

Revista del CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 308 • Octubre 2002 • www.profeco.gob.mx • \$ 18.00 • ISSN 0185-8874

**Reportes del
Laboratorio:**

Planchas,
remedio antiarrugas

Café soluble,
sabor al instante

“Pirámides”
dinero fácil, fraude fácil

Vacunas
para adultos

Ludopatía
vivir para jugar



Quién es quién en los precios de planchas



En la TV Revista del Consumidor

nos modernizamos

para darte un programa de

mayor calidad

- En el **Distrito Federal**, el programa se transmite por el **canal 2** los martes de **5:30 a 6:00 hrs.** y por el **canal 13** los viernes de **5:00 a 5:30 hrs.**
- Además, ahora nos puedes ver por el **Canal del Congreso** de la televisión por cable, 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 larga distancia sin costo 01-800-903-1300).**

¡Y escúchate!

- **Recuerda que transmitimos en 220 estaciones de radio y 60 de T. V.** en todo el país, por lo que no es posible dar la programación completa en este espacio: nuevamente te pedimos que **¡consultes la cartelera!**

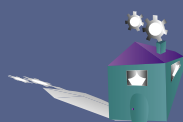
SUMARIO

Octubre 2002 • Núm. 308



El Laboratorio
Profeco reporta

22



Tecnologías domésticas

- Ate de pera
- Duraznos en almíbar
- Alfeñiques de día de muertos
- Desodorante ambiental

61



Quién es quién en los precios de
Planchas

30



Qué hay detrás de...
Ludopatía

44



Menú sabio
Cacerola china

57



Hábitos y tradiciones
**De México para
el mundo**

72



Buzón del lector	4
Miscelánea del consumo	6
Antes de contratar • Gimnasios	10
25 derechos básicos • Exija lo justo por su pago	12
Radiografía de los servicios • Servicios para discapacitados	14
Hábitos de consumo • Cómo compramos planchas	34
Alerta Profeco • Pirámides: ¿fraude o fortuna?	42
Los consumidores opinan • ¿Soñando con ser millonario?	48
A su salud • Vacunas para adultos	50
Miscelánea de salud	53
Alimentación y nutrición • El huevo	54
Manos a la obra • Cómo destapar tuberías	66
Ecoconsumo • El agua: ¡más vale cuidarla!	68
El tiempo que te quede libre • Día de Muertos	70
Pequeños consumidores	76
Yo, consumidor	78



El Laboratorio Profeco reporta

• **Café soluble 36**

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

Lorena M. Romo Maldonado
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, Rafael Adrián
Avante Juárez, Ignacio Bravo Betancourt Larrañaga,
María del Socorro España Lomelí, Efrén García García,
Raúl García Moreno Elizondo, Carlos Miguel
Jaime Vázquez, José Meljem Moctezuma.

Teléfono

5568-8722

Publicidad institucional y 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

Fotoarte

Norma Patiño Domínguez

El precio de los sueños

No todos nuestros deseos involucran bienes materiales, pero, aceptémoslo, muchas veces soñamos con enriquecernos de la noche a la mañana para llevar una vida más relajada, conducir un auto último modelo, vivir en una gran casa o viajar alrededor del mundo.

Sin embargo, estas ensoñaciones llevadas al extremo pueden ser el arma perfecta para que los estafadores se aprovechen de nosotros ofreciéndonos el negocio del siglo (que supuestamente nos hará millonarios en meses o días), y nos involucren en pirámides mágicas en las que sólo ellos saldrán beneficiados a costa de sus integrantes.

La realidad es que el dinero cuesta, nadie lo regala, y la posibilidad de que estos negocios sean confiables es mucho menor que la de sacarse la Lotería.

En **Profeco** lo invitamos a estar bien informado y no dejarse llevar por esta clase de sueños; recuerde que las mejores ganancias son aquellas que se obtienen a través del trabajo honesto: el dinero fácil casi siempre huele mal.

C RÓNICAS
DE UN
CONSUMIDOR
COMPULSIVO



POR:
TRINO

¡DON TRACALA!
¿YA SE DISFRAZÓ
PARA EL HALLOWEEN?



¡PARA NADA... ESTE ES MI
NUEVO GIRO
EMPRESARIAL!



¿EGIPTÓLOGO?

¡NO! ¡TE TENGO EL
NEGOCIO DEL
SIGLO!



¿PARA
MÍ?

¡DE SEGURO ES
UNA TRANSA!
¡TE CONTARÉ
UNA HISTORIA!



"HACE MILES DE AÑOS
EN EL ANTIGUO
EGIPTO DESCUBRIERON
EL SECRETO DE
TUTANKAMEN"



"EL SECRETO DEL
ENRIQUECIMIENTO
TOTAL"



"PERO POR SIGLOS ESTE
SECRETO LO TENIA EL
FARAÓN TUTANKAMEN"



¿Y USTED COMO SE
ENTERÓ SI ERA SECRETO?



PORQUE UNA AMIGA
QUE ES "MEDIUM" SE
CONTACTÓ CON EL
FARAÓN DESDE EL
MÁS
ALLÁ

¡Y LE DIJO QUE TÚ ERAS
EL ELEGIDO PARA CONTINUAR
ESA TRADICIÓN
MILENARIA!



¿YO?

¡SÍ... Y TÚ MISIÓN
ES DARMÉ MIL PESOS,
Y TRAER A OTROS
AMIGOS TUYOS PARA ACA...



... SI TRAES MÁS DE
VEINTE, YO TE VOY A
REGRESAR DIEZ MIL
PESOS!

¿DIEZ MIL?



SÍ... Y TÚ LE DICES A CADA
UNO DE TUS AMIGOS QUE
POR CADA 20 AMIGOS QUE
TRAIGAN...



TÚ LES DAS CINCO MIL
Y YO TE DOY A TÍ CINCO
MIL ¿ACEPTAS?

¡CLARO! ¡TOME
MIS MIL PESOS!



VIEJA ¿TU FAMILIA
NO QUERE ENTRARLE
A UN NEGOCIO MILENARIO?



¡YA TE METISTE
A UNA PIRAMIDE!
¡AY, QUE
IDIOTA
ERES
QUIQUE!

TRINO



Su opinión es importante

De tarjetas de crédito

Hace algún tiempo publicaron un artículo que me interesaría consultar, referente a las tarjetas de crédito bancarias. ¿Dónde puedo conseguirlo?

Guillermina Fausto Hernández

En nuestra edición de enero de 2002 podrá encontrar el artículo que le interesa. Si desea adquirir este número o fotocopiar el material que necesita, acuda a la delegación Profeco más cercana a su domicilio; para conocer su ubicación, comuníquese al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 desde la Ciudad de México y área metropolitana, o al 01-800-903-1300, larga distancia sin costo desde cualquier otro punto del país.

Consumidora inteligente

Les mando un cordial saludo y una felicitación por apoyar a los consumidores.

Hace algún tiempo, personal de **Profeco** venía a enseñarnos cómo hacer cloro, cosméticos, etcétera, pero no sé por qué dejaron de visitarnos. A mí me gustaría aprender a elaborar tecnologías domésticas y compartir este conocimiento con mi comunidad. ¿Existen talleres que imparta **Profeco**? Si los hay, ¿dónde puedo inscribirme?

Salomé Cruz
Nayarit

Cada delegación Profeco cuenta con un área de organización de consumidores que promueve diversos talleres, programas y actividades de apoyo con el propósito de informar y orientar a la población. Acérquese a la delegación Profeco de Tepic, ubicada en Av. México 142 Sur, colonia Centro, C. P. 63000, o llame a los teléfonos 212-3457 y 214-8458 para recibir información acerca de las actividades que desarrollan las organizaciones de consumidores de su ciudad y proponer el taller que a usted le interesa. Agradecemos sus saludos y felicitaciones.

Envíenos sus comentarios

acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., por Internet a rconsumidor@profeco.gob.mx, o bien, vía fax al 5553-0574. Esperamos sus cartas.

Para suscribirse

Quiero suscribirme a su revista, ¿qué debo hacer?

Mario Álvarez Serrano

El costo anual de la suscripción a la Revista del Consumidor es de \$ 180.00, y existen cuatro maneras de hacerlo. La primera es llamando al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 en el Distrito Federal y zona metropolitana, o al 01-800-903-1300 larga distancia sin costo desde cualquier otro estado de la República, donde será atendido personalmente y el pago se efectuará con cargo a cualquier tarjeta afiliada a Visa o Mastercard. También puede acudir a la delegación Profeco más cercana a su domicilio o enviar un giro postal, por la cantidad antes mencionada, a la administración postal núm. 40, C. P. 06140, México, D. F., con atención a la Revista del Consumidor, anexando sus datos personales (nombre y domicilio completo donde desee recibir la publicación). Por último, puede llenar el cupón que viene dentro de la revista y enviarlo por correo a la dirección que en él se indica.

Aquí escribe usted

Es responsabilidad de todos

Deseo felicitarlos por su revista y quisiera compartir con ustedes la experiencia que tuve durante mis últimas vacaciones en la hermosa ciudad de León, Guanajuato. Me sorprendieron las excelentes condiciones en las que se encontraban las carreteras guanajuatenses, aunque pude ver a varios conductores que indiscriminadamente arrojaban basura por la ventanilla de su automóvil. Esta conducta me parece reprochable, pues nos pasamos culpando al Gobierno de que las cosas no funcionan, cuando somos nosotros mismos los que no nos preocupamos por conservar limpio nuestro país.

México es precioso, conservémoslo así.

Laura Chávez Reza
Cd. Juárez, Tamaulipas

Dudas laborales

Soy lectora asidua de su revista y con frecuencia utilicé sus tecnologías domésticas con éxito.

Les escribo para hacerles una consulta. Estoy registrada ante la Secretaría de Salud como Química Responsable de la empresa Therbal, para la que dejé de trabajar desde hace un año. Me gustaría saber cómo puedo hacer para dar de baja mi registro ante la dependencia antes mencionada.

Gracias por su atención y ayuda.

Leslie López Tello Plaza

Quiere tacos, pero de futbol

Les agradecería mucho que me dijeran dónde puedo conseguir zapatos deportivos, en específico tacos de futbol, al mejor precio en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Sergio de Jesús Caballero Díaz
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Profeco no ha realizado un levantamiento de precios de estos productos, sin embargo, en nuestra edición del mes de septiembre de 2001 puede encontrar el estudio de calidad realizado por nuestro Laboratorio de Pruebas a diversos tipos y marcas de calzado deportivo, el cual también está disponible en nuestra página de Internet: www.profeco.gob.mx. El estudio incluye el precio sugerido por el fabricante, para que usted se dé una idea de cuánto pueden costar. Una vez seleccionado el modelo de su preferencia, le aconsejamos comparar precios telefónicamente en distintos establecimientos comerciales antes de efectuar su compra.

Sugiere tema

Los felicito por el programa de TV y la revista. También me gustaría pedirles que escribieran un artículo o nos proporcionaran información acerca de la herbolaria.

María Concepción Acevedo
México, D. F.

Gracias por su sugerencia: esté al pendiente de nuestros próximos números, donde incluiremos información sobre el tema de la herbolaria.

Agradecemos las felicitaciones de:

Eduardo Alanís Herrera (Minatitlán, Ver.)

Sergio de Jesús Caballero Díaz

María del Carmen Castillo Ojeda

Blanca Rocío Castillo Sagahón

Yuri González Marco

Mónica González Nava (Distrito Federal)

Rosalía Hernández Ibarra

Antonio Oropeza Nava (Cuernavaca, Mor.)

Ignacio Pacheco Olivas

María Isabel Rodríguez

Para poder darse de baja es importante que revise el tipo de contrato que celebró con la empresa y los documentos que firmó con ella. Sea como fuere, usted puede acudir en la Ciudad de México a la Dirección General de Medicamentos y Tecnologías para la Salud, situada en Gauss 4, colonia Casablanca, delegación Miguel Hidalgo, o llamar al teléfono 5255-4467, extensiones 218 y 219 (no tienen teléfono 01-800 para llamadas de larga distancia sin costo). Ahí le indicarán los trámites que debe efectuar.



Barbie, ¿difamada?



Fotografías Boris de Swan

La demanda de Mattel en contra del grupo danés Aqua y de su compañía discográfica, MCA Records, por el tema musical "Barbie girl", no prosperó por segunda ocasión.

Según Mattel, esta canción cataloga a Barbie como sexual, superflua y artificial, lo que daña marca e imagen de la popular muñeca. Sin embargo, el juez Alex Kozinki, de San Francisco, California, no opinó lo mismo al emitir su resolución hace dos meses, en la que sostuvo que Barbie no es sólo un juguete, sino que se convertido en un símbolo cultural en todo el mundo. Kozinki aseveró que el fabricante debe

aceptar la libertad de expresión y ser tolerante a reacciones adversas por parte del público, pues el tema musical no viola los derechos de autor.

Por su parte, los cuatro integrantes de Aqua declararon en su momento que no se trataba de una campaña en contra de Barbie o Mattel, sino de una canción que simplemente trata un aspecto social. Como sea, a todos nos queda claro que Barbie es más que una muñeca.



Fotoarte Mago

Guardarropa cibernético

¿Qué le parecería poder recibir señales de video e Internet en su gabardina o saco preferidos? La posibilidad no está tan lejana, ya que con el fin de resolver los inconvenientes de rigidez, volumen y peso de las pantallas de video actuales, la firma France Telecom planea lanzar una pantalla óptica de fibras textiles, tejida, nada más y nada menos que sobre una prenda de vestir; la cual permitirá mostrar imágenes sobre una sección de ésta.

La pantalla será un simple lienzo de tela en la que el usuario "telecargará" todo tipo de medios visuales a través de Internet y de una PC o computadora portátil. Además, este dispositivo permitirá la utilización de programas con los que se puedan crear textos, secuencias de dibujos o ilustraciones.

Si se pregunta cuándo saldrá a la venta esta pantalla, no tenemos respuesta, pero se cree que tal vez en el año 2010, el 60 por ciento de los habitantes de los países desarrollados contará con una.

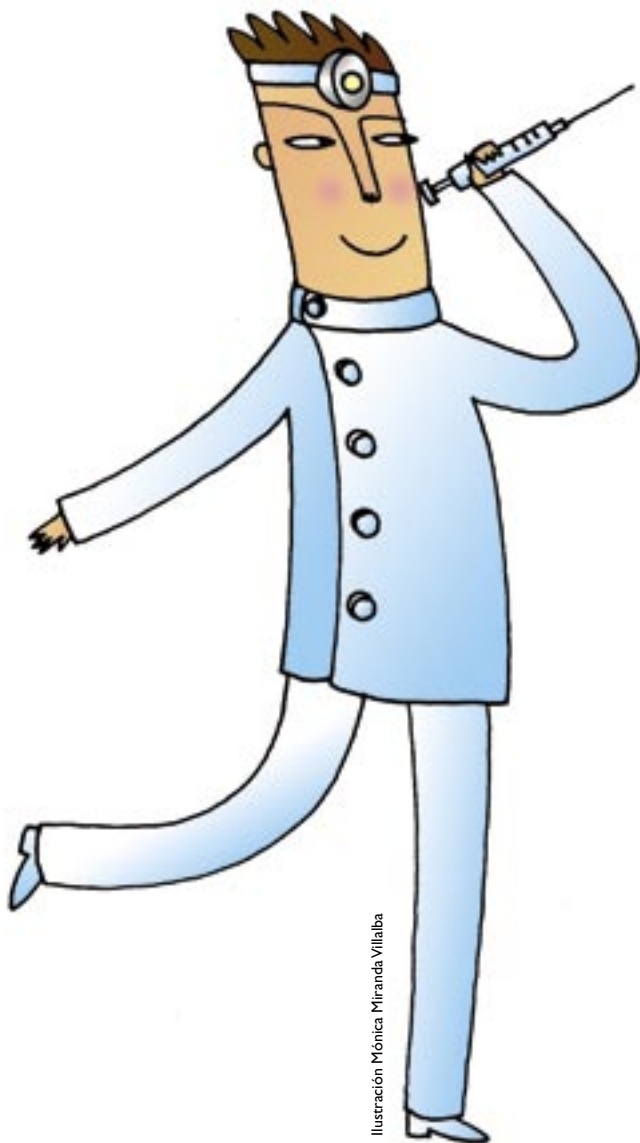
Directorio del Consumidor

ISSSTE Tel (5340-1200 y 01-800-710-4666). Servicio gratuito de orientación e información telefónica al servicio de los trabajadores del estado. Disponible las 24 horas del día los 365 días del año. ISSSTE Tel resuelve todas sus dudas relacionadas con seguros, servicios, prestaciones, ubicación de clínicas y requisitos para tramitar documentos; también recibe sugerencias, reconocimientos, solicitudes de servicios e inconformidades, como la falta de medicamentos o citas muy postergadas en alguna especialidad.

En el Distrito Federal y área metropolitana comuníquese al 5340-1200, y desde cualquier punto del país al 01-800-710-4666 larga distancia sin costo. También puede consultar la página en Internet www.issste.gob.mx

Infotur (5250-0151, 5250-0123, 5250-1006 y 01-800-903-9200). ¿Desea conocer qué destino turístico le conviene visitar durante sus vacaciones? ¿Sabe cuáles son las mejores playas en esta temporada del año o qué zonas arqueológicas no debería perderse? Entérese de esto y de las tarifas disponibles en cualquier estado de la República llamando al servicio de orientación telefónica de la Secretaría de Turismo (Sectur), que atiende gratuitamente los 365 días del año, durante las 24 horas del día, a turistas tanto nacionales como extranjeros. En el Distrito Federal y área metropolitana marque el 5250-0151, 5250-0123 y 5250-1006; desde cualquier punto del país el 01-800-903-9200 larga distancia sin costo, y desde Estados Unidos el 01-800-482-9832; si lo prefiere, consulte la página en Internet: www.sectur.gob.mx

Éstas son nuestras cuentas a 2001:



Más de una década sin polio ni difteria

50 años sin viruela

Los niveles más bajos de tétanos neonatal

Ningún caso autóctono de sarampión

98 % de niños menores de 5 años con todas sus vacunas

Recuerda que del **14 al 18 de octubre se realizará la Tercera Semana Nacional de Salud**, para aplicar millones de vacunas a nuestros niños y realizar otras acciones en beneficio de la salud de los mexicanos.

¡Contamos contigo!



Sólo para **lunáticos**

Para aquellos que están hartos de las crisis mundiales y tienen la esperanza de cambiar de residencia, el estadounidense Denis Hope ofrece, a través de www.lunarembassy.com y por sólo 15.99 dólares, terrenos en la Luna con una "hermosa vista al planeta Tierra".

Hope proclamó en 1980 su dominio sobre la Luna y la dividió en 3,122,002 parcelas iguales de 7 km². Para hacerse "dueño" del satélite se basó en el Tratado Espacial de 1967 que prohíbe a los países reclamar la propiedad de cuerpos extraterrestres, pero no a personas físicas. Sin embargo, expertos en Leyes Aéreas y del Espacio señalan que esto es un fraude, ya que el espacio estelar, al igual que los mares, debe mantenerse libre para ser utilizado por quien lo desee. A pesar de eso, hay millones de personas que se interesan por una propiedad en la Luna; entre ellas figuran personalidades como Tom Cruise, Clint Eastwood y Ronald Reagan.

Se estima que las ganancias de Hope rebasan los 13 millones de dólares, ya que no conforme con la Luna, también se "apoderó" de planetas como Marte, Venus y Júpiter. Por si esto fuera poco, algunas empresas compraron los derechos al señor Hope para comercializar con la Luna, tal es el caso de la página británica www.moonestates.com, y de otras en el mundo como www.moonshop.com y www.universeshop.com, que prometen bajar la luna y las estrellas a los consumidores... aunque éstos nunca puedan ver ni tocar sus propiedades.



Fotoarte Mago

Tortillas... ¿de larvas?

El Centro de Investigación y Desarrollo del Estado de Michoacán (CIDEM), organismo que se creó en 1985, descentralizado de ese gobierno estatal y preocupado porque el alimento básico de los mexicanos sea más digerible y nutritivo, trabaja en la elaboración de un nuevo tipo de tortilla —más baja en grasa y con mayor cantidad de fibra, calcio y fósforo— que se hará a base de un maíz enriquecido con una harina obtenida de la larva del escarabajo *Tenebrio molitor*, considerado una plaga para los cultivos de trigo, pero muy benéfico para el consumo humano.

Parece ser que estas pequeñas larvas, secas y trituradas, ofrecen una gran proporción de grasas ácidas (19.8 por ciento de ácido oleico, 8.51 por ciento de linoleico) que son más saludables que las saturadas, además contienen 58.4 por ciento de proteínas y una gran cantidad de aminoácidos como fenilalanina, tirosina y triptófano. Por si fuera poco, dicen sus promotores, tienen un excelente sabor, ligeramente almendrado, que se acentúa al mezclarse con otros ingredientes. Hasta el momento no se ha definido su distribución ni precio, pues se esperan los permisos correspondientes que pretenden obtenerse a corto plazo. De acuerdo con el profesor e investigador encargado del proyecto, José Wilfrido Ortiz López, su comercialización comenzará en Morelia.



El último árbol

Si no denunciemos ahora la tala ilegal,
dentro de 57 años nuestros nietos
tendrán un país sin árboles.
Todos seremos responsables.
Entre todos podemos evitarlo.

Denuncia la tala ilegal

Lada sin costo: 01-800-770-3372

denuncias@correo.profepa.gob.mx





Para estar bien

Gimnasios

● Por: Areli Castellanos

Eliminar sobrepeso, celulitis o estrés, adquirir una buena condición, rehabilitarse de alguna lesión o simplemente divertirse son algunas de las razones por las que la gente acude al gimnasio. Pero elegir el que más se adecue a nuestras necesidades no es tan simple. ¿En qué fijarse?

A la hora de elegir un centro de acondicionamiento físico es necesario considerar algo más que el precio o la popularidad del lugar: es importante que el establecimiento cuente con equipo profesional y personal calificado para no poner en riesgo nuestra salud. Evítese problemas considerando los siguientes aspectos:

Higiene. Al sudar, los poros de la piel se abren y es posible contraer alguna infección si las instalaciones no cuentan con medidas de higiene adecuadas; por lo tanto, es importante la continua supervisión y limpieza de los aparatos, así como la exigencia del uso de toalla a los usuarios mientras se ejercitan.

Ventilación. Ésta debe ser suficiente y adecuada con la finalidad de evitar sofocamientos.

Instalaciones seguras. Para mayor comodidad y seguridad de los usuarios, las instalaciones deben ser amplias y contar con las medidas necesarias de seguridad y vigilancia, por ejemplo, extintores, salida de emergencia, botiquín y personal capacitado en primeros auxilios, así como en RCP (resucitación cardiopulmonar) y plan de acción de emergencia, entre otras.

Además, el gimnasio debe tener soportes de acero o similares para sostener el peso de los aparatos.

Equipo profesional. Las máquinas, aparatos y demás accesorios para realizar ejercicio deben ser suficientemente resistentes, encontrarse en buenas condiciones y estar certificados por alguna empresa que avale su calidad y su autenticidad, y que asegure que

están fabricados expresamente para el uso que se indica.

En algunos gimnasios es común la existencia de aparatos improvisados o hechos por algún herrero. Hay que tener cuidado con los dispositivos de este tipo, pues al tener una calidad deficiente y carecer de las medidas y ángulos adecuados, pueden producir lesiones.

Personal capacitado. Los instructores o entrenadores deben contar con la certificación correspondiente expedida por la Comisión Nacional del Deporte (Conade), la Confederación Deportiva Mexicana (Codeme), el Comité Olímpico Mexicano (COM), la Secretaría de Educación Pública (SEP) o la Federación Mexicana de Fisiculturismo y *Fitness* (FMFF).

