista seleccionada.
	Confirmación telefónica de entrega	Al solicitar este servicio se le llamará para informarle quién recibió su envío, sin costo adicional (sólo aplica con algunas líneas transportistas).
	Entregas garantizadas	Dependiendo de la línea transportista seleccionada, se garantiza: • Entrega antes de las 7:45 a. m. del siguiente día hábil en las principales ciudades de la República Mexicana. • Entrega de 2 a 5 días dependiendo del destino. • Entrega antes de las 8:30 a. m. a Estados Unidos y de las 10:30 a. m. a las principales ciudades de Europa.
	Puntos de venta	Actualmente cuenta con 36 puntos de venta en la República Mexicana, en las ciudades de Monterrey, Guadalajara, Cuernavaca, Querétaro, Puebla, Cancún y el área metropolitana de la Ciudad de México.
	Otros servicios	Mensajería local, empaque a domicilio, mudanza nacional e internacional, envío y recepción de fax, fotocopiado, venta de material de empaque, boletos para autobús, entre otros.

Empresa	Servicio	Descripción
UPS (United Parcel Service)	UPS Internacional Express	Incluye seguimiento completo, trámite aduanal común, seguro por 100 dólares, recolección y entrega a domicilio. Cubre las localidades en los principales centros de negocios de Estados Unidos, Canadá y más de 290 ciudades de Europa, con un tiempo de entrega garantizado antes de las 10:30 a. m.
	UPS Intenacional Express Plus	Incluye seguimiento completo, trámite aduanal común, seguro por 100 dólares, recolección y entrega a domicilio. Cubre las localidades de las principales ciudades de la República Mexicana, Estados Unidos, Canadá y Europa, con entrega garantizada antes de las 8:30 a. m.
	UPS Internacional rápido (Expedited)	Incluye seguimiento completo, trámite aduanal común, seguro por 100 dólares, recolección y entrega a domicilio. Cubre las localidades de las principales ciudades de América, Europa y Asia con una entrega garantizada en un tiempo de 3 a 5 días, dependiendo de la localidad a la que se envíe. Para envíos que no requieren entrega al día siguiente le ofrecen otra alternativa, garantizándole un día preciso de entrega, más rápido que a través de carga aérea.
	UPS Internacional Express sabatino	Incluye seguimiento completo, trámite aduanal común, seguro por 100 dólares, recolección y entrega a domicilio. Cubre las localidades de Estados Unidos, Canadá, Alemania y Reino Unido con un tiempo de entrega garantizado en sábado.
	Nacional Express	Incluye seguro por 100 dólares, recolección y entrega a domicilio. Cubre las localidades en las principales ciudades de México, con un tiempo garantizado de entrega al siguiente día hábil.
	Express 10:30 a. m.	Incluye seguro por 100 dólares, recolección y entrega a domicilio. Cubre localidades a códigos postales seleccionados de las siguientes ciudades: D. F., Guadalajara, Monterrey, Aguascalientes, Querétaro, San Luis Potosí y León, con un tiempo garantizado de entrega antes de las 10:30 a. m.
	Express sabatino nacional	Incluye seguro por 100 dólares, recolección y entrega a domicilio. Cubre las localidades de las ciudades de Guadalajara, Monterrey, San Luis Potosí y el Distrito Federal; garantiza la entrega los sábados.
	UPS 10 kg Box/ UPS 25 kg Box	Una manera fácil y económica de enviar paquetes internacionales con entrega puntual garantizada, usando la caja UPS 10 kg Box para enviar hasta 22 libras (44 kg aproximadamente) o la caja UPS 25 kg Box para enviar hasta 55 libras (110 kg), con una tarifa fija por el servicio UPS Worldwide Express o UPS Worldwide Plus.
	Tarifas de importación por cobrar	Servicio para envíos en los que el consignatario paga por todos los costos del envío y los derechos de aduana e impuestos. Tarifas fijas en dólares americanos libres de fluctuación monetaria.
	UPS Worldwide Logistics	Con capacidad logística personalizada para la cadena completa de abastecimiento, proporciona soluciones globales para todos los aspectos de distribución, incluyendo el procuramiento de la materia prima, el almacenaje, la facturación, la entrega del producto terminado y el apoyo para sistemas de inventario "justo a tiempo".
Pegaso Express	Documento Internacional/ Letter Express	• Servicio puerta a puerta diseñado para el envío de documentos sin valor comercial. Rapidez y seguridad hacia la Red Internacional Airborne Express alrededor del mundo. • Entrega sus envíos en 24 horas a Estados Unidos y Canadá, y en 3 o 4 días hábiles al resto del mundo. • Garantiza la entrega de sus envíos antes de las 11:30 a. m. del siguiente día hábil en las principales ciudades de Estados Unidos y Canadá.
	Paquetería Internacional Express Pack	• Servicio puerta a puerta diseñado para el envío de paquetería pequeña y muestras de exportación, con y sin valor comercial, hacia la Red Internacional Airborne Express alrededor del mundo. • Entrega sus envíos en 48 horas a Estados Unidos y Canadá, y de 4 a 5 días hábiles al resto del mundo. • Entrega sus envíos con un peso máximo individual de hasta 32 kg o 70 libras, y medidas máximas de 60 x 60 x 75 cm, sin límite de valor comercial.
	Red terrestre, cobertura nacional	• Recolecta y entrega sus envíos en más de 150 poblaciones con tiempos de tránsito de 24 a 48 horas.

Empresa	Servicio	Descripción
Pegaso Express	Red terrestre, cobertura nacional	• En este servicio se incluyen 32 sucursales de Pegaso que conectan vía aérea y una serie de ciudades que operan a través de representaciones regionales y efectúan entregas a nombre de Pegaso. • Cubre más de 400 localidades en la República Mexicana con tiempos de entrega de 24 a 96 horas.
	Servicios metropolitanos	Servicio puerta a puerta en el Distrito Federal y área metropolitana de la Ciudad de México diseñado para la entrega de documentos y paquetería tales como folletos, cartas, invitaciones, revistas, etcétera.
	Despacho aduanal	A través de su apoderado aduanal, autorizado por la Secretaría de Hacienda (No. 4052), funge como intermediario entre los exportadores e importadores ante la Tesorería General de la Federación, para realizar el pago de las contribuciones causadas por dichas operaciones y la presentación de las mercancías de los clientes ante la aduana, conforme a las siguientes normas operativas: • Únicamente realiza el trámite de exportación e importación de las mercancías transportadas por Pegaso/Airborne Express. • Efectúa la exportación de sus mercancías sin límite de valor comercial. • Importa sus mercancías con valor comercial no mayor a los 5,000 dólares o su equivalente en moneda nacional. • En caso de mercancías con valor superior a 5,000 dólares, la importación se realiza a través de un agente aduanal. • Manejan diversos tipos de pedimento: A1. Pedimento de exportación e importación definitivo/deducible al 100 por ciento. T1. Pedimento de importación simplificado/no deducible. T1. Pedimento global de exportación e importación/no deducible. • Los cargos por concepto de impuestos, almacenaje y custodia corren a cargo del cliente. • Su área de operaciones Toluca cuenta con el hangar 4 y 5 que funcionan como recinto fiscal, se ubica en la zona de aduana del Aeropuerto Internacional de Toluca. • Su avión carguero vuela cinco días a la semana, con destino a San Antonio Texas, donde se realiza el enlace hacia el centro de distribución de Airborne Express en Wilmington, Ohio. • Opera como recinto fiscal para el manejo y distribución de las mercancías de sus clientes. • Realiza, previa solicitud por escrito, el tránsito interno de mercancías a la aduana del Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México.

forma de tubo que algunas de las empresas ofrecen gratuitamente.

Así como toda persona está sujeta a cumplir con ciertos trámites aduanales al salir del país, todos los envíos internacionales se someten a una selección al azar para determinar cuáles serán inspeccionados. Si a su envío le toca luz roja, los agentes aduanales lo revisan y determinan si la persona a la que va dirigido debe pagar alguna cantidad por derechos de aduana; en caso de que el paquete contenga algo que no haya sido declarado, lo confiscan.

Los artículos sin valor comercial (sin etiqueta o precio) y cualquier documento están exentos de pago aduanal.

Uno de los aspectos que suelen interesar más a nuestros lectores es saber

Empresas con contrato de adhesión

Éste es un breve listado de algunas de las empresas de mensajería y paquetería que tienen registrado su contrato de adhesión ante **Profeco**:

- Aeromexpress
- Autobuses de Oriente
- Autobuses Estrella Blanca
- Carga del Caribe
- Casa Dimex
- Custraval
- Entregas Urgentes Especializadas
- Erdoc
- Estafeta
- Faster
- Ipsopak
- Internacional Bonden Couriers de México
- Mail World
- Mensper
- Mexpost
- Pegaso Express
- Ómnibus de México
- Pakmail
- Redpack
- Roadway Express
- Skymex
- Skypak
- World Courier
- Zoom Internacional de México

Fuente Dirección General Jurídica Consultiva, Profeco

Empresa	Servicio	Descripción
Pegaso Express *(continuación)*	Servicio de carga internacional	Le ofrece una serie de alternativas para el manejo de sus importaciones y exportaciones de carga y paquetería, desde una caja hasta contenedores completos. Manejan sus envíos a los cinco continentes a través de sus oficinas de representación alrededor del mundo.
	Seguro de transporte	Mediante el pago de una pequeña cantidad adicional por concepto de prima, puede asegurar sus envíos y obtener una protección financiera adicional en el caso de que surja alguna eventualidad durante su transportación.
Estafeta	Sistema comando	Software gratuito para administrar sus envíos, rotular sus guías automáticamente de manera sencilla y emitir reportes pormenorizados de todos y cada uno de sus envíos.
	Rastreo por Internet	Se pueden rastrear envíos individualmente y en bloque (hasta 20 guías) y obtener el historial de los envíos hasta la llegada a su destino final.
	Confirmaciones vía correo electrónico	Puede obtener sus confirmaciones por bloque (hasta 3,000 guías), vía correo electrónico, al solicitarlas a su asesor de ventas.
	Recolección a domicilio	Sin cargo para clientes frecuentes o de alto volumen.
	Monitoreo satelital	Monitoreo GPS en sus unidades terrestres.
	Garantías de entrega	4 tipos de garantías de entrega para cubrir las necesidades de sus clientes: • Compromiso de entrega a las 7:45 a. m. • Compromiso de entrega a las 11:30 a. m. • Compromiso de entrega al día siguiente • Compromiso de entrega a los 2 días
	Cobertura	Presencia en más de 2,583 poblaciones y en más de 200 países en cinco continentes.
	Consumo facturación mensual	Le permite enviar sus documentos y paquetes a toda la República Mexicana, con la ventaja de recibir mensualmente un estado de cuenta y la factura correspondiente. El estado de cuenta incluye: números de guías utilizadas, origen y destino de cada guía, zona, peso y costo de cada envío, además del costo total del consumo durante el periodo mensual facturado.
	Confirmaciones físicas de entrega	Guías especiales (acuse de recibo) con un costo adicional de $ 11.00 más IVA por envío (mínimo 51 guías).
	Reexpedición	Entregas a poblados pequeños, distantes o de difícil acceso, a los cuales sólo llegan 2 veces por semana o menos. Se hace un cargo de $ 40.00 más IVA adicionales al costo de la guía. Consulte el listado de destino con reexpedición www.estafeta.com.mx
	Entrega ocurre	Servicio de entrega al destino en la oficina de Estafeta que usted indique, sin cargo adicional. Aclaración: en la edición de marzo del 2002 (pág. 19) Estafeta registra una tarifa de $ 211.00 en mensajería nacional y en realidad es de $ 119.00.
DHL	Servicio de importación (Import Express)	Importaciones express puerta a puerta de documentación y paquetes con una sola cuenta administrada desde México. Características: • Cuenta única con cobertura mundial y tarifa preestablecida puerta a puerta. • Una sola empresa de transporte puerta a puerta. • Una sola factura de transporte. • Liberación aduanal. • Rastreo de los envíos. • Movilización de envíos entre dos países distintos a México (terceros países). • Movilización de envíos domésticos en otros países.
	Servicio Hoy Mismo	Para entrega de documentos y paquetes en el mismo día de su contratación. El envío se deposita en un centro de atención y se recolecta en el que corresponda a la ciudad a la que va dirigido el paquete. Para envíos desde y hacia las ciudades de México, Monterrey, Guadalajara, Hidalgo, Irapuato, Querétaro, Puebla, Cuernavaca, Celaya, Toluca y Pachuca.

Empresa	Servicio	Descripción
DHL	Servicios logísticos	1. Manejo estratégico de inventarios. 2. Devolución de inventario para reparación. 3. Inventario express directo. Incluye las siguientes actividades: • Almacenamiento de partes estratégicas. • Empaquetado y etiquetado. • Reparación y retorno de partes. • Ensamble y pruebas técnicas.
	Seguro de envío	La mercancía puede quedar asegurada por su valor acreditable si se contrata el seguro correspondiente.
	Herramientas tecnológicas para la administración de sus envíos	Hay dos que son gratuitas para clientes con cuenta: Customer Connect y DHL Connect.
	Asesoría y liberación aduanal	En cartas factura, certificados de origen, listas de empaque, almacén fiscalizado, agente aduanal *in house*, despacho aduanal, elaboración de pedimentos de exportación en cualquier régimen aduanero y liberación aduanal el mismo día del arribo de la mercancía.
	Courier in house	Personal operativo de DHL da servicio permanente dentro de las instalaciones de los clientes que por su volumen de operación así lo requieran.
	Entregas especiales	Entrega en días festivos, sábados y domingos antes de las 9:00 a. m. (aplican restricciones).
	Acuse de recibo	Copia del reporte de la entrega del envío que indica: número de guía, domicilio donde fue entregado, hora y nombre y/o firma de quien recibe (puede entregarse a domicilio).
	Recolección preestablecida	Recolección programada en días y horarios determinados.
	Agente asignado de servicio a clientes	El agente exclusivo asignado a un cliente le proporciona toda la información que requiera.
	Acceso a la página electrónica de DHL	En el sitio www.dhl.com se pueden rastrear guías y obtener información de la empresa.
	Información proactiva sobre demora en tiempos de tránsito	Si ocurre algún imprevisto que demore la entrega de sus envíos, esto le será notificado.
	Facturación por centro de costos	Según la necesidad del cliente, se puede presentar la facturación por grupos de personas o departamentos que generan los envíos.
	Entrega de pedimentos de exportación a domicilio	Envío de pedimentos a las instalaciones del cliente.



qué empresa tiene o no registrado su contrato de adhesión ante Profeco. Es importante señalar que a veces algunas empresas registran un tipo de contrato pero en la práctica operan con otro, por lo tanto, el consumidor debe estar muy alerta. Por lo anterior, ante cualquier duda o irregularidad, no dude en comunicarse al Teléfono del Consumidor al 5568-8722 si vive usted en el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar del país, o bien, acuda a la Delegación de Profeco más cercana a su domicilio.

Fuentes Dirección de Mercadotecnia Social, Profeco
• Investigación de mercado en las empresas citadas



A fajarse bien sus

Pantalones de mezclilla

Tardaron unos cuantos años en imponerse, pero una vez que lo consiguieron, lo hicieron con tal fuerza que revolucionaron completamente el vestir de hombres y mujeres por igual; ahora estas prendas se fabrican en casi todo el mundo de acuerdo con las exigencias de la vida moderna, y pueden verse por doquier en una gran variedad de estilos y colores.

En las tiendas departamentales, en las especializadas, en los tianguis y en muchos comercios más se venden pantalones de mezclilla para todos los gustos, desde aquellos de corte muy clásico hasta innovadoras prendas de diseñador, a pesar de que, paradójicamente, estos pantalones no pasan de moda. Sea como fuere, los pantalones de mezclilla no tendrían la popularidad que tienen si no fueran cómodos, prácticos, informales y muy resistentes.

Por lo anterior, nuestro Laboratorio de Pruebas puso bajo la lupa estas prendas con la finalidad de orientar al consumidor para que al comprar un pantalón de mezclilla obtenga calidad y precio; se ofrecen además recomendaciones sobre el uso y mantenimiento de estas prendas.

El estudio de calidad incluyó muestras de pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, en tejido plano con ligamento asargado, en diferentes modelos y acabados, tanto nacionales como de importación.

Se analizaron tres muestras por modelo, en tallas 30, 32 y 34 para caballero, y en tallas 7, 9 y 11 para dama.

Para verificar la calidad de las prendas el estudio se basó en la normatividad correspondiente.

¡A las pruebas nos remitimos!

Información al consumidor se verificó que los pantalones ostentaran la siguiente información en forma legible, en una o más etiquetas permanentes situadas en un lugar visible: marca comercial, composición de la tela, talla, instrucciones de cuidado (en este caso se permiten símbolos sin que sea indispensable que éstos se acompañen de leyendas), país de origen y nombre, denominación o razón social, así como el Registro Federal de Contribuyentes del fabricante o importador.

Con respecto a confección y acabados se consideró lo siguiente:

Homogeneidad en el color se observó que el teñido fuera uniforme, y que no presentara manchas o decoloramientos.

Uniformidad de las costuras se inspeccionó que estuvieran bien aplicadas, que el número de puntadas por unidad de longitud fuera constante y que no presentaran fruncidos, ondulaciones o deformaciones.

Uniformidad del tejido se examinó que



Desde hace varias décadas, los pantalones de mezclilla son una prenda básica del guardarropa de hombres y mujeres de todas las edades, tanto así, que bien pudiera decirse que son un artículo de primera necesidad. Nuestro Laboratorio sometió a pruebas de vida o muerte estos productos y le informa qué pantalones sobrevivieron para contarlo...

no presentara variabilidad en su construcción y que no tuviera fallas, agujeros o nudos.

Resistencia al desprendimiento de botones para esta prueba se utilizó una máquina de tensión.

Funcionalidad de cierres se verificó el buen funcionamiento de los cierres deslizando la corredera de arriba hacia abajo en un número determinado de ciclos; se observó que no presentaran mal funcionamiento al término de la prueba.

Oxidación de broches, cierres, remaches y partes metálicas se sometieron a pruebas de intemperismo para verificar la presencia de oxidación.

Ojales se examinó el terminado del ojal, verificando que no presentara defectos como rotura del hilo, malformación del ojal o abertura inadecuada.

Simetría de las piezas se revisó en cada una de las partes que conforman el pantalón comparando igualdad de distancia en bolsas delanteras o traseras, largo del pantalón, pretinas y en las costuras de los costados; de igual forma se corroboró que no hubiera sesgos de las piezas.

Las restantes pruebas fueron las siguientes:

Identificación y contenido de fibras se constató el cumplimiento de la información proporcionada por el fabricante en el etiquetado.

Correspondencia de tallas con cinta métrica se realizó la medición de las partes más importantes de los pantalones, como son cintura y largo interno de la pierna, comparando el resultado con las dimensiones indicadas en la talla de la etiqueta.

Masa de la tela se determinó el peso de la tela por unidad de área (generalmente de un metro cuadrado).

Resistencia a la tracción se analizó la resistencia a la rotura de los tejidos a lo largo y ancho del pantalón.

Resistencia al rasgado se determinó la

Éstas son las normas

NOM-004-SCFI-1994. InformaciŠn comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir.

NMX-A-240-1982 (DGN). Simbolismo para la indicaciŠn en el cuidado y conservaciŠn de prendas y/o art™culostextiles.

NMX-A-3-1976 (DGN). Mezclilla.

NMX-A-191-1995-INNTEX. Tallas de pantalones para el sexo masculino.

NMX-A-193-1978 (DGN). Tallas para pantalones para jŠvenes del sexo femenino.

NMX-A-84-1965 (DGN). M”todo de prueba para el an/lisis cuantitativo de los materiales textiles.

NMX-A-110-1996-INNTEX. M”todo de prueba para acondicionamiento de fibras y productos textiles para su ensayo.

NMX-A-72-INNTEX-2001. M”todo de prueba para la determinaciŠn del peso por metro cuadrado de telas. M”todo de la muestra pequeŒa.

NMX-A-59/1-INNTEX-2000. M”todo de prueba para la determinaciŠn de la resistencia a la traccišn de los tejidos de calada. M”todo de agarre.

NMX-A-109-INNTEX-1995. M”todo de prueba para determinar la resistencia al rasgado de los tejidos de calada, por el m”todo de p”ndulo de descenso libre.

NMX-A-172-1982 (DGN). M”todo de prueba para la determinaciŠn de la resistencia a la abrasiŠn plana Taber en los materiales textiles.

NMX-A-158-INNTEX-1999. M”todo de prueba para la determinaciŠn de los cambios dimensionales en el lavado de tejidos de calada y de punto.

NMX-A-162-1971 (DGN). M”todo de prueba para la identificaciŠn de fibras y filamentos textiles.

NMX-A-73-1995-INNTEX. DeterminaciŠn de la solidez del color de los materiales textiles al frote.

NMX-A-165/2-1995-INNTEX. M”todo para determinar la solidez del color a la luz y a la intemperie parte 2. Solidez del color a la luz artificial. Prueba de la l/mpara de decoloraciŠn de arco xenŠn.

NMX-A-74-1995-INNTEX. M”todo de prueba para determinar la solidez del color al lavado dom”stico e industrial.



Corte y acabado de los pantalones

Los pantalones de mezclilla b√sicos de cinco bolsas se clasifican de acuerdo con el corte y el proceso de acabado. Por el corte se dividen en ***slim fit*** (corte ajustado), ***regular fit*** (corte recto) ***relaxed fit*** (corte semiamplio) y ***loose fit*** (corte amplio); adem√s existe el ***baggy*** (corte amplio abolsado).