La Conade coordina el programa Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos, que tiene el objetivo de certificar a los entrenadores autodidactas o con estudios sin reconocimiento oficial, pero que cuentan con los conocimientos necesarios para ser entrenadores.

Precios. El costo de inscripción y

mensualidades varía en función de las actividades, el tipo de aparatos y los servicios que se brindan (aeróbicos, pesas, natación, jazz, yoga, baile, *kick-boxing*, *spinning*, vapor o baño turco, regaderas, casilleros, vestidores, fuente de sodas, tienda de accesorios o ropa deportiva, etcétera). Se pueden encontrar precios desde \$ 150.00 hasta \$ 2,000.00 mensuales. Es posible que los gimnasios más económicos carezcan de aparatos adecuados, personal capacitado y espacio suficiente; los más caros pueden incluir gran cantidad de servicios que usted no necesite. También existen membresías anuales que alcanzan montos hasta de \$ 25,000.00. Antes de contratar, piense qué servicios y actividades realmente va a utilizar, pues tal vez termine pagando por algo que no ocupará.

Después de elegir

- Con la finalidad de que usted pueda disfrutar de un mejor servicio, es conveniente que como socio o visitante de alguno de estos gimnasios se entere con detenimiento sobre los derechos y obligaciones que adquiere al convertirse en usuario.

Beneficios del ejercicio

Practicar cualquier actividad física produce múltiples **beneficios** para la salud, por ejemplo:

- Ayuda a **mejorar la capacidad pulmonar** y contribuye a **prevenir el insomnio, enfermedades respiratorias, cardiovasculares, diabetes mellitus** (porque mejora la utilización de glucosa), **estrés y depresión** (por la liberación de endorfinas, que producen placer y bienestar), entre otras.
- Mejora la postura, **reduce el estrés y eleva la autoestima.**
- **Aumenta la masa y el tono muscular,** además de la capacidad para **memorizar y recordar información.**

- Tal vez deba cumplir con ciertos requisitos al inscribirse, como presentar un examen médico que demuestre sus condiciones óptimas de salud para poder ejercitarse (algunos gimnasios proporcionan gratis este servicio), identificación, una o dos fotografías, firmar de conformidad el contrato de servicio y el reglamento interno del gimnasio, además de cubrir los costos de la inscripción (en su caso) y las mensualidades.

- Tanto usted como el personal deben comprometerse a respetar los horarios de apertura y cierre de las instalaciones, así como los de las diferentes clases que se imparten.

- No olvide cerciorarse del cobro de cuotas extraordinarias, por ejemplo, las que se refieren a la utilización de ciertos aparatos o clases especiales. 🏋️

Fotografías Brenda Susana

Fuentes Entrevistas con el licenciado Francisco Bermejo, responsable de Formación y Capacitación de la Comisión Nacional del Deporte (Conade); con Juan Carlos Rojas Montoya, "Mr. México 1999", categoría novatos A; con Javier Cerdio Mantilla, presidente y director general de los gimnasios *Fissic Fitness Center*, y con Rodolfo Lipshitz Vilvendás, director general de los gimnasios Roma Gym

¡A ponerse en forma!

- Es **muy importante** que la actividad que vaya a practicar le **agrade**, así se desempeñará mejor al realizarla.
- Para **aprovechar** al máximo su ejercicio, utilice **ropa cómoda** y tenis apropiados al deporte que elija. Evite la ropa ajustada (de elastano o sintética) porque tiende a **guardar calor**, lo que puede sofocarlo y restarle ánimo para continuar.
- Recuerde que antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios es necesario un **ligero calentamiento** para evitar desgarres, lesiones o tensión muscular.
- La práctica de cualquier deporte debe acompañarse de una **dieta balanceada** elaborada por un **nutriólogo** o dietista.





10^o derecho

Exija lo justo por su pago

Por Armando Aguilar

Es muy desagradable llegar a casa después de ir de compras y darse cuenta de que le dieron menos de lo que indica el empaque. Si esto le sucede, no dude en exigir la bonificación del producto o el reembolso de su dinero.

Imagínese que se aproximan los 15 años de su hija más pequeña. Usted, experto casi involuntario en la organización de fiestas, decide comprar con anticipación las botellas de vino necesarias para acompañar la cena y realizar el tradicional brindis con sus invitados.

Confiado, compra ocho cajas de vino en una tienda cercana. Al llegar a su casa, se da cuenta de que seis de las cajas tienen una botella de menos. Usted regresa de inmediato a la tienda para reclamar las botellas faltantes, pero el encargado del negocio, con toda tranquilidad, se niega a reponer las



Recuerde que en las delegaciones **Profeco** en todo el país puede solicitar en forma gratuita los *25 Derechos Básicos del Consumidor*, mismos que le presentamos aquí de manera más amplia en cada una de nuestras ediciones.

botellas faltantes argumentando que "una vez salida la mercancía de la tienda, no se admiten reclamaciones".

¿Qué hacer?

Si usted se encuentra en esta situación u otra similar, tiene todo el derecho de exigir al proveedor la reposición del producto faltante o la devolución de su dinero, tal y como lo establece el décimo de los *25 Derechos Básicos del Consumidor*.

En caso de que el proveedor se niegue a hacerlo, acuda a **Profeco** para que intervenga en la solución del conflicto. No olvide que **Profeco** lo respalda.

Fuentes Ley Federal de Protección al Consumidor
• 25 Derechos Básicos del Consumidor

Que no le den menos por más

El derecho a la reposición del producto cuando el contenido sea menor al que indica el empaque está respaldado por la fracción I del artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que estipula: "Los consumidores tendrán derecho a la reposición del producto, a la bonificación, compensación o devolución de la cantidad pagada, a su elección (...) cuando el contenido neto de un producto o la cantidad entregada sea menor a la indicada en el envase o empaque, considerados los límites de tolerancia permitidos por la normatividad".

TÚ tienes el PODER



PROFECO lo respalda



Centros

de atención
para personas con

discapacidad

Por Venancio Pineda Sandoval



d

Las personas con algún tipo de discapacidad física o mental requieren satisfacer sus necesidades de aprendizaje y recibir capacitación a fin de superar sus limitaciones y desarrollarse favorablemente. Por tal motivo, existen diversos centros o escuelas especializadas que les ofrecen orientación, educación específica y servicios apropiados.



Con el propósito de facilitar la integración a la comunidad de las personas con discapacidad y hacer valer el derecho que tienen a recibir educación, empleo y una vida digna, en 1993, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó el establecimiento de la igualdad de oportunidades para aquellos que padecen alguna discapacidad, no sólo en la prestación de servicios elementales, sino también en la operación de instituciones educativas especializadas para ellos.

En nuestro país, siete de cada 100 personas presentan algún tipo de discapacidad, ya sea visual, auditiva, neuromotora o intelectual. Gracias al impulso de las mismas personas con discapacidad, de sus familiares y de organizaciones sociales, así como de instituciones del sector educativo y de la salud, existe un buen número de centros especializados capaces de satisfacer las necesidades de esta población a fin de que se integre a la sociedad de una manera activa y productiva.

La siguiente investigación fue llevada a cabo por la Dirección de Mercadotecnia Social de **Profeco**.

La atención

Según el tipo de discapacidad, los establecimientos especializados en el tratamiento y la atención a estas personas pueden proporcionar los siguientes servicios valiéndose de programas de trabajo, equipos multidisciplinarios y de la participación familiar:

Capacitación. Estos centros están dirigidos a personas con algún tipo de discapacidad sensorial, de lenguaje, motriz o intelectual. A través de programas psicopedagógicos y de capacitación laboral se pretende facilitarles la autonomía y la productividad social.

Atención especializada. Estas instituciones brindan terapia física, psicopedagógica y ocupacional, así como atención médica; además, organizan actividades recreativas con la finalidad de alcanzar el máximo desarrollo de las capacidades de sus usuarios.

Educación especial. Son lugares donde se da atención a quienes presentan una patología grave o de difícil diagnóstico, por lo que la atención médica que se les otorga es más compleja. La rehabilitación consiste en proporcionarles conocimientos y actividades encaminadas a lograr un óptimo desarrollo de sus capacidades y así disminuir sus desventajas, favoreciendo al máximo sus habilidades y destrezas para que tengan un adecuado desempeño diario y facilitar su incorporación social.

Casa hogar. En ella se ofrece atención integral a través de servicios de alojamiento, alimentación, vestido, atención médica, trabajo social, actividades culturales, recreativas, ocupacionales y psicológicas.

Los servicios

A manera de ejemplo, le presentamos un listado que incluye los servicios que brindan algunas asociaciones y centros para personas con discapacidad que operan en el Distrito Federal.



Asociación	Discapacidad	Servicios	Edad	Horario	Costo	Teléfono	Delegación
Adelante Niño Down A. C.	Síndrome de Down	<ul style="list-style-type: none"> · Conferencias mensuales para los padres de familia. · Cursos para padres y asesorías continuas a padres nuevos. · Organización de días de campo con la familia para integración de la misma con el asistido. 	Padres de familia o profesionistas relacionados con el Síndrome de Down	Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas	Sólo con aportaciones	5586-7273	Gustavo A. Madero
Alternativas de Comunicación para Necesidades Especiales A. C.	No aplica	<ul style="list-style-type: none"> · Dirigido a familiares de personas con discapacidad, a quienes se brinda la información necesaria respecto a los recursos y alternativas que existen para favorecer la rehabilitación, educación e integración social de personas especiales. · Centro de información y servicio telefónico para canalizar a las familias que acuden a solicitar el servicio. 	Abierta	Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y lunes a jueves de 16:00 a 18:00 horas	Sin costo	5658-9309	Coyoacán
Asociación Mexicana Pro-niño Retardado A. C.	Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> · Comedor · Transporte · Talleres de carpintería y lectoescritura · Manualidades 	3 a 60 años	Lunes a viernes de 9:00 a 13:00 horas	Según el servicio	5666-3254	Tlalpan
Asociación para los Derechos de las Personas con Alteraciones Motoras ADEPAM Gabrielle Brimmer, I. A. P. (Instituto de Asistencia Privado)	Alteraciones motoras	<ul style="list-style-type: none"> · Diagnóstico, atención médica y rehabilitación · Atención psicológica: terapia individual, grupal y de pareja. · Terapia física: hidroterapia y electroterapia. · Terapia ocupacional y psicopedagógica para niños · Actividades recreativas y culturales. 	2 meses a 10 años	Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas	\$ 65.00 valoración inicial; el costo de la terapia oscila entre \$ 10.00 y \$ 20.00	5611-5565 5563-1913	Benito Juárez
APAC Asociación Pro-personas con Parálisis Cerebral	Parálisis cerebral	<ul style="list-style-type: none"> · Capacitación · Educación · Actividades recreativas y deportivas · Atención médica · Rehabilitación 	Abierta	Lunes a viernes de 8:00 a 17:00 horas	Según estudio socioeconómico	5761-0361	Cuauhtémoc
Camino Abierto A. C.	Habilitación de niñas y señoritas con deficiencia mental leve o moderada	<ul style="list-style-type: none"> · Medio internado 	10 años en adelante	Lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas	Según estudio socioeconómico	5611-2518	Benito Juárez
Centro de Habilitación e Integración para Invidentes, I. A. P.	Visual y otra agregada	<ul style="list-style-type: none"> · Educación especial · Apoyo del movimiento y la comunicación · Trabajo social · Música y danza · Taller para padres · Atención psicológica 	1 a 30 años	Lunes a viernes de 8:00 a 13:00 horas	\$ 60 a \$ 240.00 según estudio socioeconómico	5661-3548	Álvaro Obregón
Centro de Adiestramiento Personal y Social	Intelectual A. C. CAPYS	<ul style="list-style-type: none"> · Capacitación para el trabajo y la vida independiente · Talleres de cocina y computación 	18 años en adelante	Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas	Según estudio socioeconómico	5559-6892	Benito Juárez
Centro de Rehabilitación Infantil Teletón, I. A. P.	Neuromúsculo-esquelética	<ul style="list-style-type: none"> · Atención psicológica, terapéutica y neurológica · Prótesis 	Menores de 18 años	Lunes a viernes de 7:00 a 15:00 horas	Según estudio socioeconómico	5321-2223	Tlalnepantla, Edo. de México



Glosario

Discapacidad. Pérdida, ausencia o reducción de la capacidad física o mental, que puede ser congénita, o secuela de alguna enfermedad o accidente.

Autismo. Trastorno originado por una disfunción cerebral de tipo orgánico, o como consecuencia de la esquizofrenia. Se presenta sobre todo en niños. Quienes sufren de autismo mantienen una inhibición extrema y una concentración anormal de la fantasía, y no tienen capacidad suficiente para comunicarse e interactuar con el ambiente externo, lo que merma principalmente su desempeño emocional, social y del lenguaje.

Retraso mental. Función intelectual inferior a la media con déficit o anomalías en la capacidad de aprendizaje y adaptación social. Las causas pueden ser genéticas, biológicas, psicosociales o socioculturales. Las personas afectadas tienen dificultad para interactuar con los demás, desarrollan relaciones conductuales extremas y depresión.

Parálisis cerebral. Trastorno de la función motora que afecta sobre todo el control del movimiento y la posición del cuerpo. Se produce por una lesión o defecto cerebral que no es progresivo, pero sí permanente. Se origina durante el embarazo, al momento del nacimiento o poco tiempo después del mismo. El déficit neurológico y el daño al sistema nervioso pueden dar lugar a distintos grados de parálisis, espasmos, trastornos de la palabra, visión y audición.

Síndrome de Down. Enfermedad congénita provocada por la presencia de un cromosoma más en el material genético del afectado. Este padecimiento se caracteriza por distintos grados de retraso mental y defectos físicos u orgánicos que pueden ser múltiples.

Incapacidad de aprendizaje. Alteración que suele afectar a niños con una inteligencia normal o superior a la media, pero que, sin embargo, encuentran sumamente difícil la asimilación de procedimientos fundamentales como la lectura, la escritura o el cálculo numérico. Las causas pueden ser psicológicas u orgánicas, y suelen estar relacionadas con un desarrollo motor y de la percepción lento.

Discapacidad auditiva o sordera. Pérdida completa o parcial de la audición que puede ser temporal o permanente, congénita o adquirida durante la infancia, adolescencia o vida adulta; se caracteriza por alteraciones en el oído externo, medio o interno. Puede afectar la percepción visual, crear dependencia, inmadurez emocional y social, así como limitar la capacidad de comunicación y el aprendizaje de la lectura y la escritura.

Discapacidad neuromotora. Secuela de una afección en el sistema nervioso central, periférico o ambos, y el sistema músculo esquelético.

Incapacidad visual o ceguera. Pérdida parcial o total del sentido de la vista; en ocasiones origina una agudeza visual menor a 20 grados, lo que limita la autonomía e independencia de las personas.

Asociación	Discapacidad	Servicios	Edad	Horario	Costo	Teléfono	Delegación
Centro Nacional de Rehabilitación	Atención en ortopedia y medicina de rehabilitación	<ul style="list-style-type: none"> · Consulta externa · Rehabilitación ortopédica, neurológica y traumatológica · Reconstrucción articular · Rehabilitación social y del trabajo, amputados, lesiones medulares como enfermedad vascular o cerebral · Laboratorio clínico, radiología, tomografía, medicina nuclear, resonancia magnética · Terapias física, ocupacional y de lenguaje, rehabilitación de la audición 	Abierta	Consultas de 7:00 a 15:00 horas	Según estudio socioeconómico	5999-1000	Tlalpan
Centros ocupacionales para deficientes mentales adultos	Trastornos mentales	<ul style="list-style-type: none"> · Capacitación laboral · Talleres de costura manual o en máquina y de decoración 	15 a 30 años	Lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas	Sin costo	5768-5769	Venustiano Carranza
Confederación Mexicana de Organización a Favor Discapacidad Intelectual	Intelectual y mental de la Persona con	<ul style="list-style-type: none"> · Asesoría y capacitación · Información, difusión y sensibilización social · Programas integrales de desarrollo 	Abierta	Lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas	Según estudio socioeconómico	5292-1390	Cuajimalpa
Escuela de Educación Especial Santa María A. C.	Abiertos a la diversidad, una escuela para todos	<ul style="list-style-type: none"> · Preescolar · Primaria · Talleres · Atención a personas con necesidades educativas especiales, con o sin discapacidad · Apoyo psicopedagógico · Problemas de lenguaje · Atención especial a problemas de conducta · Escuela de padres · Curso de verano · Participación social 	4 años en adelante	Matutino, vespertino y medio internado	Según estudio socioeconómico y dependiendo del turno que elija	5541-0481	Cuahtémoc
Fe, Esperanza y Amor en Pro del Deficiente Mental A. C.	Síndrome de Down Problemas de lenguaje Lento aprendizaje Parálisis cerebral	<ul style="list-style-type: none"> · Lectura, escritura y problemas de atención · Estructuración de palabras · Articulación y pronunciación de palabras · Ubicación de espacios · Ofrece media beca · Lenguaje receptivo y expresivo · Se busca favorecer el razonamiento y la memoria · Apoyo psicoeducativo mediante cálculo, lectura y escritura · Terapia física y relajación muscular con masajes 	Abierta	9:00 a 12:30 horas y 15:00 a 18:30 horas	\$ 200.00 de inscripción y \$ 200.00 semanales	5757-2166	Gustavo A. Madero
Fundación CTDUCA Atención Integral	Síndrome de Down Persona Down, I.A.P.	<ul style="list-style-type: none"> · Programas de trabajo basados en resultados del mapeo que registra la actividad cerebral · Cinesiología · Tai chi, Tae kwon do · Desayuno y comida · Integración social acorde con la edad cronológica, alcanzando nivel educativo 	De 15 días de nacidos	Lunes a viernes de 7:30 a 13:00 en adelante	Según estudio socioeconómico o de 7:30 a 16:00 horas	5534-4361	Benito Juárez
Fundación John Langdon Down A. C.	Síndrome de Down	<ul style="list-style-type: none"> · Educación integral · Comedor · Áreas extracurriculares como natación, danza, teatro, computación, música, terapia de lenguaje, pintura y cocina 	Abierta	8.00 a 14:00 horas	De \$ 600 a \$ 3,800.00 mensuales, según estudio socioeconómico	5666-8580	Coyoacán
Guardería Infantil Felices Hacia el Futuro S. C.	Parálisis cerebral, Síndrome de Down,	<ul style="list-style-type: none"> · Guardería · Integración con niños sanos · Apoyo terapéutico y asistencial · Desayuno, comida y merienda de acuerdo con el horario requerido 	43 días de nacido invidentes o	Lunes a viernes de 7:00 a 19:00 a 4 años débiles visuales	Sin costo horas	5658-5895	Coyoacán

Asociación	Discapacidad	Servicios	Edad	Horario	Costo	Teléfono	Delegación
Industrias Protegidas Profesora Florentina González Ciprés	Auditiva, parálisis cerebral y débiles visuales	· Capacitación laboral en talleres de serigrafía, repostería, panificación, carpintería, imprenta, lavandería, cafetería y comedor	18 años en adelante	Lunes a viernes de 8:00 a 16:00 horas	350 pesos anuales	5674-2672	Iztapalapa
Instituto Mexicano para el Desarrollo Integral del Invidente, I.A.P.	Ciegos y débiles visuales	· Escritura, lectura y clases de computación con sistema Braille · Uso de bastón · Baile y música · Orientación y movilidad · Actividades de capacitación para la vida diaria	Abierta	Lunes a viernes de 9:30 a 18:00 horas	Según estudio socioeconómico	5516-5207	Miguel Hidalgo
Instituto Pedagógico para Problemas del Lenguaje, I.A.P.	Audición, lenguaje, aprendizaje	· Preescolar y primaria para niños sordos · Grupo de estimulación temprana, lenguaje y desarrollo cognitivo · Diagnóstico · Terapia de audición, lenguaje y aprendizaje · Taller de lecto-escritura, matemáticas, lenguaje y artes plásticas · Psicoterapia · Escuela para padres · Neurodesarrollo · Lenguaje manual	2 a 13 años	Lunes a jueves, clases de 8:00 a 13:30 horas, terapias de 15:00 a 19:00 horas. Viernes atención de 9:00 a 14:00 horas	Según estudio socioeconómico	5598-1120 5615-3553	Benito Juárez
Instituto Tlazochic A. C.	Mental y física	· Educación inicial, preescolar y primaria especial · Taller de panadería · Terapia de lenguaje · Psicomotricidad, desarrollo cognoscitivo de los cinco sentidos · Actividades deportivas, salidas a parques	2 meses a 46 años	Lunes a viernes de 8:30 a 14:00 o 16:00 horas	\$ 1,000.00 colegiatura, \$ 1,000.00 inscripción, \$ 1,200.00 mat. didáctico anual, \$ 500.00 sociedad de padres de familia	5784-0509	Venustiano Carranza
Internado Binet A. C.	Retraso mental medio a profundo	· Internado · Terapia ocupacional para los que puedan desarrollarla · Taller de fotografía	Adolescentes y adultos	Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas	Según estudio socioeconómico	5643-0114	Álvaro Obregón
Libre Acceso A. C.	Visual, auditiva, de lenguaje y músculo-esquelética	· Sensibilización para la eliminación de barreras físicas, sociales y culturales · Diagnóstico y certificación de accesibilidad para personas con discapacidad	Abierta	Lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas	Sin costo	5559-2095	Iztapalapa
Organismo Mexicano Promotor del Desarrollo Integral de los Discapacitados Visuales, I.A.P.	Visual	· Capacitación en computación con lectores de pantalla parlantes para ciegos y débiles visuales · Transcripción al sistema Braille de todo tipo de documentos · Biblioteca con libros en sistema Braille y formato electrónico para su lectura desde una computadora parlante · Programa Open Book para lectura de libros impresos	Abierta	Lunes a viernes de 10:00 a 18:00 horas, sábados cursos de 9:00 a 13:00 horas	Capacitación por computadora \$ 15.00 por sesión. Impresión por sistema Braille, el precio es variable. Biblioteca sin costo	5519-4512	Benito Juárez
Taller Sabatino de Experimentación Pedagógica en Deficientes Auditivos A. C.	Lenguaje, aprendizaje y conducta	· El método inicia a partir del conocimiento profundo de cada persona para encontrar las causas del error en su aprendizaje, lenguaje y conducta.	Abierta	Lunes a jueves de 8:00 a 20:00 horas	Según estudio socioeconómico	5579-8940	Iztapalapa
Unión entre Amigos para Siempre	Lenguaje Polio	· Cursos de capacitación para la adecuada pronunciación de las palabras · Terapia ocupacional, caligrafía, ejercicios con pelotas de plástico · Cursos de pintura · Computación	18 a 60 años Abierta	Lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas	Sin costo	5692-2777	Iztapalapa



Asociación	Discapacidad	Servicios	Edad	Horario	Costo	Teléfono	Delegación
Very Special Arts México A. C. Arte sin Límites	Todas las discapacidades	<ul style="list-style-type: none"> · Promover y difundir el arte de las personas con discapacidad por medio de exposiciones, congresos, foros, muestras y conferencias internacionales 	Abierta	Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas	Sin costo	5292-1892	Cuajimalpa
Vida Integral Down	Síndrome de Down	<ul style="list-style-type: none"> · Educación especial conforme a la etapa de desarrollo en la que se encuentra la persona · Estimulación temprana a bebés · Orientación psicológica en general para fortalecer la situación emocional · Capacitación laboral: talleres de carpintería, pintura, juguetería de madera y cocina · Deportes (tae kwon do) y actividades recreativas (salidas a teatros, parques, cines y convivencia con otras escuelas) · Eventos artísticos y culturales, concursos 	De 1 mes en adelante	Lunes a viernes 8:00 a 13:00 horas. Sábados terapias de 10:00 a 12:00 horas	\$ 350.00 mensuales	5845-3336	Tláhuac
ZIANYA A. C.	Retraso mental	<ul style="list-style-type: none"> · Hospedaje tipo casa hogar · Comedor · Aseo personal 	18 años en adelante	Todos los días, las 24 horas	\$ 400.00 mensuales o \$ 5,000.00 anuales	5639-4441	Benito Juárez



Planchas eléctricas

La ardua tarea de planchar puede convertirse en una labor más rápida y sencilla si elige el modelo que se adecue a sus necesidades. Conozca en este estudio las características, ventajas y deficiencias de cada uno de los 70 modelos que analizó nuestro Laboratorio de Pruebas.



La industria textil y del vestido ha desarrollado una amplia variedad de telas de diversas texturas y colores, las cuales al usarse y lavarse por lo general pierden su apariencia lisa original. Este efecto se puede revertir al aplicar sobre las prendas de vestir una ligera presión proveniente de una superficie plana y caliente, que se deslice de manera uniforme por encima de la tela, es decir, planchándola.

En la actualidad, el desarrollo tecnológico nos permite contar con una gran variedad de modelos, desde los básicos para planchar en seco, hasta aquellos que presentan rociador y diferentes tipos de recubrimientos antiadherentes, e incluso otros más sofisticados que brindan la posibilidad de planchar con vapor en una superficie vertical.

Normatividad

Para elaborar el presente estudio de calidad se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-003-SCFI-2000. Productos eléctricos. Especificaciones de seguridad.

NMX-J-521/1-ANCE-1999. Productos eléctricos, aparatos y equipos de uso doméstico. Seguridad en aparatos elec-trodomésticos y similares, parte 1: Requisitos generales.

NMX-J-521/2-3-ANCE-1999. Productos eléctricos, aparatos y equipos de uso doméstico. Seguridad en aparatos

electrodomésticos y similares, parte 2-3: Requisitos particulares para planchas eléctricas (IEC 60335-2-3).

NMX-A-240-INNTEX-2000. Industria textil-vestido. Código de etiquetado para el cuidado.

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

IEC 60311 edition 3.2-1999-07. *Electric irons for household or similar use. Methods for measuring performance.*



Nuestro Laboratorio analizó la calidad de los principales modelos de planchas eléctricas que se comercializan en el mercado a fin de que encuentre aquella que le facilite esta actividad.

Aspectos que se analizaron

Para determinar la calificación global de los 70 modelos evaluados, correspondientes a 15 marcas de planchas secas, de vapor, con rociador, con y sin recubrimiento antiadherente, así como algunas ligeras y plegables para viaje, se efectuaron 18 pruebas. Entre ellas, las de mayor relevancia son las que proporcionan información sobre la temperatura adecuada para cada tipo de tela, la cantidad de vapor generado y la capacidad

de éste para desarrugar la ropa, la fuerza necesaria para deslizar la plancha y los datos correspondientes al consumo de energía. También se verificó que en la etiqueta o empaque se incluyera la información requerida por los usuarios y que el diseño y conexiones eléctricas de cada modelo fueran seguros.

A continuación se enumeran las principales pruebas realizadas:

Información al consumidor. Se verificó que la plancha presentara en su empaque, de manera clara, legible y en idioma español, la marca, modelo, nombre del fabricante y consumo de energía. También debía incluir el instructivo de operación y póliza de garantía, los cuales son requeridos para su comercialización. Todos los modelos analizados presentaron esta información completa.

Ficha técnica

- **Periodo del muestreo:** del 5 de abril al 3 de julio de 2002.
- **Periodo de análisis:** del 18 de abril al 30 de julio de 2002.
- **Número de marcas / modelos analizados:** 70 modelos de 15 marcas.
- **Número de pruebas realizadas:** un total de 3,780 (54 por producto).

Glosario

Asa o mango: parte de la plancha, de material térmicamente aislante, que sirve para sujetarla durante la operación.

Autoapagado: función que apaga automáticamente la plancha cuando se deja de usar después de determinado tiempo.

Base: sirve para colocar la plancha en una posición segura (normalmente en forma vertical) cuando no se está utilizando.

Botón de extravapor: en los modelos que cuentan con este atributo, sirve para generar mayor cantidad de vapor.

Botón o interruptor para liberar el vapor: permite la salida del vapor.

Control de emisión de vapor: regula la cantidad de vapor generado en la suela de la plancha.

Depósito o tanque para agua: lugar previsto en la plancha para almacenar el agua que servirá para generar el vapor o el rocío. Las planchas secas no cuentan con este depósito.

Foco indicador de encendido: señal luminosa que se enciende cuando la plancha se encuentra conectada.

Guardacable: parte de la plancha, diseñada comúnmente sobre su cuerpo, para enrollar el cable de alimentación cuando la plancha no está en operación.

Mango antiderrapante: asa o mango que disminuye la posibilidad de que la plancha se resbale de las manos accidentalmente.

Planchado vertical: permite generar vapor cuando la plancha se encuentra en posición vertical respecto al suelo. Se emplea para planchar ropa colgada.

Rociador (botón para rociar): se emplea para accionar el rociador integrado a la plancha a fin de humedecer las prendas y facilitar el planchado.

Selector de temperatura (termostato): sirve para seleccionar la temperatura deseada, usualmente por medio de una perilla giratoria integrada a la plancha.

Sistema de antifuga de agua (*drip stop*): evita que se derrame agua por la suela cuando la plancha aún no se encuentra lo suficientemente caliente para generar vapor.

Sistema de descalcificación (autolimpieza): útil para eliminar el sarro que se adhiere en el interior del depósito para agua.

Suela: es la placa metálica plana de la plancha, con o sin recubrimiento antiadherente, mediante la cual se realiza el planchado.

Tapa antiderrames: tapón que sella el orificio de llenado del depósito para agua.



Recomendaciones de compra

- Considere cuáles son sus necesidades de planchado y verifique los atributos que, por su diseño, pueden brindarle los modelos de su interés.
- Compre únicamente en tiendas establecidas y solicite al vendedor una demostración del funcionamiento del aparato.
- Evite adquirir productos de origen dudoso, principalmente si se encuentran a la venta en el mercado informal.
- Asegúrese de que la plancha incluya instructivo o manual de operación en idioma español, así como todas las piezas y accesorios que se indican en el empaque.
- Revise los términos de la garantía (vigencia y forma de hacerla efectiva); asimismo verifique que se incluya la dirección de los centros de servicio a donde acudir en caso de que se presente alguna falla.
- Es recomendable adquirir los modelos de marcas reconocidas y que tengan impreso el sello NOM o NOM-ANCE.

Recomendaciones de uso

- Antes de utilizar su plancha por vez primera, lea cuidadosamente el instructivo de operación, de esa forma obtendrá mayor provecho del aparato y evitará dañarlo.
- Aun cuando las planchas presentan un dispositivo interno de protección contra sobrecalentamiento (que las desactiva en caso de funcionamiento peligroso), tenga en cuenta que se trata de un aparato que requiere atención continua durante su uso.
- Cuando esté planchando y tenga que salir de la habitación, aunque sea por un momento, desconecte la plancha.

- No la emplee para fines distintos de los previstos e indicados en el instructivo.
- Mantenga la plancha alejada de los niños y no permita que éstos jueguen con ella.
- Recuerde que ante cualquier falla que usted no pueda resolver de acuerdo con lo que sugiere el instructivo, lo indicado es recurrir al personal técnico calificado.
- No utilice su plancha si está deteriorada. Llévela a un centro de servicio autorizado para su revisión.
- Para desenchufar la plancha sujete el cuerpo de la clavija, nunca jale el cable, y

procure que éste no entre en contacto con superficies calientes (por ejemplo, la suela de la plancha).

- Nunca sumerja estos aparatos en agua.
- Llene el depósito para agua de la plancha cuando ésta se encuentre a temperatura ambiente, no lo haga si está caliente.
- No utilice extensiones eléctricas para conectar la plancha, ya que el cable de alimentación de la misma cuenta con las características eléctricas adecuadas para su funcionamiento, y podría suceder que las de la extensión no correspondieran.

Acabados. Se constató que las muestras no presentaran defectos en su ensamble o aristas pronunciadas, ni bordes filosos o punzocortantes que representen un riesgo para la integridad física de los usuarios.

Desviación de potencia. Se observó que la potencia de consumo eléctrico de la plancha no exceda lo indicado por el fabricante en la etiqueta.

Temperatura de planchado. Se comprobó que la distribución de la temperatura en la suela fuera uniforme y se identificaron las zonas más calientes que pudieran generar algún daño a las prendas de vestir.

Además se midió la temperatura y la conservación de calor en la suela de la plancha para los diferentes niveles de

ajuste del termostato (que corresponden a los distintos tipos de tela), sin que hubiera diferencias significativas de los valores recomendados en las normas.

Asimismo se contabilizó el tiempo que la plancha tarda en alcanzar la temperatura marcada.

Vapor generado. Se determinó la cantidad de vapor que produce la plancha por minuto cuando es accionado el botón de liberación de vapor.

Eficiencia del rociador. Se constató la capacidad del sistema para convertir agua en rocío, así como el área que abarca al accionarse sobre una prenda.

Facilidad en el planchado. Se calculó la fuerza necesaria para deslizar la plancha sobre una manta de algodón, con el aparato previamente caliente y usando

vapor siempre que se requiriera.

Seguridad al usuario. Se revisó que la plancha tuviera los elementos indispensables para garantizar la seguridad del usuario, ya sea contra choque eléctrico o contra sobrecalentamiento en el mango o en el cable de alimentación.

Atributos. Se verificó que el producto posea las características y funciones indicados en el manual, y que éstas operen de manera adecuada. También se midió la longitud del cable y el peso de la plancha, incluyendo el depósito lleno de agua en los modelos de vapor.

Si requiere más información comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas al 5549-0495 y 5544-2122 desde el D. F., o al 01-800-903-1300 desde cualquier otro punto del país.

Cuidados para su plancha

- Después de utilizar la plancha, espere a que se enfríe antes de guardarla y colóquela siempre sobre su apoyo (talón), de esa forma evitará que la suela se raye, se corra o se manche.
- Límpiela con un paño húmedo. Nunca utilice limpiadores fuertes o detergentes en polvo en la suela de la plancha.
- Si plancha fibras sintéticas a altas temperaturas, además de estropear la tela, la suela quedará cubierta con residuos derretidos. Para eliminarlos, pase la plancha sobre un trapo viejo de algodón.

- Éste es un aparato de alto consumo de energía, por ello, no utilice simultáneamente otro electrodoméstico de elevada demanda de energía, como un horno de microondas o eléctrico, pues puede sobrecargar el circuito de la instalación.
- Para evitar que el depósito de agua en las planchas de vapor se dañe por el sarro, utilice agua desmineralizada, siempre y cuando lo indique el fabricante.
- Nunca guarde la plancha de vapor con agua en su depósito.

Planchas eléctricas de vapor con rociador

Marca / Modelo / Nombre comercial	País de origen	Garantía (meses)	Acabados	Consumo de potencia indicada (W) / Desviación de potencia	Temperatura de planchado	Vapor generado	Eficiencia del rociador	Facilidad en el planchado	Seguridad al usuario	Atributos				Evaluación global de calidad
										Características y funciones	Longitud del cable (m)	Peso (g)	Vapor / Extra-vapor indicados (g/min)	
Moulinex / F91FSA4PS / CHE 411 / Archipel 50	México	12	E	1400 / E	E	E	E	E	E	a, c, d, k, l, n	1.94	1281	20	98
Moulinex / F91FSA3PA / CHE 611 / Archipel 70	México	12	E	1400 / E	E	E	E	E	E	a, c, d, g, h, k, l, n	1.93	1336	no indica / 50	98
T-Fal / 1829.43 / Avantis 100	Francia	12	E	1570 / E	E	E	E	E	E	a, c, e, g, h, j, k, l, n, r	3.56	1656	20	98
T-Fal / 1824.43 / Avantis 90	Francia	12	E	1570 / E	B	E	E	E	E	a, c, e, g, h, j, k, l, n, r	3.56	1659	20 / 50	97
Moulinex / F91FSA3PS / CHE 511 / Archipel 60	México	12	E	1400 / E	E	E	E	B	E	a, c, d, g, h, k, l, n	1.92	1322	25 / 50	96
T-Fal / 1664.43 / Ultraglide Plus	México	12	E	1570 / E	E	B	E	E	E	a, c, e, g, h, j, k, l, n, r	2.75	1406	no indica / 30	96
T-Fal / 1651.43 / Ultraglide Turbo	México	12	E	1570 / E	B	E	E	E	E	a, c, e, g, h, j, k, l, n, r	2.76	1427	no indica	96
Krups / 817 / Intelligent V70	Francia	12	E	1500 / B	E	B	E	E	E	a, c, e, g, h, i, j, k, l, m, p, r, t	3.10	1728	no indica	95
Philips / GC 2025 / Mistral 2025	Singapur	12	E	1400 / E	E	E	B	B	E	a, c, e, g, h, i, k, n	1.85	1264	17 / 45	94
Bosch / TDA7301MX/01 / —	Turquía	12	E	1350 / E	B	E	E	B	E	a, c, e, g, h, k, l, m, o, r	2.39	1627	no indica	93
Braun / PV3110 / Optiglide-Jet	España	12	E	1200 / B	E	B	E	B	E	a, c, e, f, g, h, k, l, m, p	2.44	1405	15 / 65	93
Oster / 4033 / Touch & Go 4033	China	12	E	1300 / E	B	B	E	B	E	a, c, d, k, l, n, p, r	2.41	1341	no indica	93
Philips / GC 2030 / Mistral 2030	Singapur	24	E	1400 / E	B	E	B	B	E	a, c, e, g, h, i, j, k, n, r	1.84	1287	17 / 45	93
Braun / PV3510 / Saphir-Jet	España	12	E	1200 / B	B	B	E	B	E	a, c, e, f, g, h, k, l, m, p, r	2.43	1440	15 / 85	92
Oster / 4030 / Steam Master	China	12	E	1350 / E	B	B	B	E	E	a, c, g, h, j, k, l, n	3.61	1369	no indica	92
Philips / GC 3035 / Elance 3035	Singapur	12	E	1470 / E	B	E	B	B	E	a, c, e, g, h, i, j, k, l, n, o, p	1.84	1521	25 / 85	92
Proctor Silex / 11325 MX / —	México	12	E	1200 / E	B	E	R	E	E	a, c, g, h, j, k, n	3.67	1342	no indica	92
Black & Decker / S685 / Steamxpress 685	México	12	B	1200 / B	E	B	B	B	E	a, b, c, g, h, j, k, n, o, s	2.41	1241	no indica	91
Moulinex / DY4 / Chronomate 80	México	12	E	1400 / E	B	B	E	B	E	a, c, g, k, l, n	1.86	1155	15	91
Oster / 4032 / Steam Master	China	12	E	1350 / E	B	B	B	B	E	a, c, g, h, j, k, l, n	2.41	1343	no indica	91
Proctor Silex / 17310 / Easy Press 17310	China	12	E	1200 / B	B	E	B	B	E	a, c, d, g, m	2.40	1009	no indica	91
Rival / IR605-MX / —	China	12	E	1100 / B	B	R	E	E	E	a, c, g, n	2.44	1110	no indica	91
Black & Decker / X480 / Quick'n Easy 480	México	12	E	1200 / B	B	B	B	E	E	a, b, c, g, h, j, k, n	2.40	1019	no indica	90

Planchas eléctricas de vapor con rociador

Continuación

Marca / Modelo / Nombre comercial	País de origen	Garantía (meses)	Acabados	Consumo de potencia indicada (W) / Desviación de potencia	Temperatura de planchado	Vapor generado	Eficiencia del rociador	Facilidad en el planchado	Seguridad al usuario	Atributos				Evaluación global de calidad
										Características y funciones	Longitud del cable (m)	Peso (g)	Vapor / Extra-vapor indicados (g/min)	
G. E. / 106822 / —	China	24	E	1200 / B	B	B	B	B	E	a, c, g, h, j, n, o	3.53	1302	no indica	90
Hamilton Beach / 14610-MX / Supreme Steam	China	24	E	1200 / E	R	E	B	B	E	a, c, d, g, h, k, n, o, p, s	2.43	1250	no indica	90
Moulinex / DY5 / Berlingo Plus	México	12	E	1400 / B	B	D	E	E	E	a, c, g, k, l, n	1.87	1180	15	90
Oster / 4035 / Breeze 4035	China	12	E	1300 / E	E	R	B	B	E	a, c, d, e, h, j, k, l, n	3.63	1457	no indica	90
Philips / GC 2005 / Mistral 2005	Singapur	12	E	1400 / E	E	R	B	B	E	a, c, g, h, k, n, r	1.85	1239	17 / 27	90
Philips / GC 2010 / Mistral 2010	Singapur	12	E	1400 / E	E	R	B	B	E	a, c, g, h, k, n	1.83	1248	17 / 45	90
G. E. / 169065 / —	China	24	E	1200 / E	R	E	B	B	E	a, c, d, g, h, j, n	3.55	1242	no indica	89
Hamilton Beach / 15500-MX / Steam Excel	China	24	E	1200 / E	E	D	B	B	E	a, c, d, e, g, h, j, l, n, r	2.35	1207	no indica	89
Moulinex / DY3 / Chronomate 70	México	12	E	1400 / R	B	R	E	B	E	a, c, d, k, l, n	1.86	1156	15	89
Proctor Silex / 17320 / Easy Press 17320	China	12	E	1200 / E	B	R	B	B	E	a, c, g, n	2.42	997	no indica	89
Black & Decker / S620 / Steamxpress 620	México	12	B	1200 / B	E	R	B	B	E	a, b, c, g, j, k, ñ, o	2.50	1101	no indica	88
Bosch / TDA1301MX/01 / Inox	Checoslovaquia	12	E	1250 / E	B	R	B	B	E	a, c, d, k, m, r	2.49	1213	no indica	88
Columbia / YPF-1000 / —	China	12	E	1000 / B	R	E	E	R	E	a, c, g, l, n, r	1.57	1095	no indica	88
Hamilton Beach / 14610-MX / Supreme Steam	China	12	E	1200 / E	R	B	B	B	E	a, c, d, g, h, k, n, o, p, s	3.54	1207	no indica	88
Oster / 4034 / Safety Glide 4034	China	12	E	1300 / E	B	R	E	R	E	a, c, d, j, k, l, n, p	2.44	1399	no indica	88
Proctor Silex / 17410 / —	China	12	E	1200 / B	B	D	E	B	E	a, c, d, g, j, m	2.37	948	no indica	88
Rival / IR5410 / Ironizer 10	China	12	E	1100 / B	B	B	B	R	E	a, c, g, ñ	2.42	1050	no indica	88
Toastmaster / 3314 / —	China	12	B	1100 / E	E	D	B	B	E	a, c, g, h, j, k, n, r	2.45	1150	no indica	88
Black & Decker / X460 / Quick'n Easy 460	México	12	E	1200 / E	B	R	B	B	E	a, b, c, g, j, k, n	2.41	1003	no indica	87
Moulinex / BA5 / Ocealys 300	México	12	E	1500 / E	R	R	B	E	E	a, c, e, g, h, i, k, m, r	2.64	1630	15 / 50	87
Philips / HI 226 / Confort 226	Singapur	12	E	1350 / E	B	R	B	B	E	a, c, g, h, k, n	1.85	1148	15 / 25	87
Rival / IR610-MX / —	China	12	E	1100 / B	B	D	E	B	E	a, c, g, h, n, p	2.43	1134	no indica	87
Rival / IR600-MX / Steam Wave	China	12	E	1100 / B	B	R	E	R	E	a, c, g, ñ	2.41	1116	no indica	87

Planchas eléctricas de vapor con rociador

Continuación

Marca / Modelo / Nombre comercial	País de origen	Garantía (meses)	Acabados	Consumo de potencia indicada (W) / Desviación de potencia	Temperatura de planchado	Vapor generado	Eficiencia del rociador	Facilidad en el planchado	Seguridad al usuario	Atributos				Evaluación global de calidad
										Características y funciones	Longitud del cable (m)	Peso (g)	Vapor / Extra-vapor indicados (g/min)	
Columbia / YPF-858 / —	China	12	B	1000 / D	E	R	E	R	E	a, c, g, l, n, q, r	1.49	1071	no indica	86
Hamilton Beach / 14510 -MX / Steam Storm	China	12	E	1200 / B	B	D	B	B	E	a, c, e, g, h, k, l, n	2.49	1102	no indica	86
Rival / IR620 -MX / —	China	12	E	1100 / B	B	D	B	B	E	a, c, g, h, j, n, p	2.47	1148	no indica	86
Black & Decker / X380 / Quick 'n Easy 380	México	12	E	1200 / E	B	R	R	B	E	c, g, h, k, n	2.35	1006	no indica	85
Black & Decker / X360 / Quick 'n Easy 360	México	12	E	1200 / B	R	B	R	B	E	c, g, k, n	2.38	995	no indica	84
Hamilton Beach / 14575-MX / Steam Storm	China	12	E	1200 / B	R	R	E	R	E	a, c, e, g, h, k, l, m	2.40	1106	no indica	84
Black & Decker / X20 / Travel Pro	México	12	B	700 / R	R	B	R	B	E	c, g, l, n; diseñada para viaje	2.40	750	no indica	83
Philips / HI 216 / Confort 216	Singapur	12	E	1350 / E	R	D	B	B	E	a, c, g, k, n	1.87	1187	15	82

Cuidado de las prendas



- Para prevenir daños en su ropa por usar la plancha muy caliente es recomendable planchar primero las prendas que requieren menor temperatura.
- Si el tejido de una prenda está compuesto de varios tipos de fibras, seleccione la temperatura de planchado más baja de acuerdo con su composición, por ejemplo, una prenda compuesta en un 60 por cien-

to de poliéster y en un 40 por ciento de algodón debe plancharse con la temperatura para el poliéster.