Por el acabado se clasifican en ***stone wash*** (proceso de lavado en”rgico que utiliza piedra pŠmez para disminuir la tonalidad del color, lo que ocasiona tambi”n disminuciŠn de la durabilidad), ***stone bleach*** (proceso de lavado agresivo que adem√s de piedra pŠmez utiliza blanqueadores, lo que ocasiona decoloraciŠn y reducciŠn de la durabilidad), **suavizado** (proceso de lavado que elimina productos excedentes, como aprestos y residuos de colorantes; este acabado le permite a la tela conservar sus propiedades originales de durabilidad y teŒido) y **remontado** (proceso de lavado en”rgico que utiliza piedra pŠmez para disminuir la tonalidad, agregando diferentes tintas para darle a la tela una apariencia de suciedad o avejentada).

fuerza promedio necesaria para lograr el rasgado de la tela, en el sentido longitudinal y transversal del pantalón.

Resistencia de costuras se determinó la fuerza que soportan las costuras mediante una prueba de tracción.

Resistencia a la abrasión la prueba se realizó con un abrasímetro Taber, el cual funciona bajo el principio de desgaste debido al contacto de ruedas abrasivas, con fricción y presión.

Resistencia al encogimiento se determinaron los cambios dimensionales que sufren las telas al ser sometidas a lavado doméstico.

Resistencia del color a la luz esta prueba consistió en exponer muestras de mezclilla a radiaciones de luz de una lámpara de xenón que simula la luz solar, y que en poco tiempo acelera los efectos de la decoloración.

Resistencia del color al lavado las muestras se sometieron a lavados domésticos normalizados para causar un efecto de decoloración por el lavado constante de la prenda.

Resistencia del color al frote se determinó mediante un efecto de frotación continua del pantalón, ya que los colorantes pueden desprenderse.

Evaluación global de la calidad

Fue la suma de los resultados ponderados de cada característica analizada en los pantalones de mezclilla; la escala total fue de cero a 100 puntos. El valor máximo (100 puntos) corresponde a las prendas que en todas las pruebas obtuvieron los valores máximos.

Las características evaluadas se representaron con número y fueron traducidas a valores simbólicos equivalentes (E = excelente, B = bien, R = regular y D = deficiente) para facilitar la interpretación de los resultados publicados en las tablas correspondientes.

Si usted desea conocer más detalles acerca de esta investigación y sobre las diferencias en las calificaciones obtenidas, lo invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5544-2122 o 5549-0495 si vive usted en el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 desde cualquier otro lugar del país.

Antes de comprar un pantalón de mezclilla...

- ¥ Los pantalones que se compran en el comercio informal pueden no ser originales.
- ¥ Las tallas var™an segœn los estilos de las diferentes marcas, por lo que es importante probarse el pantalŠn antes de adquirirlo.
- ¥ Elija una prenda de color uniforme, que no presente manchas ni defectos en la tela.
- ¥ Las costuras deben ser resistentes; verifique que los empalmes del pantalŠn no est”n fruncidos, que no haya pliegues y que no se omitan puntadas.
- ¥ Los botones deben estar bien remachados; los cierres no deben presentar oxidaciones y deben correr perfectamente de arriba hacia abajo y viceversa.
- ¥ Los ojales tienen que estar bien rematados, abiertos y en correspondencia con el botŠn.
- ¥ Las bolsas traseras y delanteras deben estar bien reforzadas y al mismo nivel.
- ¥ Las trabillas (soportes del cinturŠn) deben estar correctamente reforzadas (presilladas).

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado suavizado, gramaje 14 oz.

Marca / modelo / país de origen	Información al consumidor	Tipo de corte (características)	Tallas y confección	Resistencia de la tela	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la decoloración	Evaluación global (puntos)
Levi's / 501 / México (tela y avíos importados)	Completa	Clásico (caballero)	E	E	E	E	97
OGGI / Emotion / México	Completa	Recto p/bota (dama)	E	B	E	E	95
Furor JNS / Smog 1012174 / México (tela importada de E. U.)	Completa	Loose Fit (caballero)	E	B	E	E	95
Riders / 43-530-1436 / México	Completa	Slim Fit (dama)	E	B	E	E	94
Chaps Ralph Lauren / 31913 / México	Completa	Loose Fit (caballero)	E	B	E	B	93
Furor JNS / Maverick 1010377 / México (tela importada de E. U.)	Completa	Relaxed Fit (caballero)	E	B	E	B	92
OGGI / Reckless / México	Completa	Recto p/bota (cab.)	E	B	E	B	92
Guess Jeans / GPAMO 100C / México	Completa	New Classic Fit (cab.)	E	B	E	B	91
Wrangler / 13MWZWK / E. U.	Completa	Original Fit (cab.)	E	**R**	E	E	91
Furor JNS / Jackie 2010004 / México	Completa	Regular Fit (dama)	E	B	E	B	91
Furor JNS / Oxigen 1011639 / México (tela importada de E. U.)	Completa	Loose Fit (caballero)	E	B	E	B	91
Furor Y2F / Sixties 2010079 / México	Completa	Flare/Hip Fit (dama)	E	B	E	B	90
Furor Y2F / Astroboy 1010033 / México	Completa	Anti Fit (caballero)	E	B	E	B	85

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado suavizado, gramaje 13 oz.

Guess Jeans / GPAFO 106C / México	Completa	Loose (caballero)	E	B	E	E	95
Levi's / 501 / México (tela importada de E. U.)	Completa	C/botones en la bragueta (dama)	E	B	E	E	95
Furor JNS / Marshall 1010067 / México	Completa	Easy Fit (caballero)	E	B	E	E	95
Yale Jeans / 0105152030-19 / México	Completa	Boot Cut (caballero)	E	B	E	B	91
Riders / 412211436 / México	Completa	Relaxed Fit (caballero)	E	B	E	B	90
Riders / 435651436 / México	Completa	Relaxed Fit (dama)	B	**R**	E	B	79

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado suavizado, gramaje 12 oz.

Guess Jeans / GPAMO 046J / México	Completa	Low Rider (dama)	E	E	E	E	97
Diesel Industry / Kratt 8311407 / México (tela importada de E. U.)	Completa	Pierna recta (caballero)	E	B	E	E	87
Diesel Industry / Sparker 8323059 / México (tela importada de E. U.)	Completa	Pierna amplia recta (caballero)	E	**R**	E	B	79

Nota:
Entre los productos de igual calificación, el orden en que aparecen no significa preferencia de ningún tipo.

Pantalones de mezclilla 95 por ciento algodón-5 por ciento elastano, acabado suavizado, gramaje 8 oz.

Marca / modelo / país de origen	Información al consumidor	Tipo de corte (características)	Tallas y confección	Resistencia de la tela	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la decoloración	Evaluación global (puntos)
Tatoo / 210421 / México (tela importada de Canadá)	Completa	(Dama)	B	B	B	E	87

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado stone wash, gramaje 14 oz.

Calvin Klein Jeans / BJX137 / México	Completa	Straight Leg (dama)	E	E	E	E	99
Levi's / 550 / México (tela y avíos importados de E. U.)	Completa	Relaxed Fit (dama)	E	E	E	E	99
Furor JNS / Jackie 2010005 / México	Completa	Regular Fit (dama)	E	E	E	E	98
Furor JNS / Sweet 2010566 / México	Completa	Regular Fit Boot Cut (dama)	E	E	E	E	98
OGGI / Power / México	Completa	Relajado (caballero)	E	E	E	E	97
Calvin Klein Jeans / BMPP 167 / México	Completa	Loose Fit (caballero)	E	B	E	E	96
Wrangler / 13MWZDD / E. U.	Completa	Original Fit (caballero)	E	E	E	B	96
B. U. M. Equipment / BMP-0031 / México	Completa	Baggy Fit (caballero)	E	B	E	E	96
Guess Jeans / GPADD 100C / México	Completa	Relaxed (caballero)	E	B	E	E	96
Diesel Industry / Cheyenne cod. 8382097 / México (tela importada de E. U.)	Completa	Recto (caballero)	E	B	E	E	96
Guess Jeans / GPADO 100C / México	Completa	New Classic (cab.)	E	B	E	E	95
Furor JNS / Marshall 1010047 / México (tela importada de E. U.)	Completa	Easy Fit (caballero)	E	B	E	E	95
725 Originals / No presenta / México	Completa	Vaquero (caballero)	E	B	E	B	93
Old Harbor / No presenta / México	Completa	Vaquero (caballero)	E	B	E	B	93
725 Originals / EM-23 / México	Completa	(Caballero)	E	B	E	B	93
Levi's / 501 / México (tela y avíos importados de E. U.)	Completa	Con botones en la bragueta (caballero)	E	B	E	B	93
Calvin Klein Jeans / BMPP 1020 / México	Completa	Classic Fit (caballero)	E	B	E	B	93
Calvin Klein Jeans / BDXJ-114 / México	Completa	Classic (dama)	E	B	E	B	93
725 Originals / No presenta / México	Completa	Vaquero (dama)	E	B	E	B	92
OGGI / Atraction / México	Completa	Recto para bota (dama)	E	B	E	B	92
Member's Mark / 85150202 / México	Completa	Relaxed Fit (caballero)	E	B	E	B	92
That's it / Pammez BCO-01 / México	Completa	Loose (dama)	E	B	E	B	92

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado stone wash, gramaje 14 oz. *(continuación)*

Marca / modelo / país de origen	Información al consumidor	Tipo de corte (características)	Tallas y confección	Resistencia de la tela	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la decoloración	Evaluación global (puntos)
Old Harbor / No presenta / México	Completa	Loose Fit (caballero)	E	B	E	B	91
Furor JNS / Oxigen 1011640 / México (tela importada de E. U.)	Completa	Loose Fit (caballero)	E	B	E	B	91
That's it / JBL001 / México (tela importada de Brasil)	Completa	Loose (caballero)	E	B	E	B	91
725 Originals / EM23-B / México	Completa	(Caballero)	E	B	E	B	90
Furor JNS / Maverick 1010372 / México	Completa	Relaxed Fit (caballero)	E	B	E	B	90
Chaps Ralph Lauren / 39370 / México	Completa	Relaxed Fit (caballero)	E	B	E	B	90
Lee / 035330141 / México (tela importada)	Completa	Slim Fit (dama)	E	B	E	B	90
That's it / JBE001 / México (tela importada de Brasil)	Completa	Classic (caballero)	E	B	E	B	90
Furor Y2F / Sixties 2010081 / México	Completa	Flare/Hip Fit (dama)	E	B	E	B	90
Diesel Industry / Rocket cod. 8322025 / México (tela importada de E. U.)	Completa	Justo (dama)	E	B	E	B	88
Furor JNS / Astroboy 1010021 / México	Completa	Anti Fit (caballero)	E	**R**	E	E	88
Edoardos / 1970-B / México (tela importada de E. U.)	Completa	Vaquero (dama)	E	B	E	B	88
B. U. M. Equipment / BLP-026201641 / México	Completa	Amplio (dama)	B	B	E	E	86
Quik Jean / QPADD 242C / México	Completa	Loose Fit (caballero)	E	**R**	E	B	86
Lee / 012020141 / México (tela importada)	Completa	Relaxed Fit (caballero)	B	**R**	E	E	84
Edoardos / 970-B / México (tela importada de E. U.)	Completa	Vaquero (caballero)	E	**R**	E	B	84
Calvin Klein Jeans / BMPP 171 / México	Completa	Relaxed Fit (caballero)	E	**R**	E	B	82
Riders / 43-530-01-45 / México	Completa	Slim Fit (dama)	E	**R**	E	B	82

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado stone wash, gramaje 13 oz.

Riders / 412020141 / México	Completa	Relax Fit (caballero)	E	E	E	B	93
Riders / 4353300141 / México	Completa	Slim Fit (dama)	E	B	E	B	90
Yale / 107272030 / México	Completa	Basic Fit (caballero)	E	B	E	B	82

E = excelente B = bien R = regular D = deficiente

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado stone wash, gramaje 11 oz.

Marca / modelo / país de origen	Información al consumidor	Tipo de corte (características)	Tallas y confección	Resistencia de la tela	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la decoloración	Evaluación global (puntos)
Guess Jeans / GPADO 046J / México	Completa	Acampanado (dama)	E	E	E	B	95
Sxy Jns / 686 / México	Completa	Vaquero a la cadera pierna acampanada (dama)	E	B	E	B	94

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado stone bleach, gramaje 14 oz.

Levi's / 550 / México (tela y avíos importados de E. U.)	Completa	(Dama)	E	E	E	E	98
Furor JNS / Maverick 1010372 / México	Completa	Relaxed Fit (caballero)	E	E	E	E	95
Gipy Jeans / 8130 / México	Completa	(Caballero)	E	E	E	B	95
Gipy Jeans / 8121 / México	Completa	(Caballero)	E	E	E	B	94
725 Originals / No presenta / México	Completa	(Dama)	E	E	E	B	93
Wrangler / 13MWZGH / E. U.	Completa	Original Fit (caballero)	E	B	E	E	92
Furor JNS / Virgin 2010659 / México	Completa	Flare/Hip Fit (dama)	E	B	E	E	92
Furor Y2F / Sixties 2010082 / México	Completa	Flare Hip Fit (dama)	E	B	E	E	92
Old Harbor / No presenta / México	Completa	Loose Fit (caballero)	E	B	E	B	91
Furor JNS / Marshall 101003 / México	Completa	Easy Fit (caballero)	E	**R**	E	E	90
B. U. M. Equipment / BMP 0198 0150 1 / México	Completa	Baggy Fit (caballero)	E	B	E	B	90
Levi's / 501 / México (Tela y avíos importados de E. U.)	Completa	(Caballero)	E	B	E	B	90
Lee / 012020145 / México (tela importada)	Completa	Relaxed Fit (cab.)	E	B	E	B	90
Lee / 035330145 / México (tela importada)	Completa	Slim Fit (dama)	E	B	E	B	90
Furor JNS / Oxigen 1011638 / México	Completa	Loose Fit (caballero)	E	**R**	E	E	88
That's it / JBLO01 / México (tela importada de Brasil)	Completa	Classic (caballero)	E	B	E	B	88
OGGI / Emotion / México	Completa	Recto para bota (dama)	E	B	E	B	87
725 Originals / No presenta / México	Completa	(Caballero)	E	B	E	B	87
Furor JNS / Smog 1012173 / México	Completa	Loose Fit (caballero)	E	**R**	E	E	86
Furor Y2F / Jackie 2010006 / México	Completa	Regular Fit (dama)	E	**R**	E	B	86
Furor JNS / Astroboy 1010022 / México	Completa	Anti Fit (caballero)	E	**R**	E	E	84
B. U. M. Equipment / BLP-02620164-1 / México	Completa	Amplio (dama)	B	B	E	B	83
That's it / JBLO01 / México (tela importada de Brasil)	Completa	Loose (caballero)	B	B	E	B	82
Old Harbor / No presenta / México	Completa	(Dama)	E	**R**	E	B	77
OGGI / Hard / México (tela importada de Brasil)	Completa	Amplio (caballero)	E	**R**	E	B	73



¡Consérvelos en magnífico estado!

- Para evitar posibles excoriaciones en la piel debido a las sustancias químicas que se utilizan en los colorantes, lave el pantalón nuevo antes de usarlo.
- Es conveniente que siga las instrucciones que indica el fabricante en la etiqueta.
- Al secarlos, no exponga los pantalones al sol, ya que esto puede provocar su decoloramiento.
- Si los pantalones son negros puede llevarlos a la tintorería para su limpieza, de esa manera mantendrán su color por más tiempo.

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado stone bleach, gramaje 13 oz.

Marca / modelo / país de origen	Información al consumidor	Tipo de corte (características)	Tallas y confección	Resistencia de la tela	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la decoloración	Evaluación global (puntos)
Riders /435300145 / México	Completa	Slim Fit (dama)	E	B	E	B	92
Riders / 412020145 / México	Completa	Relaxed Fit (caballero)	E	B	E	B	91
Riders /435550145 / México	Completa	Relaxed Fit (dama)	E	**R**	E	B	80

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado sand blasted, gramaje 12-14 oz.

Calvin Klein Jeans / BJ915155 / México	Completa	Acampanado (dama)	E	E	E	E	96
Quik Silver / QPADV / 133C / México	Completa	Loose (caballero)	E	B	E	E	95
OGGI / Seduction / México	Completa	Sand blasted a la cadera acampanado (dama)	E	B	E	E	95
Blue Jeans / JPAVM 106C / México	Completa	Loose (dama)	E	B	E	E	94
OGGI / Seduction / México	Completa	Old wash a la cadera acampanado (dama)	E	B	E	B	91
Tatoo / 210721 / México*	Completa	(Dama)	E	B	E	B	91
OGGI / Leader / México	Completa	Recto para bota (caballero)	E	B	E	B	90
Sxy Jns / 686 / México	Completa	Vaquero a la cadera acampanado (dama)	E	B	E	B	90

*95 por ciento algodón-5 por ciento elastano

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado sand blasted, gramaje 6-9 oz.

Quick Jean / QPADV 242 C / México	Completa	Loose (caballero)	E	B	E	B	88
Dog & Cats / MD-770 / México	Completa	Dama	B	**R**	E	E	86

Pantalones de mezclilla 100 por ciento algodón, acabado remontado, gramaje 9-11 oz.

Blue Marine / BPADV 129 J / México	Completa	Acampanado a la cadera (dama)	E	E	E	B	95
Blue Marine / BPADV 131 J / México	Completa	Acampanado a la cadera (dama)	E	E	E	B	93
Blue Jeans / JPAVCO 78 C / México	Completa	Boot Fit (caballero)	E	B	E	B	89
Dog & Cats / MD-772 / México*	Completa	A la cadera (dama)	B	B	E	B	86

*98 por ciento algodón-2 por ciento elastano

Pantalones de mezclilla

Los pantalones de mezclilla son una prenda básica en el guardarropa familiar. Su compra es una decisión importante, ya que debe satisfacer las necesidades de cada persona. Pero ¿dónde hallarlos y cuánto cuestan? Aquí le informamos.



En esta ocasión, con objeto de identificar la distribución regional y los precios de las 21 marcas y 113 modelos de pantalones de mezclilla incluidos en el estudio de calidad realizado por nuestro Laboratorio de Pruebas, el programa Quién es quién en los precios llevó a cabo un levantamiento especial sobre este producto en 22 ciudades del país, durante la semana del 18 al 22 de febrero del 2002.

Las calificaciones asignadas por nuestro Laboratorio de Pruebas van de 73 a 99 puntos, lo que significa un amplio abanico de opciones de compra para la población en general. En esta ocasión damos a conocer los resultados de las tres ciudades (D. F., Tlaxcala y Zacatecas) donde se encontraron con mayor frecuencia los pantalones de mezclilla de mejor calidad, y anexamos los precios correspondientes.

Los datos completos de esta investigación se encuentran disponibles en la página de Profeco en Internet, cuya dirección es www.profeco.gob.mx, o en el Teléfono del Consumidor marcando el 5568-8722 para la Ciudad de México y el área metropolitana, o bien, en el 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República Mexicana.

Cabe destacar que en distintos modelos de pantalones, el precio de venta encontrado en los establecimientos no mostró diferencias, como es el caso del pantalón marca Levi's, modelo Bleach 550, que pudo detectarse en los siguientes comercios: Levi's, Sears, Palacio de Hierro, Liverpool y Expresiones de Moda, en todos los casos con un precio de $ 459.00.

En estas páginas le presentamos varias cadenas y tiendas comerciales que ofrecen los precios mínimo y máximo por marca y modelo de pantalón de mezclilla en cada una de las ciudades consideradas.



Tlaxcala, Tlax.

Tlaxcala fue la segunda ciudad con la mayor disponibilidad de marcas y modelos de pantalones de mezclilla. Así, los siete modelos calificados con 95 puntos se encontraron 19 veces en los establecimientos comerciales de esta ciudad. Por lo demás, la diferencia entre los precios más altos y los más bajos fue inferior a la registrada en la Ciudad de México.

Pantalones de mujer

Marca	Modelo	Acabado	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Calidad **98**						
Furor	Jns Est-2010005 Jackie	Stone wash	Nueva Moda	$ 210.00	Scape	$ 233.00
Furor	Jns Est-2010566 Sweet	Stone wash	Nueva Moda	$ 210.00	Scape	$ 233.00
Calidad **95**						
Oggi	Emotion	Suavizado	Nueva Moda	$ 210.00	La Princesa	$ 250.00

Pantalones de hombre

Calidad **97**						
Oggi	Power	Stone	Levi's	$ 220.00	La Princesa	$ 250.00
Calidad **95**						
Furor	Jns Est-1010047 Marshall	Stone wash	La Princesa	$ 220.00	Scape	$ 233.00
Furor	Jns Est-1010067 Marshall	Suavizado	La Princesa	$ 220.00	Scape	$ 233.00

Ciudad de México

En la zona metropolitana de la Ciudad de México se encontró un extenso surtido de las marcas y modelos de pantalones de mezclilla de la mejor calidad. Por ejemplo, nueve de los 20 modelos de pantalones con calificación de 95 puntos o superior se encontraron en más de 10 establecimientos de los 65 encuestados.

Se identificó una gran diferencia de precios, como sucede con el pantalón Calvin Klein, modelo BJXJ 137, que obtuvo una calificación de 99, y cuyo precio máximo lo ofrece el Palacio de Hierro ($ 599.00), mientras que se puede adquirir al precio mínimo en Sam´s Club ($ 225.03).