- Para obtener mejores resultados revise la etiqueta de instrucciones de lavado y planchado en la prenda, donde el fabricante recomienda la temperatura que es pertinente usar. El siguiente cuadro puede ayudarle a seleccionar el nivel de calor adecuado para su prenda:

Telas	Temperatura de planchado
Nailon (<i>Nylon</i>) Acetato (<i>Acetate</i>) Seda (<i>Silk</i>)	BAJA (<i>low</i>)
Poliéster (<i>Polyester</i>) Lana (<i>Wool</i>)	MEDIA (<i>medium</i>)
Algodón (<i>Cotton</i>) Lino (<i>Linen</i>)	ALTA (<i>high</i>) con vapor

Planchas eléctricas de vapor sin rociador

Marca / Modelo Nombre comercial	País de origen	Garantía (meses)	Acabados	Consumo de potencia indicada (W) / Desviación de potencia	Temperatura de planchado	Vapor generado	Facilidad en el planchado	Seguridad al usuario	Atributos			Evaluación global de calidad	
									Características y funciones	Longitud del cable (m)	Peso (g)		Vapor / Extravapor indicados (g/min)
Toastmaster / 3348 MEX / Steamxtreme	China	12	E	1512 / E	B	E	E	E	a, e, g, k, n, q con estación de vapor	2.49	3300	no indica	96
Moulinex / DY2 / Chronomate 60	México	12	E	1400 / E	E	D	B	E	a, d, k, l, n	1.84	1140	15	91
Philips / HI 206 / Confort 206	Singapur	12	E	1350 / E	B	D	E	E	a, g, k, n	1.86	1164	15	89
Rival / IR5405 / Ironizer 05	China	12	E	1100 / B	E	R	R	E	a, c, g, ñ	2.41	1100	no indica	89
Black & Decker / X300 / Quick 'n Easy 300	México	12	E	1200 / B	B	R	B	E	g, k, ñ	2.33	979	no indica	88
Proctor Silex / 17400 / —	China	12	E	1200 / E	R	R	B	E	a, d, g, j, m	2.40	950	no indica	88
Rival / IR590-MX / —	China	12	E	1100 / B	B	R	R	E	a, g, ñ, p	2.43	1089	no indica	88
Black & Decker / X10 / Travel Pro	México	12	B	700 / R	B	R	B	E	g, l, n; especialmente diseñada para viaje	2.48	751	no indica	87
Philips / HI 205 / Confort 205	Singapur	12	E	1350 / E	R	B	R	E	a, g, k, ñ	1.85	1135	15	86
Columbia / YPF-500 / —	China	12	E	1000 / B	B	D	R	E	a, d, l, n	1.68	779	no indica	84
Toastmaster / 3302 MEX / —	China	12	E	1100 / B	R	R	R	E	a, g, ñ	2.39	1061	no indica	84

Planchas eléctricas tipo secas

Marca / Modelo Nombre comercial	País de origen	Garantía (meses)	Acabados	Consumo de potencia indicada (W) / Desviación de potencia	Temperatura de planchado	Facilidad en el planchado	Seguridad al usuario	Atributos			Evaluación global de calidad
								Características y funciones	Longitud del cable (m)	Peso (g)	
Philips / GC 130 / Diva 130	Singapur	12	E	1000 / E	B	R	E	a, ñ	1.86	674	92
Shimatsu / AS-50 / —	México	12	E	1100 / E	B	R	E	a, ñ	1.86	722	91
Black & Decker / F201S / —	México	12	B	1000 / R	B	B	E	m	2.06	573	89
Moulinex / E85 / —	México	12	B	850 / E	R	R	E	ñ	1.89	649	89
Moulinex / DY1 / —	México	12	B	850 / E	R	R	E	n	1.84	640	89

Listado de características y funciones

- | | | |
|---|---|------------------------------------|
| a Foco indicador de encendido | i Sistema de antifuga de agua | ñ Suela de aluminio pulida |
| b Botón de encendido / apagado | j Autoapagado (<i>shut off</i>) | o Mango antiderrapante |
| c Rociador | k Sistema de descalcificación para limpieza | p Base antiderrapante |
| d Botón o interruptor para liberar el vapor | l Tapa antiderrames de agua | q Tanque de agua desmontable |
| e Planchado vertical con vapor | m Suela de lámina cromada o de acero inoxidable | r Incluye vaso dosificador de agua |
| f Emisión frontal de vapor | n Suela con recubrimiento antiadherente | s graduado |
| g Control de emisión de vapor | | t Estuche de viaje |
| h Botón de extravapor | | |

Significado de las calificaciones

- E** Excelente
- B** Bueno
- R** Regular
- D** Deficiente

Adiós a

¿A punto de comprar una **plancha**?

Entre los aparatos eléctricos que nos facilitan la vida, hay uno que casi nunca falta en los hogares: la plancha, que resulta muy necesaria para mantener impecable la presentación de varias prendas de vestir. De calor seco o de vapor, vale la pena saber cuál es la que más le conviene.



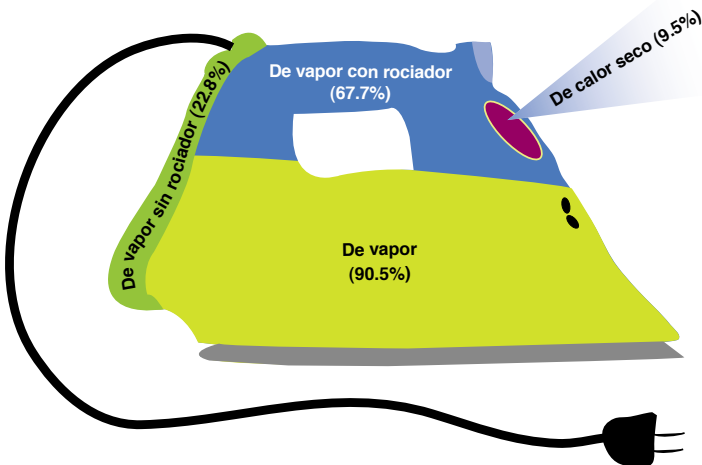
las arrugas

Con el deseo de brindarle información acerca de los precios y los lugares donde se encuentran distribuidos los 70 modelos de planchas analizadas por el Laboratorio de Profeco, el programa "Quién es quién en los precios" llevó a cabo una encuesta en 21 ciudades del país durante la semana del 6 al 9 de agosto.

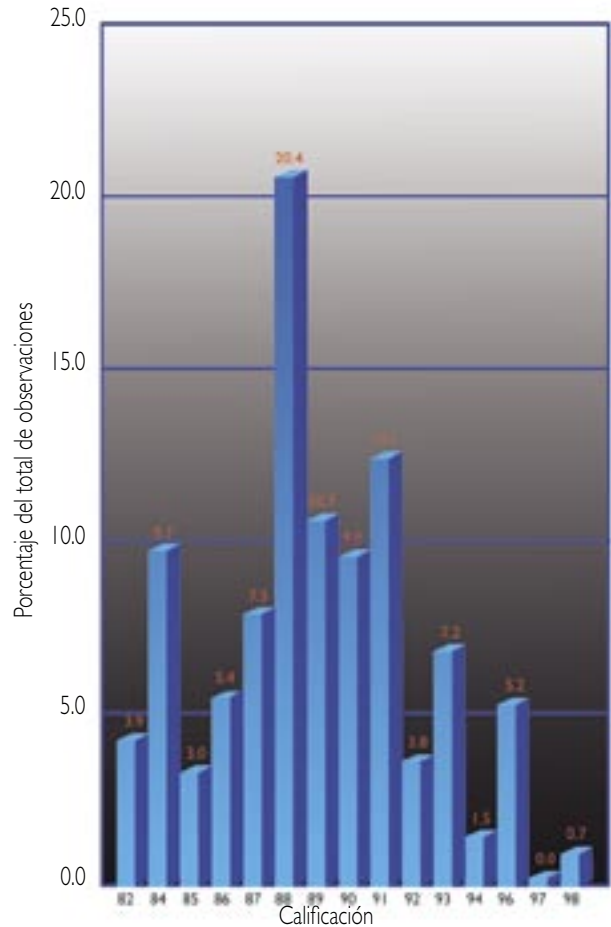
De las planchas sometidas a prueba, la mejor calificación se ubicó en 98 puntos, mientras que la mínima fue de 82. En el levantamiento de precios, el 52.2 por ciento de las observaciones realizadas en los establecimientos de las 21 ciudades consideradas correspondieron a los modelos con calificaciones entre 88 y 91 puntos. Los precios de las planchas mejor calificadas, con 92 puntos o más, sólo representaron el 18.4 por ciento del total de observaciones, es decir, no fueron los modelos con mayor presencia en las tiendas.

Los resultados del levantamiento de precios indican que las planchas de vapor abundan en el mercado (90.5 por ciento de las observaciones totales), y en estos modelos el rociador es un aditamento básico, por lo que una gran parte de los aparatos detectados lo incluían.

Distribución de las observaciones de precios de las planchas por tipo (porcentaje total de observaciones)



Distribución de las observaciones de precios de planchas analizadas, de acuerdo con la calificación del Laboratorio de Profeco



Por consideraciones de espacio, en este artículo se presentan los precios de las planchas con las calificaciones de 88, 94, 96 y 98 puntos para la ciudades de Mérida, Tlaxcala, Morelia y la zona metropolitana de la Ciudad de México, así como las cadenas y tiendas comerciales que los ofrecen. Los datos completos de la investigación se encuentran disponibles en los Teléfonos del Consumidor 5568-8722 en el Distrito Federal y área metropolitana, o en el 01-800-903-1300, larga distancia sin costo desde cualquier otro lugar de la República.

Mérida

En esta ciudad, de los 70 modelos de planchas del estudio de calidad se encontraron 27. La disponibilidad de los mejores aparatos fue reducida, y se detectaron con más frecuencia los que obtuvieron calificación de 88 puntos. El diferencial de precio entre el máximo y el mínimo en algunas planchas se ubicó hasta en 39 por ciento, como en el caso de la marca T-Fal, modelo Ultraglide Plus.

Tlaxcala

Los modelos disponibles en esta ciudad fueron 34, mientras que el diferencial de precios máximo alcanzó 55 por ciento, por ejemplo para la plancha marca Rival, modelo Ironizer 10. Al igual que en Mérida, los modelos mejor calificados no tuvieron mucha presencia, siendo más frecuentes los que alcanzaron 88 puntos, situación que es muy similar en todo el territorio nacional.

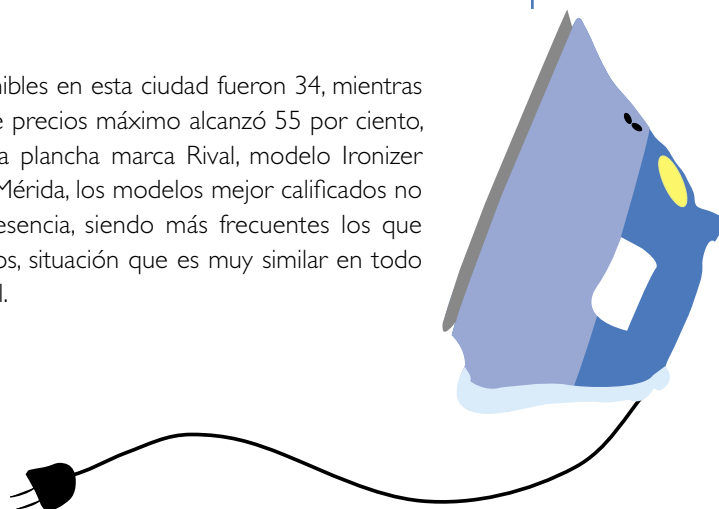
Ficha técnica

Periodo del levantamiento de precios: del 6 al 9 de agosto de 2002.

Ciudades donde se realizó: Aguascalientes, Cancún, Distrito Federal, Cuernavaca, Guadalajara, Hermosillo, León, Mérida, Monterrey, Morelia, Oaxaca, Pachuca, Puebla, Querétaro, Tepic, Tijuana, Tlaxcala, Toluca, Veracruz, Villahermosa, Zacatecas.

Ciudades mencionadas en este artículo: Mérida, D. F., Morelia y Tlaxcala.

Número de precios consignados en este artículo: 70



Mérida



Marca	Modelo	Tipo	Precio mínimo		Precio máximo	
			\$	Establecimiento	\$	Establecimiento
Calidad 96						
T-Fal	1651.43 Ultraglide Plus	De vapor	345	Wal Mart	479	Carrefour
Calidad 88						
Black & Decker	X300 MX Quick'n Easy 300	De vapor. Sin rociador	149	Chedraui	169	Salinas y Rocha y Mega Elektra
Bosch	TDA 1301MX / 01 Inox	De vapor	215	Salinas y Rocha	215	Salinas y Rocha
Moulinex	DY3 Chronomate 70	De vapor	278	Ultra Hogar	299	Sears
Rival	IR5410 Ironizer 10	De vapor	99	Carrefour	109	Chedraui
	IR590-MX Steam Wave	De vapor. Sin rociador	119	Carrefour	119	Carrefour

Tlaxcala



Marca	Modelo	Tipo	Precio mínimo		Precio máximo	
			\$	Establecimiento	\$	Establecimiento
Calidad 96						
T-Fal	1651.43 Ultraglide Plus	De vapor	399	Singer	439	Gigante
	1664.43 Ultraglide Turbo	De vapor	546	Electro Muebles Ahorras	546	Electro Muebles Ahorras
Calidad 88						
Black & Decker	X300 MX Quick'n Easy 300	De vapor. Sin rociador	145	Casa Rosete	179	Soriana
Bosch	TDA 1301MX / 01 Inox	De vapor	219	Elektra y Mega Elektra	219	Elektra y Mega Elektra
Columbia	YPF-1000	De vapor	135	Audiovisión	135	Audiovisión
Moulinex	DY3 Chronomate 70	De vapor	215	IMSS	215	IMSS
Oster	4034.13 Safety Glide	De vapor	322	Almacenes Manolo	345	Regalos Gaby
Rival	IR5410 Ironizer 10	De vapor	109	Gigante	169	Soriana

Morelia



Marca	Modelo	Tipo	Precio mínimo		Precio máximo	
			\$	Establecimiento	\$	Establecimiento
Calidad 98						
T-Fal	1829.43 Avantis 100	De vapor	929	Fábricas de Francia	999	Sears
Calidad 96						
T-Fal	1651.43 Ultraglidle Plus	De vapor	345	Bodega Aurrera	439	Gigante
Calidad 94						
Philips	GC 2025 Mistral 2025	De vapor	347	Bodega Aurrera	379	Coppel
Calidad 88						
Black & Decker	X300 MX Quick'n Easy 300	De vapor. Sin rociador	155	Ryse de Morelia	229	Coppel
Bosch	TDA 1301MX / 01 Inox	De vapor	215	Salinas y Rocha	215	Salinas y Rocha
Moulinex	DY3 Chronomate 70	De vapor	279	Comercial Mexicana	299	Coppel
Oster	4034.13 Safety Glide	De vapor	249	Coppel	249	Coppel
Rival	IR5410 Ironizer 10	De vapor	100	Comercial Mexicana	100	Comercial Mexicana
	IR590-MX Steam Wave	De vapor. Sin rociador	90	Comercial Mexicana	99	Gigante

Ciudad de México



Marca	Modelo	Tipo	Precio mínimo		Precio máximo	
			\$	Establecimiento	\$	Establecimiento
Calidad 98						
T-Fal	1829.43 Avantis 10	De vapor	599	Costco	1,159	El Palacio de Hierro
Calidad 96						
Toastmaster	3348 MEX Steamxtreme	De vapor. Con base	1,279	Sears	1,279	Sears
T-Fal	1651.43 Ultraglidle Plus	De vapor	345	Bodega Aurrera y Wal Mart	459	Auchan
	1664.43 Ultraglidle Turbo	De vapor	499	Liverpool	899	Sears
Calidad 94						
Philips	GC 2025 Mistral 2025	De vapor	347	Bodega Aurrera	469	El Palacio de Hierro
Calidad 88						
Black & Decker	X300 MX Quick'n Easy 300	De vapor. Sin rociador	124	El Rey de Corregidora	285	Sanborns
Columbia	YPF-1000	De vapor	99	El Rey de Corregidora	119	Woolworth
Moulinex	DY3 Chronomate 70	De vapor	222	ISSSTE	299	Sears
Oster	4034.13 Safety Glide	De vapor	267	Electrónica León y Ferretería y Regalos La Universal	279	Costco
Proctor Silex	17400	De vapor. Sin rociador	100	Woolworth	134	Auchan
			99	Bodega Gigante	127	Audio y Televisión de México
	IR590-MX Steam Wave	De vapor. Sin rociador	90	Bodega, Mega y Comercial Mexicana	139	Electrónica Galaxia y Audio y Televisión de México

Morelia

Aquí también se encontraron 34 de los modelos analizados por el Laboratorio, y la diferencia máxima de precios se ubicó en 47.7 por ciento para la marca Black and Decker, modelo Quick'n Easy 300.

Ciudad de México

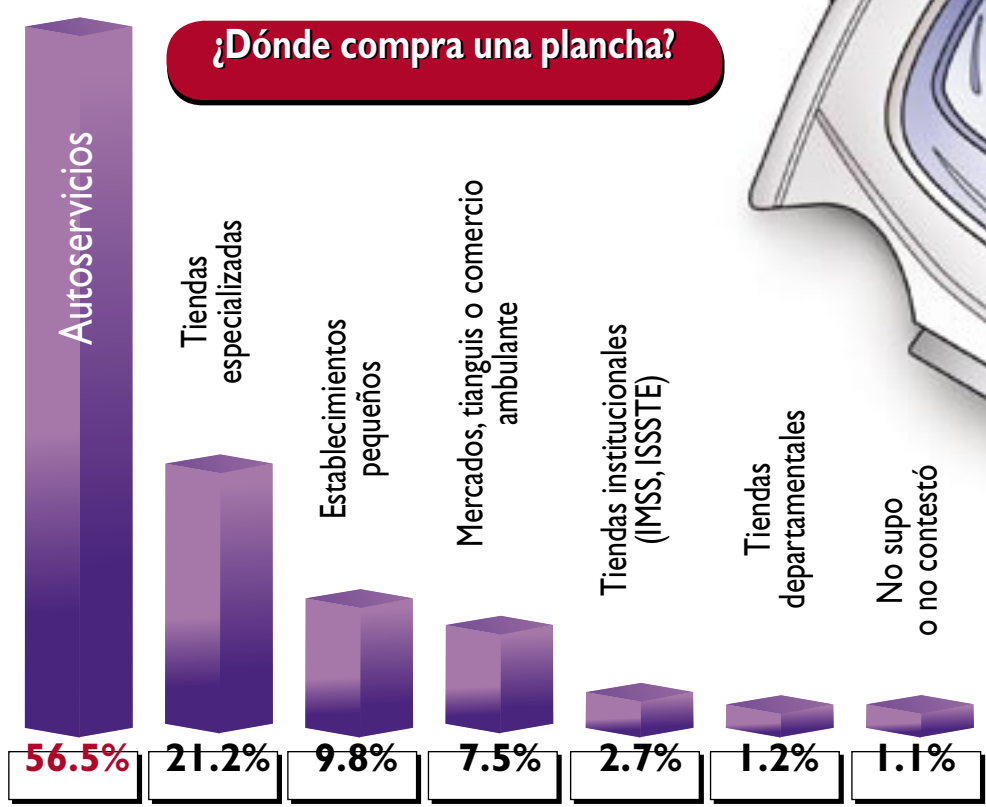
Los resultados de la encuesta mostraron que en la zona metropolitana de la Ciudad de México se encontraron 51 modelos de planchas analizados, observándose en algunos casos un diferencial de precios de hasta 130 por ciento, por ejemplo, en la marca Black and Decker, modelo Quick'n Easy 300.

Fotografía Boris de Swan



¿Cómo compramos planchas?

Del **22 al 23 de agosto**, Profeco efectuó una **encuesta entre 255 personas** que habitan en la zona metropolitana de la Ciudad de México y que declararon haber comprado una plancha en los últimos tres años. El **89 por ciento de los entrevistados fueron mujeres**, la mitad de ellas casadas y dedicadas al hogar. **Los resultados** que le presentamos a continuación **tienen un nivel de confianza del 95 por ciento** y un **margen de error de 5 por ciento**.



Razones para comprar ahí

- Precios bajos u ofertas **57.7%**
- Comodidad debido a la cercanía **23.1%**
- Porque ya había comprado ahí antes **7.8%**
- Por recomendación **1.6%**
- Otras razones **9.8%**

¿Por qué eligió esa marca?

- Precio bajo **27.5%**
- Calidad **26.7%**
- La había comprado anteriormente **16.5%**
- Alguien me la recomendó **11%**
- Otra razón **10.4%**
- Estaba en oferta **6.7%**
- Por la garantía que ofrece **1.2%**



Resulta evidente que en la compra de una plancha el factor clave para el consumidor es el costo, por lo que el 65% de ellos compararon precios. Conviene prestar atención a este punto, pues las fluctuaciones de precio de un mismo modelo entre establecimientos pueden alcanzar una diferencia de hasta 130 por ciento, como sucede en la zona metropolitana de la Ciudad de México.

Hablando de calidad, en el estudio de planchas realizado por el Laboratorio de Profeco (págs. 22 a 29), un gran porcentaje de estos aparatos obtuvieron buena calificación (la más alta fue de 98 y la mínima de 82), aunque los modelos que alcanzaron los mayores puntajes (92 o más, generalmente de las marcas Moulinex y T-Fal) no son fáciles de encontrar en el mercado: en las 21 ciudades de la República consideradas en el sondeo de precios (ver pág. 32) sólo se detectó un 18.4% del total de modelos; en contraste, abundan las planchas que obtuvieron entre 88 y 91 puntos (52.2%).

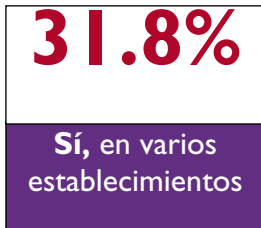
El 78.5% de los encuestados buscó que la plancha elegida fuera de vapor y tuviera recubrimiento antiadherente (teflón), y de este total sólo el 23.1% se interesó en la información sobre las características técnicas del aparato.

El 61.6% de los entrevistados mencionaron preferir cuatro marcas, por orden alfabético: Black and Decker, General Electric, Phillips y T-Fal.

Los resultados de esta encuesta sugieren que el producto es altamente confiable. El 93.7% de los encuestados dijeron estar satisfechos con su compra, y sólo el 9.4% manifestó haber reparado su plancha alguna vez.

Fuente: Dirección General de Análisis y Prácticas Comerciales, Profeco

¿Comparó marcas y precios antes de comprar?



Infografía: Mago

Café soluble

una tentación
instantánea



¿Habrà algo mejor para el frío o el calor, para conversar o meditar, para inspirarse, estar a solas o acompañado, que una humeante taza de café? Darse ese gusto es muy sencillo con un buen café soluble; nuestro Laboratorio de Pruebas le dice cuáles son los de mayor calidad.



Café soluble

Debido a la celeridad del mundo moderno, un gran número de consumidores recurren al café soluble porque prepararlo es muy fácil. Sólo hay que mezclar una o varias cucharadas en agua caliente y ¡listo!

Pocos conocemos el proceso de elaboración del café soluble. En realidad es muy sencillo: se preparan (usualmente por percolación) grandes cantidades de la infusión que posteriormente se deshidrata mediante diferentes procesos, con el fin de obtener el polvo o los cristales que contienen los principios solubles, sápidos y aromáticos del café. En algunos casos, al café soluble puro se le agrega azúcar para obtener el producto denominado café mezclado.

El café tiene propiedades estimulantes gracias a la cafeína, cuyo contenido en un café puro no debe ser menor del 2 por ciento. Para evitar el efecto fisiológico que la cafeína provoca en algunas personas, la industria del café también produce productos descafeinados. Mediante métodos de lavado se extrae la mayor parte de la cafeína del grano; los

café descafeinados deben contener una cantidad no mayor al 0.3 por ciento de cafeína.

Los expertos consideran que un buen café tiene que reunir cuatro cualidades: aroma, cuerpo, acidez y sabor.

El catador evalúa los atributos del café al oler y sorber la infusión. De esta manera detecta también sabores no propios del café, como los generados por la adición de cereales o similares, o bien, identifica defectos como sabor fermentado, que es la degradación del café que va de agrio a putrefacto; rancio, se refiere a la oxidación de los aceites del café; viejo, que se traduce en la pérdida total o parcial de aroma, sabor y cuerpo; o sucio, es decir, la mezcla indefinida de defectos.

Las pruebas que se realizaron

El estudio comprendió 35 cafés solubles, puros o mezclados con azúcar, incluyendo los descafeinados. Siempre que fue posible se evaluaron al menos



Recomendaciones

- Si usted prefiere el café soluble puro, verifique que la lista de ingredientes del producto no incluya azúcar ni otras sustancias.
- Antes de pagar por un café soluble con azúcar, compare precios para saber si le conviene más comprarlo puro y agregarle el azúcar.
- Es recomendable consumir el café recién preparado para que disfrute su aroma y sabor.
- Guarde el café en su recipiente perfectamente cerrado.

100 puntos
Entre 99 y 80 puntos
Menos de 79 puntos

Café soluble puro

Marca/Origen	Información al consumidor	Características fisicoquímicas	Evaluación sensorial		Evaluación global de calidad
			Defectos de sabor	Aroma, cuerpo, acidez, sabor*	
Diplomat / México	Completa	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	100
Gigante Premium / México	Completa	Cumple	No se detectaron	O, O, O, B	100
Great Value / Colombia	Completa	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	100
Los Portales de Córdoba / México	Completa	Cumple	No se detectaron	B, O, O, B	100
Taster's Choice / Estados Unidos	Completa	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	100
Ristreto / México	Completa	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	100
Monky / México	La marca no incluye el número de lote en todos sus productos	Cumple	No se detectaron	B, O, O, O	98
Nescafé Clásico / México	Una de las muestras no cumplió con el contenido neto	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	95
Orgánico Uciri / México	Una de las muestras no cumplió con el contenido neto	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	95
Great Value / México	La marca no incluye el número de lote y sólo declara el contenido energético en Kcal	Una de las muestras presentó exceso de humedad	No se detectaron	B, O, O, O	92
El Marino / México	Una de las muestras no cumplió con el contenido neto	Dos de las muestras presentan exceso de humedad	No se detectaron	O, O, O, O	87
Vip's / México	Una de las muestras no cumplió con el contenido neto	Tres de las muestras presentan exceso de humedad	No se detectaron	B, O, O, O	87
Comercial Mexicana / México	Una de las muestras no cumplió con el contenido neto	Tres de las muestras presentan exceso de humedad y una muestra no tiene la cafeína mínima requerida	No se detectaron	B, O, O, O	83
Predilecto / México	Completa	Dos de las muestras no tienen la cantidad de cafeína mínima requerida y se detectaron carbohidratos no propios del café	No se detectaron	O, O, O, O	70
Selecto / México	Completa de humedad y una muestra no tiene la cafeína mínima requerida. Se detectaron carbohidratos	Una de las muestra presentó exceso no propios del café	No se detectaron	B, O, O, B	70
Mexicano / México	Completa	Se detectaron carbohidratos no propios del café	Al menos tres catadores detectaron algún defecto de sabor	A, O, O, A	68

* O: óptima, B: buena, A: aceptable

Consumo de café y cafeína

- En el mundo se consumen 2,500 millones de tazas de café al día.
- Contenido de cafeína en una taza de café de grano: 120 mg.
- Contenido de cafeína en una taza de café instantáneo: 85 mg.
- Contenido de cafeína en una taza de café instantáneo descafeinado: 4 mg.
- En promedio, los mexicanos tan sólo bebemos 700 gramos anuales, menos de una taza diaria.

Fuentes "Aroma", suplemento del periódico *Reforma*, diciembre de 2001 • *Cuadernos de Nutrición* vol. 13, no. 3, 1990



Fotografía de archivo

Café soluble puro descafeinado

Marca/Origen	Información al consumidor	Características fisicoquímicas	Evaluación sensorial		Evaluación global de calidad
			Defectos de sabor	Aroma, cuerpo, acidez, sabor*	
Decaf / México	Completa	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	100
Kasinka / México	Completa	Cumple	No se detectaron	B, O, O, O	100
Taster's Choice / Estados Unidos	Completa	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	100
Vip's / México	Una de las muestras no cumplió con el contenido neto	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	95
Comercial Mexicana / México	Completa	Tres de las muestras presentan exceso de humedad	No se detectaron	B, O, O, O	92
Gigante / México	Completa	Tres de las muestras presentan exceso de humedad	No se detectaron	B, O, O, B	92
Great Value / México	La marca no incluye el número de lote y sólo declara el contenido energético en Kcal	Tres de las muestras presentan exceso de humedad	No se detectaron	B, O, O, B	88
Selecto / México	Completa	Se detectaron carbohidratos no propios del café	No se detectaron	B, B, O, B	78
Mexicano / México	Completa	Se detectaron carbohidratos no propios del café	Al menos tres catadores detectaron algún defecto de sabor	B, O, O, O	68

* O: óptima, B: buena, A: aceptable

Normatividad



Normatividad

Para el presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NMX-F-139-1981. Alimentos para humanos. Café soluble.

NMX-F-140-1968. Café soluble descafeinado.

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

NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas alcohólicas preenvasados.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Café soluble mezclado

■ 100 puntos ■ Entre 99 y 80 puntos ■ Menos de 79 puntos

Marca/Origen	Información al consumidor	Características fisicoquímicas	Evaluación sensorial		Evaluación global de calidad
			Defectos de sabor	Aroma, cuerpo, acidez, sabor*	
Declase / México	Completa	Cumple	No se detectaron	B, O, O, A	100
Dolca / México	Completa	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	100
El Marino Goleta / México	Completa	Cumple	No se detectaron	B, O, O, B	100
Gigante / México	Completa	Cumple	No se detectaron	B, O, O, B	100
Legal / México	Una de las muestras no cumplió con el contenido neto	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	95
Comercial Mexicana / México	Completa	Dos de las muestras no tienen la cantidad de cafeína mínima requerida	No se detectaron	B, O, O, B	92
Internacional / Mexico	No declara en etiqueta el porcentaje de azúcar	Una de las muestras no tienen la cafeína mínima requerida y se detectaron carbohidratos no propios del café	No se detectaron	B, O, O, B	72

* O: óptima, B: buena, A: aceptable

Café soluble puro mezclado descafeinado

Marca/Origen	Información al consumidor	Características fisicoquímicas	Evaluación sensorial		Evaluación global de calidad
			Defectos de sabor	Aroma, cuerpo, acidez, sabor*	
El Marino Goleta / México	Completa	Cumple	No se detectaron	O, O, O, B	100
Legal / México	Completa	Cumple	No se detectaron	O, O, O, O	100
Declase / México	Completa	Cumple	Al menos tres catadores detectaron algún defecto de sabor	A, O, O, A	90

* O: óptima, B: buena, A: aceptable

tres lotes de cada producto. Los parámetros que formaron parte de la evaluación son los siguientes:

Información al consumidor. Se revisó que la etiqueta de los productos señalara los siguientes datos: denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, país de origen, ingredientes (el porcentaje de azúcar en el caso de los cafés mezclados), identificación de lote y contenido neto. Se constató también que la información fuera veraz y no provocara confusión en el consumidor.

Características fisicoquímicas. Se verificó que la humedad del producto no fuera mayor al 4 por ciento, y que el contenido de cafeína correspondiera al tipo de café, es decir, que no fuera menor al 2 por ciento en los cafés puros y al 1.4 por ciento si eran cafés mezclados; por su parte, en los descafeinados se corroboró que la cafeína no fuera mayor al 0.3 por ciento. Asimismo, se



Fotografía de archivo

examinó que los cafés no presentaran componentes extraños al producto que implicaran un contenido de cenizas superior al 12 por ciento. En el caso del café puro, éste debía estar exento de carbohidratos no característicos o fécula, sustancia que tampoco debía encontrarse en el café mezclado con azúcar.

Cata. Ocho catadores evaluaron las características sensoriales del café. Se revisaron parámetros como aroma, cuerpo, acidez y sabor, para lo cual se utilizó la siguiente escala: óptimo, bueno y aceptable. También se buscó la presencia de defectos de sabor o de sabores

no propios del café. Cada producto pasó por 11 catas. Los resultados muestran los valores promedio de las evaluaciones.

Calidad sanitaria. Se verificó que los productos no presentaran materia extraña o microorganismos patógenos que pusieran en riesgo la salud. En esta prueba no se detectaron problemas. Si requiere más información sobre este estudio comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas al 5549-0495 y 5544-2122 en el D. F., o al 01-800-903-1300 desde cualquier punto del país. ☎

Fotografía Boris de Swan

Ficha

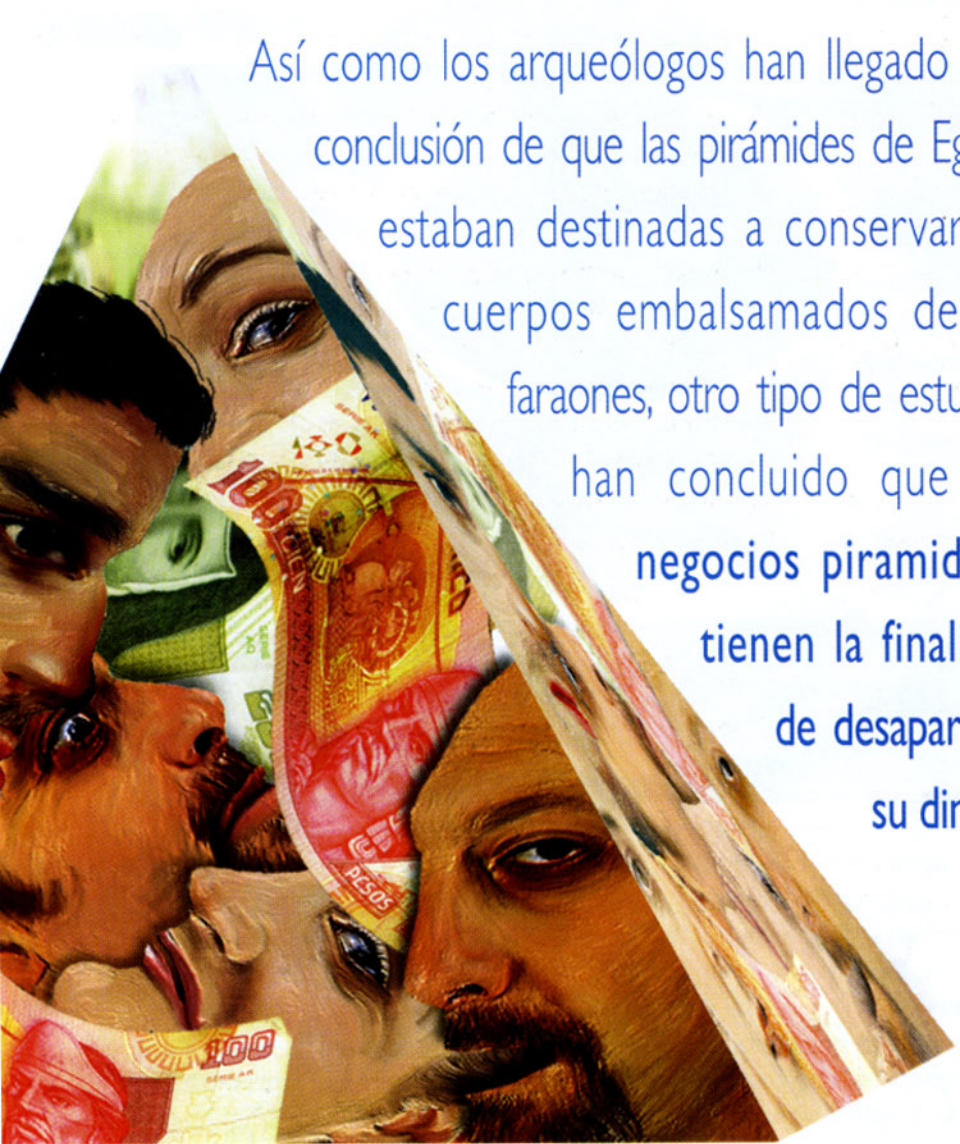
Ficha técnica

- Periodo del muestreo: del 22 de abril al 21 de mayo de 2002
- Periodo del análisis: del 13 de mayo al 7 de agosto de 2002
- Número de marcas analizadas: 35
- Número de pruebas realizadas: 2,734 (78 por producto)

El fraude esotérico: Las pirámides

Por Alejandra Sánchez Plasencia

Así como los arqueólogos han llegado a la conclusión de que las pirámides de Egipto estaban destinadas a conservar los cuerpos embalsamados de los faraones, otro tipo de estudios han concluido que los negocios piramidales tienen la finalidad de desaparecer su dinero.



Nadie lo va a forzar ni a amenazar para que participe en una pirámide, por el contrario: los timadores lo convencerán por la buena para formar parte del negocio más jugoso del siglo que le permitirá ganar "fácilmente" una cuantiosa

suma de dinero, es más, pueden ser tan hábiles que usted se quedará con la sensación de que, al no participar, está dejando ir la oportunidad de su vida.

Sin embargo, casi todos aquellos que se dejan llevar por el sueño de enri-

quecerse instantáneamente, lo único que obtienen es la decepción de ver cómo su dinero se va en manos de otros. Si es demasiado bueno, no puede ser cierto.

Las pirámides del fraude

Los negocios piramidales se basan en una fórmula muy simple: unas cuantas personas reciben el dinero de muchas. Quienes se encuentran en la base pagan cierta cantidad de dinero, la cual reciben los pocos que están en la cima. Esto significa que los nuevos participantes pagan por recibir la oportunidad de avanzar hacia la cima para así obtener a su vez los pagos de las personas que inviten al negocio.

Por ejemplo, imaginemos una pirámide con una base de 16 personas. Si usted invierte \$ 1,000 puede comprar una posición en una de estas casillas. La mitad de su dinero (\$ 500) lo recibirá la persona que está inmediatamente en el nivel superior al suyo, mientras que los otros \$ 500 los recibe el promotor o persona que está en la cima de la pirámide. Si todas las casillas se ocupan con participantes, el promotor recibirá \$ 8,000 y usted y los demás en la base tendrán \$ 1,000 menos.

Cuando el promotor haya recibido todo el dinero, su posición (y él) desaparece y el segundo nivel se convierte en la cima o lugar de las ganancias. Supuestamente, en este momento los dos que están en la cima comienzan a recibir dinero. Sin embargo, para que esto ocurra se deben agregar otras 32 casillas a la base de la pirámide, por lo que la búsqueda de nuevos participantes es urgente y continua.

Cada vez que desaparece el nivel superior se agrega un nivel en la base, el cual debe ser del doble de tamaño que el anterior. Si en el negocio se inscriben un número suficiente de personas, usted y los otros 15 inversionistas iniciales tal vez pudieran llegar a la cima. No

necesitan inscribirse en el negocio 512 personas, la mitad de las cuales perderá \$ 1,000.

Desde luego, la pirámide se puede venir abajo o desaparecer mucho antes de que usted alcance la cima. Para que todos pudieran recibir ganancias tendría que haber una fuente inagotable de inversionistas. Además, cada nuevo nivel que se agrega a la base brinda menos oportunidades de conseguir más participantes, lo que aumenta las posibilidades

Encuentre las diferencias

Los negocios piramidales tienden a confundirse con los negocios multinivel. La diferencia fundamental es que a los negocios piramidales les urge quitarle su dinero rápidamente, y sólo aparentan ser empresas multinivel para enganchar a la gente. Por ejemplo, lo invitan a participar en el negocio de los cosméticos y, una vez que se inscribe (desde luego, pagan-

A pesar del gran auge que tienen estos negocios fraudulentos, es pertinente aclarar que la mayoría de ellos no son fáciles de detectar. En **Profeco** no existen quejas sobre negocios piramidales como tal, puesto que hábilmente se disfrazan como constructoras, empresas comercializadoras de cosméticos, autofinanciamientos, etcétera, y la gente que es víctima de ellas por lo regular se avergüenza de haber participado, por lo que no los denuncia.

Eduardo, una víctima entre miles

"Un mal día, un amigo me invitó a un congreso que se iba a celebrar en el salón de un lujoso hotel en la avenida Reforma de la Ciudad de México, donde se iba a exponer un jugoso negocio.

"Acudí confiado, pues mi amigo me había invitado. El expositor se expresaba con mucha soltura y, sobre todo, tenía una capacidad de convencimiento impresionante, tal parecía que no estaba enterado del fraude, o sería que el discurso estaba muy bien preparado; era tal su habilidad, que en el ambiente se respiraba una atmósfera de entusiasmo.

"Lo primero que nos explicó fue que Cosmotel no era una pirámide, sino una empresa que brindaba servicios telefónicos a diversas compañías, por ejemplo, a las que se dedican a recibir llamadas de *hot line*, entre otras. Claro que la prosperidad del negocio dependía del número de 'socios capitalistas' que cada uno de los que ahí nos

encontrábamos llevara a la empresa. Además, diversas personas pasaron al frente para compartir con el público sus gratificantes experiencias y para insistir, con un entusiasmo exacerbado, en que debíamos participar porque una oportunidad como ésta difícilmente se repetiría.

"Ni hablar, me convencieron y al día siguiente acudí a sus oficinas. Tras firmar un contrato, les entregué \$ 15,000. El primer mes me depositaron el 10 por ciento y así dos veces más, hasta que un día ya no recibí nada. De inmediato acudí a la oficina, en donde encontré a un numeroso grupo de personas que, como yo, se preguntaban cómo habían podido desaparecer la empresa de la noche a la mañana".

Fuente Testimonio de Eduardo A., consumidor del Distrito Federal

de perder su dinero.

Existe otra variante de fraude piramidal, las pirámides *online*. En el periódico aparecen direcciones electrónicas de empresas que le prometen dinero fácil, o también roban bases de datos de correos electrónicos para enviar publicidad. Algunas son bastante obvias: en sus portales hay testimonios y fotografías de gente exitosa, un enorme discurso sobre las bondades del negocio (claro que sin especificar en qué consiste realmente) y un formulario para que proporcione sus datos, a fin de que le hagan llegar la información necesaria para hacerse millonario desde la comodidad de su hogar. El sistema es el mismo: pagar una cuota de inscripción y reclutar a más y más participantes.

do una suma de dinero), le entregan un *kit* de productos que no vale ni la décima parte de lo que cuesta la inscripción y que en realidad no les interesa vender; pues el dinero lo obtienen mediante el sistema de pirámide: lo importante es captar a nuevos distribuidores que paguen su correspondiente cuota de inscripción.

En cambio, un negocio multinivel legal le ofrece a los participantes una compensación, ya sea por comisión o por descuento en el precio de los productos, que proviene de las ventas y no de reclutar gente; además, no cobra una cantidad excesiva por pertenecer al sistema con el señuelo de que así obtendrá una ganancia mayor; ni exige la compra de determinada cantidad de mercancía.

Antes de invertir su dinero en una empresa que lo invita a participar en el negocio del siglo, averigüe su comportamiento comercial o si tiene alguna queja ante **Profeco** comunicándose a los Teléfonos del Consumidor: 5568-8722 en el Distrito Federal y área metropolitana, o al 01-800-903-1300 desde cualquier punto de la República. También puede consultar a la Asociación Mexicana de Ventas Directas (AMVD) para obtener información sobre las empresas asociadas en la página electrónica www.amvd.org.mx.

Ilustración digital Víctor M. Gutiérrez G.

Fuentes Entrevista con Cecilia Carranza, gerente de la Asociación Mexicana de Ventas Directas (AMVD)

• Revista *Emprendedores*, número 76, julio-agosto, México, 2002 • Folleto *Los negocios piramidales no son lo que aparentan*, publicado por la Fundación para la Educación de la Ventas Directas de Washington, DC • SoyEntrepreneur.com

Ludopatía

Por Armando Aguilar, Areli Castellanos, Lorena M. Romo, Alejandra Sánchez Plascencia y Gabriela Márquez

Para los adictos al juego, éste no es más que un desafío a la suerte; sin embargo, en él se les va la vida sentimental, familiar y laboral, mientras se niegan a reconocer que la tentación (en forma de cartas, billetes, yaks, casinos o llamadas telefónicas) es más fuerte que su propia voluntad.

La manera más sencilla de identificar a un adicto al juego (ludópata) es cuando su actitud frente a éste le causa problemas en uno o más ámbitos de su vida. No sólo le gusta jugar al póquer, sino que está dispuesto a empeñar todos sus bienes, incluida la camisa, para poder hacerlo.

La ludopatía es una enfermedad adictiva en la que el sujeto es empujado por un abrumador e incontrolable impulso de jugar, el cual persiste y progresa en intensidad y urgencia, consumiendo cada vez más su tiempo, energía y recursos emocionales y materiales.

"El deseo desenfrenado que siente una persona por los juegos, particularmente por los de azar, está determinado por tres factores: neurobiológicos, psicológicos y socioculturales, trinomio que regularmente afecta a las personalidades de tipo adictivo", indica el psiquiatra Alejandro Córdova.

El **aspecto neurobiológico** se refiere a la incapacidad de las personas con alguna tendencia adictiva de controlar sus impulsos y alcanzar la sensación de sa-

riedad, esto a causa de la alteración de ciertas regiones del cerebro que funcionan a través de mecanismos bioquímicos y metabólicos que permiten el autocontrol.

Los **factores de tipo psicológico** tienen que ver con aspectos de carácter neurótico; los adictos son personas que buscan satisfacer ciertas necesidades (depresión, soledad, aburrimiento) a través del alcohol, las drogas o, en este caso, el juego. Asimismo buscan situaciones que satisfagan sus necesidades infantiles e inmaduras.

El **aspecto sociocultural** se relaciona con el sentido de pertenencia que el juego proporciona a los individuos, pues descubren en él la posibilidad de tener amigos, de ganar dinero, de integrarse a un grupo y de sentir emociones que sólo el juego les proporciona.

La Asociación Psiquiátrica Americana señala algunos de los comportamientos persistentes y recurrentes que caracterizan el juego patológico:

- Preocupación por el juego y por tratar de revivir experiencias pasadas o



pensar en nuevas formas de conseguir dinero mediante el juego.

- Necesidad de jugar con cantidades crecientes de dinero para conseguir el grado de excitación deseado.
- Fracaso repetido de los esfuerzos realizados para controlar, interrumpir o detener el juego.
- Inquietud o irritabilidad cuando se trata de interrumpir el juego.
- El juego se utiliza como estrategia para escapar de los problemas o para aliviar sentimientos de desesperanza, culpa, ansiedad y depresión.
- Tras perder dinero en el juego, al otro día se intenta recuperarlo.
- Se engaña a la familia, terapeutas u otras personas para ocultar el grado de implicación en el juego.
- Se cometen actos ilegales para financiar el juego, como falsificación, fraude, robo o abuso de confianza.
- Se pierden relaciones interpersonales significativas, el trabajo y oportunidades educativas o profesionales debido al juego.
- Se confía en que los demás proporcionen el dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego.

De ilusiones y realidades matemáticas

"¡Haga sus apuestas!", "¡péguele al gorro!" o "¡llame ya!" son algunas de las frases que los expertos vendedores de quimeras emplean para despertar las esperanzas de quien adquiere un billete o desea ganar un premio.

La verdad es que, en nuestro país, participar en programas de concursos, sorteos o quinielas se ha vuelto el pan nuestro de cada día (aunque estén muy lejos de proporcionarlo). La gente no sólo busca ilusiones en los boletos con signos zodiacales y la televisión, sino también en fichas de refrescos, etiquetas de mayonesa, cereales, sopas instantáneas y muchísimos artículos más.

Ludopatía y sus guarismos

De acuerdo con el artículo 1° de la Ley Federal de Juegos y Sorteos, aprobada en 1947, en México están prohibidos tanto los juegos de azar como los juegos con apuestas. Sin embargo, a decir del presidente de la Asociación de Hoteles y Moteles de México, el licenciado Miguel Torruco Marquéz, en la República Mexicana existen más de 1,500 casinos clandestinos que cada año generan 600 millones de dólares que no se reportan al fisco.

En nuestro país no hay especialistas en ludopatía y tampoco cifras que ayuden a determinar qué tan grave es el problema; por el contrario, en los países desarrollados la ludopatía es un grave problema de salud pública:

- En Alemania, el costo social de la ludopatía se estima en más de 511 millones de euros al año.
- En España, los especialistas consideran que 5 por ciento de la población del país, sin ser ludópatas, son jugadores problemáticos y podrían llegar a sufrir el trastorno más adelante.
- Se calcula que el 5 por ciento de los jugadores que visitan los casinos de Las Vegas, Nevada, y de Atlantic City, en Nueva Jersey, desarrollan esta adicción, lo que hace suponer que varios millones de personas juegan de forma compulsiva en Estados Unidos.

Fuente www.reforma.com/elangel

Claro que no todos los jugadores tiene una patología. El comportamiento y la actitud frente al juego son determinantes; quien se reúne a jugar póquer con los amigos con la única finalidad de divertirse, aun cuando apueste, no es un ludópata. Lo importante es ser realista respecto a las posibilidades de ganar teniendo en cuenta que los excesos no son buenos y, sobre todo, no olvidar que son otros quienes llenan sus cuentas bancarias vaciando nuestros bolsillos.