Pantalones de mujer

Marca	Modelo	Acabado	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Calidad 99						
Calvin Klein Jeans	BJXJ 137	Stone wash	Sam's Club	$ 225.03	Palacio de Hierro	$ 599.00
Calidad 98						
Furor	Jns Est-2010005 Jackie	Stone wash	Tais en la moda	$ 200.00	Suburbia	$ 319.00
Furor	Jns Est-2010566 Sweet	Stone wash	Distribuidora Time	$ 210.00	Furor	$ 329.00
Calidad 96						
Calvin Klein Jeans	BJ9 15155	Sand blasted	Mega Outlet	$ 370.00	Chaps Ralph Lauren	$ 589.00
Calidad 95						
Oggi	Emotion	Suavizado	Distribuidora Time	$ 213.00	Oggi	$ 289.00

Pantalones de hombre

Calidad 97						
Oggi	Power	Stone	Camisería y zapatería Adán y Salvaje tentación	$ 219.00	Oggi	$ 309.00
Calidad 96						
Calvin Klein Jeans	BMPP167B	Stone wash	La Gran Esquina	$ 299.00	Chaps Ralph Lauren, Calvin Klein	$ 549.00
Diesel	Cheyenne X702	Stone wash	Palacio de Hierro	$ 479.00	Diesel	$ 499.00
Wrangler	13 MWZDD	Suavizado	El Caballo Mexicano	$ 385.00	Charles Boutique	$ 399.00
Calidad 95						
Furor	Total Jns Est-1010047 Marshall	Stone wash	Distribuidora Time	$ 215.00	Suburbia	$ 339.00
Furor	Jns Est-1010067 Marshall	Suavizado	Tais en la moda	$ 210.00	Sears y Suburbia	$ 339.00
Furor	Jns Est-1012174 Smog	Suavizado	Distribuidora Time	$ 227.00	Balang y De Vanidades	$ 319.00



Zacatecas, Zac.

En Zacatecas se identificaron 18 modelos que ostentan la mejor calidad, mismos que se encontraron en 26 ocasiones. En esta ciudad, sólo uno de los modelos registró una diferencia notable (de $ 229.00) entre el precio mínimo y el máximo. En el resto de los modelos los precios resultaron con diferencias de entre $ 18.00 y $ 35.00.

Pantalones de mujer

Marca	Modelo	Acabado	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Calidad **99**						
Calvin Klein	BJXJ 137	Stone wash	Wal Mart	$ 300.00	Lucker	$ 529.00
Calidad **98**						
Furor	Jns Est-2010566 Sweet	Stone wash	Woolworth	$ 210.00	Samac	$ 230.00
Calidad **95**						
Oggi	Emotion	Suavizado	Samac	$ 192.00	Woolworth	$ 210.00

Pantalones de hombre

Calidad **97**						
Oggi	Power	Stone	Samac	$ 205.00	Woolworth	$ 220.00
Calidad **96**						
Wrangler	13 MWZDD	Suavizado	Tiendas Rodeo	∫$ 290.00	Ropa para damas y bebé y El más barato	$ 325.00
Calidad **98**						
Furor	Jns Est-1012174 Smog	Suavizado	Woolworth	$ 220.00	Samac	$ 230.00

Disponibilidad por tipo de establecimiento y ciudad

Ciudad	Marca	Número de veces que se encontró la marca	Tipo de tienda: Departamental	Especializada	Autoservicio
Ciudad de México	Blue Marine			1	
	Calvin Klein Jeans		32	14	6
	Diesel		2	1	
	Furor		17	44	
	Guess Jeans		2	4	
	Levis Strauss		26	13	
	Oggi			5	4
	Quik Silver			1	
	Wrangler			2	
Tlaxcala	Furor			22	
	Oggi			17	
Zacatecas	Blue Marine			1	
	Calvin Klein Jeans			4	1
	Furor		5	2	
	Guess Jeans			4	
	Levis Strauss			2	
	Oggi		2	2	
	Wrangler			3	

Conviene señalar que una característica especial del mercado de pantalones de mezclilla consiste en la gran variedad de establecimientos que se dedican al comercio de este tipo de prendas de vestir. En esta investigación pudimos constatar que, a nivel nacional, el 73 por ciento de los establecimientos donde se venden estas prendas son tiendas especializadas, mientras que el restante 27 por ciento correspondió a tiendas de autoservicio y departamentales.

En las tres ciudades, las tiendas especializadas en la venta de ropa ofrecen las marcas y los modelos de la mejor calidad, mientras que las tiendas departamentales y de autoservicio tienen un número más reducido de modelos.

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



¡A la sartén con ellas!

En estos tiempos en que la esbeltez y/o la salud son valores que siguen al alza, los consumidores exigen productos de sabor agradable pero bajos en contenido de grasa. Una vez más, nuestro Laboratorio de Pruebas echa a la sartén diversas mantequillas, margarinas y minarinas y le reporta a usted sus hallazgos. Tome nota, cuide su figura y su salud, y coma rico.

Mante margarinas

Cada vez en mayor medida se van incorporando a la dieta de los mexicanos hábitos alimenticios propios de los llamados países desarrollados, lo que en términos prácticos representa una mayor ingestión de grasas de origen animal, con el consecuente incremento de los niveles de obesidad entre la población que, sumados al sedentarismo casi "natural" de la vida moderna, repercuten negativamente en la salud.

A nivel mundial este problema ha favorecido que en la alimentación tiendan a sustituirse las grasas de origen animal, como las de la mantequilla, por grasas vegetales que sin embargo no tienen el rico sabor de este derivado de la leche. Así, las margarinas han venido a sustituir en cierta medida a las mantequillas ya que en general reemplazan las grasas animales por grasas vegetales, pero ésta no ha sido una medida suficiente: los consumidores continúan exigiendo productos con el sabor de la mantequilla pero cada vez con menor contenido de grasa, lo que ha llevado a la aparición de las minarinas, que poseen aún menor cantidad de grasa.

Por otra parte, la llamada globalización también ha favorecido que cocinas como la italiana se vuelvan cada vez más populares en nuestro país, de manera que ahora se justifica plenamente cocinar pastas y otros platillos con mantequillas o margarinas, y no con aceites vegetales pues, como ya se dijo, el sabor no es el mismo. Y con respecto a la repostería, la mantequilla y la margarina son insustituibles.

Belleza, juventud y esbeltez parecen ser valores fundamentales en la sociedad moderna. Esta última cualidad ha favorecido la proliferación de productos bajos en grasa o sin grasa, los cuales son muy buscados por el público consumidor que exige calidad, alimentos elaborados con ingredientes nutritivos, que tengan sabor agradable y que sean buenos para la salud y para conservar la silueta.

¿Qué diferencia a estos productos?

En términos generales puede decirse que el ingrediente principal de las mantequillas, margarinas y minarinas es la grasa, pero existen varias diferencias en su composición. Veamos.

Mantequilla la grasa de leche es su componente mayoritario

quillas, y minarinas

(80 por ciento como mínimo); cualquier producto que ostente la denominación "mantequilla" debe tener un máximo de 16 por ciento de agua, de 2 a 4 por ciento de sólidos no grasos de leche (suero), y algunos pueden contener hasta un 3 por ciento de sal.

Margarina como la mantequilla, la margarina tiene un contenido de grasa del 80 por ciento, pero a diferencia de aquélla, la grasa puede ser de origen animal o vegetal (no necesariamente de leche), además debe contener hasta 18.6 por ciento de agua. Estos productos aceptan un mínimo de 1.4 por ciento de suero de leche y el contenido de sal no debe ser mayor del 2.5 por ciento.

Minarina es una denominación usada internacionalmente para productos elaborados con un contenido de grasas o aceites de origen animal o vegetal que va del 39 al 41 por ciento. La reducción del contenido de grasa se compensa con agua y el uso de espesantes que dan consistencia al producto.

Probando, probando, probando...

Sabor y contenido de grasa son las exigencias fundamentales a las que se enfrentan los fabricantes de mantequillas, margarinas y minarinas. Por lo anterior, nuestro Laboratorio de Pruebas se dio a la tarea de analizar la calidad de estos productos y seleccionó las marcas más solicitadas por el consumidor promedio.

Para evaluar la calidad de mantequillas, margarinas y minarinas se tomaron como base los límites especificados por la normatividad correspondiente. Las muestras de los productos incluidos en la evaluación fueron adquiridas en diversos centros comerciales, de la misma manera como lo hace cualquier consumidor, verificando que no estuviera vencida la fecha de caducidad, que los productos se encontraran en refrigeración y que el empaque no presentara deterioro.

Los aspectos contemplados en la evaluación fueron:

- **Información al consumidor** se revisó que la información contenida en la etiqueta de los productos estuviera completa (denominación, marca, nombre, domicilio del fabricante, ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto), que fuera veraz y que de ningún modo indujera a error al consumidor.
- **Denominación** se evaluó la cantidad de agua, de sal, el contenido de sólidos no grasos provenientes de leche (suero), el contenido y tipo de grasa, y la acidez del producto para identificar su grado de deterioro.
- **Calidad sanitaria** se procedió a la identificación de microorganismos indicativos del manejo sanitario a través de los denominados mesofílicos aerobios, coliformes totales y coliformes fecales, y se hicieron pruebas para detectar *Salmonella*, *E. coli* y *Staphylococcus aureus*, responsables de enfermedades intestinales frecuentes. Asimismo se verificaron microorganismos indicativos del deterioro del producto mediante la detección de hongos y levaduras.

Es importante señalar que la evaluación sanitaria se llevó a cabo en productos de fábrica y obtenidos en el mercado para establecer las condiciones higiénicas en las que se elaboran y detectar el punto de contaminación, ya sea por proceso o por problemas de manejo del producto relacionados con la distribución y comercialización (refrigeración y/o manipulación del personal de ventas o del mismo consumidor).

Las muestras de fábrica fueron entregadas por el industrial a nuestro Laboratorio de Pruebas bajo las condiciones en las que se distribuye el producto para su comercialización.

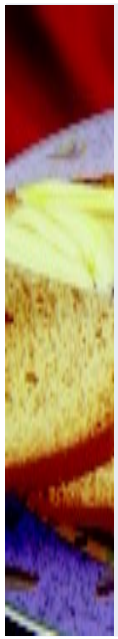
Si usted desea conocer con más detalle la presente investigación, lo invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5549-0495 o 5544-2122 si vive usted en la zona metropolitana de la Ciudad de México, también puede marcar el Teléfono del Consumidor 5568-8722, o el 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República Mexicana.



Ésta fue la normatividad

- NMX-F-10-1982. Alimentos. Mantequilla de leche o crema pasteurizada.
- NMX-F-16-S-1979. Margarina para mesa.
- NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
- NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
- CODEX STAN 135-1981. (Rev.1-1989). Norma del CODEX para la minarina.

Marca (presentación) y país de origen	Información al consumidor	Características para ser mantequilla	Calidad sanitaria	Evaluación global (puntos)
Mantequilla con sal				
Gloria (90 g) (México)	Cumple	Cumple	Aceptable	100
Aurrera (90 g) (México)	Cumple	Cumple	Aceptable	100
Fern (227 g) (Nueva Zelanda)	Cumple	Cumple	Aceptable	100
Lala (90 g) (México)	No cumple con el contenido neto declarado	Cumple	Se detectó en punto de venta producto con mal manejo higiénico (presencia de coliformes totales) que no pone en riesgo la salud del consumidor	70
Con denominación de mantequilla sin sal sin cumplir con las especificaciones				
Abuelita (225 g) (México)	Completa	No cumple, se detectó presencia de grasa vegetal	Se detectaron problemas sanitarios de fábrica y en punto de venta (presencia de mesofílicos aerobios, coliformes totales y levaduras)	20

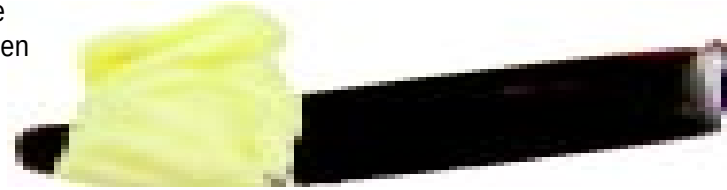


Recomendaciones de compra y uso

1. Para conservar este tipo de productos es necesario mantenerlos en su envase original.
2. Antes de adquirirlos, verifique que la fecha de caducidad no esté vencida y revise que el empaque no se encuentre sucio, maltratado o mojado.
3. A fin de que este alimento tenga una consistencia untable, sáquelo del refrigerador de 10 a 15 minutos antes de usarlo.
4. Si usted necesita cuidar su consumo de colesterol, recuerde que las mantequillas contienen grasa de leche, y que las margarinas y minarinas también pueden incluir grasas animales; es importante que lea la etiqueta antes de comprarlas.
5. En México existen productos que ostentan la denominación de minarina, pero no se apegan a las especificaciones internacionales, ya que sus contenidos de grasa son superiores a la normatividad correspondiente (contienen de 60 a 70 por ciento de grasa).

Marca (presentación) y país de origen	Información al consumidor	Características para ser mantequilla	Calidad sanitaria	Evaluación global (puntos)
Mantequilla sin sal				
Chipilo (90 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Gloria (90 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Aguascalientes (220 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Aurrera (90 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Gigante (90 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Alpura (250 g) (México)	Completa	Cumple	En punto de venta se detectó deterioro sanitario del producto (presencia de levaduras), que no representa un riesgo potencial para la salud del consumidor	95
Fern (227 g) (Nueva Zelanda)	Completa	Cumple	En punto de venta se detectó deterioro sanitario del producto (presencia de mesofílicos aerobios), que no representa un riesgo potencial para la salud del consumidor	95
Los Volcanes (90 g) (México)	Información confusa: la tabla nutrimental no es congruente con el contenido de ingredientes	Cumple	Aceptable	95
Esmeralda (90 g) (México)	Completa	Cumple	Se detectaron problemas sanitarios en fábrica y en punto de venta; se encontraron microorganismos de origen fecal (coliformes fecales y *E. coli*)	50

Nota:
Entre los productos de igual calificación, el orden en que aparecen no significa preferencia de ningún tipo.



Marca (presentación) y país de origen	Información al consumidor	Características para ser mantequilla	Calidad sanitaria	Evaluación global (puntos)
Margarina con sal				
Gigante (190 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Asturias (450 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Aurrera (90 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Untarella (90 g) (México)	No cumple con el contenido neto declarado	Excede el contenido de agua	Aceptable	70
Con denominación de margarina con sal sin cumplir con las especificaciones				
Princess (454 g) (E. U.)	Por su composición no cumple con la denominación	No cumple	Aceptable	50
Margarina sin sal				
Gigante (90 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Asturias (225 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Aurrera (90 g) (México)	Completa	Cumple	Aceptable	100
Untarella (90 g) (México)	Completa	Excede el contenido de agua	Aceptable	90
Mariposa (225 g) (México)	Completa	Cumple	Se detectaron problemas sanitarios en punto de venta; se encontraron microorganismos de origen fecal (coliformes fecales y *E. coli*)	75
Con denominación de minarina con sal sin cumplir con la norma internacional				
I can't believe it's not butter (454 g) (México)	No cumple con la denominación que ostenta y además induce a pensar que es mantequilla	No cumple	Aceptable	50

Marca (presentación) y país de origen	Información al consumidor	Características para ser mantequilla	Calidad sanitaria	Evaluación global (puntos)
Se ostentan como minarinas sin sal sin cumplir con la norma internacional				
Iberia (90 g) (México)	No cumple con la denominación que ostenta	No cumple	Aceptable	50
Primavera (360 g) (México)	No cumple con la denominación que ostenta	No cumple	Aceptable	50
Primavera baja en grasas (400 g) (México)	No cumple con la denominación que ostenta, y además no cumple con la leyenda declarada en la etiqueta "Baja en grasas" de acuerdo con lo que exige la norma	No cumple	Aceptable	50
I can't believe it's not butter (360 g) (México)	No cumple con la denominación que ostenta y además induce a pensar que es mantequilla	No cumple	Aceptable	50
Primavera Chantilly (190 g) (México)	No cumple con la denominación que ostenta	No cumple	Se detectó deterioro sanitario del producto en punto de venta (presenta mesofílicos aerobios) que no representa un riesgo potencial para la salud del consumidor	45

Energía y salud

La energía que nuestro cuerpo necesita procede de los alimentos y una gran parte tiene su origen en la grasas de la dieta, que pueden provenir de la ingestión de alimentos ricos en grasa, como la mantequilla, la margarina y la minarina. La relación entre las propiedades físicas de una grasa, su estructura química y su valor nutritivo, es la parte medular del problema que representa el consumo de grasa para las personas preocupadas por su salud.

Las grasas están presentes en los productos vegetales y animales; la principal diferencia entre ambas fuentes es que las grasas animales son más difíciles de asimilar y contienen colesterol, compuesto que participa en diversas funciones corporales, pero debe consumirse con medida, pues los niveles altos de colesterol en la sangre provocan acumulación de grasa en las arterias, lo que puede ocasionar serios problemas en la salud.



Productos milagrosos en TV

Por Lorena M. Romo

Gracias a la comodidad y rapidez que ofrecen, las ventas por televisión de muy variados productos han ganado popularidad en los últimos años, pero lamentablemente esta práctica no resulta tan confiable ya que con frecuencia puede poner en riesgo los derechos de los consumidores.





¿Quién no ha pasado alguna vez sus horas de insomnio frente al televisor viendo los famosos infomerciales que invaden la pantalla después de las 12 de la noche? Cremas que eliminan la celulitis, otras que prometen aclarar el color de la piel, pastillas o artefactos para adelgazar e incluso para incrementar la potencia sexual, joyería, utensilios de cocina, aparatos electrónicos, juguetes…

El común denominador de la promoción de los productos que se comercializan por televisión es que prometen cambiar nuestras vidas radicalmente mientras nos ahorran horas de esfuerzo. Sin embargo, ¿vale la pena afrontar todos los inconvenientes que pueden surgir cuando se adquieren estos productos "prodigiosos"? Aquí le informamos acerca de las acciones que Profeco ha puesto en marcha con la finalidad de erradicar las anomalías que comúnmente enfrentan los consumidores al utilizar esta opción de compra.

En busca de la eterna juventud

Aunque la mayoría de los consumidores se resisten a aceptar que la razón por la que adquieren "productos milagrosos" es la vanidad traducida en el deseo de rejuvenecer de un día para otro, reducir algunas tallas para lucir un cuerpo de pasarela en tan sólo unos minutos, o tener el cutis de porcelana que siempre soñaron, ninguno niega su desilusión ante el hecho de que casi siempre las virtudes que los fabricantes atribuyen a sus productos resultan ser un fraude o son de duración pasajera.

El desencanto que surge al adquirir y usar los productos "milagrosos" que se venden por televisión tal vez no se limite a ver frustrados los anhelos de lucir como nuestra estrella favorita, también puede provocar daños a la salud que implican un costo mucho mayor, tanto en dinero como en esfuerzo, que el que tendríamos que efectuar si decidiéramos controlar nuestra alimentación, ejercitarnos o simplemente aceptar nuestra apariencia.

La acción de Profeco

Siempre preocupados por defender los derechos de los consumidores, en Profeco hemos puesto en marcha un plan de acciones encaminadas a prevenir posibles fraudes en las compras por televisión.

Estos actos se enfocan a atender todas las quejas que se reciben al respecto, verificar que los productos que se comercializan por televisión cumplan con lo establecido en las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) y a retirar del aire aquellos anuncios televisivos que no cumplan con lo señalado en los artículos 32 y 34 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), en donde se garantiza el derecho del consumidor

Y las integrantes de la lista negra son…

A continuaciŠn le presentamos una lista de las empresas y los productos que aœn se siguen comercializando en televisiŠn y en contra de los cuales se iniciaron procedimientos ante **Profeco** durante el periodo 2000-2001, y que por lo mismo se han ganado "a pulso" su lugar en nuestra **Lista negra**:

Biotanic, S. A. de C. V.
¥Gelatin (suplemento alimenticio)
¥Power Sex (vigorizante sexual)
Producciones Infovisión, S. A. de C. V.
¥Celuvent (gel anticelulitis)
¥White Secret (aclarador de piel)
¥Celutabs (eliminaciŠn de celulitis)
¥Siluete 40
¥Sin Hambre (suplemento alimenticio)
Suave y Fácil, S. A. de C. V.
¥Cre-C (champœ y tratamiento capilar)
¥Tofupill (suplemento alimenticio)
¥Easy Diet (*stick* ultrarreductor)
Magic Line, S. A. de C. V.
¥Magic Line (suplemento alimenticio)
¥Siluette (enjuague circular)
Naturezza Latinoamericana, S. A. de C. V.
¥Redugrass (jabŠn, *stick* reductivo y tabletas)
Verde Natural, S. de R. L. de C. V.
¥Verde Natural (jabŠn y champœ)
Soya Casmar, S. A. de C. V.
¥Soya Casmar (polvo para preparar bebida de soya)
Bio-Plus Cosmetics, S. A. de C. V.
¥Bio-plus Avocat (crema antiestr™as y crema anticelulitis)
Nutri del Mar, S. A. de C. V.
¥Vita Q10 (suplemento alimenticio)
¥Carti del Mar (cart™lago de tiburŠn)
Ventas Universal (R. Shopping), S. A. de C. V.
¥PC F⁄cil (curso de computaciŠn)

Fuente Subprocuraduría de Servicios al Consumidor

a recibir información suficiente y veraz sobre los productos, por lo que la publicidad de los artículos que ofrecen los proveedores debe ser clara y no inducir al error. Así, durante el 2001 en Profeco se iniciaron 52 procedimientos en contra de infomerciales que promueven productos "milagrosos": 27 de ellos fueron suspendidos, cuatro se modificaron, en nueve quedó sin efecto la prohibición de transmitirse, en uno se dejó de comercializar el producto, nueve fueron turnados para una resolución y sólo en dos de los casos la publicidad era veraz acerca de las características del producto. En total se impusieron 18 multas.