Por ejemplo, el *yak* es un juego de apuesta numérica que consiste en llenar un cartón con números (como en la lotería, pero en lugar de frijolitos, con una línea se cruzan los números) conforme el locutor los anuncia. Si el jugador forma una línea horizontal debe anunciar a toda voz "línea", y "yak" cuando haya completado todo el cartón.

Basta asistir como mero espectador para darse cuenta de que el *yak* es el gran negocio, pero para sus dueños. Por ejemplo, si cada cartón cuesta \$ 20.00, por cada ronda se reparten cerca de 1,000 —aunque ello depende del tamaño del lugar— y cada ronda dura aproximadamente cinco minutos (a veces menos), ¿ya hizo cuentas? Esto significa que cada hora la casa obtiene aproximadamente 240 mil pesos, mientras que sólo hay dos ganadores por ronda y 976 jugadores que lamentan sus 60 minutos de mala suerte.

Otro ejemplo son los *books* (se llaman así porque en un principio, en Estados Unidos las apuestas se registraban en un libro). En estos lugares se hacen apuestas sobre diversos eventos deportivos, como basquetbol de la NBA, béisbol de las Grandes Ligas, boxeo, fútbol nacional e internacional, golf, hockey, tenis, carreras de caballos y de galgos, donde la cantidad mínima para participar es de 10 dólares.

En los concursos en los que para ganar se debe adivinar un resultado combinado (por ejemplo, los resultados de 14

partidos de fútbol) la probabilidad de ganar es todavía menor; lo paradójico es que en este tipo de concursos, pese a que muy pocos tienen la posibilidad de ganar, participan muchas más personas.

Otro ejemplo: en la ruleta la gente no se percata de que, de los 38 apostadores, muchos van a perder o, peor aún, pueden perder todos: las probabilidades están a favor de la casa.

Entre quienes saben de números, es muy común la frase "esperanza matemática", que se refiere a la probabilidad de ganar cierta cantidad en un juego por cada peso aportado. Por ejemplo, en un sorteo en el que se pueden ganar 10 mil pesos por cada peso invertido, la ganancia es muy alta, pero la esperanza matemática es ínfima, algo así como de 0.00001 por ciento.

Por otra parte, existe una clara diferencia entre los juegos de azar y los de habilidad. En el dominó se dice que el azar termina en cuanto se levantan las fichas, porque los ganadores serán quienes tengan más habilidades para saber qué fichas tienen y necesitan los demás jugadores; para triunfar no se requiere suerte, sino habilidad para completar la información.

Si de habilidad se trata...

Algunas personas dicen que no los ven, muchas los sufren y otras nunca se los pierden. Hablamos de los *reality shows* y de muchos otros programas que son instrumentos de entretenimiento (léase inversión) que para las televisoras ha resultado una auténtica mina de oro. A través de personajes de voz estridente, invitan a los televidentes a participar: "Llame ahora porque un fabuloso auto compacto está a punto de escaparse de sus manos y hay muy pocas llamadas"; el deseo de apoyar al participante favorito representa el último empujón que se necesita para "invertir" (así le dicen) tan sólo \$ 20.00 más IVA, aun cuando son

mínimas las posibilidades de que nuestra llamada sea la afortunada. Por lo anterior, tenga cuidado de llamar compulsivamente, porque puede costarle un dineral.

Resulta que la persona cuya llamada fue seleccionada debe responder a una pregunta tan obvia y sencilla, que se siente pena ajena cuando el "afortunado vencedor" necesita que le "soplen" la respuesta para poder ganar. Sin embargo, por más simple y absurda que parezca, esta pregunta es el pase a la legalidad de estos programas, ya que, de acuerdo con el Reglamento de la Ley Federal de Radio y Televisión, un requisito para obtener la autorización es que el concurso ponga a prueba la habilidad y el conocimiento de los participantes. Claro que, bajo estas circunstancias, uno se pregunta qué tanto cumplen los concursos televisivos con esta condición.

Para la Asistencia Pública

Si decide participar en algún juego, qué tal si considera que algunos le permiten contribuir en obras de labor social como educación, salud, alimentación y vivienda. Tal es el caso de la Lotería

Nacional para la Asistencia Pública y de los Pronósticos para la Asistencia Pública.

La Lotería Nacional opera desde hace más de 230 años y actualmente realiza tres sorteos semanales que deben efectuarse en público y con un reparto en premios equivalente al menos al 65 por ciento del valor total de los 150 mil billetes participantes divididos en tres series. Para el mes de julio del presente año, la Lotería contaba con 4,925 billetteros a nivel nacional, y al cierre del primer semestre de este año, el monto recaudado en promedio fue de casi 33 millones de pesos por sorteo.

Laura Valdés de Rojas, directora general de la Lotería Nacional, comenta: "Las posibilidades de ganar son mucho más grandes en este producto que en cualquier otro sorteo que haya en el mercado mexicano, por ejemplo, en el sorteo superior; uno de cada 5 números gana, mientras que en el sorteo mayor es uno de cada 3.18 y, como un ejemplo más, el gordo de Navidad traerá 5,166 premios y reintegros".

Por otro lado, Antonia Maldonado, vendedora de juegos de Pronósticos para la Asistencia Pública, dice: "Los más



La función de las leyes

¿Sabía que participar, aun como espectador, en cualquier juego o sorteo clandestino puede llevarlo a prisión u obligarlo a pagar una multa de hasta \$ 10,000.00? Tal como lo lee, la Ley Federal de Juegos y Sorteos de la Secretaría de Gobernación así lo establece. El estatuto también determina que en ninguna casa, lugar abierto o cerrado se pueden establecer juegos con apuestas o sorteos que no cuenten con el permiso de la Secretaría, excepto los permitidos por esta institución como ajedrez, damas, dominó, dados, boliche, bolos, billar, los de pelota en todas sus formas y denominaciones, carreras de personas, de vehículos, de animales, y en general toda clase de deportes.

Fuente Ley Federal de Juegos y Sorteos

Ilusiones en venta

¿Está usted consciente de lo que puede gastar en la esperanza de ganar algún premio?

Lotería sorteo magno (10 de mayo, 15 de septiembre, 24 y 31 de diciembre): vigésimo (cachito) \$ 100.00, serie \$ 2,000.00

Lotería sorteo superior (martes y jueves): vigésimo \$ 20.00, serie \$ 400.00

Lotería sorteo zodiaco (domingos): vigésimo \$ 10.00, serie \$ 200.00

Melate revancha (miércoles y domingos): \$ 15.00

Melate (miércoles y domingos): \$ 10.00

Chispazo (martes y viernes): \$ 5.00

Progol (una vez por semana): \$ 5.00

Tris (diario): \$ 1.00

Cruz roja 10º aniversario (lotería instantánea): \$ 10.00

Atrapa dinero (lotería instantánea): \$ 5.00

De volada (lotería instantánea): \$ 5.00

El billetote (lotería instantánea): \$ 5.00

El pájaro de la suerte (lotería instantánea): \$ 5.00

Hora de ganar (lotería instantánea): \$ 4.00

El boleto (lotería instantánea): \$ 2.00

Si usted jugara una serie todos los días de sorteo, apostara en todos los juegos de pronósticos y comprara un billete de cada lotería instantánea a la semana, gastaría \$ 1,108.00, lo que, suponiendo que también participa con una serie en cada uno de los sorteos magnos, sumaría la cantidad de \$ 65,616.00 al año. ¿Qué podría hacer con ese dinero?

Fuente: Sondeo de mercado

jugados son el Chispazo, el Melate y el Tris, y el domingo es el día de mayor demanda para jugar. Tengo un cliente que a diario viene a comprar su Tris y siempre juega con los mismos números; la mayor cantidad que ha ganado son \$ 300.00, pero él sigue jugando a la espera de atinarle al premio mayor".

Hay quien le apuesta a su número de la suerte, a la cifra que le late, busca capicúas (cifra que se lee igual de derecha a izquierda que de izquierda a derecha) en los billetes, confía en su equipo favorito, se encomienda a deidades, etcétera. Parece que en el azaroso mundo del juego todo se vale para atraer a la suerte.

En todo caso, lo malo comienza cuando el deseo de ganar es superior a la razón, las pupilas se dilatan y el ritmo cardíaco aumenta por la excitación que provoca el juego, dejando la diversión de lado para dar paso a la ansiedad, la depresión, el descontrol y la baja autoestima. Recuerde que el ludópata está convencido de que puede controlar a la suerte, al destino, y de que la próxima jugada será la suya.

Las trampas de la fe

Los adictos al juego están convencidos de que cuando quieran abandonarlo, lo

harán, pero la realidad es que en términos prácticos no pueden controlar su adicción.

De lo anterior resulta que cuando los adictos al juego buscan ayuda profesional es porque la familia (que en la mayoría de las ocasiones es la que identifica el problema) se los pide. Sin embargo, cuando aceptan esta ayuda lo hacen porque quieren aliviar su depresión y no por su adicción al juego, pues simplemente no reconocen que ésta existe.

Posteriormente, en el análisis y la definición del diagnóstico, el especialista encuentra que efectivamente el individuo sufre depresión, pero porque el juego lo llevó a perder su familia, el trabajo y sus bienes.

Aun ante los hechos, es difícil convencer a un jugador patológico de que el origen de su depresión es el juego. A medida que transcurre el tratamiento y el terapeuta confronta al paciente, éste termina por reconocer que existe un problema.

"La terapia no es fácil porque, como sucede con cualquier clase de adictos, uno se enfrenta a una personalidad que por sí misma no tiene todos los recursos de madurez para obtener una satisfacción y que su vida sea más integral, más equilibrada, en la que

incluso exista la posibilidad de jugar sanamente", señala el psiquiatra Alejandro Córdova.

El ludópata debe esforzarse y dirigir su voluntad para desprenderse de la adicción; durante las primeras fases del tratamiento, el paciente entra en conflicto de abstinencia, ansiedad y obsesión por el juego, por eso es importante que no abandone la ayuda, pues si no logra controlar estos síntomas, caerá de nuevo.

Si tras leer estas líneas considera que su actitud o la de alguna persona cercana a usted frente al juego está afectando cualquier ámbito de su vida, llame al Instituto Nacional de Psiquiatría para recibir asesoría al teléfono (0155) 5655-2811; también puede acudir a un grupo de autoayuda o consultar a un especialista en salud mental.

Como siempre, la decisión de participar o no en este tipo de juegos y sorteos está en sus manos; considere sus posibilidades, su economía y, por supuesto, su salud. 🌐

Fuentes Entrevista con el psiquiatra Alejandro Córdova, coordinador de eventos académicos de la Asociación Psiquiátrica Mexicana • Licenciada Laura Valdés de Rojas, directora general de la Lotería Nacional para la Asistencia Pública • Licenciado Roberto Hugo Arias García, director de Asuntos Jurídicos de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía, Secretaría de Gobernación
• www.ieanet.com/general/juego.htm



Juegos de azar

¿Diversión o adicción?

Por Gabriela Márquez

¿Qué opina de los juegos de azar? ¿Compra semana a semana el Melate? ¿Le gusta jugar a la Lotería Nacional? ¿Llama a los concursos que promueven las cadenas de televisión? ¿Conoce a algún adicto del juego? Algunos consumidores responden.

No participo en ningún juego de azar porque se me hace algo absurdo: la gente solamente desperdicia su dinero al participar en ellos. Estoy en total desacuerdo con esa actividad, pues me parece tonto invertir en algo que no va a ser fructífero. Además, el juego puede convertirse en una adicción para quienes sueñan ganarse millones de pesos rápidamente; deberían darse cuenta de que el dinero que se gana fácilmente no existe: la única forma que hay para obtenerlo es trabajar.

Maricela Salguero
42 años
Agente de viajes

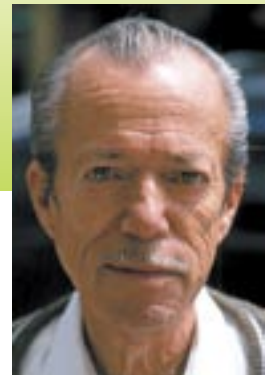


Juego Melate porque me distrae y tengo una lejana esperanza de ganarme algo. En la Lotería gané un pequeño premio y he recibido varios reintegros. Juego sólo cada dos meses o cuando puedo, no soy tan aficionado porque sé que puede llegar a perjudicarme, como a los que compran y compran con la esperanza de tener más dinero, pero lejos de eso, lo van perdiendo. El juego puede ser un vicio muy peligroso que convierte a las personas en individuos dependientes y poco realistas.

Francisco Martínez Hernández
48 años
Empleado

Eventualmente juego Melate y Yak porque me divierte, y además existe la posibilidad de mejorar mi situación económica. He ganado algunos premios pequeños y esto me anima a seguir jugando. Durante algún tiempo le agarré mucho gusto al juego, pero llegó un momento en el que reflexioné y me di cuenta de que no debía convertirse en el objeto de mi vida. El mejor consejo que puedo dar es que no se tome al juego como una profesión, pues a la larga puede llevarlos a la ruina.

Jaime Suárez Cervantes
60 años
Jubilado





Nunca he participado en juegos de azar, francamente no me interesan, los considero muy aburridos. Las personas juegan supuestamente para ganar dinero, pero la mayoría de las veces pierden la cantidad que invirtieron. El mayor problema surge cuando se quedan con la idea de que es posible ganar y siguen arriesgándose con la esperanza de obtener mucho dinero, hasta convertirse en adictos.

Elizabeth Montiel Pacheco

32 años

Asistente jurídico



No me gusta ningún juego de azar, sin embargo no estoy en desacuerdo con esta práctica, las personas son libres de escoger si juegan o no. Claro que hay que tener cuidado porque cuando llegan a tener un pequeño premio, empiezan a ambicionar más y más, y acaban perdiendo el dinero que hubiera podido servirles para otras cosas.

Araceli Juárez Cervantes

24 años

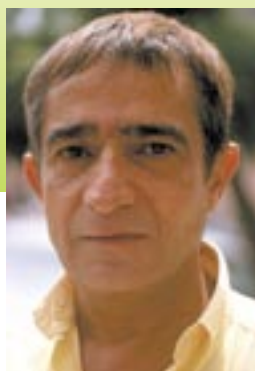
Licenciada en Administración Pública

Me gusta el juego porque en él se mezclan la suerte y la intuición, además, la esperanza de ganar dinero rápidamente me emociona. Juego Lotería, Melate y baraja, aunque no muy seguido. He ganado premios en dos ocasiones: una aquí y otra en España. Esta actividad me entretiene, pero estoy consciente de que puede convertirse en una adicción que arrastra a la gente a extremos terribles, los cuales afectan al jugador y su estabilidad familiar y económica.

Joaquín Piñeiro Lorenzo

47 años

Productor de cine



A mí me gusta jugar a la Lotería. No lo hago frecuentemente y nunca me he sacado nada, pero aun así considero que es algo divertido. Sin embargo, no estoy totalmente de acuerdo con los juegos de azar, porque es súper difícil enriquecerse y uno sólo sueña con algo que tal vez nunca va a suceder.

Jorge Manuel López Martínez

19 años

Empleado



Mi distracción es el Melate y, eventualmente, la Lotería Nacional. Por lo regular concurso cada semana los días de sorteo, y como he cobrado premios o reintegros varias veces lo sigo intentando, pues me gusta el sueño de salir de pobre. Para mí es una acción sana, no se trata de un problema de conducta, vicio o de una situación negativa, sino de retar a la suerte y ayudar a nuestro prójimo, porque la mayoría de las veces las ganancias son para la beneficencia. Yo me arriesgo según mis posibilidades, generalmente con sumas muy pequeñas, pero hay individuos que se vuelven esclavos de esta distracción o de otras más intensas, como el póquer. Hay que tomar este tipo de recreación simplemente como lo que es, un juego en el que si hay suerte qué bien y si no, pues a seguir intentando.

Carlos López Miranda

56 años

Comerciante



Fotografías Boris de Swan



Vacunas para adultos

Por Lorena M. Romo

Tal pareciera que vacunarse contra ciertas enfermedades es sólo "cosa de niños", sin embargo, existen padecimientos que de esta forma pueden prevenirse durante la edad adulta.

En la actualidad se han abatido o controlado muchas de las enfermedades infecciosas prevenibles por vacunación. Esta situación dio lugar a una mayor esperanza de vida, lo que ha llevado a las autoridades de salud de nuestro país a un cambio de norma en materia de vacunación: las vacunas no sólo son para menores de cinco años, también son para adolescentes, adultos y adultos mayores.

Vacunas para adolescentes

Incluyen la vacuna sr contra sarampión y rubéola, la vacuna td contra tétanos y difteria y la vacuna contra hepatitis B.

La **hepatitis B** es una enfermedad viral que se transmite a través de la sangre, de secreciones durante el acto sexual y de la madre al recién nacido, así como en cirugías, tratamientos odontológicos y durante la aplicación de tatuajes, por lo que el riesgo de contraerla se presenta prácticamente a cualquier edad.

La hepatitis B puede no presentar síntomas en la etapa aguda, pero sí convertirse posteriormente en crónica y desarrollarse como cáncer hepático o cirrosis. Este padecimiento puede pasar inadvertido o manifestarse a través de fatiga intensa, trastornos digestivos, do-

lores en las articulaciones, musculares y de cabeza.

La vacuna contra la hepatitis B se administra por vía intramuscular en la región deltoidea del brazo (poco más abajo del hombro), en tres dosis separadas: la primera preferentemente a los 12 años, y la segunda un mes después de la primera aplicación. Si usted ya se la administró, pero cree que tiene algún riesgo de contraer esta enfermedad, consulte a su médico para determinar si es conveniente aplicársela de nuevo.

Puede solicitar en forma gratuita la aplicación de la vacuna contra la hepatitis B en el centro de salud público que le corresponda, o acudir a algún hospital privado donde cada dosis le costará alrededor de \$ 500.00.

El **sarampión** y la **rubéola** son enfermedades exantemáticas que se manifiestan a través de erupciones en la piel y que normalmente asociamos con la primera infancia.

Por fortuna, desde 1996, gracias a las altas coberturas de vacunación, no circula el virus que ocasiona el sarampión, y no se han presentado casos de esta enfermedad en ese grupo de edad. Los casos importados han surgido justamente en adolescentes y adultos jóvenes, razón por la cual se recomienda aplicar

a este grupo de edad una vacuna que además los protege de la rubéola, y en el caso de mujeres en edad fértil, adolescentes y adultas, protege a sus bebés de la rubéola congénita.

Aunque menos comunes en los adolescentes por las altas coberturas de vacunación en preescolares y escolares, el **tétanos** y la **difteria** son enfermedades que se pueden prevenir también mediante la vacunación; recibir un refuerzo en la adolescencia es una buena inversión en salud. Con respecto al tétanos existen dos consideraciones: es posible contraerlo para el adolescente y el adulto no inmunizados; para la adolescente o adulta en edad reproductiva existe el riesgo de tétanos neonatal para el bebé si ella no está inmunizada.

La difteria es una enfermedad aguda capaz de obstruir las vías aéreas superiores por la infección localizada, y la toxina, además, puede causar daño al corazón y al sistema nervioso.

Inmunizaciones para viajeros

Si viaja al extranjero, muchas veces debe aplicarse ciertas vacunas que lo protegerán contra las enfermedades propias del lugar que visita. Los gobiernos de algunos países incluso pueden requerir obligatoriamente que usted se vacune para entrar en su territorio. Esta disposición se fundamenta en el Reglamento Sanitario Internacional y en el conocimiento sobre la situación epidemiológica de cada país, la cual deben darle a conocer las embajadas, médicos, autoridades sanitarias y agencias de viajes al momento de planear su salida.

Otro aspecto que no debe descartar es la naturaleza de su viaje, por ejemplo, debe saber si visitará un área urbana o rural, y el tiempo que va a permanecer ahí.

Las vacunas más comunes para los viajeros son contra la fiebre amarilla, cólera, fiebre tifoidea, hepatitis A, sarampión, poliomielitis, tétanos y difteria.

No corra riesgos

- Después de los 60 años de edad, cada año antes de la temporada invernal es recomendable vacunarse contra la influenza, especialmente si padece de enfermedades crónicas cardiovasculares o pulmonares, diabetes, alcoholismo, cirrosis o infecciones por VIH, entre otras.
- Se recomienda la vacunación anual contra influenza a las personas que se dedican a alguna actividad relacionada con servicios de salud; para limitar la transmisión de la influenza a personas en riesgo, los trabajadores de la salud también deben protegerse contra la hepatitis B y la varicela.
- Para quien manipula alimentos (personal de servicio doméstico, hoteles, restaurantes, supermercados) es necesario vacunarse contra la hepatitis A y la tifoidea.
- Si mantiene una vida sexualmente activa y presenta conductas de riesgo, como relaciones sin protección o parejas diversas, es recomendable que se vacune contra la hepatitis B.
- Vacúnese siempre en centros de salud públicos o privados, nunca en sitios donde no le ofrezcan estrictas medidas de seguridad e higiene, como el empleo de una jeringa nueva en cada paciente.
- Para evitar complicaciones en el suministro de alguna vacuna informe al médico sobre su historial alérgico u otras enfermedades que padezca en ese momento.

Vacunación del adulto y del adulto mayor

Debido a la idea generalizada de que las vacunas son sólo para niños, en muchas ocasiones las personas mayores de 60 años no reciben el beneficio de la vacunación y atraviesan por infecciones que generalmente se presentan en la niñez, como sarampión, rubéola, paperas, hepatitis A y, en menor grado, tos ferina, tétanos y difteria.

Existe un esquema de vacunación recomendado para el adulto mayor, el cual incluye dos vacunas, una contra la **influenza** o **gripe**, cuyo costo fluctúa entre \$ 250.00 y \$ 400.00, y la otra contra el **neumococo**, cuyo precio va de \$ 400.00 a \$ 850.00. Vale la pena invertir en ellas, pues las infecciones respiratorias provocadas por el virus de la influenza tienen una gran repercusión durante los meses de invierno, sobre todo en las personas con algún

padecimiento cardiovascular, pulmonar, diabetes, alcoholismo y cirrosis.

Los principales síntomas de la influenza son dolor de cabeza y garganta, fiebre, escalofríos, fatiga, tos y dolores musculares severos. La vacuna contra este padecimiento se aplica por vía intramuscular en la región deltoidea del brazo, cada año, pues los virus mutan constantemente.

Por su parte, el neumococo puede provocar inflamación aguda de los pulmones (neumonía), la cual se caracteriza por escalofríos intensos, fiebre elevada, cefalea y dolor en el tórax; a medida que la enfermedad avanza, el paciente sufre dolorosas crisis de tos, dificultad para respirar, sudoración, el pulso se acelera y en ocasiones se llegan a producir alteraciones gastrointestinales.

La vacuna contra el neumococo debe aplicarse cada 5 o 6 años y se recomienda especialmente para personas que padecen enfermedades crónicas cardiovasculares o pulmonares, diabetes, alcoholismo, cirrosis o infecciones por VIH, entre otras.

Tanto la vacuna contra la influenza como la vacuna contra el neumococo pueden ser aplicadas a cualquier persona después de cumplir un año de edad, pero la etapa de la vida en la que son fundamentales es después de los 60 años.

¿Qué hacer durante el embarazo?

Las mujeres embarazadas tienen contraindicada la aplicación de ciertas vacunas debido a los riesgos existentes de producir malformaciones o afecciones congénitas en el bebé en gestación, a menos, claro está, que el ginecólogo determine que existe susceptibilidad o

un elevado riesgo para la madre y para el producto de contraer algún tipo de enfermedad.

Por ejemplo, la vacuna contra la rubéola no debe suministrarse durante el embarazo, y si una mujer desea embarazarse después de la aplicación de esta vacuna debe esperar por lo menos 90 días.