Debe resaltarse que al adquirir productos a distancia siempre estaremos asumiendo un riesgo, en principio porque si no tenemos el artículo a la vista, es difícil apreciar sus características reales.

Lo curioso es que de acuerdo con los datos de que dispone la Subprocuraduría de Servicios al Consumidor de Profeco, la efectividad del producto no es la principal causa de inconformidad entre los consumidores; en realidad, los motivos de reclamación más comunes que se encontraron en las 585 quejas que durante el 2001 se captaron en Profeco son los siguientes:

- Violación a los términos del contrato.
- Incumplimiento en la entrega del bien, y
- Cobros indebidos.

Gracias a la intervenciŠn de **Profeco,** fue suspendida la transmisiŠn de los infomerciales de estos productos:

¥Belle Siluet Ultra Marca Olmeca (c⁄psulas)
¥Lipomed
¥Metabol-MT Tonic (tŠnico)
¥Celuvent (gel anticelulitis)
¥Flash 9 (ligas ejercitadoras)
¥Miracle Hose (pantimedias)
¥See Well (lodo natural)
¥Sauna Tronic 2000 (traje t”rmico)
¥Vapormex (gel para masaje)
¥Clariti Skin (sistema blanqueador)
¥Easy Diet (crema reductora, jabŠn y *stick* ultrarreductor)
¥Body Instant 10 (espuma adelgazante)
¥Fulminagrasa (c⁄psulas, extracto fluido y champœ)
¥Prosa (complemento alimenticio)
¥Femsis Wonder System (faja reductora)



De estas quejas, 433 ya fueron solucionadas, 59 se dieron por concluidas y 93 aún siguen pendientes.

Que no lo sorprendan

Para prevenir las contrariedades a las que puede enfrentarse al realizar estas compras, le recomendamos lo siguiente:

- No proporcione su número de tarjeta de crédito hasta que esté bien seguro de la legalidad de la empresa.
- Infórmese del domicilio donde ésta se sitúa, así como de los números telefónicos a los que puede llamar en caso de alguna inconformidad. Prefiera aquellas empresas establecidas en nuestro país.
- Al contactar por teléfono, no dude en exponer todas sus dudas referentes al uso, características, precio, forma de pago y fecha de envío del producto que va a comprar.
- Conserve en un lugar seguro la clave que le otorguen para la entrega del artículo.
- Pregunte a un especialista cuáles son los daños que ciertos productos (principalmente cosméticos y medicamentos) pueden ocasionarle a su salud.
- En caso de realizar un depósito bancario, conserve el comprobante de pago.

Si usted quiere presentar alguna queja puede acercarse a cualquiera de las delegaciones de Profeco en todo el país, o si desea referencias sobre las prácticas comerciales de estas empresas, llame al 5568-8722 en el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otra parte de la república. Por lo demás, si el uso de algún producto "milagroso" ha causado daño a su salud, presente su queja directamente al Servicio de Salud Pública del D.F. al (0155) 5741-5971, ext. 422 y 448 de 9:00 a.m. a 15:00 p.m.

Fuente Subprocuraduría de Servicios al Consumidor

TÚ tienes el PODER



PROFECO la respalda



En la orilla de la orilla de la...

Bida, bebida extrema

Por Francisco Brito

Pareciera que la adrenalina se ha convertido en el mejor eslogan publicitario porque las "emociones fuertes" son la única forma de llegar "al límite"... El problema surge cuando esta estrategia publicitaria se dirige a los niños, población altamente vulnerable por su credulidad, invitando a imitar modelos de conducta que pueden poner en riesgo la salud e incluso la vida de los menores.

No es raro encontrar comerciales en los que con el fin de promover un producto de la manera más atractiva se presentan situaciones y escenarios por demás increíbles: aventuras en el espacio, viajes a la prehistoria o anécdotas en las que seres humanos y personajes imaginarios conviven de manera natural, como cuando durante el pasado mundial de futbol el mismísimo diablo se presentó a jugar un partido contra estrellas mundiales del balompié, anunciando una prestigiada marca de tenis.

La fantasía juega un papel primordial en la publicidad dirigida a niños y adolescentes. Lo podemos ver claramente en los anuncios de alimentos en los que tigres, elefantes o dinosaurios se relacionan con los niños y los invitan a vivir "emocionantes aventuras" mientras consumen los productos anunciados.

A veces, el manejo descuidado del recurso de lo inverosímil puede estimular excesivamente la percepción fantasiosa del mundo en el pequeño y animarlo a imitar conductas peligrosas. Los comerciales que invitan a los niños a vivir la emoción de poseer los poderes especiales de sus personajes favoritos o a ser populares entre los amigos a través de sus artículos, no prevén que en mu-

chas ocasiones los pequeños no tiene aún la capacidad de discernimiento para comprender que es imposible volar o desaparecer, y que por lo tanto no deben intentar hacerlo.

El "riesgo" ante todo

Pero existen otros comerciales en los que la invitación al peligro es franca, y el riesgo se utiliza como el principal inductor para la compra. Tal es el caso de los anuncios de la bebida de frutas Bida que, según sus publicistas, ayudará a los niños a vivir intensamente al enfrentar el peligro y desafiar los convencionalismos sin importar que con ello se arriesgue la vida.

En uno de estos comerciales vemos a un muchachito que se encuentra listo para lanzarse por un tobogán como los que se encuentran en cualquier balneario. Antes de hacerlo parece un poco indeciso, pero la seguridad le ilumina el rostro después de darle un trago a su botella de Bida; es entonces cuando vemos cómo, ante la admiración de todos los jóvenes que lo rodean, se lanza por el tobogán sobre una patineta y disfruta intensamente el descenso. Por si fuera poco, se da a entender que lo hará de nuevo, pero esta vez con los ojos vendados.

En otro comercial se ve a un niño de paseo por una feria, quien se prepara a subirse a la montaña rusa. El pequeño toma valor dándole un trago a su Bida, pero no porque tema a la velocidad o a la altura, sino porque ha decidido hacer el recorrido en patines agarrado del último carro del juego mecánico. Al igual que en el anuncio anterior, el protagonista disfruta la emoción de enfrentar el peligro y nunca siente miedo por la locura que está cometiendo. Mientras esto sucede, el locutor refuerza las imágenes diciendo: "Para los que buscan algo realmente intenso, nuevo Bida de Jumex, deliciosa bebida de frutas con sabores muy extremos. Bida, tan intenso como tú".

Aun cuando en los anuncios los protagonistas utilizan el equipo de protección adecuado, las actividades que realizan distan mucho de ser seguras y mucho menos de desarrollarse en ambientes y en situaciones controladas, y lo que es más, en situaciones reales. Estos comerciales abusan de la necesidad de los niños casi adolescentes de ser reconocidos, pues el valor que se requiere para practicar actos "extremos" los hace sobresalir dentro de su grupo social, por lo tanto, Bida los "ayudará" a ser populares.

Las acciones

Presentar a la bebida Bida como un verdadero elixir mágico de refrescante sabor que tiene el poder de transformar a un mortal común en un ser diferente, intenso y hasta inmune al peligro, contraviene lo dispuesto por el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor: "La información o publicidad relativa a bienes y servicios que se difunda por cualquier medio o forma deberá ser veraz, comprobable y exenta de textos, diálogos, sonidos, imágenes y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud".

Además, hacer una invitación a la práctica de conductas riesgosas, como aventarse en patineta por un tobogán o subirse a la montaña rusa en patines, viola lo dispuesto por la Ley General de Salud en su artículo 306, fracción IV, el cual se refiere a las prácticas publicitarias: "El mensaje no deberá inducir a conductas, prácticas o hábitos nocivos para la salud física o mental que impliquen riesgos o atenten contra la seguridad o integridad física o dignidad de las personas, en particular de la mujer".

Finalmente, estos comerciales contravienen lo propuesto por el Código del Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria, A. C., que en su octavo principio sobre Bienestar y Salud plantea: "La publicidad en su forma se abstendrá de incluir textos, sonidos o imágenes que induzcan a prácticas inseguras y que por este hecho se atente o ponga en riesgo la salud de los seres humanos y de cualquier otro ser viviente".



Por lo tanto, en Profeco ya se ha iniciado el procedimiento correspondiente para llamar a los responsables de esta publicidad y, por supuesto, también se ha dado aviso a la Secretaría de Salud para que se revise el contenido de esta campaña publicitaria.

Si bien es cierto que el objetivo de la publicidad es dar a conocer de la forma más atractiva los diversos productos y servicios que se encuentran a disposición de los consumidores en el mercado, a fin de provocar un mayor impacto, también es cierto que recurrir a elementos como los utilizados en los anuncios de Bida va más allá de lo razonable y de lo creíble.

Fotografía Boris de Swan
Fuente Dirección de Mercadotecnia Social, Profeco

El que paga... ¿manda?

Adictos al consumo

Por Armando Aguilar



Nunca como ahora parece cierto aquello de "cuánto tienes, cuánto vales", pues para muchas personas la vida no es vida si no pueden ejercer a gusto su poder de compra: cuanto más, mejor; fiado, prestado, a rédito o como sea, el chiste es comprar y comprar para poder existir...

Desde la época de las cavernas, y antes incluso, hombres y mujeres hemos tenido que satisfacer nuestras necesidades básicas, como comer, vestirnos y tener una casa donde dormir. Pero nos alcanzó la modernidad y con ella nuestras necesidades básicas se han transformado de tal manera que ahora no sólo necesitamos comer, sino comer "sano", lo que no necesariamente significa tener una dieta balanceada, sino que la comida no nos engorde, eso es "fundamental". Tampoco nos conformamos con estar limpios, hay que usar un perfume, y si es el de moda, ¡excelente!, aunque cueste carísimo...

Así las cosas, tal vez nos preguntemos con asombro cómo podía vivir la gente en épocas pasadas con tan pocos satisfactores a la mano, y sobre todo, muy tranquilos ahí en sus casitas sin cortarse las venas porque cerca no había un centro comercial. De verdad, ¿cómo pasamos de los "dos pesos de Bartola", como dice la canción, al "soy totalmente... gastalón" de ahora?

¡Ah, la vieja historia!

Lo que hizo la llamada Revolución Industrial hace ya sus buenos años, fue poner al alcance de cualquiera que pudiera pagar un sinfín de productos que desde entonces y a la fecha se han ido multiplicando como conejos. Además, poco después de esa revolución aparecieron la publicidad y los medios masivos de comunicación. Entonces el consumo dio un salto espectacular: del simple deseo de obtener satisfactores básicos, todo mundo comenzó a soñar con satisfactores que ya no eran necesarios, o que lo eran sólo porque la publicidad así lo señalaba: "compre", "vea", "pruebe", "tome", "sienta"... ¡Uf, había nacido el consumismo!

En nuestros días, este fenómeno se agrava. La televisión, la radio, los espectaculares y hasta el Internet nos pueden crear una serie de necesidades ficticias cuya satisfacción nos promete el placer y la felicidad, y lo que es mejor, esta satisfacción se ofrece a crédito, lo que significa que no tenemos que pagar ni un centavo... no de inmediato, al menos. Fabuloso, ¿verdad?

Homo sapiens, ¿homo consumens?

Actualmente adquirir productos se ha vuelto un deseo "natural"; todos quisiéramos tener cosas porque las necesitamos o sólo porque las deseamos. Sin embargo, existen personas para quienes consumir se ha convertido en una obsesión, y a esas personas ahora se les conoce como consumidores compulsivos o adictos al consumo.

Un comprador compulsivo es la persona que no puede rehuir al encanto de una mercancía, que tiene una necesidad incontrolable de adquirir productos, por lo que con frecuencia cae en el sobreendeudamiento. Una de sus justificaciones, como decía un antiguo comercial, sería: "creo que lo valgo"; gasta grandes cantidades de dinero en cualquier clase de artículos porque lo importante no es el resultado de la compra sino el acto de comprar.

Es verdad que cualquiera puede desear la posesión de un auto último modelo, de una casa linda o de ropa bonita, pero eso no implica adicción al consumo o que se padezcan problemas psicológicos, ya que bien puede tratarse de alguien que se esfuerza y trabaja con la finalidad de superarse. Puede decirse que esta conducta es natural en los seres humanos, pero el consumismo, entendido como tal, se vuelve patológico cuando el deseo de posesión y la satisfacción de ese deseo afecta los demás ámbitos de la vida. Cuando el individuo fortalece su autoestima con objetos y productos puede decirse que existe adicción al consumo.

Lo que sucede dentro

De acuerdo con la información proporcionada por los especialistas que entrevistamos, la adicción al consumo no es una enfermedad como tal, más bien es síntoma de un problema psíquico preexistente, como depresión, baja autoestima o insatisfacción.

Cuando alguien trata de llenar el vacío que dejan en su vida las necesidades emocionales que no se satisfacen, corre el riesgo de adquirir conductas compulsivas, como comer, apostar o beber. En el caso que nos ocupa, el escape es comprar. Un número considerable de adictos a las compras tienen o han tenido en el pasado problemas relacionados con el alcohol, el juego u otro tipo de adicciones, y en algunos casos, lo único que buscan con las compras es una compensación al esfuerzo que supone salir de una adicción anterior.

Que no lo consuman sus compras

- Cada vez que compre algo cuestiónese si realmente es una necesidad o si sólo es un capricho: pregúntese cuál es el beneficio real que le traerá esa compra.
- El relajamiento y la meditación activan sustancias como las endorfinas, que ayudan a tranquilizar el cerebro y permiten pensar con más "frialdad" a la hora de comprar.
- Mantenga una actitud crítica ante los mensajes publicitarios, y analice los pro y los contra antes de tomar una decisión de compra.
- Instruya a niños y jóvenes a ser consumidores responsables y autocontrolados.
- No abuse de las tarjetas ni de compras a crédito, ya que a la larga puede tener una mala experiencia.

Ahora bien, ¿a quién no le gusta comer un delicioso platillo en un buen restaurante, usar buena ropa o tener dinero suficiente para darse un gusto de cuando en cuando? Estos deleites de la vida pueden significar problemas cuando se convierten en el fin único de la existencia. El deseo excesivo por el bienestar físico y el placer, sumado a la ansiedad y las carencias emocionales, conforman el perfil psicológico del adicto que busca en el poder de compra y en los artículos que adquiere la compensación a una terrible insatisfacción personal o a una falta de alicientes.

Pero existe otra causa: el irrefrenable deseo de adornar el cuerpo, de tener la mejor apariencia, de jamás pasar desapercibido; en ese caso, las prendas de vestir, las joyas y los cosméticos ocupan el primer lugar de la lista de consumo. Y lo anterior es válido tanto para mujeres como para hombres.

Sin embargo, estas causas por sí mismas podrían no desarrollar el cuadro de adicción al consumo; hace falta el último "empujoncito", y ése lo proporciona la publicidad. En ocasiones los anuncios publicitarios tienen tal impacto que pueden llegar a convertir lo innecesario en indispensable. El *glamour*, el éxito, el poder, la riqueza económica y la belleza ofrecidos por la publicidad a través de los medios de comunicación, en particular de la tele, crean falsas necesidades en los consumidores.

Los estereotipos creados por la publicidad tienen la finalidad de que el público al cual aquélla va dirigida sienta un irrefrenable deseo de alcanzar la belleza perfecta impuesta por el cantante, la modelo o la actriz del momento, "vendiéndole" la idea de que si compra tal producto, lucirá o vivirá como esos seres perfectamente irreales. Una elevada exposición a este tipo de mensajes, un alto grado de credulidad y una actitud poco autocrítica hacen más vulnerables a los receptores.

Por último, también influye en el consumismo desenfrenado el estrato socioeconómico al que se pertenezca. Las clases más afectadas son la media y alta; una de las razones es la presión que ejerce sobre estos sectores el medio circundante, que incita a la posesión de objetos por mero afán competitivo o por demostrar "lo que uno vale".

Pero las personas de las clases con menos recursos tampoco están exentas de padecer este problema, pues al carecer incluso de la oportunidad de obtener una buena educación académica, son más sugestionables, y aunque no tienen la capacidad económica para comprar artículos innecesarios, son personas más crédulas, y por tanto, más susceptibles de sucumbir ante el impacto de la publicidad.



¿El cerebro es consumista?

Para el adicto al consumo resulta inútil cualquier clase de esfuerzo que le permita superar el deseo de comprar, porque resistirse no es sólo cuestión de voluntad. En la opinión de psicólogos y psiquiatras, existe otra explicación para este problema: los cambios bioquímicos cerebrales, sumados a una cierta predisposición genética, ayudan a desarrollar un tipo de personalidad con una fuerte tendencia a caer en conductas adictivas. Lo anterior significa que así como podemos heredar los rasgos físicos o el carácter de nuestros padres, bien puede ser que heredemos la debilidad por comprar todo lo que se nos ponga enfrente.

Parece ser que la responsable de esta conducta es una simpática sustancia llamada serotonina. Según los especialistas, la serotonina nos pone de buen humor, ya que regula muchas funciones cerebrales relacionadas con las emociones, el apetito, el sueño y algunos comportamientos adictivos.

Un desequilibrio en la serotonina, la cual generalmente se agota por el estrés o por predisposición genética, produce una tendencia a la ansiedad, angustia e inquietud, factores detonantes de la compulsión que, cuando se satisface, compensan gradualmente los niveles de serotonina, lo que provoca un estado de euforia. Puesto en los términos que nos interesan, lo anterior significa que al comprar se obtiene satisfacción.

Por lo demás, la disminución de los niveles de serotonina es un fenómeno que se presenta con más frecuencia entre personas de 18 a 45 años, es decir, justo el bloque de edad en que es más común la adicción al consumo.

Los más propensos: mujeres y jóvenes

Entrar a un centro comercial no como cliente, sino como mero espectador, nos sumerge en un mundo donde las personas se fusionan con el objeto a comprar. Podemos encontrar a hombres y mujeres felices por obtener la mejor "ganga", o desilusionados por no poder comprar lo que quisieran. Ahí es donde nos damos cuenta de que cualquiera está expuesto a caer en las garras del consumismo.

Según los expertos, algunas mujeres son muy vulnerables, sobre todo entre los 25 y los 50 años de edad. Una de las probables causas del consumismo de las mujeres es que la sociedad en general otorga un alto valor a la apariencia, a la belleza, a la juventud, por tanto, si una mujer no se siente ni bella ni joven, probablemente hará todo lo que esté a su alcance para obtener o restituir en su persona los preciados dones de la belleza y la juventud.

En tal situación, ir de compras en busca de esos productos milagrosos que la harán sentir mejor puede ser una de las maneras más fáciles de "calmar los nervios", y de afrontar situaciones de tristeza, abatimiento o depresión.

Los jóvenes son otro sector vulnerable de caer en el consumismo. El deseo de formar parte de un grupo lleva a los muchachos a crearse necesidades, una de las cuales puede ser el consumo de marcas de prestigio, que por lo general cuestan dos o tres veces más que otros artículos de igual o mejor calidad. En realidad el precio elevado de dichos productos simplemente sirve para pagar la enorme publicidad que los rodea. Tener las últimas y más exclusivas prendas de vestir, o ir a bailar a los sitios de moda puede hacer la diferencia entre ser el líder del grupo o ser blanco de las burlas de los compañeros.

Pero los caballeros no cantan mal las rancheras, pues también son propensos a derrochar el contenido de la billetera como mecanismo inconsciente para canalizar la frustración, y en ocasiones son los hombres quienes compran cosas mucho más innecesarias que las mujeres. No resulta extraño entonces encontrar a un hombre en la sección de ferretería de un autoservicio, eligiendo una herramienta que en realidad no va a utilizar jamás, aunque la elija con aire experto.

Las consecuencias

Emocionalmente, los adictos al consumo terminan por sentirse mal y criticarse severamente; piensan que lo que hacen no está bien y se reprochan el gastar dinero que no tienen mediante créditos como el de los plásticos bancarios; además su autoestima no deja de estar vulnerada porque continúan sintiéndose incompetentes e inseguros. Por si fuera poco, esta adicción también afecta la vida social, pues ante los demás los adictos pueden aparecer como presumidos y envidiosos. En fin, son personas muy insatisfechas consigo mismas.

En el ámbito económico, las consecuencias pueden ser desastrosas. El deterioro de la economía puede llevar a problemas de endeudamiento, liquidez, pérdida de trabajo y cosas peores. Además, el abandono de las responsabilidades afectivas y económicas para con los hijos, la pareja y los parientes en general puede ocasionar la destrucción del núcleo familiar.

¿A quién acudir?

Desafortunadamente en nuestro país a este problema todavía no se le da la importancia que merece, por lo que no existen grupos de apoyo específicos para esta compulsión. Pero sí existen sitios de autoayuda para el tratamiento de otras adicciones, como Neuróticos Anónimos o Comedores Compulsivos, que tienen buena presencia a nivel nacional, por lo que es conveniente acudir al centro más cercano a su localidad; otra posibilidad es llamar al Consejo Nacional Contra las Adicciones al 5534-7752 si vive usted en el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-911-2000 lada sin costo desde cualquier otro lugar del país.

La otra opción es pedir la asistencia de un especialista en salud mental o emocional, quien podrá ayudar al comprador compulsivo a entender qué está pasando, a realizar un diagnóstico y a encontrar la mejor solución.

Ilustración: Mónica Miranda Villalba
Fuentes Entrevistas con los psiquiatras Alejandro Córdova Castañeda, coordinador de eventos académicos de la Asociación Psiquiátrica Mexicana; y con Alfredo Zúñiga Massieu, egresado de Harvard Medical School y fundador de Eating Disorders México; con el economista Enrique Cruz García, maestro en enseñanza superior de la UNAM; y con la socióloga Florina González Camarillo, investigadora de la UNAM • Revista *CECU Consumidores y Usuarios*, julio-septiembre del 2000 • Periódico *Reforma* (9 de noviembre del 2001) y periódico *Milenio* (27 de diciembre de 2001) • www.el-mundo.es/cronica/

Euroconsumismo

- Una tercera parte de los consumidores adultos europeos presentan un elevado nivel de adicción al consumo irreflexivo e innecesario.
- El 34 por ciento de los adictos al consumo son mujeres.
- Los niños influyen en cerca del 30 por ciento de las compras que hacen los padres.
- Tres de cada 100 españoles sufren adicción patológica a las compras.
- Las principales preferencias de los europeos son ropa, electrodomésticos, joyas y comida.
- El 36 por ciento de los adictos al consumo se muestran insatisfecho con su aspecto físico.

Fuentes *Revista CECU Consumidores y Usuarios*, julio-septiembre del 2000 • www.el-mundo.es/cronica/

Ir de **compras...**

¿necesidad u obsesión?



Por Cecilia Monjaraz

Para algunas personas ir de compras, aunque sólo sea por ver escaparates, representa un escape momentáneo de la tristeza y la depresión, una forma de "calmar sus nervios"; pero, ¿gastamos siempre por necesidad o será que a través de nuestras compras estamos intentando llenar un vacío interno?



Ir de compras me satisface, más aún si estoy presionada por algo. Admito que me cuesta mucho trabajo controlar mis gastos, sin embargo, trato de ajustar la quincena a mis necesidades y a lo que deseo comprar. Aprovecho los productos que están en oferta, siempre y cuando sepa que los voy a ocupar.

Creo que los gastos de una persona dependen de su ingreso y de la forma como le gusta vivir.

Silvia González
20 años
Ejecutiva de publicidad



Considero que en esta época de crisis todo el mundo tiene que aprender a controlar sus gastos. Uno debe llevar un registro exacto de sus ingresos a fin de calcular los gastos médicos, de alimentación o de ropa. Las personas que consumen en exceso ponen en riesgo la economía familiar, y cuando les surge algún imprevisto no tienen manera de solucionarlo. Me parece que son muchas las campañas publicitarias que presentan a las mujeres como personas insatisfechas que lo único que saben hacer es ir de compras.

María de los Ángeles Rodríguez
45 años
Licenciada en economía

Controlo el dinero que gano y voy destinando cierta cantidad para el gasto, la luz, el teléfono y los pasajes; el resto lo guardo para alguna emergencia. Tengo tarjeta de crédito, pero nunca gasto más de lo debido porque ¡es una broncota estar pagando intereses! También trato de buscar ofertas para ahorrar dinero. Pienso que la televisión manipula al consumidor haciéndole creer que si compra se sentirá muy feliz, lo cual no es cierto.

José Amaro Sixtos
45 años
Empleado de agencia aduanal







Me considero un buen consumidor porque voy de compras sólo cuando es necesario y no gasto en cosas superfluas. Prefiero no comprar más de lo debido y que después no pueda pagarlo. Soy exigente y me gusta que los productos que consumo sean de buena calidad. Creo que todos podemos controlar nuestros gastos.

Gustavo Medina
75 años
Corredor de bienes raíces

Yo no puedo controlar mis gastos, siempre me hace falta dinero al final de la quincena. Comprar me hace feliz, aunque tengo ropa y cosméticos que no uso porque ya no me gustan; entonces es cuando me digo: "¡chin!, no los hubiera comprado, por eso luego no tengo dinero". Además, ir de compras me relaja y me ayuda a perder el tiempo por un rato.

Paola Valencia
22 años
Estudiante de publicidad



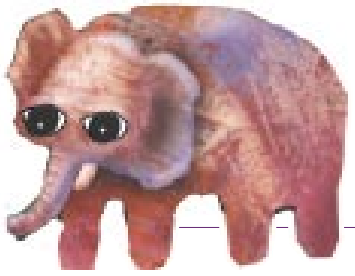
Las personas que no saben controlar sus gastos pueden llegar hasta la quiebra. Yo ahorro la mitad del dinero que me dan por semana, y la otra mitad la ocupo sólo cuando la necesito. Eso sí, me gusta comprar cosas nuevas porque me hacen sentir bien y a la moda. Cuando no tengo mucho dinero busco las mejores ofertas.

Quienes consumen en exceso son compulsivos, ¿para qué comprar tanto si después ni siquiera lo van a usar?

Ir de compras no me calma los nervios, al contrario, ¡me los altera!

Regina Morales
21 años
Estudiante





Hoy en día es importante administrar bien el dinero. Yo trato de organizar mis ingresos para satisfacer todas mis necesidades básicas, y destinar algo a la diversión. Si es posible, aprovecho las ofertas porque es bueno ahorrarse un dinerito, sin embargo he de aceptar que me siento un poco mal cuando me quiero comprar algo y no puedo.

Rodrigo García
20 años
Estudiante de gastronomía



Fotografías Boris de Swan



Vértigo

Dándole vuelta a la vuelta

Por Lorena Romo

Aunque cada vez son más las personas que padecen vértigo, la gran mayoría prestan poca atención a los síntomas, que por lo general suelen ser pasajeros y se confunden con simples mareos. Sin embargo, esta enfermedad puede llegar a incapacitar a quien la padece, e incluso ser la señal de alarma de un padecimiento más grave.

¿Un laberinto sin salida?

Según los otorrinolaringólogos (los especialistas que atienden el vértigo), muchas personas suelen pasar por alto esta enfermedad debido a su semejanza con un mareo común (a veces acompañado de náuseas, pérdida del equilibrio e inclusive desmayos), pero el vértigo presenta otros síntomas más complicados, como inestabilidad o sensación de movimiento de los objetos, náuseas y vómito, desequilibrio al caminar, pérdida de la audición, zumbidos, dolor y sensación de presión en los oídos.

La aparición del vértigo obedece a diferentes causas, entre otras, infecciones en el oído medio y el nervio vestibular (el que se encarga de llevar la información relacionada con el equilibrio al cerebro), falta de riego sanguíneo al cerebro, golpes fuertes en la cabeza, presencia de objetos extraños y/o líquido en el oído, constante exposición a ruidos estridentes y cambios en la presión sanguínea.

Tipos de vértigo

De acuerdo con sus características y con la frecuencia con que se presenta, existen básicamente tres tipos de vértigo:

- **Postural paroxístico benigno** agrupa el 90 por ciento de los casos y se manifiesta mediante una sensación de movimiento de corta duración que puede llegar a ser muy intensa. Puede desencadenarse al realizar movimientos bruscos, como acostarse o incorporarse abruptamente de la cama, girar repentinamente la cabeza o agacharse doblando el cuello. El tratamiento consiste en guardar reposo, tomar los medicamentos prescritos por el médico y realizar los ejercicios de rehabilitación que indique el especialista.
- **Síndrome de Ménière** éste es un caso de vértigo rotatorio intenso que afecta el oído interno debido a la acumulación de líquidos en este sitio, ya sea por una excesiva producción de los mismos o por una reabsorción defectuosa; los síntomas incluyen sordera temporal y zumbidos, que dejan una fuerte sensación de inestabilidad.

La causa principal de este padecimiento se atribuye al cambio de presión del líquido que baña la parte ósea del oído interno, conocida médicamente como laberinto. Lo que el enfermo siente es pérdida del equilibrio acompañada a menudo de náuseas, vómito, sudoración, ruidos y sensación de presión en los oídos. El tratamiento es a base de reposo, dieta baja en sales, restricción de líquidos, administración de medicamentos y algunos ejercicios.

- **Neuronitis vestibular:** se presenta cuando hay una infección que provoca que el nervio vestibular se inflame. Es menos delicada que el síndrome de Ménière, pero su intensidad aumenta al hacer movimientos de cabeza bruscos; no daña la audición ni provoca zumbidos en quien la padece. El tratamiento se basa en antiinflamatorios, antivirales y reposo durante las crisis agudas, además de los ejercicios que el especialista recomiende.

Otro tipo de vértigo es el que se denomina **subjetivo**, debido a que la persona siente que se mueve en torno a los objetos; en el vértigo **objetivo**, el paciente tiene la impresión de que es el ambiente el que parece girar alrededor de uno.

El vértigo también se presenta cuando se tiene colesterol alto, diabetes, hipertensión arterial, estrés y problemas gastrointestinales. Por lo tanto, si usted experimenta alguno de los síntomas

Ejercicios de rehabilitación

La otorrinolaringóloga Beatriz Galeana Sánchez recomienda realizar estos ejercicios sentado en un lugar donde pueda recostarse en caso de sufrir un mareo. Se deben hacer 20 repeticiones de cada uno.

- Con la cabeza inmóvil, mueva los ojos hacia arriba y hacia abajo, primero despacio y luego de prisa; posteriormente mueva la mirada de un lado a otro.
- Con el brazo extendido, fije la mirada en la punta del dedo índice, acérquelo hacia la nariz y extiéndalo una y otra vez sin perderlo de vista.

Movimientos de cabeza y ojos

- Sentado y con el cuerpo relajado, flexione la cabeza de arriba a abajo con los ojos abiertos y vuelva a la posición original; hágalo despacio y luego de prisa.
- Posteriormente incline la cabeza de lado a lado; cuando mejore el equilibrio intente realizar este mismo movimiento con los ojos cerrados.

Movimientos de brazos y cuerpo

- Mueva los hombros de arriba hacia abajo y después en círculos.
- Gire el tronco a la derecha y luego a la izquierda.
- Inclínese hacia delante, como si fuera a recoger un objeto de la cama o del suelo, y vuelva a la posición original; enseguida póngase de pie y después agáchese.
- Gire la cabeza de lado a lado: dos giros lentos y dos giros rápidos; espere unos segundos y después haga tres giros rápidos. Cuando mejore el equilibrio puede realizar este ejercicio con los ojos cerrados.

mencionados, no deje pasar más tiempo sin consultar al especialista en otorrinolaringología.

En busca de una solución

La forma más común y sencilla de detectar el vértigo es observar el movimiento involuntario de los ojos llamado **nistagmo**: a la persona que padece vértigo le resulta difícil fijar la mirada en un punto específico debido a la frecuente sensación de movimiento.

Otros estudios y acciones que pueden contribuir a la detección de las causas del vértigo son:

- Una **historia clínica** el especialista recaba datos acerca de cómo, cuándo, dónde y con qué frecuencia se presenta el vértigo.
- **Exploración física** se revisan minuciosamente los oídos, fosas nasales, boca y laringe.
- **Audiometría tonal y vocal** permite conocer el grado de audición y comprensión de las palabras.
- **Exploración del sistema vestibular y del fenómeno reflejo** se refiere a la velocidad con la que se mueven los ojos debido a las conexiones existentes entre ellos y el cerebro.
- **Posturografía dinámica** con este estudio se puede evaluar el equilibrio de una persona.

Estas pruebas le darán al médico una idea clara del origen, grado de complejidad y zona afectada, y también le permitirán determinar el tratamiento conveniente. Ocasionalmente se deberán efectuar estudios más complejos, como una resonancia magnética o una tomografía del oído.

Sin embargo, recuerde que algunas enfermedades, como hipertensión arterial, diabetes, colesterol alto o la presencia de tumores cerebrales e incluso la intoxicación por algún medicamento pueden llegar a manifestarse a través del vértigo. No lo tome a la ligera, los mareos tal vez signifiquen que usted requiere una atención más especializada.

Le recordamos que en caso de ser víctima de abuso o incumplimiento en la prestación de servicios médicos, la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed) es la instancia encargada de atender sus quejas; si vive en el Distrito Federal puede acudir directamente a sus oficinas ubicadas en Mitla 250, colonia Vértiz Narvarte, o llamar al 5420-7000. Desde cualquier otro lugar de la República Mexicana comuníquese al 01-800-711-0658 lada sin costo.

¿Cómo se logra el equilibrio?

La evolución de las especies ha permitido a los seres humanos y a algunas especies animales, como los monos, contar con algunas características que nos diferencian de otros seres vivos; una de ellas es la postura erguida sobre las piernas (bipedestación). Esta cualidad se logra gracias al cerebro, específicamente al centro de equilibrio ubicado en el tronco cerebral, que se encuentra aproximadamente a la altura de la nuca.

El centro de equilibrio requiere información del medio ambiente para saber cuál es la posición que debe adoptar nuestro cuerpo; para tal fin utiliza la información de los ojos, oídos y articulaciones. Los ojos indican la posición del horizonte visual, es decir, la relación del cuerpo con el piso, y permiten reconocer si se trata de un plano inclinado o de un vacío; por su parte, en los oídos se encuentran sendos órganos del equilibrio, que son un ingeniosísimo mecanismo de la naturaleza que le permite al cerebro conocer y corregir la postura corporal cuando está en peligro la verticalidad de la persona. Por último, en las articulaciones se localizan unos sensores, llamados "mecanorreceptores", que envían información al cerebro sobre la posición exacta de brazos y piernas, y la relación de movimiento que existe entre todos los miembros.

Recomendaciones para quienes padecen vértigo

Durante un ataque de vértigo

- Mantenga la calma y solicite ayuda.
- Siéntese o recuéstese rápidamente.
- Fije la mirada en un punto específico, esto ayuda a controlar el vértigo.
- Evite cerrar los ojos.

En general

- No camine solo en lugares oscuros o solitarios.
- No vea demasiado la televisión y no utilice la computadora por periodos prolongados.
- Si conduce, procure tomar ligeros descansos.
- Evite practicar deportes extremos o cualquier otra actividad que le provoque mareo; por ejemplo, no se suba a los juegos mecánicos.
- No se automedique.
- Consulte a su médico.

Ilustración Roberto Paz Amaya

Fuentes Entrevistas con la doctora Beatriz Galeana Sánchez, otorrinolaringóloga y cirujana oncóloga de cabeza y cuello, Médica San Ángel

- Doctora Alma Pesquera, jefa del Servicio de Audiología del Hospital General Regional Gabriel Mancera, IMSS
- Doctora Diana Fabiola González Sánchez, médico adscrito al Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Manuel Gea González



Las nueces, guardianas del corazón

Quién hubiera dicho que además de sus bondades nutritivas y su delicioso sabor, las nueces nos brindan mayor cantidad de energía al momento de practicar cualquier actividad física. De acuerdo con un estudio realizado por el Hospital Clínico de Barcelona, España, publicado en la revista *Annals of Internal Medicine* y difundido por el Grupo Español de Estudios en Nutrición y Alimentación, gracias a los antioxidantes y ácidos grasos que contiene este fruto, el riesgo de padecer alguna enfermedad en el corazón puede reducirse hasta en un 11 por ciento con sólo agregar a la dieta diaria unas 4 o 5 nueces. ¿Qué le parecería incluirlas en su siguiente menú?



¡Haga ejercicio!

La diabetes, la obesidad, la osteoporosis, las afecciones cardiovasculares y algunos tipos de cáncer pueden prevenirse si nos movemos de cuando en cuando. Es más, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de actividad física provoca anualmente la muerte de más de 2 millones de personas. Por tal motivo, y con el fin de exhortar a la población mundial a que realice alguna actividad física moderada, el lema para celebrar el Día Mundial de la Salud este 7 de abril es: "Por tu salud, muévete". Todas las actividades organizadas por la OMS para ese día girarán en torno al tema de la necesidad del ejercicio físico y de sus beneficiosos efectos.

Subir escaleras, caminar, bailar, saltar la cuerda, andar en bicicleta, hacer abdominales o sentadillas son sólo algunas opciones fáciles, gratuitas y divertidas para ejercitarse, que usted puede poner en marcha en pro de su salud y de una mejor calidad de vida. Así que ya sabe, "a mover la colita", los brazos, las piernas y todo lo demás.

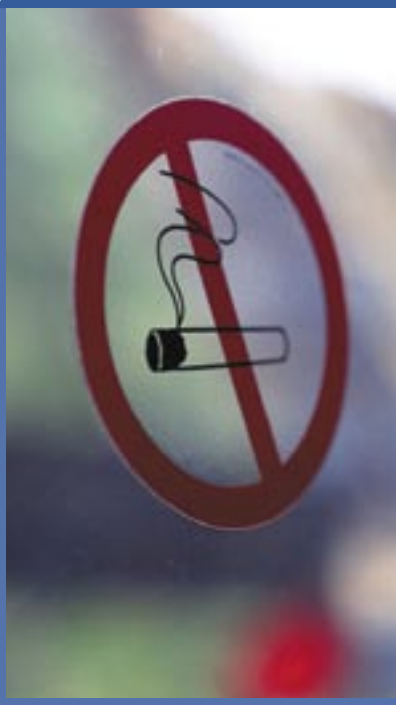
Deje de fumar y gane **cien mil pesos**

Quit & Win Internacional es el nombre de esta singular campaña-concurso mundial en la que lo invitamos a participar. Se trata de dejar de fumar del 2 al 29 de mayo del 2002, aunque usted use terapias de reemplazo de nicotina a lo largo de ese periodo de abstinencia.

Al momento de inscribirse (hágalo antes del 27 de abril de 2002), usted tiene que ir acompañado por un testigo, que debe ser una persona no fumadora que lo apoye en el proceso. Luego viene la primera etapa del concurso, el 24 de mayo, día en que se realizará un sorteo para seleccionar a 30 personas de entre quienes sigan sin fumar, de acuerdo con el testimonio del testigo. Posteriormente, los días 29, 30 y 31, estos finalistas deberán someterse a una prueba metabólica... por si las dudas. Quienes resulten negativos (porque pasaron la prueba) participarán en la segunda etapa del sorteo, que se llevará a cabo el 3 de junio. De ese segundo sorteo saldrá el ganador del premio único, de 100 mil pesos (cuyo testigo recibirá también un estímulo, de 5 mil).

Pueden participar, gratuitamente, todos aquellos fumadores mayores de 18 años, y que fumen todos los días desde por lo menos un año antes del inicio del concurso. Hay muchos centros de inscripción: pregunte cuál es el más cercano a su domicilio y consulte las bases completas al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 y 01-800-903-1300 lada sin costo.

La coordinación internacional de la campaña Quit & Win está a cargo del Instituto Nacional de Salud Pública de Finlandia, y el concurso es auspiciado por la OMS y compañías patrocinadoras. Gracias a esta iniciativa 84 mil personas en el mundo ya dejaron el tabaco. ¡Intente ser una de ellas!



Legendario,
sano y delicioso

El maíz

Por Yureli Cacho Carranza



Preocupadas por su figura, muchas personas se resisten a consumir tortillas. ¿Es justo que este rechazo se extienda incluso a otros productos derivados del maíz? Este cereal es destacable no sólo por su alto valor nutritivo sino porque además tiene usos inimaginables en la industria.

Muchas personas, mujeres sobre todo, evitamos comer productos elaborados a base de maíz por considerar que engordan y, en efecto, se estima que un kilo de grano de maíz contiene 3,000 calorías aproximadamente; sin embargo, debido a su significativo aporte nutrimental, suprimir de manera arbitraria este alimento de la dieta cotidiana no es una buena decisión. Cada grano de maíz contiene un 10 por ciento de proteínas, 3 a 4 por ciento de aceite, 1 a 2 por ciento de azúcar y 60 a 63 por ciento de almidón, lo que nos proporciona suficientes carbohidratos, es decir, energía para mantenernos activos.

Claro que si nos excedemos en su consumo y llevamos una vida sedentaria, es posible que la energía termine por convertirse en grasa, la cual, si no buscamos la manera de eliminarla (mediante ejercicio, principalmente) nos engordará tanto como cualquier otro alimento. Así, eliminar el maíz de la dieta no garantiza que se mantendrá una buena silueta, y sí es probable que, a la larga, la ausencia de este alimento tenga consecuencias negativas para la salud…

Las tortillas y el maíz blanco, junto con la leche y los productos lácteos, son una fuente importante de calcio (ver recuadro), mineral de consumo imprescindible, sobre todo para las mujeres, que al

Valor nutritivo del maíz

El ma™z es un alimento altamente energ”tico; su gran valor nutritivo nos proporciona:

72.40 % de almidones
4.70 % de grasa
9.60 % de prote™nas
1.43 % de minerales
1.94 % de azœcares
9.93 % de fibra

El maíz en la historia

Existe controversia acerca del origen del ma™z, hasta la fecha se desconoce la ”poca y el lugar exacto de su nacimiento. Algunos estudiosos sostienen que es nativo de Asia; otros consideran que es de Am”rica; algunos m‹s dicen que M”xico fue el centro primario de origen, domesticaciŠn y dispersiŠn del ma™z, lo que se supone debiŠ ocurrir hace m‹s de 6,000 aŒos; por lo dem‹s, algunas migraciones humanas debieron llevarlo de M”xico a Sudam”rica. En el siglo XVI los conquistadores espaŒoles lo introdujeron en Europa, donde posteriormente algunos comerciantes lo desplazaron hacia çfrica y Asia.