La vacuna contra la influenza no conlleva ningún riesgo para las mujeres embarazadas, sin embargo se recomienda aplicarla a partir del cuarto mes de embarazo.

De acuerdo con los especialistas entrevistados, las vacunas contra la hepatitis A o B tampoco implican ningún riesgo en el embarazo, pero es recomendable que primero consulte a su médico.



Otras vacunas

Puede solicitar la aplicación de vacunas en el centro de salud público que le corresponda, o bien, en clínicas u hospitales privados, donde el costo de las mismas oscila entre \$ 200.00 y \$ 500.00.

Aunque algunas de ellas están contempladas dentro del esquema básico de vacunación aplicable en la infancia, deben considerarse en la etapa adulta si por sus actividades personales o laborales usted presenta conductas de riesgo que puedan hacerle contraer alguno de los siguientes padecimientos:

Tifoidea. Se origina por ingerir agua o alimentos contaminados. Sus principales síntomas son dolor de cabeza, delirio, tos, diarrea, erupciones en la piel y fiebre elevada. Esta vacuna se aplica en dos dosis, la segunda un mes después de haberse puesto la primera, y cada tres años debe ponerse un refuerzo. Su aplicación está contraindicada en casos de infección aguda y prescripción de fármacos identificados como corticoides.

Tétanos. Infección aguda que afecta el sistema nervioso central y puede provocar la muerte. A nivel mundial fallecen anualmente más de 50,000 personas por tétanos. La bacteria que provoca su aparición puede introducirse al organismo a través de una herida, quemadura o incluso del corte del cordón umbilical en el caso del recién nacido. La vacuna se aplica también en dos dosis y se recomienda reaplicarla cada cinco años. Se puede utilizar la vacuna dt (difteria y tétanos), dtpa (difteria, tétanos y tos ferina) o simplemente como tt (toxoides tetánico).

Hepatitis A. El virus que la provoca puede transmitirse por contacto directo y a través de alimentos o agua contaminada. Suele afectar tanto a jóvenes como a adultos. Por lo general se cura sin dejar secuelas. Esta vacuna se aplica en dos dosis, la segunda seis meses después de la primera; puede aplicarse en forma combinada con la de hepatitis B; no se recomienda refuerzo.

Tome sus precauciones

En la gran mayoría de los casos, la aplicación de vacunas en adultos y mayores de 60 años no acarrea ningún otro tipo de enfermedad, sin embargo, es importante tener en cuenta que algunas pueden producir efectos secundarios, como dolor en la zona donde se inyectó, enrojecimiento mínimo y, en muy pocas ocasiones, fiebre o cansancio.

Existen casos en que la aplicación de vacunas no es recomendable (a menos que sea su médico quien lo autorice), por ejemplo, a quienes son alérgicos a alguno de sus componentes y padecen de fiebre o alguna otra enfermedad, ya que podrían sufrir complicaciones en el sistema inmunológico y generarse otras consecuencias. 🚫

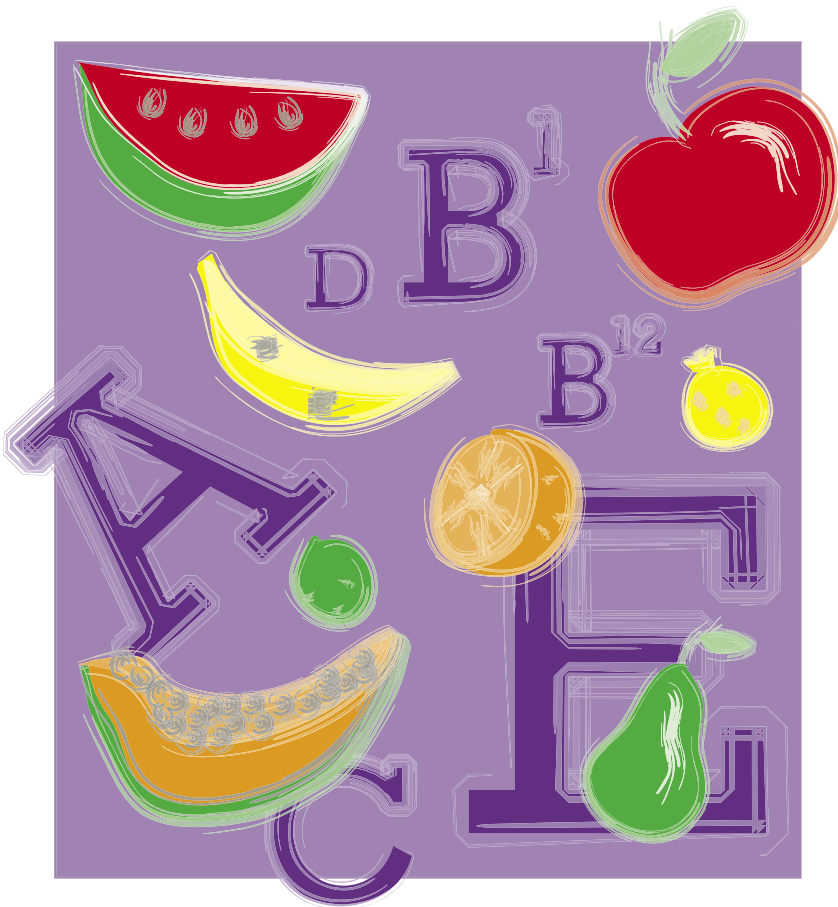
Fuentes Entrevistas con el doctor José Ignacio Santos Preciado, director general del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y la Adolescencia (CENSIA) y secretario técnico del Consejo Nacional de Vacunación (Conava) de la SSA; y con la doctora Yolanda Cervantes, gerente asesor médico en vacunas en México de GlaxoSmithKline
• Sondeo de mercado

Muppet con VIH

Al concluir esta década, cerca de 25 millones de niños en todo el mundo (6 por ciento de ellos africanos) quedarán huérfanos debido a que sus padres morirán de sida.

Ante esta situación, el programa *Takalani Sesame*, la versión sudafricana del programa educacional infantil *Plaza Sésamo*, abrió sus puertas a un muppet con VIH. "Este personaje formará parte de la comunidad y tendrá una alta autoestima. Generalmente se estigmatiza a las personas con VIH, por lo que nosotros debemos dar un buen ejemplo sobre cómo hacer frente a esta situación", aseveró Joel Schneider, vicepresidente de Sesame Street Workshop, durante la Conferencia Internacional de Sida llevada a cabo en Barcelona.

Al respecto, las opiniones están divididas, pues hay quienes consideran que la presencia de este personaje es por demás acertada, mientras que para otros resulta inaceptable. Pese a ello, mientras se descubre una cura definitiva contra esta enfermedad, sin temor a equivocarnos todos debemos consentir en aplicar el único remedio eficaz encontrado hasta hoy contra el VIH: la prevención.



Vitamina A, ¿enemiga de la salud?

En general, los productos fortificados nos venden la idea de que las vitaminas en forma de píldora son la panacea, cuando en realidad no siempre es así. Éste es el caso de la vitamina A, cuyo consumo en exceso puede provocar graves trastornos a nuestra salud, que van desde náuseas, vómito, cefalea, vértigo, piel seca y pruriginosa (pequeños granitos en la piel que dan comezón), visión borrosa y falta de coordinación muscular, hasta alopecia (calvicie), hepatomegalia (aumento del volumen del hígado) o dolores óseos.

Por fortuna, en la mayoría de los casos dichos síntomas desaparecen semanas después de que se interrumpe la ingesta de complementos vitamínicos, aunque cuando ésta se da por un tiempo prolongado, las alteraciones en el hígado, los huesos, la visión y los dolores esqueléticos pueden ser permanentes. Los efectos en mujeres embarazadas son aún más graves, pues una sobredosis de vitamina A puede provocar reabsorción fetal, aborto o malformaciones genéticas en el bebé.

Por tal motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Atención a la Infancia (Unicef) recomiendan el consumo de cualquier suplemento vitamínico sólo por periodos de seis meses a un año, aunque, tal como lo indican los nutriólogos, siempre es preferible ingerir una dieta balanceada y variada, pues ésta es la mejor fuente de vitaminas que nuestro cuerpo puede recibir.



El huevo

En los últimos años se ha **condenado** al **huevo** por sus **altos** niveles de **colesterol**, sin embargo, no todo es **mala fama** para él, pues también se le **reconoce** su alto nivel de **nutrientes** que cubren buena parte de los **requerimientos alimenticios** **sugeridos** en la **dieta diaria**.

Por Lorena M. Romo



A muy temprana hora del día, casi a un ritmo cadencioso y en un complejo proceso bioquímico que le toma a la gallina 24 horas, se forman los huevos que constituyen uno de los principales alimentos con los que los mexicanos iniciamos la mañana.

Esta costumbre, fuertemente arraigada a pesar del desprestigio que sufre este alimento, se debe a que el huevo es una fuente importantísima de nutrientes, principalmente de albúmina (una proteína de gran valor biológico para nuestro organismo), y de vitaminas y minerales.

La cantidad de huevos que una persona debe consumir a la semana varía según sus necesidades físicas y biológicas. Médicos y nutriólogos recomiendan a los adultos no más de tres piezas a la semana (por la tendencia que existe en esta etapa de la vida a desarrollar altos niveles de colesterol), mientras que durante la niñez, adolescencia, embarazo y lactancia, el consumo puede aumentar incluso al doble, siempre que sea el médico quien lo indique.

Por ser un alimento fácil de digerir y masticar, su ingesta se recomienda igualmente a las personas de la tercera edad, no sin antes consultar al médico para que determine la cantidad adecuada en cada caso.

¿Malo para el corazón?

Aproximadamente el 80 por ciento del colesterol que circula por nuestras venas se produce de forma natural en el hígado, mientras que el 20 por ciento restante se adquiere principalmente a través de los alimentos. El nivel idóneo de colesterol en el cuerpo no debe superar los 200 miligramos. Cuando se consume mayor cantidad de colesterol de la que el cuerpo necesita, el organismo se sobrecarga y no puede eliminarlo fácilmente, lo que a la larga puede dar origen a enfermedades cardiovasculares.

Así que, si bien es cierto que la yema presenta un alto contenido de coles-

Muy polifacético

Debido a la complejidad de la composición del huevo y a las características propias de la clara y la yema, existen múltiples maneras de prepararlo, por lo que es un ingrediente indispensable en un sinfín de platillos:

- Su capacidad coagulante es de las propiedades que más se emplean en la cocina. A base de calor o de una acción mecánica, sus proteínas se pueden manipular de tal forma que permiten una importante variedad en su presentación (revueltos, estrellados, fritos, cocidos, duros, etcétera).
- El huevo tiene también la característica de ser aglutinante, es decir, permite la unión de diferentes compuestos para formar geles. Los patés, por ejemplo, consiguen su textura gracias a esta propiedad.
- Lo espumante de la clara previene el desmoronamiento de la misma durante la cocción, de ahí que se emplee en la preparación de merengues, mousses, claras a punto de nieve, bizcochos y pasteles.
- La propiedad anticristalizante de la clara permite utilizarla en confitería.
- La yema otorga la emulsión que permite unir los ingredientes en salsas, mayonesas y aderezos.
- Su color y olor característicos hacen que sea importante en la preparación de pastas, repostería, panadería y salsas.

terol, su consumo moderado no tiene por qué ser dañino para un organismo sano; la culpa no es del huevo, sino de consumirlo en exceso junto con otros alimentos con un alto contenido de grasas saturadas de origen animal, como vísceras, camarones, etcétera.

El consumo de huevo se asocia también con la salmonelosis, una enfermedad gastrointestinal que se adquiere por la ingesta de alimentos contaminados con *salmonella*, bacteria causante de cólicos abdominales, diarrea, fiebre, náuseas, vómito y posible deshidratación. La *salmonella* puede estar tanto en el cascarón como en el interior del huevo. Para evitarla es importante lavarse las manos antes de cocinar, limpiar la cáscara del huevo (justo antes de prepararlo) y cocinarlo correctamente.

"Estuche de monerías"

El huevo es uno de los alimentos más nutritivos. La yema de una pieza de 50 g contiene en promedio 274 miligramos de colesterol neto y un contenido

aproximado de agua del 50 por ciento de su peso, además de grasas, proteínas, lípidos, minerales y carotenoides (necesarios para la formación de vitamina A).

Por su parte, la clara se compone de un 88 por ciento de agua y un 12 por ciento de proteínas; la más importante de ellas es la albúmina, recomendada por los médicos y nutriólogos porque no contiene colesterol.

Además de ser nutritivo, uno de los factores que convierten al huevo en principal protagonista de la dieta de los mexicanos es su precio, que fluctúa entre \$ 9.00 y \$ 10.00 el kg, considerablemente más bajo que la carne de res o de cerdo. Por ejemplo, con un salario mínimo (\$ 42.15 aproximadamente) usted podría comprar 4.68 kg de huevo u 810 g de carne.

Por otro lado, el huevo es un producto que se comercializa todo el año en cualquier establecimiento y región del país. A nivel mundial, México se coloca en el sexto lugar de producción con

Prevenga la salmonelosis

- No adquiera huevos cuya fecha de caducidad esté próxima. Para prolongar su duración, refrigérelos y evite dejar los alimentos que contengan huevo a temperatura ambiente.
- No los lave antes de guardarlos, porque el cascarón es poroso y de esa forma el producto se contamina.
- Por razones de higiene, emplee siempre el mismo tazón para batir los huevos y absténgase de romperlos en el borde de los recipientes o muebles de cocina cuando vaya a prepararlos.
- No separe la yema de la clara con la propia cáscara, porque el producto se contamina.
- Mantenga los huevos alejados de olores extraños que puedan afectar su sabor.
- Para asegurarse de eliminar las bacterias que pudieran contener, cocínelos hasta que la clara esté completamente coagulada o cocida, y la yema lo suficientemente gruesa o espesa. Evite comerlos crudos o tibios.
- Nunca mezcle los huevos recién elaborados con los previamente cocinados, y elimine los sobrantes.

Mitos y realidades del huevo

Es mentira que...

- Su consumo causa obesidad.
- Es la principal causa de colesterol alto en el organismo.
- El huevo rojo nutre más que el blanco; ambos contienen las mismas propiedades nutricionales, el color del cascarón depende de la alimentación que recibe la gallina y de su raza.

Es verdad que...

- Consumir huevo crudo puede ser un factor de riesgo para contraer salmonelosis.
- Es uno de los alimentos alergénicos (que provoca alergias) de mayor incidencia entre la población mexicana.
- La clara contiene un alto nivel de proteínas y carece de colesterol.
- Su ingesta se recomienda a las personas con requerimientos elevados de proteínas, así como a los pacientes postquirúrgicos, con quemaduras, desnutrición y anemia. Restringir su consumo, como equivocadamente se ha recomendado, puede conducir a desequilibrios nutricionales severos.
- En nuestro país existe un alto índice de mortalidad debido a padecimientos cardiovasculares.



En honor al huevo

Los beneficios que este frágil y diminuto estuche blanco (o rojo) aporta a nuestro organismo lo hacen digno de una celebración, por lo que cada 8 de octubre se conmemora el Día Mundial del Huevo.

cerca de 91.3 millones de cajas anuales, antecedido por China, Estados Unidos, Japón, India y Rusia; sin embargo nuestra nación ocupa, junto con Japón, el liderazgo en lo que a consumo se refiere, con 20.2 kg (cerca de 230 piezas) al año por habitante. Asimismo, seis de cada 10 mexicanos incluyen en su dieta productos avícolas como el huevo.

¿Adiós al colesterol?

Debido a la gran preocupación existente por disminuir los niveles de colesterol en la sangre, diversas marcas, tanto nacionales como extranjeras, han lanzado al mercado una variedad de huevo que promete ser libre o bajo en colesterol, y cuyo precio es más alto. Sin embargo, los especialistas reiteran que existe una

manera más sencilla y económica de evitar el colesterol del huevo: consumir sólo las claras.

Lo anterior, además de llevar una dieta sana y practicar algunos hábitos saludables como evitar el tabaco, eliminar el sobrepeso, hacer ejercicio y tener bajo control médico enfermedades como la diabetes o la hipertensión arterial (en caso de que usted las padezca), son factores muy importantes que pueden contribuir a la prevención de las enfermedades cardiovasculares. 🌱

Fotografías Boris de Swan

Fuentes Entrevistas con Ericka Rojas Rodríguez, nutrióloga adscrita al Servicio de Cardiología del IMSS; con la maestra en ciencias Josefina Morales Guerrero, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, y con el doctor Luis Antonio Alcocer Díaz Berreiro, jefe de la Unidad de Cardiología del Hospital General de México

- Compendio de indicadores económicos del sector avícola 2001-2002, Unión Nacional de Avicultores.



¿Qué es un menú sabio?

Se trata de un menú muy bien balanceado y con alimentos de todos los grupos, que aporta los nutrimentos necesarios en las cantidades recomendadas para todas las edades. Incluye frutas y verduras de temporada, lo que significa más calidad y ahorro. Además, es sabroso y muy 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, grasa y fibra dietética, procurando que no se exceda el consumo de colesterol. En recuadro se añade el aporte nutrimental que corresponde a una porción de cada platillo.

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

Aporte nutrimental total del menú	
• Kilocalorías 767	• Proteínas 26 g
• Grasas 32 g	• Colesterol 104 mg
• Fibra 6 g	

Fotografías Boris de Swan

S



Sopa de espinacas

A



Ostiones capeados

Recomendaciones dietéticas ponderadas para una familia promedio (6 miembros)

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

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

(*) M y F: Masculino y femenino



Ostiones capeados 6 porciones

Ingredientes

- 300 g de ostiones frescos o 30 piezas en su concha
- 1/2 taza de harina de trigo (65 g)
- 1 huevo (55 g) batido a punto de turrón
- 1/2 cebolla chica rebanada (75 g)
- 2 limones en rodajas (90 g)
- 2 ramas de cilantro o perejil (10 g) lavado, desinfectado y picado
- 1/4 de taza de aceite (60 ml)
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Enjuague y escurra los ostiones enteros.
2. Una vez secos, póngales sal, pimienta y harina.
3. Páselos por el huevo batido y fríalos en el aceite caliente hasta que obtengan un color dorado.
4. Sirvalos calientes y adórnelos con los aros de cebolla, las rodajas de limón y el perejil.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 189
- Proteínas 7 g
- Grasas 12 g
- Colesterol 64 mg

Sopa de espinacas 6 porciones

Ingredientes

- 1 manojito de espinacas lavadas, desinfectadas y partidas en trozos (350 g)
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 papa mediana (195 g) en rebanadas
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 1 trozo de cebolla (50 g)
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Caliente el aceite a fuego lento, sofría las rebanadas de papa, las espinacas y la cebolla hasta que ésta se acitrone y las espinacas suelten su jugo.
2. Licue con el caldo de pollo, sazone con sal y pimienta y vuelva a hervir unos minutos más.
3. Sirva caliente.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 60
- Proteínas 2 g
- Grasas 4 g
- Fibra 2 g

B



Cacerola china

I



Capirotada

O



Agua de pepino

Cómo comprar y conservar



Brócoli

Capirotada

6 porciones

Ingredientes

- 3 bolillos rebanados (210 g)
- 1 piloncillo (250 g)
- 125 g de queso blanco
- 3 cucharadas de pasitas (21 g)
- 2 rajas de canela
- 1/2 litro de agua

Preparación

1. Hornee los bolillos hasta que estén dorados.
2. Hierva el agua con el piloncillo y la canela durante aproximadamente 15 minutos a fuego lento hasta obtener una miel espesa.

3. Agregue a la miel las rebanadas de pan y retire del fuego.
4. Añada las pasas y el queso desmolido.
5. Deje enfriar a temperatura ambiente y sirva.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 237
- Proteínas 4 g
- Grasas 3 g

Receta enviada por Rosa María Serratos Hurtado, de Cuautla, Morelos.



- Al comprar brócoli éste no debe presentar color amarillento, por el contrario, debe ser de color verde oscuro; lo mismo sus tallos, que además deben ser delgados y tiernos.
- Para conservarlo, guárdelo en una bolsa de plástico con perforaciones en el cajón de las verduras del refrigerador, así puede durar de 5 a 6 días.
- El brócoli se encuentra principalmente en los meses de noviembre a enero, pero también es posible conseguirlo de

marzo a septiembre.

¿Sabía que?

- El brócoli contiene vitaminas como los betacarotenos, vitamina C y ácido fólico, los cuales ayudan a prevenir enfermedades y retrasan el proceso de envejecimiento.
- Se cultiva abundantemente en los estados de Guanajuato y Puebla.



Cacerola china

6 porciones

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo (500 g) en cuadritos
- 2 zanahorias (300 g) en tiritas delgadas
- 1 brócoli pequeño (300 g) en ramitos y con el tallo picado en cuadritos
- 2 tallos de apio (130 g) en cuadritos
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- 1/2 cucharadita de azúcar
- salsa de soya al gusto
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Salpimiente el pollo y sofríalo en el aceite previamente calentado.
2. Agregue la zanahoria y el apio y

saltee a fuego medio durante ocho minutos.

3. Posteriormente añada el brócoli, el azúcar y la salsa de soya. Tape y deje al fuego unos minutos más para que todo se termine de cocinar; pero sin que el brócoli quede muy suave.

Receta enviada por la señora Irayde Villanueva de Barrueta, de Cancún, Quintana Roo.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 195
- Proteínas 12 g
- Grasas 13 g
- Colesterol 40 mg
- Fibra 3 g



Agua de pepino

6 vasos

Ingredientes

- 2 1/2 litros de agua
- 2 pepinos (400 g) sin cáscara
- 3 limones (135 g)
- 120 g de azúcar

Preparación

1. Endulce el agua con el azúcar en una jarra.
2. Exprima el jugo de los limones sobre el agua.
3. Licue los pepinos con un poco del

agua, cuele y vierta sobre la jarra.

4. Mezcla, enfríe y sirva.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 86
- Proteínas 1 g
- Fibra 1 g



Ate de pera



Ingredientes

- 1 kg de pera (de 4 a 6 piezas aproximadamente)
- 1 1/2 tazas de azúcar (360 g)
- 3/4 de taza de agua
- 1 cucharada sopera de pectina*
- el jugo de 2 limones grandes

Utensilios

- cuchillo
- tabla para picar
- licuadora
- taza medidora
- cacerola con recubrimiento de peltre o teflón, de acero inoxidable o refractario con capacidad de 2 litros
- pala de madera
- molde con capacidad mínima de 1 litro
- servilleta de tela
- recipiente con tapa de cierre hermético
- etiqueta adherible

Procedimiento

1. Lave la fruta, quítele la cáscara y los corazones, y córtela en trozos pequeños. Lícuela con el agua hasta formar un puré.
2. Vacíe el puré en la cacerola y

póngalo a fuego alto durante 10 minutos, sin dejar de mover para evitar que se pegue cuando espese.

3. Regule la flama a la mitad y añada el azúcar sin dejar de mover.
4. Una vez que se disuelva el azúcar, agregue el jugo de limón y la pectina; retire del fuego.
5. Vacíe de inmediato al molde, cúbralo con la servilleta de tela y deje enfriar a temperatura ambiente.
6. Cuando la mezcla se enfríe por completo, guárdela en el refrigerador y déjela ahí hasta que cuaje (aproximadamente dos días).

* Se consigue en farmacias grandes, droguerías o tiendas de materias primas.