En el M”xico antiguo, los aztecas ten™an varios dioses del ma™z, a quienes continuamente rend™an culto. El principal fue Tzinteotl; a la diosa del ma™z maduro se le llamaba Centeoticihuatl; Xilonen era la diosa del ma™z tierno (de ah™ el nombre de "jilotes"); Xipe-Totec era el dios de la siembra del ma™z junto con Chicomecoatl, que significa "siete serpientes" o "siete mazorcas".



llegar a la menopausia pueden padecer osteoporosis (descalcificación, consecuente fragilidad de los huesos y, por tanto, fracturas recurrentes). Así, la ingesta diaria de calcio (mediante tortillas, lácteos o sus derivados, ajonjolí, almendras y demás alimentos que lo contienen) resulta necesaria para tener huesos sanos y fuertes durante la vida adulta, sobre todo en la vejez.

Una y mil formas de consumirlo

El maíz pertenece a una familia de plantas denominadas gramíneas, algunas de las cuales tienen una destacada importancia económica, pues en ellas se basa gran parte de la alimentación humana. El maíz es el grano más consumido en países como México, el resto de Latinoamérica y algunas naciones de África. En Europa también ocupa un lugar preponderante después del trigo, y aunque el arroz sea el principal alimento de los asiáticos, el maíz no deja de ocupar un lugar importante en aquella región.

Más que cualquier otro cereal, el maíz se utiliza como alimento humano, como forraje para el ganado, y también posee cientos de propósitos industriales. Esto se debe a su amplia distribución, a su bajo precio, variedad (existen diferentes tipos de grano de maíz) y a sus propiedades biológicas.

En nuestro país, cerca del 70 por ciento de su producción se destina al consumo humano y el resto se utiliza como forraje y para la industria.

El producto derivado del maíz más común en México son las tortillas (el 72 por ciento del maíz que consumimos se utiliza para hacer tortillas), las cuales se preparan triturando los granos en una mezcla de agua y cal (ésta, además de ser una fuente importante de calcio, mejora el sabor, brinda las características de moldeado e incrementa la disponibilidad de niacina, que es una vitamina del complejo B) con la finalidad de remover la capa externa del grano para posteriormente molerlo y convertirlo en masa, con la que también pueden prepararse tamales, atole, champurrado, y una enorme lista de otros alimentos.

La masa de maíz nos permite disfrutar de una amplia y exquisita variedad de tacos, sopes (verdes o rojos), chalupas, memelas, huaraches, dobladas, pellizcadas, gorditas y hasta un simple rollito con sal que resulta delicioso y logra calmar el apetito.

Muy populares también, y característicos de nuestro México, son los elotes asados en anafre o hervidos con sus hojas, para, una vez cocidos, disfrutarlos con crema o mayonesa, sal y chile piquín, así como los deliciosos esquites (en otras regiones de la república reciben nombres distintos), que no son más que los granos de maíz sazonados con

El "lado oscuro" del maíz

Por Cecilia Monjaraz

De apariencia poco atractiva pero con un sabor exquisito, el huitlacoche (del n/huatl *cuitlatl* "excremento" y *cochi* "negro") es un hongo de tonos gris/ceos y negros que se consume en nuestro pa™s desde la ”poca precolombina.

Las mazorcas atacadas por este hongo pueden alcanzar un tamaŒo hasta diez veces mayor que el original.

En algunas naciones el huitlacohe es destruido o se utiliza para alimentar a los cerdos; pero en otras, debido a su delicioso sabor y contenido de prote™nas, vitaminas y minerales, este excelente alimento ha sido digno de atenciŠn, y es considerado una verdadera delicia para el paladar; no en vano se le conoce como "caviar azteca", "maizteca" o "trufa mexicana".

El sabor del huitlacoche es un tanto indescriptible; algunas personas lo definen como "ahumado" o "dulce"; realmente es dif™cil precisarlo, pues no se parece al de ningœn otro alimento, pero eso s™ es delicioso. ÀQu”tal si en la primera oportunidad nos comemos unas quesadillas de huitlacoche? MmmÉ

Fuentes www.conacyt.mx • *Tecnologías para la producción masiva de huitlacoche*, de Octavio Paredes López, Fidel Guevara Lara, et al. (Sistema de Investigación Miguel Hidalgo (SIHGO), México, agosto del 2000) • *Diccionario americano de la herencia de lengua inglesa* (Heritage, 2000)



Valor nutritivo de la tortilla

Nutrimento	mg por tortilla de 35 g	Recomendación diaria en mg**
Hidratos de carbono	15.0 a 17.0*	
FŠsforo	64.0 a 91.0	800
Calcio	34.3 a 73.5	800
Magnesio	21.0 a 23.0	120/350/300
Manganeso	0.14 a 0.14	0.4-3.0/1.4-5.0/ 1.4-5.0
Hierro	0.42 a 0.87	15/15/25
Zinc	0.38 a 0.49	15
Cobre	0.04 a 0.06	1.5/2.5/2.5
Sodio	0.70 a 6	400/500/500
Potasio	36.8 a 64.8	1600/2000/2000
Tiamina	0.24 a 0.06	1.0/1.5/1.2
Riboflavina	0.0 a 0.04	1.2/1.7/1.5
Niacina	0.29 a 0.56	14/20/17
çcido pantot”nico o vitamina del complejo B	0.05 a 0.08	4.5/4-7/4-7
Vitamina B6	0.04 a 0.10	1.4/2.0/1.6

*La diferencia depende de la cantidad de humedad y variaciones propias de la materia prima.

**Los valores de la recomendaciŠn diaria var™an de acuerdo con el sexo y la edad. Los aqu™ citados se refieren a niŒos de siete a 10 aŒos de edad y a personas de entre 25 y 65 aŒos. Las cifras separadas con / corresponden a niŒos, hombres y mujeres, respectivamente. Las cifras œnicas tienen el mismo valor para niŒos, mujeres y hombres.

sal y epazote, ¡y qué decir del pozole (rojo, verde o blanco), que acompañado de carne de cerdo o pollo es, para muchos, un deleite al paladar!

En la cocina mexicana, el maíz constituye un ingrediente casi indispensable para muchos platillos. Por ejemplo, diversos chilpacholes, arroz con granos de elote, costillas de cerdo con rajas y elote o calabacitas con elote; un mole de olla sin elote o sin sus cazuelitas de masa no sería lo que se supone que es, y como postre, ¿qué tal un pastel o un tamal de elote?

En fin, las múltiples bondades del maíz permiten que este grano se utilice incluso en la alimentación de los bebés, como cereal o jarabe para endulzar alimentos infantiles.

¡Pero eso no es todo!, el maíz es una materia prima de gran importancia para la industria, la cual lo aprovecha en su totalidad, por lo que es sorprendente la cantidad de artículos de consumo, alimenticios o no, que pueden obtenerse a partir del mismo; algunos que vale la pena destacar son:

El almidón se utiliza en la producción de adhesivos, baterías, cerámica, detergentes, recubrimientos para madera, colorantes, crayones, gises, hilo quirúrgico, fibra de vidrio, insecticidas, pinturas, lubricantes, abrasivos para papel y textiles, agentes diluyentes, etcétera.



La fécula se usa en cosméticos, jabones, limpiadores, fotografías, películas, plásticos, triplay, terminados de textiles, neumáticos, analgésicos, antibióticos y otros productos farmacéuticos, pastelería, bebidas de chocolate, confitería, goma de mascar, sopas, salsas, aderezos, mostaza preparada y azúcar, entre otros.

Del germen se obtienen excipientes para vitaminas y cápsulas, aceite comestible, glicerina, margarina, mayonesa, condimentos, mantecas vegetales, barniz, productos químicos, sustituto de hule, recubrimientos anticorrosivos, aceite soluble para pieles y textiles, etcétera.

La dextrina se utiliza en la fabricación de velas, productos de corcho, tinturas, sobres, tintas de impresión, productos de papel, aisladores, etiquetas, cerillos, zapatos y grasa para zapatos, lijas, popotes, papel tapiz, persianas y más.

Por su parte, los tallos y las hojas de la planta contienen abundante celulosa con la que se fabrican papeles, cartones y diversos materiales plásticos.

Fuentes Revista *Claridades agropecuarias* no. 45, mayo de 1997, editada por Apoyos y Servicios a la Comercialización Agropecuaria (Aserca) • *Cuadernos de nutrición* no. 5, septiembre-octubre de 1991 • *Enciclopedia Ilustrada Cumbre,* tomo 9 (editorial Cumbre, México, 1984)
Asesoría Unidad de Alimentación y Nutrición, Profeco

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 "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

¿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 del 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 se exceda 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 nutrimental.

Aporte nutrimental por cada ración del menú	
• Kilocalorías 891	• Proteínas 27 g
• Grasa 30 g	• Fibra 9 g
• Colesterol 88 g	

Fotografías Boris de Swan

S



Espagueti verde

A



Cebiche de champiñón



Recomendaciones dietéticas ponderadas para una famila 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

Cebiche de champiñón

6 porciones

Ingredientes

- 800 g de champiñones
- 2 jitomates picados (170 g)
- 1 cebolla picada (200 g)
- 1 taza de jugo de naranja (240 ml)
- 2 limones (90 ml) (el jugo)
- 1 taza de salsa catsup (320 ml)
- chiles en vinagre picados (15 g o al gusto)
- salsa picante al gusto
- cilantro picado (10 g o al gusto)
- sal al gusto
- galletas saladas (95 g)

Preparación

1. Lave, rebane y cueza los champiñones con un poco de agua.
2. Colóquelos en un recipiente, agregue el jugo de limón y déjelos reposar 10 minutos.
3. Añada el jitomate, cebolla, cilantro y chiles picados; mezcle muy bien.
4. Póngale la salsa catsup, el jugo de naranja, la salsa picante y sal al gusto.
5. Deje reposar cinco minutos dentro del refrigerador y sirva acompañado de galletas saladas.

Receta enviada a Profeco
por Víctor Suárez Ortiz
Cuernavaca, Morelos

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 195
- Proteína 6 g
- Grasa 3 g
- Fibra 5 g

Espagueti verde

6 porciones

Ingredientes

- 1 paquete de espagueti (200 g)
- 1 chile poblano (80 g)
- 2 chiles jalapeños (4 g)
- 6 cucharadas de crema (60 g)
- 3/4 de taza de leche (180 ml)
- 1 trozo de cebolla (30 g)
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cueza el espagueti junto con la cebolla y la sal.
2. Ase, retire la piel y desvene el chile poblano.
3. Licue la crema con la leche, los chiles jalapeños y el poblano; sazone con sal y pimienta.
4. En un refractario coloque el espagueti escurrido, agregue la crema que preparó con los chiles y mezcle cuidadosamente todos los ingredientes.
5. Refrigere durante una hora. Puede servirse frío o caliente.

Receta tradicional
San Pedro, Coahuila

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 173
- Proteínas 5 g
- Grasa 5 g
- Colesterol 18 mg
- Fibra 1 g

B



I



O





Cómo comprar
y conservar

chile ancho

Natilla

6 porciones

Ingredientes

- 1/2 litro de leche (500 ml)
- 1 cucharada de vainilla (10 ml)
- 1 huevo (55 g)
- 6 cucharadas de azúcar (60 g)
- 7 cucharadas de maicena (70 g)
- 2 tazas de agua (480 ml)

Preparación

1. Disuelva la maicena en el agua junto con la vainilla y el huevo.
2. Ponga a calentar la leche; cuando empiece a hervir agregue el azúcar y la preparación de maicena.

   Mantenga esta mezcla a fuego bajo y revuelva con la pala de madera hasta que espese.
3. Deje enfriar y sirva.

Receta enviada a Profeco
por la señora Gabriela Mercado Lasso
Distrito Federal

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 144
- Proteínas 4 g
- Grasa 4 g
- Colesterol 56 mg

Chiles anchos rellenos

6 porciones

Ingredientes

- 6 chiles anchos (150 g)
- 240 g de queso panela
- 1 cebolla rebanada (200 g)
- 6 cucharadas de crema (60 ml)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 1/2 taza de jugo de naranja (120 ml)

Preparación

1. Ase y remoje los chiles en agua fría por cinco minutos.
2. Lave y desvene los chiles, después rellénelos con un trozo de queso y cierre con un palillo.
3. Acitrone la cebolla en el aceite y retírela para que en el mismo aceite saltee los chiles por ambos lados.
4. Encima de los chiles ponga la cebolla y báñelos con el jugo de naranja y la crema.
5. Tape la olla y déjelos a fuego lento por cinco minutos.
6. Sírvalos calientes.

Receta enviada a Profeco
por Elizabeth Gamboa Elías
Texcoco de Moro, Estado de México

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 260
- Proteínas 11 g
- Grasa 18 g
- Colesterol 14 mg
- Fibra 1 g

Cuando compre chiles anchos, fíjese que estén enteros, totalmente secos y con la piel lustrosa, limpia y sin señales de ataque por insectos.

Para conservar los chiles en perfecto estado es conveniente almacenarlos dentro de una bolsa de papel o plástico con perforaciones y mantenerlos en un lugar fresco y seco.

Aporte nutrimental

- El chile ancho aporta 67 kilocalorías y 2.3 g de proteína por cada 20 g de producto.
- Es rico en vitaminas A, C y algunas del complejo B.
- Contiene minerales como calcio y hierro.

¿Sabía que…?

El chile ancho es el segundo vegetal con mayor contenido de carotenos y se obtiene a partir de la deshidratación del chile poblano. Existen dos variedades: el chile ancho rojo, y el mulato, de color oscuro.

Este chile se produce durante todo el año, principalmente en los estados de San Luis Potosí, Jalisco, Guanajuato, Durango y Sinaloa.

Agua de fresa

12 vasos

Ingredientes

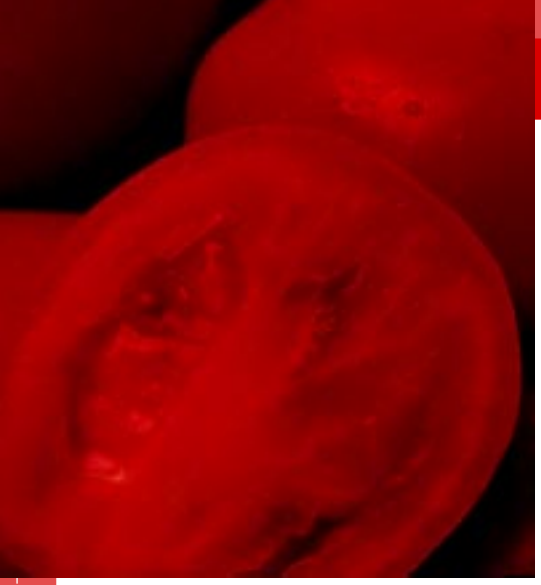
- 3/4 de kg de fresas limpias y desinfectadas o congeladas
- 3/4 de taza de azúcar (120 g)
- 2 1/2 litros de agua

Preparación

1. Licue las fresas con un poco de agua.
2. Disuelva el azúcar en el resto del agua y agregue las fresas licuadas; mezcle muy bien. Si desea puede agregar hielo.

Aporte nutrimental por cada 2 vasos

- Kilocalorías 119
- Proteínas 1 g
- Fibra 2 g



Cómo elaborar y congelar puré de jitomate

Ingredientes

- 1 kg de jitomate maduro que sea firme al tacto
- 2 dientes de ajo**
- 1/4 parte de una cebolla mediana**
- 3 pimientas enteras**
- 2 cucharadas soperas de aceite de cocina
- 1/4 de cucharada cafetera de ácido cítrico*

Utensilios

- licuadora
- cuchillo para rebanar
- cacerola con capacidad de 2 litros
- cuchara grande
- 3 bolsas nuevas de polietileno grueso con capacidad de 1/2 kg
- 3 recipientes de plástico con capacidad de 400 ml
- colador de plástico
- etiqueta adherible

Procedimiento

1. Parta el jitomate y lícuelo con el ajo y la cebolla hasta que se integren todos los ingredientes.
2. Caliente el aceite en la cacerola y añada el puré y las pimientas; déjelo hervir durante cinco minutos.
3. Retire el puré del fuego y añádale el ácido cítrico mientras lo mueve con la cuchara; déjelo enfriar.
4. Coloque una bolsa dentro de cada recipiente, cuidando que quede abierta para depositar el jitomate.
5. Utilice un colador para vaciar el puré hasta completar 3/4 partes de cada recipiente, porque al congelarse aumentará un poco el volumen.
6. Meta los recipientes al congelador durante cuatro horas.

Nota: Si no desea condimentar el puré, solamente licue los jitomates en trozos con el ácido cítrico, y continúe con las indicaciones de los pasos 4, 5 y 6.

* Se consigue en farmacias grandes o en droguerías.
** La cantidad de los condimentos puede variarse al gusto.

Tecnologías Domésticas Profeco



Limpiador para superficies de cocina

Materiales

- 1 2/3 de tazas de agua limpia muy caliente (400 ml aproximadamente)
- 1/4 de taza de amoniaco* (60 ml)
- 5 cucharadas soperas de lauril sulfato de sodio* (50 ml)
- 1/2 cucharada cafetera de hidróxido de sodio o sosa cáustica*

Utensilios

- cubreboca
- guantes
- botella de vidrio de cuello largo, boca angosta y con capacidad de 750 ml a un litro
- embudo
- envase de plástico, de preferencia con atomizador y con capacidad de 1/2 litro
- etiqueta adherible

Procedimiento

Es importante que realice esta tecnología en un lugar ventilado.

1. Póngase el cubreboca y los guantes.
2. Vierta el agua caliente a la botella y añada el lauril sulfato de sodio, moviendo la mezcla en forma circular para que se integre sin hacer espuma.
3. Añada el hidróxido de sodio y mueva en la misma forma, después agregue con cuidado el amoniaco y mezcle nuevamente.

Envasado y conservación

Con mucho cuidado, y con ayuda del embudo, vacíe el líquido limpiador al envase de plástico, ciérrelo perfectamente y péguele una etiqueta con el nombre del producto, una leyenda precautoria y la fecha de elaboración.
Consérvelo bien cerrado en un lugar fresco y fuera del alcance de los niños.

Modo de uso

Siempre utilice guantes al aplicar este líquido limpiador.
Para limpiar la estufa, el azulejo o cualquier superficie de la cocina o el baño, rocíe el líquido limpiador en toda la superficie y déjelo actuar cinco minutos; después talle con una fibra plástica o metálica suave y retire los residuos con un trapo limpio y húmedo.
Si el área que quiere limpiar está muy sucia, añada un poco de este limpiador a una taza de agua con una cucharadita de detergente para trastes y siga el procedimiento anterior.

* Se consiguen en farmacias grandes o en droguerías.

Tecnologías Domésticas Profeco



Envasado y conservación

Transcurridas las cuatro horas, cierre cada bolsa con un nudo, sáqueles todo el aire posible y retírelas del recipiente. Pegue una etiqueta en cada bolsa con el nombre del producto, la fecha de congelación y la de caducidad. Mantenga el puré en congelación hasta que lo vaya a utilizar. Para descongelarlo, coloque la bolsa aún cerrada en el refrigerador, o hágalo en baño María. Esta forma de conservación permitirá que el puré de jitomate esté en óptimas condiciones hasta por tres meses; además obtendrá un ahorro considerable cuando el producto esté fuera de temporada y garantizará la higiene en su elaboración.



Rendimiento 1 kg de puré
Tiempo de preparación 5 horas

Aporte nutrimental

El jitomate es un alimento rico en vitaminas A, B2, B6, B12 y C, las cuales son indispensables para crear anticuerpos. También contiene minerales como calcio, hierro, magnesio, sodio, potasio y zinc, que fortalecen los huesos y las uñas.



Dato interesante

Este fruto es originario del continente americano, aunque existen especies similares en Asia. Su nombre en lengua náhuatl es *xiuhtomatl* que significa "tomate de fuego". Las variedades más conocidas son el bola y el guajillo.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Rendimiento 500 ml aproximadamente
Tiempo de preparación 30 minutos
Ahorro Hasta un 40 por ciento sobre el valor comercial

Recomendaciones

- Al terminar la tecnología lave muy bien los utensilios.
- Este líquido no es adecuado para limpiar piezas cromadas.
- Tenga mucho cuidado al elaborar este producto, porque las sustancias que se utilizan son tóxicas.





- El hidróxido de sodio (sosa cáustica) siempre debe permanecer en un frasco de vidrio bien cerrado, ya que absorbe muy rápido la humedad del aire y pierde su concentración.
- Nunca agite el envase de amoniaco, al destaparlo hágalo con mucho cuidado y nunca lo acerque a la cara.
- Guarde los materiales sobrantes en envases de vidrio y ciérrelos muy bien; pégueles una etiqueta con el nombre que les corresponda y también coloque leyendas precautorias. Sobre todo, manténgalos fuera del alcance de los niños.
- No guarde los materiales o el líquido limpiador en envases de refresco o alguna otra bebida, porque alguien puede beberlos por error.

Dato interesante

El amoniaco sirve para desmanchar, blanquear, limpiar y desinfectar pisos de azulejo, loza y concreto.
La sosa cáustica es un cristal en forma de lentejas, barras y hojuelas que se obtiene de la reacción entre el cloruro amónico, el cloruro sódico y el carbonato de cal. Es un abrasivo que se utiliza para disolver la grasa.
El lauril sulfato de sodio es un detergente empleado en la fabricación de jabones.



Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco



Condimentos deshidratados

Ingredientes

- 2 cabezas de ajo
- 2 cebollas
- 1 manojo de cilantro
- 1 litro de agua limpia
- cloro para desinfectar

Utensilios

- recipiente con capacidad de 2 litros
- cuchara sopera
- paño limpio y seco
- cuchillo para rebanar
- tabla para picar
- deshidratador solar (ver tecnología anexa)
- licuadora o molcajete
- 3 recipientes pequeños con tapa para envasar los condimentos en polvo
- 3 etiquetas adheribles

Procedimiento

1. Desinfecte el cilantro en agua con tres gotas de cloro en el recipiente de 2 litros. Después de 10 minutos, escúrralo sobre el paño limpio y separe cada una de las ramitas desdoblándoles las hojas.
2. Corte los ajos y la cebolla en rebanadas muy delgadas para reducir el tiempo de secado.
3. Coloque los condimentos sobre la charola de malla del deshidratador solar, dejando suficiente espacio entre uno y otro para que circule el aire.
4. Ponga el deshidratador en un lugar soleado y libre de polvo. Cuando se oculte el sol, colóquelo en un lugar seco y cerrado para evitar que los condimentos reabsorban humedad. Si hay suficiente sol, éstos tardan aproximadamente cinco días en secarse.
5. Para comprobar que los condimentos quedaron perfectamente secos parta uno por la mitad: si el interior está oscuro y húmedo debe asolearlos uno o dos días más.



Deshidratador solar

Materiales

- una caja grande de cartón limpia (tamaño mínimo: 60 x 30 cm de base y 50 cm de altura)
- regla de 30 o 50 cm o cinta métrica
- lápiz
- navaja
- pintura negra mate o cartulina de color negro
- cinta canela**
- 1 1/2 m de malla plástica mosquitero* (de 60 cm de ancho)
- tachuelas
- hule cristal**
- 2 tiras de madera de 60 cm de largo y 2 de 30 cm de largo (estas medidas dependerán del tamaño de la caja)
- 14 trozos de alambre de 8 cm cada uno, para sostener la charola de malla
- 2 trozos de madera de 30 x 10 cm y 8 cm de altura

Procedimiento

1. Corte la caja diagonalmente, dejando 20 cm de altura al frente (ilustración 1).
2. Pinte o forre la caja de negro por dentro y por fuera.
3. Una vez que seque la pintura, haga una abertura de 20 x 15 cm en el centro de la parte posterior de la caja (la pared más grande). Pegue el rectángulo de cartón que cortó con cinta canela por uno de sus lados, a manera de bisagra, para formar una especie de puerta que servirá para manipular los alimentos que van a deshidratarse, como se muestra en la ilustración 2.
4. Haga una abertura en cada costado de la caja, a 10 cm de distancia de la base y a 10 cm de cada lado. Cubra estas pequeñas ventanas con la malla metálica, fijándola con tachuelas y cinta canela, tal como se muestra en la ilustración 2. Estas aberturas permiten que circule el aire.
5. Para hacer la charola de malla forme un rectángulo con las tiras de madera. Coloque la malla sobre este marco y atórela con clavos, de manera que después de deshidratar los alimentos pueda retirarla para lavarla.
6. La charola de malla debe quedar suspendida dentro de la caja, a una distancia de 15 cm de la base (ilustración 3). Para sostenerla utilice los trozos de alambre flexible o plastificado, que pasarán por orificios que debe hacer en la caja: 3 en cada costado, 4 al frente y 4 atrás; tuerza los alambres como se hace con los del pan de caja.

* Se consigue en tlapalerías.

** Se consigue en papelerías.

Tecnologías Domésticas Profeco

6. Licue por separado cada condimento hasta obtener un polvo tan fino como la harina (puede hacerlo también en molcajete).





Envasado, conservación y caducidad

Vacíe los condimentos en los recipientes y etiquételos con el nombre del producto y la fecha de elaboración. Manténgalos bien tapados, en un lugar fresco y seco, así estarán en óptimas condiciones hasta por un año.

Además de darle una excelente sazón a los alimentos, los condimentos deshidratados tienen un aroma y un sabor más intensos debido a la pérdida de agua.



Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

7. Pegue con cinta canela el hule cristal en la parte superior de la caja, de forma que quede una pantalla que reciba los rayos del sol y proteja a los alimentos del polvo.
8. Por último, coloque las dos maderas como patas.

Con esta sencilla y práctica tecnología puede deshidratar frutas y verduras, o condimentos como epazote, albahaca, orégano, hierbas de olor, perejil, etcétera.

Ilustración 1

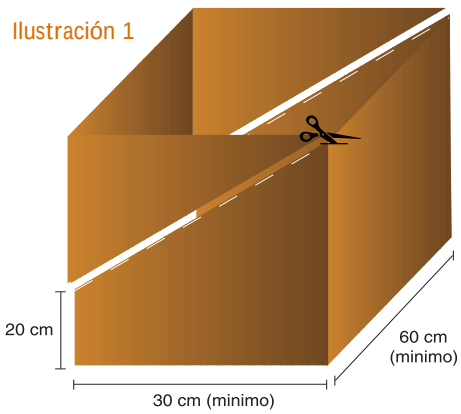
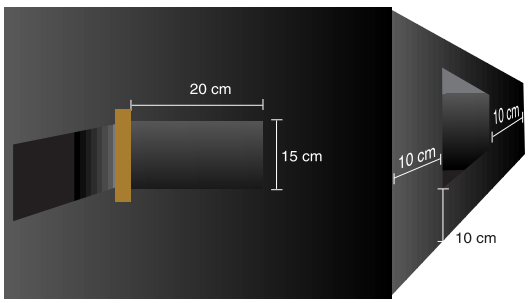


Ilustración 2

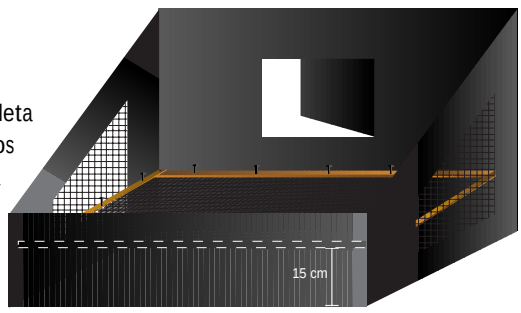


Además, le permitirá obtener alimentos deshidratados a menor costo y disponer de las frutas o vegetales que desee, aun cuando estén fuera de temporada.

Recomendaciones

- El primer día puede colocar una servilleta de papel entre la malla y los condimentos para que absorba más humedad, retírela cuando comience a atardecer.
- Una vez que los alimentos se hayan deshidratado, retire la malla y lávela perfectamente con agua jabonosa y un poco de cloro, así la tendrá lista para usarla nuevamente.
- Puede aumentar la capacidad del deshidratado solar usando una caja más grande e instalando el número de charolas de malla deseadas a manera de niveles.

Ilustración 3



Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Nos modernizamos para darle

un mejor servicio

- Información
- Orientación
- Quejas
- Denuncias
- Suscripciones a la Revista del Consumidor
- Comunicación con la TV Revista del Consumidor y El Cuarto del Consumo
- Correo de voz
- Atención personalizada

En el Teléfono del Consumidor

5568-8722

01-800-903-1300

Con 60 líneas a su disposición las 24 horas, todos los días del año. Porque usted tiene el poder... **Profeco** lo respalda



Festival del Centro Histórico

Por Lorena M. Romo

Este mes de abril se lleva a cabo el XVIII Festival del Centro Histórico de la Ciudad de México, un suceso de gran importancia al que asistirán alrededor de un millón de personas para disfrutar de conciertos, danza, muestras gastronómicas y muchos deleites más a precios accesibles.



El Centro Histórico es el corazón de esta ciudad. Es el corazón indígena, es el corazón colonial y barroco; también es el corazón moderno.

Carlos Fuentes

Desde hace 17 años, la gran calidad y variedad de espectáculos programados en el Festival del Centro Histórico lo convierten en un excelente foro de cultura, aprendizaje y entretenimiento. Serán 20 días, del 8 al 28 de abril, en los que majestuosos escenarios, como el Zócalo, el Palacio de Bellas Artes, el Teatro de la Ciudad y la Academia de San Carlos, se engalanarán con la presencia de artistas de talla internacional.

Magnos eventos

Previo a la inauguración del Festival, del 1 al 7 de abril, en la explanada del Zócalo se presentará un ciclo de cortometrajes denominado "Al Zócalo en corto", donde se proyectará, por ejemplo, la interesante película *¡Qué viva México!*, del gran cineasta ruso Sergei Eisenstein, musicalizada en vivo por la Banda de Tlayacapan.

La apertura formal del Festival, el 7 de abril, se celebrará en el Palacio de Bellas Artes con el espectáculo Gala Wagner (con boletos desde $ 80.00). Ese mismo día se llevará a cabo la reapertura del majestuoso Teatro de la Ciudad con la participación del tenor español Plácido Domingo, quien en esta ocasión funge como director del espectáculo Gala de Zarzuela (boletos desde $ 80.00)

Para todos los gustos

Cualquier expresión artística cabe aquí. Existen foros y actividades para todo tipo de público, por ejemplo:

• Danza y música en el Palacio de Bellas Artes el día 20, este recinto ofrecerá un muy recomendable concierto de boleros donde participarán Armando Manzanero, María Victoria, Marco Antonio Muñiz y Los Tres Ases (con boletos desde $ 80.00). Además, el día 16 se presentarán los bailarines de la Paul Taylor Dance Company, y los días 23, 24 y 25 será el turno de Les Grands Ballets Canadiens de Montreal (boletos desde $ 80.00). Por último, los días 26 y 28, la soprano Marie Mc Laughlin cantará acompañada por la Orquesta Sinfónica Nacional (habrá boletos desde $ 60.00).

• Exposiciones usted podrá disfrutar de una gran cantidad de obras de pintura, arte contemporáneo, historia y arquitectura en espacios como el Museo Mural de Diego Rivera, el Palacio de Bellas Artes, el Museo de la Ciudad de México y el Museo del Chopo (habrá descuentos a estudiantes que presenten credencial vigente y a adultos mayores con credencial del Inaplen).

• Gastronomía la Academia de San Carlos, el Arzobispado de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, el Palacio Postal y el Ex Convento de la Merced, entre otros, servirán de marco para que los asistentes al Festival degusten una gran variedad de platillos en las muestras gastronómicas.

• Actividades infantiles en esta celebración los niños no podían quedarse atrás. Se han diseñado actividades especiales para que aprendan diversos aspectos relacionados con la arquitectura, repostería, pintura y máscaras, juguetería, algunos de los misterios de nuestra cultura, talleres, visitas guiadas y juegos. Estas actividades se llevarán a cabo los sábados y domingos. Su costo fluctúa entre los $ 10.00 y los $ 60.00 por niño (el cupo es limitado).

• Espectáculos masivos en sus más de 40,000 metros, la plancha del Zócalo albergará a los fanáticos de los grupos de rock Jaguares (14 de abril), Maldita Vecindad (18 de abril), Radio Tarifa y Sargento García (18 de abril), y Presuntos Implicados (28 de abril).

Para deleite de todos los asistentes, la clausura correrá a cargo del Ballet Folclórico de Amalia Hernández en ese mismo lugar.

Para confirmar fechas y horarios, y obtener más información, consulte la página www.fchmexico.com o llame al 5277-9757 y 2614-2241.

Algunas estrellas

• **Ballets** como el del Gran Teatro de Ginebra, el Ballet Nacional de Hungría, el Ballet Nacional de España y la Sydney Dance Company.

• **Filarmónicas y grupos** tan famosos como la Orquesta Filarmónica de Montreal, la Carnegie Hall Jazz Band, el Ensamble Oriol de Berlín y la Orquesta Filarmónica de Londres.

• **Conferencistas** como el destacado escritor mexicano Carlos Fuentes y los ganadores del Premio Nobel de Literatura José Saramago y Gabriel García Márquez.



Breve historia

• **1985.** Se crea el Festival del Centro Histórico de la Ciudad de México con el objetivo de contribuir al rescate del centro de nuestra capital y de todos sus edificios y monumentos históricos por medio de actividades culturales que llamen la atención del público y lo hagan consciente del gran valor de nuestro patrimonio arquitectónico.Parte de los recursos que obtiene el Festival se destinan a la restauración de obras de arte.

• **1988.** El Consejo Directivo del Festival instaura la entrega anual de una medalla al mérito a aquellas personas cuyas acciones han contribuido de manera excepcional al rescate y dignificación de nuestro patrimonio artístico en el centro de la ciudad.

• **1999.** Se crea el grupo de Niños Cantores del Centro Histórico, conformado por pequeños de escasos recursos pero con gran talento, cuyo presidente honorario es el tenor mexicano Ramón Vargas, uno de los mejores del mundo.

Fuente y fotografías Festival del Centro Histórico de la Ciudad de México, A. C.

¡Sólo necesitas un gis!

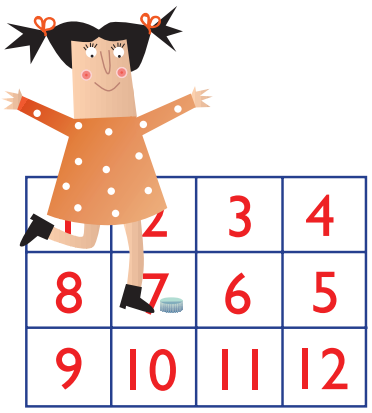
Un gis, un patio y un grupo de amigos es casi todo lo que necesitas para divertirte como loquito durante horas... Sigue nuestras instrucciones para jugar Cuadro y Carreterita, ¡te la vas a pasar increíble!



No todos los juegos y los juguetes cuestan, y a veces los más divertidos de todos son gratuitos. Si lo dudas, te retamos a que pruebes tu destreza en el Cuadro y la Carreterita.

Para jugar Cuadro

1. Dibuja un gran cuadro hecho de tres por cuatro cuadros. Cada cuadro debe medir más o menos 60 cm por lado.
2. Numera cada uno de los cuadros del uno al 12.



3. Toma una corcholata o la tapa de un refresco y ponla fuera del cuadro, frente al número uno.
4. Cada jugador debe ir metiendo su corcholata en el cuadro uno, luego en el dos y así hasta el 12.
5. Para conseguir lo anterior, el jugador se debe poner "de cojito" e ir empujando la corcholata con el zapato.
6. En cada turno, los jugadores tienen tres oportunidades de mover su corcholata.
7. Cuando te toque, no debes perder el equilibrio (o sea, poner los dos pies sobre el suelo) ni pisar una raya, porque pierdes; tampoco la corcholata debe "pisar raya" porque también pierdes y tienes que salir del juego hasta que te vuelva a tocar.
8. Si logras completar el cuadro puedes continuar con las siguientes etapas. El chiste es que vuelvas a empezar el juego pero ahora haciéndolo más complicado. Para ello será necesario que, además de la corcholata que debes empujar con el zapato, te coloques otra corcholata en alguna de las partes que te sugerimos:

- Sobre la punta del zapato con el que vas "de cojito".
- Encima de la rodilla que tienes doblada para saltar.
- Detrás de la rodilla doblada.
- Entre las dos rodillas, pero sin dejar de brincar "de cojito".
- Sobre tu espalda.
- Sobre uno de los hombros.
- En la punta de tu dedo meñique.
- En tus labios cerrados, como si estuvieras jalando aire (¡cuidado con abrir la boca!)
- Sobre tu frente.
- Sobre tu nariz.
- ¡Y donde quiera que se te ocurra!

Ah, si se te cae la corcholata pierdes también. No es tan fácil como parece, pero eso sí, es divertidísimo. ¡Suerte!

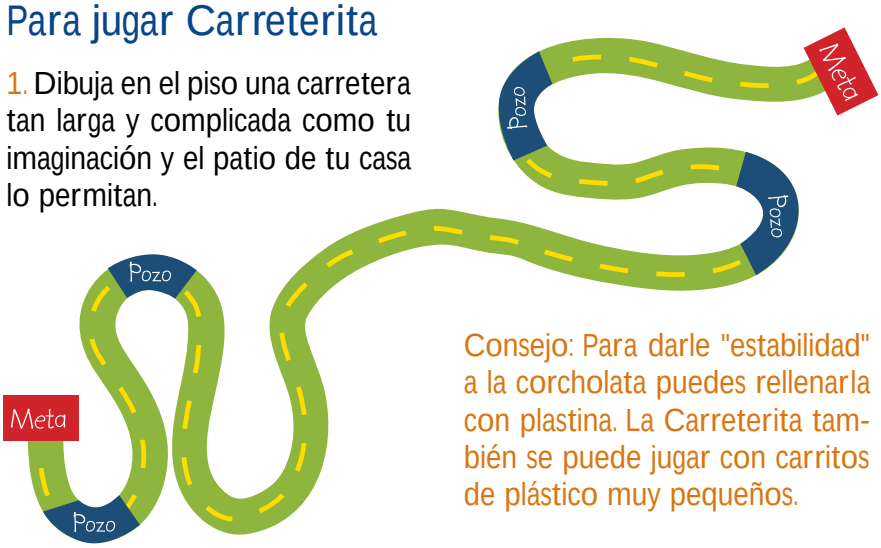
Para jugar Carreterita

1. Dibuja en el piso una carretera tan larga y complicada como tu imaginación y el patio de tu casa lo permitan.
2. En las curvas más complicadas pinta un "Pozo" para hacer más difícil la Carreterita.
3. Se coloca en la "Meta" una corcholata o tapa de refresco.
4. Cada jugador debe mover su corcholata tres veces impulsándola con los dedos

.



5. Si al mover tu corcholata te sales de la Carreterita, pierdes tu turno, te quedas donde estabas y entonces le toca tirar a otro de los jugadores.
6. Si en cualquiera de las tres oportunidades la corcholata de un jugador cae en un "Pozo", se queda ahí hasta que algún otro jugador caiga al mismo "Pozo"; en este caso, el primer jugador puede salir y sigue jugando. Si nadie más cae, el jugador se queda ahí hasta que los demás jugadores terminen el recorrido.
7. Gana quien llega primero a la otra meta.



Consejo: Para darle "estabilidad" a la corcholata puedes rellenarla con plastina. La Carreterita también se puede jugar con carritos de plástico muy pequeños.

Ilustración Mónica Miranda

¡Pide tu regalo mágico!

Este Día del Niño, pídele a tus papás que te regalen uno (¡o varios!) de estos libros y averigua por qué los llamamos "regalos mágicos". Nosotros ya los leímos y están padrísimos. ¡No te arrepentirás!

Fotografías Boris de Swan

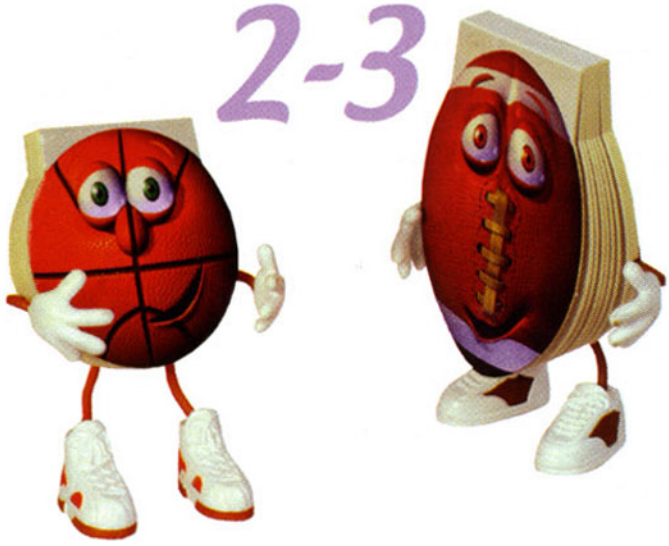
Para jugar

¡No te imaginas la cantidad de animales que hay en el mar! Conócelos y apréndete sus nombres en inglés...

1



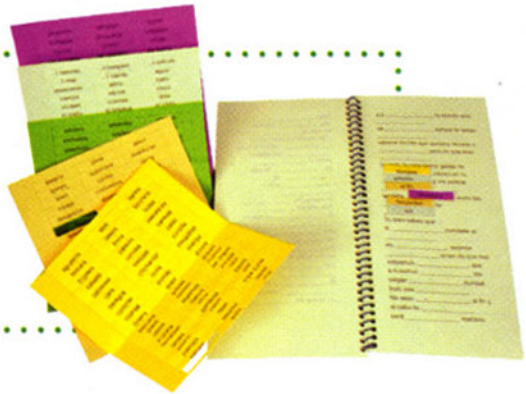
2-3



Y para que practiques tu inglés y conozcas los secretos del futbol americano y del basquetbol, también puedes jugar con Freddy y Bobby, un par de libros... ¡con piernas y manos!

Ahora que si quieres jugar a escribir tus propios cuentos, nada como *El cuentógrafo*. Viene con un montón de palabras desprendibles para que armes tus propias historias. ¡Te va a encantar!

4



Para aprender



Si estás aprendiendo a leer y a escribir, ya sea en inglés o en español, estos 26 libritos educadivertidos son para ti. Cada libro corresponde a una letra del alfabeto en inglés, y a la vez es una pieza de un gran rompecabezas en el que los personajes de Plaza Sésamo y tú son los protagonistas.

5





¿Sabes cuántas clases de palomas hay?, ¿cómo distinguir una araña macho de una hembra?, ¿cómo ayudar a las aves a tener una casa? Aprende esto y más en *Animales de la ciudad*.

6

7



En *Pequeños huéspedes* te presentamos a todos los animales e insectos que puedes encontrar en una casa, desde ratones hasta abejas. ¡Conoce todos sus secretos!



Gatos es un abanico de bichos, con fotos padrísimas, para que aprendas a distinguir sus razas y características y sepas cómo cuidarlos. Conoce 32 especies de árboles, pistas para identificarlos y anécdotas muy curiosas en este otro abanico de *Árboles*, que te dice todo lo que siempre quisiste saber sobre esos gigantes verdes.

8-9

Los imprescindibles

Esta lista incluye algunas de las obras maestras de todos los tiempos para niños de todas las edades. Por lo mismo, se pueden encontrar múltiples ediciones, caras o baratas, y con frecuencia ilustradas. Pero eso sí, todas representan un viaje extraordinario por los siempre maravillosos territorios de la fértil imaginación humana.

- *El mago de Oz*, de Frank L. Baum
- *Alicia en el País de las Maravillas*, de Lewis Carrol
- *Pinocho*, de Carlo Collodi
- *El Principito*, de Antoine de Saint-Exupéry
- *Cuentos* de los hermanos Grimm
- *Fábulas* de Esopo
- *Cuentos* de Hans Christian Andersen
- *La Odisea*, de Homero (en versión para niños)
- *Los viajes de Gulliver*, de Jonathan Swift
- *Las mil y una noches* (en edición para niños)
- *El libro de las Tierras Vírgenes*, de Rudyard Kipling

Guía para los papás

• Para jugar

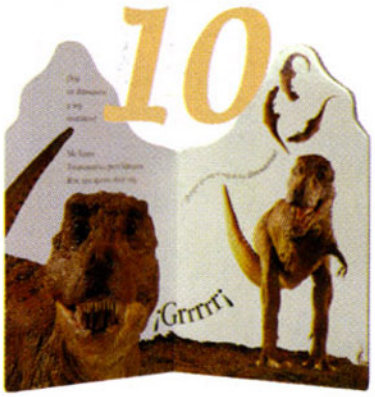
(1) *Undersea animals*, editado por Reader's Digest, se recomienda para niños de 2 a 5 años. Está hecho de cartón plastificado y resistente. Precio aproximado: $ 30.00.
(2-3) *Freddy Football* y *Bobby Basketball* son dos de los nueve títulos de la colección Good Sports, de Multnomah Publishers. Se recomiendan para niños de entre 4 y 6 años. Precio aproximado: $ 35.00 cada uno.
(4) *El cuentógrafo*, de Jorge Morales (editorial Altea) es apropiado para niños, jóvenes y adultos, y se puede usar en grupo. También sirve como material educativo. Precio aproximado: $ 30.00.

• Para aprender

(5) *El ABC de Plaza Sésamo* (Reader's Digest) es ideal para niños que cursan preescolar y los primeros años de primaria. Cada libro contiene una pequeña historia en inglés traducida al español. Incluye un juego de cartas de números (del 1 al 12) y otro juego de cartas con palabras que los pequeños deben conocer. Por su precio, esta colección se puede adquirir en pagos llamando al 5580-1170 en el área metropolitana de la Ciudad de México.
(6-7) *Animales de la ciudad*, de Guilhem Lesaffre y *Pequeños huéspedes*, de Vincent Albouy (editorial Grijalbo Mondadori) son apropiados para niños de 6 a 12 años. Estos libros enseñan a distinguir la flora y la fauna de las ciudades. Precio aproximado: $ 25.00 cada uno.
(8-9) Los libros *Gatos* y *Árboles* (editorial Könemann) son abanicos de tarjetas a todo color. Recomendados para niños de 8 a 15 años, e incluso adultos. Precio aproximado: $ 50.00 cada uno.
(10) *Tiranosaurio* es un libro de editorial Planeta, en cartón plastificado, apropiado para niños de 4 a 6 años. Precio aproximado: $ 35.00.
(11) *Mini Guía El Espacio*, de Carole Stott y Clint Twist (editado por el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes y Casa Autrey), es un completo manual de bolsi-

¡Uuuyyy! Ahí viene el tiranosaurio. Mira de cerca sus colmillos... ¡Qué impresionante!

10





Mini Guía El Espacio es un pequeño libro lleno de información. Te explica cómo nacen las estrellas, cuál es el aspecto de los planetas, cómo funcionan los telescopios... ¡y más!

11

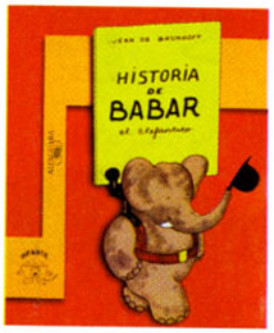
Para volar

Los cuentos que han hecho las delicias de niños de todas las generaciones y todas las latitudes están reunidos en este volumen, que es un pasaporte de primera para un viaje por las siempre fascinantes regiones de la imaginación: Aladino y la lámpara maravillosa, Alí Babá y los cuarenta ladrones, La niña que vendía cerillos, Pinocho, y muchísimos más.



12

13

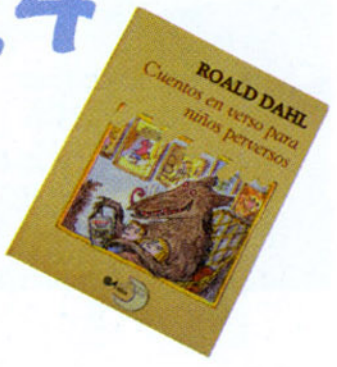


Echa a volar tu imaginación con *La historia de Babar el elefantito* y sus aventuras en la ciudad, donde se toma fotos, hace gimnasia y encuentra novia.

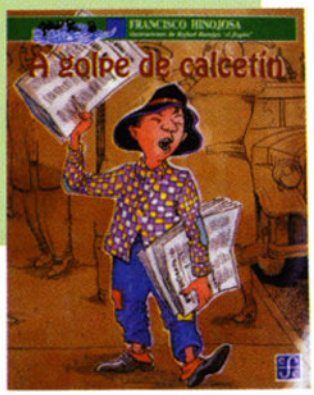
14

Cuando murió la madre de Blanquita
dijo su padre, el Rey: "Esto me irrita.
¡Qué cosa tan pesada y tan latosa!
Ahora tendré que dar con otra esposa..."

Así comienza la historia de Blancanieves en este libro en verso que te matará de risa. Además vienen otros cuentos, como La Cenicienta, Caperucita y Ricitos de Oro... ¡como jamás te los contaron tus papás! Se llama *Cuentos en verso para niños perversos* y te lo recomendamos muchísimo.



A golpe de calcetín relata la historia de un niño vendedor de periódicos que de pronto tiene a su alcance la posibilidad de hacerse millonario y vive una extraña aventura... Cuando lo leas, cuéntanos, ¿tú qué hubieras hecho en su lugar?



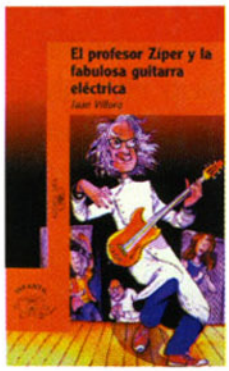
15



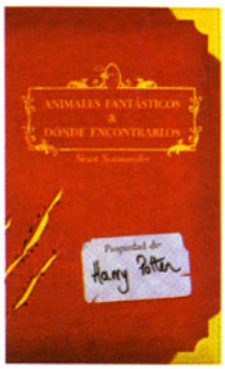
16

Mi hermana quiere ser una sirena es la historia de una niña que... ¡claro!, quiere ser una sirena, pero además doctora ("para curar a Carlitos, el huachinango, de la gripe") y pintora de sirenas. ¿Lo conseguirá?

El distraído profesor Zíper ha creado un fabuloso invento: una cuerda de guitarra hecha de puritito sol. Ahora Pablo Coyote, líder del grupo de rock Nube Líquida, tendrá que atravesar un temible bosque de brócolis, ubicado en Michigan, Michoacán, para que la cuerda sea suya y salvar así a su grupo... aunque el maligno profesor Cremallerus piensa impedirlo.



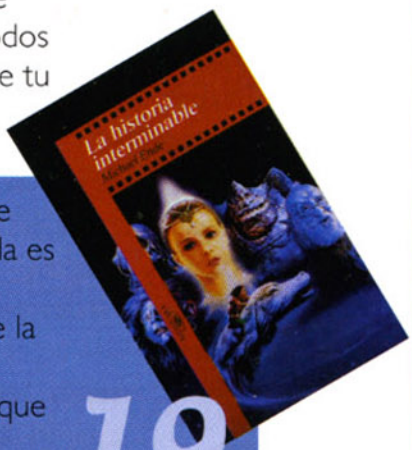
17



Con este libro, el mismísimo Harry Potter ha estudiado arduamente para saber dónde encontrar animales fantásticos. ¡Hasta viene anotado por él, a mano! Esta obra no puede faltar en los hogares de todos los magos del mundo, ¡pide tu ejemplar!

18

Si viste en el cine *La historia sin fin* no viste nada, porque el libro en el que está basada es mucho más... Regresa a Fantasía con el protagonista y sé tú mismo quien salve de la Nada a ese maravilloso reino de la imaginación. Apostamos lo que quieras a que este libro te va a encantar como pocos.



19

llo propio para niños mayores de 12 años y adultos de todas las edades. Precio aproximado: $ 70.00.

• Para volar

(12) *La enciclopedia de los cuentos de siempre* es una antología editada por Reader´s Digest que transporta a los niños y a los papás de los niños a mundos remotos, insospechados, llenos de aventuras. Por su precio, esta colección se puede adquirir en pagos llamando al 5580-1170 en el área metropolitana de la Ciudad de México.

(13) *Historia de Babar el elefantito*, de Jean de Brunhoff (editorial Alfaguara) es todo un clásico de la literatura infantil desde que se editó por primera vez en 1931. Se recomienda para niños de 6 a 7 años. Precio aproximado: $ 45.00.

(14) *Cuentos en verso para niños perversos*, de Roald Dahl (editorial Altea), es para niños y adultos de todas las edades, pues da un giro inesperado y original a los clásicos cuentos, y está escrito con verdadera maestría. Precio aproximado: $ 42.00.

(15) *A golpe de calcetín* (editorial Fondo de Cultura Económica) es una obra de Francisco Hinojosa, uno de los mejores escritores de literatura infantil (y para adultos) de México. Se recomienda para niños de entre 8 y 12 años. Precio aproximado: $ 30.00.

(16) De este mismo autor también le recomendamos *Mi hermana quiere ser una sirena* (editorial Alfaguara), para niños de 6 años en adelante. Precio aproximado: $ 37.00.

(17) Juan Villoro, autor de *El profesor Zíper y la fabulosa guitarra eléctrica* es otro notable escritor mexicano. Su libro se recomienda para niños de 10 años en adelante. Precio aproximado: $ 45.00.

(18) Bueno, en realidad el libro *Animales fantásticos y dónde encontrarlos*, de Newt Scamander (editorial Salamandra) no es de ese imaginario autor, sino de la autora de Harry Potter. ¿Necesitamos decir más? Se recomienda para niños amantes de los libros de Harry Potter. Precio aproximado: $ 40.00.

(19) *La historia interminable*, de Michael Ende (editado por Alfaguara) es una novela verdaderamente notable y que toda la familia va a distrufar. Se recomienda ampliamente para lectores desde los 12 años. Precio aproximado: $ 110.00.

Este espacio es para que usted comparta con el resto de nuestros lectores sus experiencias, buenas o malas, en la compra de productos o la contratación de servicios. Envíenos su caso a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o al fax (01-55) 5553-0574. Si lo prefiere, escríbanos a rconsumidor@profeco.gob.mx

¿Qué onda con **Hewlett Packard**?

Cuando leí la experiencia del joven Guillermo Oliveros, publicada en su edición de enero 2002, me sentí motivado a contarles lo siguiente: compré una computadora Hewlett Packard (HP) modelo Pavilion 7851 en la Plaza de la Computación, para ser exactos en la tienda Uni-com, locales 9 y 11. Al principio tuve problemas con el quemador de CD y el sistema (que se bloqueaba hasta por dos horas). Me comuniqué al servicio de asistencia telefónica de "HP contigo", donde me indicaron que debía restaurar todo el sistema. Al hacerlo se produjeron errores, por lo que me sugirieron llevar el equipo a un Centro de Servicio HP para que lo repararan. Tuve que trasladarme de Pachuca, Hidalgo, al Distrito Federal, donde el ingeniero Mauricio Orcanes, responsable del Centro OCM, me dijo: "Se trata del disco duro y el CD-R: los repararemos en dos semanas". Tardaron un mes en entregármelo y el equipo seguía igual.

Muy molesto, me comuniqué al OCM, donde me indicaron que tendría que llevar nuevamente el CPU para que lo revisaran. No lo hice porque su primera "reparación" había sido un fraude. Decidí contactar nuevamente al centro de atención telefónica "HP contigo", donde me canalizaron al área de Calidad y Servicio de HP con el argumento de que el equipo tenía un problema físico. El ingeniero Ramiro Sánchez me pidió que llevara el CPU a otro de sus centros de servicio, ubicado también en la Ciudad de México. ¡Ya se imaginarán todos los problemas y riesgos que implica estar trasladándose de Pachuca al D. F. con una computadora!

Tardaron dos semanas en revisar nuevamente el equipo para decirme que no tenía nada, pero ¡seguía sin funcionar adecuadamente! Otra vez lo llevé al centro de servicio. Después de siete días pasé a recogerlo, pero al llegar, y como si yo viviera a la vuelta de la esquina, me dijeron que lo habían enviado por mensajería, situación que me molestó muchísimo pues por motivos de trabajo no puedo darme el lujo de perder tanto tiempo en ir y venir a la Ciudad de México. Al llegar a mi casa me encontré con la sorpresa de que habían cambiado el CPU por uno "nuevo", el cual tuvo otros tantos problemas (no tenía la capacidad que indicaba ni leía los CD). En "HP contigo" volvieron a indicarme que formateara y restaurara el sistema no sé cuántas veces, ¡pero los errores no se corrigieron! En fin, ha sido un enorme problema y, sobre todo, mucha pérdida de tiempo y dinero. Estoy muy inconforme con la calidad y el funcionamiento de esta marca porque en esas condiciones el equipo no me sirve. Por si fuera poco, en sus oficinas ostentan la leyenda "Si algo no está bien, no saldrá del garage", cuando en realidad las cosas son muy diferentes.

Aprovecho la oportunidad para solicitarles que me orienten en esta situación.

Atentamente
Juan José Paredes Ponce
Pachuca de Soto, Hidalgo

Estimado señor Paredes:
Usted tiene derechos como consumidor que ninguna empresa o establecimiento puede ignorar. A través de nuestra Dirección General de Quejas y Conciliación, su caso se remitió al licenciado Jorge Augusto del Castillo Tovar, delegado de Profeco en Pachuca, Hidalgo, para que realice los trámites y efectos legales correspondientes en cuanto usted presente formalmente su queja. No dude en acudir cuanto antes.

Estrella negra a **Estrella Blanca**

El 6 de diciembre del 2001 compré un boleto para viajar de Acapulco a Puebla a las 10:00 am en un autobús de la línea Estrella Blanca, pero para mi sorpresa cancelaron la salida. Cuando adquirí el boleto, en ningún momento me dijeron que si no había suficiente pasaje la corrida se cancelaba. Pude salir hasta las 12:15 pm en el autobús 11081. El viaje estuvo lleno de percances: en Las Cruces el operador se detuvo 40 minutos y después se paró a comer cecina en el libramiento de Cuautla, donde subió pasaje. El tiempo estimado del viaje es de siete horas ¡y en total fueron 10!

Es la segunda vez que en esta línea me cancelan la corrida a causa de que no hay suficiente pasaje. ¿Quién toma esta decisión irresponsable? ¿Quién vigila que los operadores realmente den un servicio de primera, como prometen? ¿Quién es responsable del riesgo que los usuarios corremos cuando los choferes suben pasaje en la carretera?

El autobús es muy moderno y limpio, lástima que el servicio deje mucho que desear.

Gracias por su atención.

Virginia Cruz García

Acapulco, Guerrero

Estimada señora Cruz:

De acuerdo con el artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los proveedores y prestadores de servicios están obligados a respetar los términos, plazos, reservaciones, fechas, modalidades y demás condiciones conforme a las cuales se haya ofrecido, obligado o convenido la prestación del servicio con el consumidor, por lo que usted tiene toda la razón en manifestar su inconformidad.

El prestador del servicio debe respetar los horarios de las corridas y, en su caso, dar aviso oportunamente cuando las mismas se cancelen.

Con la finalidad de que usted presente su queja formalmente ponemos a sus órdenes las oficinas de Profeco en Acapulco, ubicadas en la Costera Miguel Alemán 304, colonia Centro, teléfono 483-9363.

¡**Peugeot** no tiene refacciones!

Les cuento acerca de mi problema para que la gente tenga cuidado cuando adquiera un auto de la marca Peugeot porque, en mi experiencia, en dicha empresa automotriz carecen de refacciones y no saben cuándo las tendrán. Sé que son varias las personas que atraviesan por esta situación. Quisiera saber qué se puede hacer para que esta empresa mejore su servicio.

Oscar Díez Martínez

Estimado señor Díez:

Existen varias quejas en contra de Peugeot de México, S. A. de C. V., compañía automotriz que incluso compareció ante Profeco para demostrar que tiene todo en regla y presentó por escrito el inventario de todas las partes que supuestamente comercializa. Sin embargo, ya están previstas algunas visitas de verificación para constatar si en efecto tiene físicamente las refacciones necesarias para cumplir con la garantía de mantenimiento preventivo y correctivo con la que cuentan los automóviles que distribuye. De no ser así, Peugeot se estará haciendo acreedora a una sanción por mentir en la información que presentó ante Profeco. De cualquier forma, usted puede presentar su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio para darle seguimiento a su caso.

En nuestro próximo número:

¡Que no le llueva sobre mojado!

Ahora que se aproxima la época de lluvias, no está de más prepararse para que su casa no se llene de goteras. Nuestro Laboratorio de Pruebas realizó un estudio de diversas marcas de impermeabilizantes para decirle cuáles son los mejores y así mantener trastos, cubetas y cazuelas en su lugar.



Para que no se sonroje

Muchas toallas femeninas prometen hacerla sentir "como una modelo"; otras, darle "valor" para enfrentar cualquier circunstancia. La verdad es que lo importante en "esos días" es que la mujer se sienta cómoda y segura, por eso, nuestro Laboratorio de Pruebas preparó un estudio sobre toallas femeninas para que usted decida cuál es la que le brinda todo eso que usted espera de ese imprescindible auxiliar de la higiene femenina.



El mundo *light*

Si usted es de los que piensa que consumir alimentos y bebidas *light* hará que las mismas plumas le envidien la ligereza de su peso, échele un vistazo a este reportaje donde esclarecemos todos los mitos que giran alrededor de estos productos... Ah, y también le conviene leernos para que no ceda a la tentación de comerse ese litro de helado, que con el conque de que es *ultralight*, lo "invita" a devorar 20 raciones en vez de una sola...

La emancipación de las madres

La figura del ama de casa en la publicidad ha cambiado radicalmente en los últimos años; en la actualidad, las mujeres que aparecen en los anuncios promoviendo productos para el hogar distan mucho de aquellas que lo hacían en bata, chanclas y con tubos hace 20 años. Pero el que las "reinas del hogar" en la publicidad sean ahora unas verdaderas "reinitas", ¿es una reivindicación del papel de la mujer, o será que el sexo bello es la mejor estrategia de venta, incluso en cuestión de suavizantes y líquidos lavatrastes?

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.



¿Qué encontrará en la página de Internet de **Profeco**?

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

Y mucho más

▶ http://www.profeco.gob.mx

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

• Número de niñas y niños que habitan  nuestro país: 32 millones (el 35 por ciento de la población mexicana) • Número de juguetes  que el programa Toys for Tots, de la Infantería de Marina de E. U., ha repartido desde 1947 a niños de escasos recursos alrededor  del mundo: 257 millones (lo que equivaldría aproximadamente a 8 juguetes por cada niño mexicano) • Número de niños que participan  activamente en la defensa de sus derechos en Perú: 2 millones • Número de niños que juegan béisbol en México: 4 millones • Número de horas que en promedio pasan los niños de Estados Unidos frente al  televisor diariamente: 5 • Número de golpes que se propinan en un episodio de media hora de las caricaturas Popeye y He-Man: 35 y 28, respectivamente  (más de un golpe por minuto) • Número de horas que los estudiantes argentinos dedican a ver televisión durante el tiempo que cursan primaria y secundaria: 15,000 • Número de horas en que asisten a clases  en el mismo periodo: 10,000 • Número de quejas que recibió **Profeco** en diciembre del 2001 en contra de la Comisión Federal de Electricidad y de la Compañía de  Luz y Fuerza del Centro, las cuales acumularon el mayor número de quejas en dicho lapso: 804 • Número de quejas en contra de  Teléfonos de México registradas por **Profeco** durante diciembre del 2001: 400 • Monto recuperado del total de quejas interpuestas ante **Profeco** en diciembre del año pasado: 15.5 millones de pesos, lo que  equivale aproximadamente a 367,734 salarios mínimos.

Por Armando Aguilar, Lorena Romo, Graciela Muñoz y Cecilia Monjaraz
Fuentes *Revista Latina de Comunicación Social*, junio de 1998.
• www.cronica.com.mx (19 de agosto del 2001) • www.inegi.gob.mx
• www.accionporlosniños.org.pe • www.usemb.gov.do • Informe Profeco 2001

0 10722 99597 3 00302