Duraznos en almíbar



- 2 refractarios, con capacidad de 2 y de 3 litros
- cuchara grande de peltre o de acero inoxidable
- cuchara sopera
- colador
- recipiente de plástico
- paño limpio y seco
- 2 frascos esterilizados con tapa de cierre hermético y capacidad de 1/2 litro
- etiquetas adheribles

Procedimiento

1. Para preparar el almíbar, ponga taza y media de agua en la olla de 2 litros a fuego alto; añada el jugo de limón y el azúcar moviendo de vez en cuando con la cuchara grande.
2. Mientras tanto, vacíe el resto del agua en la olla de 3 litros junto con el hidróxido de sodio. Revuelva con la cuchara sopera, añada los duraznos y

déjelos cocer por un periodo de tres a cuatro minutos.

3. Escúrralos con la ayuda del colador y enjuáguelos bajo el chorro del agua; retíreles suavemente la piel y colóquelos en el recipiente de plástico. Resérvelos para su uso posterior.
4. El almíbar estará listo cuando al levantar la cuchara se forme un hilo (aproximadamente después de 30 a 40 minutos). Cuando esto suceda, añada los duraznos y, justo después de tres minutos, envase.

Envasado, conservación y caducidad

Coloque el paño limpio sobre la mesa y encima de éste los frascos previamente esterilizados; con la cuchara vacíe cuidadosamente los duraznos y después añada el almíbar, de tal manera que quede un espacio máximo de un centímetro entre la boca del envase y el

* Se consigue en farmacias grandes o en droguerías.

Ingredientes

- 6 duraznos bien lavados
- 5 1/2 tazas de agua hervida o clorada
- 1 taza de azúcar (240 g)
- El jugo de 1/2 limón
- 3 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica)*

Utensilios

- 2 ollas de peltre o de acero inoxidable,



Envasado, conservación y caducidad

Cuando el ate adquiera la consistencia característica, sáquelo del molde sumergiendo la base del mismo en agua caliente y sepárelo de las paredes con un cuchillo.

Guárdelo en el recipiente de cierre hermético, etiquetado con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad, y consérvelo en refrigeración, de esa forma puede durar hasta seis meses.

Rendimiento: 700 g

Tiempo de preparación: 1 hora

Ahorro: Hasta 30 por ciento del valor comercial

Recomendaciones

- Puede sustituir la pera por otras frutas de temporada, como tejocote, membrillo, guayaba y uva, o emplear dos frutas en la elaboración del puré.
- Para darle un toque distinto, agregue



una raja de canela cuando el puré se esté cociendo y retírela al vaciar la mezcla al molde.

- Si no consigue pectina, añada 1 1/2 cucharadas soperas de gretetina hidratada (gelatina sin sabor), disuelta en 1/4 de taza de agua, al momento de agregar el azúcar.
- Sírvalo acompañado de cuadritos de queso manchego.

contenido. Permita que escape un poco de vapor, cierre de inmediato y ponga los frascos boca abajo para ayudar a formar el vacío.

Déjelos enfriar a temperatura ambiente y adhiérasles una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Las frutas en almíbar elaboradas con esta tecnología se conservan hasta por un año en un lugar fresco y oscuro, sin embargo, una vez abierto el envase deben mantenerse en refrigeración y consumirse durante el mes siguiente.



Rendimiento: 600 g aproximadamente

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ahorro: Hasta el 50 por ciento del valor comercial

Dato interesante

El tiempo de conservación de este alimento depende de la higiene con que se elabore, la cantidad de azúcar que se añada, la acidez de la fruta y el limón, la cocción y el envasado.

Recomendación

- Tenga cuidado con el manejo y las cantidades de hidróxido de sodio que utilice. Esta sustancia, al ser absorbida por la cáscara de la fruta, no resulta tóxica y permite desprender fácilmente la piel (o cáscara) sin desperdiciar la pulpa.
- Puede utilizar esta tecnología para conservar frutas como mango, guayaba, piña, fresa, manzana, chabacano, pera, ciruela o higo, lo único que varía es el momento en el que se retira la cáscara de la fruta.



Alfeñiques de Día de Muertos



Ingredientes

- 2 tazas de azúcar glass
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada sopera de miel de maíz
- 1/2 cucharada cafetera de vainilla

- 1/3 de taza de fécula de maíz
- colorantes vegetales comestibles*

Utensilios

- recipiente de vidrio o de plástico con capacidad de 2 litros
- cuchara o pala de madera
- colador
- pincel fino

Procedimiento

1. Mezcle en el recipiente la miel, la vainilla y la clara de huevo.
2. Cierna el azúcar glass con ayuda del colador y añádala a la mezcla anterior.
3. Una vez incorporados los ingredientes,

- amase hasta formar una bola.
4. Espolvoree con fécula de maíz una mesa limpia, o cualquier superficie plana, y extienda la masa hasta que quede suave y manejable (como la masa para tortillas).
5. Forme figuras pequeñas a su gusto, como cruces, ataúdes, calaveras, platos con comida, animales o canastas con flores.
6. Póngalas a secar sobre la mesa por tres horas.

* Se consiguen en tiendas de materias primas.

Desodorante ambiental granulado (aromas floral y cítrico)



Materiales

- 120 g de paradiclorobenceno* (1 taza aproximadamente)
- 10 flores de jamaica en trozos
- 4 cucharadas cafeteras de clavo de olor o pimienta en polvo
- 7 rajadas medianas de canela en trozos
- la cáscara de una naranja grande cortada en tiras
- la cáscara de un limón cortada

en tiras

- 10 clavos de olor
- 1 cucharada sopera de esencia floral de lavanda o rosas* (opcional)
- una cucharada cafetera de carbonato de magnesio (sólo si usa esencia floral)

Utensilios

- guantes
- cubreboca
- 2 recipientes de aluminio con tapa y capacidad de 250 ml, limpios, sin etiquetas, secos y con perforaciones en la tapa (puede reciclar las latas de leche); también puede emplear 2 cajitas de cartón con perforaciones en la tapadera
- abatelenguas o cuchara desechable
- 2 etiquetas adheribles

Procedimiento

1. De preferencia, seleccione un lugar ventilado para la elaboración de esta tecnología. Póngase los guantes y el cubreboca.
2. Mezcle la esencia floral y el carbonato de magnesio con ayuda de un abatelenguas; posteriormente, incorpore la mitad del paradiclorobenceno sin dejar de mover.
3. Añada las flores de jamaica, dos cucharadas cafeteras de clavo de olor y cinco rajadas de canela; mézclelos con el abatelenguas.
4. En el otro recipiente, vacíe el resto del paradiclorobenceno con las cáscaras de naranja y limón, las otras dos cucharadas cafeteras de clavo de olor y el resto de la canela en polvo; revuélvalos con otro abatelenguas.

* Se consigue en farmacias grandes o en droguerías.

7. Ya que estén secas, píntelas con los colorantes vegetales.

Envasado, conservación y caducidad

Guarde los alfeñiques en bolsas de



papel o de plástico en un lugar fresco y seco. Su caducidad aproximada es de dos meses.

Rendimiento: 15 piezas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Recomendaciones

- Con esta tecnología puede elaborar también adornos navideños, sólo haga un orificio en la figura antes de ponerla a secar para colocar un hilo del cual colgarla.



Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco



Envasado y caducidad

Cierre los recipientes y colóqueles una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad, así como con la leyenda "Este producto conserva sus propiedades aromatizantes hasta por un mes".

Rendimiento: 140 g aproximadamente

Tiempo de preparación: 20 minutos

Modo de uso

- Coloque los recipientes en los lugares que desee aromatizar, como el baño y los armarios, pero lejos del alcance de los niños.
- Agite el recipiente de vez en cuando

para que desprenda mejor el aroma.

Dato interesante

El paradiclorobenceno es un componente eficaz para desodorizar y matar polillas, por lo que le recomendamos colocar el aromatizante en armarios o



roperos.

Recomendaciones

- No olvide ponerse el cubreboca para no respirar directamente el olor penetrante del paradiclorobenceno, así como los guantes que lo protegerán de alguna irritación.
- Cuando el olor desaparezca, puede preparar el nuevo aromatizante en el mismo recipiente dejando los sobrantes del anterior.

- Los trozos de jamaica y canela deben ser pequeños, pues de esa forma liberan mejor su aroma y el efecto aromatizante es más homogéneo.
- La utilización de esencias logra enmascarar mejor el olor característico del paradiclorobenceno.
- No emplee envases de plástico, pues son sensibles al contacto con el paradiclorobenceno.

Materiales alternativos

- Puede sustituir las rajadas de canela por una cucharada sopera de canela en polvo por cada raja.
- Si lo desea, emplee alguna esencia cítrica de la misma forma que la floral.



Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Quién es Quién en los precios

• Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor

Consulte la información de

Quién es quién en los precios

- llamando al Teléfono del Consumidor: 5568-8722
- visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- solicitando un ejemplar gratuito del folleto en las delegaciones Profeco del área metropolitana



Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!



Cómo destapar caños y desagües

Fácil, rápido
y económico

¿Tiene problemas con su
instalación sanitaria y piensa
tomar un curso de plomería
por correspondencia?

¡No se acelere! Aquí le
decimos cómo solucionar
estos problemas de modo
relativamente fácil y sin
gastar demasiado.



Materiales

- ✓ un alambre de 25 a 30 cm
- ✓ una cubeta
- ✓ una bomba de hule
- ✓ pinzas de presión o llave *Stillson*

Procedimiento

1. Retire los desperdicios que estén al alcance de su mano.



2. Vierta agua en el lavabo o fregadero (aproximadamente 2 litros o llénelo hasta la mitad). Sucione varias veces con la bomba de hule.

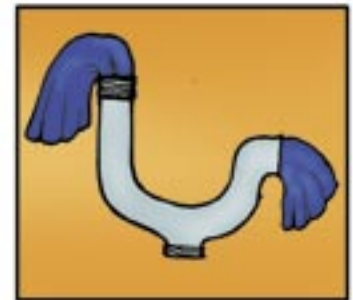


3. Vaya retirando los desperdicios que van brotando, pues si no lo hace, nuevamente pueden obstruir la tubería.

4. En caso de que el agua continúe estancándose, coloque una cubeta bajo el codo de desagüe para atrapar todo lo que salga, y con la llave *Stillson* o las pinzas de presión desenrosque el tapón de limpieza que se encuentra en la parte baja del tubo; a continuación introduzca el alambre en el tubo tratando de empujar el material atorado. Si el tubo es de plástico, tenga cuidado ya que si ejerce demasiada presión éste puede dañarse.



5. Si el problema persiste, será necesario quitar el codo. Con las pinzas de presión afloje las tuercas de seguridad y retire el codo para que pueda revisar el interior y retirar el material que obstruye el paso del agua. Antes de instalarlo de nuevo, limpie el codo con un cepillo pequeño o pasando un trapo por su interior.



Una vez que esté limpia la tubería, coloque cada pieza en su lugar y deje correr el agua durante unos minutos para asegurarse de que no haya fugas, que colocó bien las piezas y que el problema se ha solucionado.



Ilustración Mago
Fotografía Boris de Swan

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco



el agua se agota

Por Areli Castellanos
y Gabriela Márquez

Imagine un mundo donde el agua fuera muy escasa: actividades tan simples como lavar la ropa o disfrutar del placer de un buen baño serían casi imposibles. La vida depende del agua; de nosotros depende cuidarla para poder garantizar el futuro de nuestros hijos.

Utilizamos agua todo el día: desde que nos levantamos y tomamos un baño hasta el momento de cepillarnos los dientes antes de dormir. En realidad, resulta muy sencillo abrir una llave cualquiera y disponer de este líquido, por lo que pocas veces nos ponemos a pensar de dónde proviene y el gran esfuerzo que se requiere para que llegue a nuestras casas.

Antes de salir a través de la llave, el agua se extrae de pozos de hasta 200 metros de profundidad (generalmente alejados de áreas urbanas), ríos, manantiales o lagos. Después viaja grandes distancias por túneles y tuberías, pasa por plantas de cloración y potabilización, para finalmente ser

se pierden mientras alguien se cepilla los dientes o lava los platos sucios con la llave abierta todo el tiempo.

Por otra parte, mientras en México contamos con 4,900 metros cúbicos de agua por habitante al año, en países como Estados Unidos y Canadá la disponibilidad es de 10 mil metros cúbicos. Así, la problemática del agua en nuestro país es seria, y la escasez de este líquido se debe principalmente al desperdicio indiscriminado, derivado de la poca valoración que le damos a este líquido, y a las fugas que hay en los hogares y en las redes de tuberías que se encuentran en mal estado. Lo anterior, aunado a la explosión demográfica, provoca el incremento en



almacenada en 246 estanques con capacidad de 1,600 millones de litros, de donde se distribuye por todo el Distrito Federal.

Pensar en millones de litros puede hacernos creer que éstos son suficientes para abastecer las necesidades de todos, pero no es así. En los últimos 100 años, la población mundial ha incrementado seis veces su consumo de agua. El licenciado Germán Martínez Santoyo, director general de la Comisión de Aguas del D. F., señala que un consumidor en México gasta de 150 a 350 litros de agua por día (es decir, cerca de 54,750 litros anuales), si se contempla lo que se desperdicia al limpiar el carro o la banqueta con la manguera, o los chorros de agua que

la demanda de agua y la consecuente sobreexplotación de las fuentes de abastecimiento.

Fuentes de vida

En nuestro país, cada estado de la República cuenta con sus propios pozos de suministro; por ejemplo, la Ciudad de México se abastece de agua gracias a sus fuentes internas (617 pozos) y a dos externas que provienen del río Cutzamala y de la cuenca del río Lerma.

Sin embargo, y a pesar de que en 1975 se contaba con 30 mantos acuíferos, en 1981 con 36 y actualmente con 100, parece que las fuentes acuíferas de nuestro país ya no son suficien-

Días de Agua

Con el propósito de sensibilizar a la población sobre la importancia de conservar tan valioso recurso natural se creó el Día Interamericano del Agua, que se celebra el primer sábado de octubre de cada año en Latinoamérica. Entre sus objetivos principales está el fomentar la lucha contra la contaminación del agua y llamar la atención sobre los problemas relacionados con el abastecimiento de agua potable.

Asimismo, el próximo 16 de octubre se celebrará el Día Mundial de la Alimentación organizado por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), cuyo tema este año será "El agua, fuente de seguridad alimentaria".

Fuentes www.fao.org • www.cepis.ops-oms.org

tes para satisfacer las necesidades de la creciente población. Esto genera una sobreexplotación que ha provocado el agotamiento de manantiales, la reducción de caudales (base de los ríos) y la desaparición de lagos y humedales, así como la eliminación de vegetación y la pérdida de ecosistemas.

Otra de las consecuencias negativas de la sobreexplotación del agua es el deterioro de su calidad; frecuentemente el agua llega a los hogares con un color amarillento, originado por las sales ferrosas que, al combinarse con el cloro, le dan una tonalidad oscura. A pesar de que esta coloración no es tóxica, el licenciado Martínez Santoyo señala que en las plantas potabilizadoras se está eliminando la turbiedad del agua y se espera que para el próximo año todos contemos con agua cristalina.

Más claro que el agua

Hace 50 años, la disponibilidad promedio nacional de agua era de 11,500 metros cúbicos anuales por habitante, cantidad que actualmente se ha reducido en un 60 por ciento. Se pronostica que para el año 2025, aproximadamente dos terceras partes de la población mundial vivirá en regiones en las que habrá poca disponibilidad de agua potable. Actualmente

en países como Angola, la gente sólo dispone de 3 litros de agua por habitante al día.

Si no cambiamos nuestros patrones de desperdicio, el problema de abastecimiento y escasez de agua se agravará y terminará por limitar las posibilidades de desarrollo de los países, generando conflictos económicos y sociales derivados de la competencia por obtener el vital recurso. No podemos heredar a nuestros hijos un mundo seco: es indispensable desarrollar una cultura del agua; miles de litros pueden ahorrarse al día con muy poco esfuerzo.

¿Cómo se puede ahorrar agua?

- Una fuga en el excusado ocasiona que a diario se desperdicien por lo

Los más afectados

En nuestro país, los estados que más sufren escasez de agua debido a la falta de infraestructura hidráulica y, sobre todo, al aumento de población son: Guerrero, Aguascalientes, Baja California, Baja California Sur, Campeche, Chihuahua, Ciudad de México, Coahuila, Colima, Durango y el Estado de México.

menos 7,200 litros de agua potable. Más aún, considere la instalación de nuevos inodoros con capacidad de 6 litros, pues en la práctica ello representa un ahorro sustancial de alrededor de 10 litros cada vez que usted jale la palanca. Pregunte en las tiendas de muebles para baño; pueden no ser tan caros.

- No utilice la taza del baño como basurero, ya que cada vez que lo hace se gastan innecesariamente de 6 a 20 litros de agua potable.
- Tome baños más cortos o instale reductores de plástico en la regadera, ya que ésta descarga aproximadamente 20 litros de agua por minuto.
- Una lavadora consume hasta 100 litros de agua en cada ciclo que, si se juntan en cubetas, pueden aprovecharse para trapear o lavar la cochera o el automóvil.
- No se rasure con la llave abierta, mejor aparte agua en el lavabo para quitarse la espuma.
- Enjabone los trastes con la llave cerrada y ábrala únicamente cuando los vaya a enjuagar; también puede colocar una regadera en la llave para ahorrar más agua.
- Riegue su jardín al comenzar el día o por la noche, así el agua no se evaporará tan rápido y las plantas la podrán aprovechar mejor.
- Eduque a sus hijos para que no desperdicien el agua.
- En época de lluvias, recolecte el agua en cubetas para utilizarla en el lavado de ventanas o del patio.
- Reporte cualquier fuga de agua en parques, calles, jardines o lugares públicos; en el D.F. la reparación es gratuita; llame a la oficina de medidores de la Dirección General de Construcción y Operación Hidráulica al 5654-3210, o a Locatel al 5658-1111. 🌱

Fotografía Boris de Swan

Fuentes Entrevista con el licenciado Germán Martínez Santoyo, director general de la Comisión de Aguas del D.F., y con el ingeniero Octavio de la Torre Viado, director de operación de la Secretaría de Obras y Servicios de la Dirección General de Construcción y Operación Hidráulica del Gobierno del D.F. • Comisión Nacional del Agua (CNA)



Con respeto y alegría

Recordamos

a los difuntos

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Para quien no es oriundo de México, la costumbre de abrazar a la muerte cada noviembre parece extraña e inexplicable. **Los mexicanos jugamos con la muerte y la veneramos**, por lo que año tras año esperamos la ocasión de festejar con gusto y profunda reverencia a los que ya se fueron.

La fusión de rasgos culturales indígenas y españoles dio origen a un hermoso culto: el Día de Muertos es un arraigado ritual que demuestra el valor espiritual que tiene para los mexicanos compartir la vida con los difuntos a través de la ofrenda de alimentos y objetos que eran de su agrado cuando estaban vivos.

En nuestro país, la celebración tiene innumerables matices; algunas de las fiestas más ricas en tradiciones son las que se realizan en las comunidades de Oaxaca, Michoacán y Mixquic. Aproveche que en esta ocasión el Día de Muertos será en fin de semana y visite alguno de estos lugares.

La "levantada de muertos" de Oaxaca

El Día de Muertos en la ciudad de Oaxaca es todo un suceso. La víspera de la celebración los mercados se encuentran muy concurridos, los pobladores se aprovisionan de los objetos necesarios para ornamentar el altar, y los forasteros se preparan para apreciar las añejas costumbres.

El 31 de octubre las familias acuden a adornar las tumbas de sus seres queridos desde muy temprano; durante la noche se escucha el murmullo de los cantos, los rezos y la música preferida de cada difunto; afuera del camposanto hay una verdadera romería: flores, veladoras, imágenes de santos y puestos de comida regional que sería imposible desdeñar.

Una de las fiestas de la entidad que no debe perderse durante la noche del 1° de noviembre es la **Comparsa de Enmascarados** que, dicen, ahuyenta a los muertos y ayuda a sus almas a retornar al lugar al que pertenecen.

Hay dos barrios que se distinguen por la ejecución de las comparsas: el de la



Jalatlaco. Ambos se disputan el reconocimiento a la elegancia y originalidad de los atuendos que usan durante la representación, así como del ingenio, buen humor y espíritu festivo de los versos.

El recorrido inicia el día 1° de noviembre a las 7 de la noche y dura 12 horas en las que la comitiva visitará alrededor de 50 familias del barrio. Cada integrante representa a un personaje: la Muerte, el Diablo, el Cura, la Viuda. La presentación se inicia con la "levantada de muertos", que consiste en pedir comida y bebida en cada casa. Para hacerse merecedores a tales obsequios, tiene lugar una pantomima que, por lo general, narra en verso y con diálogos satíricos los acontecimientos del año que merecen un comentario.

Después, la música de la banda abre el baile y así avanza la noche, repitiendo la pantomima casa por casa hasta el amanecer. Al anochecer del día siguiente se celebra un baile para repartir los "muertos recolectados".

Enamorados hasta la muerte

El lago de Pátzcuaro y su isla Janitzio se ubican a 60 kilómetros de Morelia, capital del estado de Michoacán.

Janitzio es un lugar que impresiona por la belleza de sus construcciones, entre las que sobresalen las blancas paredes con techos de tejas rojas. Esta singular isla ha conquistado un lugar importante a nivel internacional por su tradicional celebración del Día de Muertos.

Antes de visitar el lugar es importante conocer su leyenda. Los pobladores refieren que cada Noche de Muertos surge la sombra de la princesa Mintzita y la de Itzihuapa, príncipe heredero de Janitzio; los enamorados nunca lograron desposarse debido a la sorpresiva

llegada del conquistador Nuño de Guzmán, que tomó preso al padre de Mintzita; ella, desesperada por liberarlo, le ofreció al español el fabuloso tesoro que se encontraba bajo las aguas del lago. Itzihuapa, por proteger el tesoro, muere ahogado y se convierte en su principal guardián.

El Día de Muertos, el robusto bronce de las campanas tañe para acompañar a los príncipes Mintzita e Itzihuapa al panteón a recibir la ofrenda; dicen que los enamorados se musitan tiernas palabras bajo la luz plateada de la luna y las estrellas.

El ambiente de Janitzio en la víspera de Día de Muertos es de fiesta y tristeza. Detrás de la pintoresca iglesia está el cementerio en donde se realiza la ceremonia *Animecha Kejtiztakua*, que comienza hacia las 12 de la noche del 1° de noviembre, cuando las mujeres y los niños se desplazan con solemnidad rumbo al camposanto, localizan los lugares de reposo de sus seres queridos y sobre hermosas servilletas bordadas depositan, acompañados de ofrendas florales, los manjares que en vida preferían sus difuntos; toda la noche transcurre entre alabanzas, rezos y cantos. Afuera del cementerio, los hombres esperan. Para llamar a las ánimas, la campana tañe discretamente. El dulce canto purépecha implora por el descanso de las almas de los ausentes y por la felicidad de los que aún están "vivitos y coleando".

Si decide visitar Janitzio, además de admirar las hermosas ofrendas que se colocan en los panteones, también puede escuchar el famoso concierto de Día de Muertos que se lleva a cabo en la Basílica de Nuestra Señora de la Salud de Pátzcuaro, y asistir a la obra de *Don Juan Tenorio* que se representa en la capilla abierta del Exconvento Franciscano de Tzintzuntzan.

San Andrés Mixquic

La comunidad de Mixquic, cuyo nombre quiere decir "en el mezquite", se ubica en la delegación Tláhuac del D. F., y es quizá uno de los lugares más populares durante estas fechas.

El 1° de noviembre, muy temprano, se coloca la ofrenda para los niños muertos; los pobladores esperan que el sol cruce el cenit, que es cuando las almas regresan a sus hogares, para guiarlos con el aroma de sus platillos favoritos. Al caer la tarde, se lleva por el pueblo un ataúd con un esqueleto de cartón; a su paso, las mujeres lloran y van en procesión a las casas para rezar. Al día siguiente, a las cuatro de la tarde, el tañer de las campanas da paso a otra silenciosa procesión.

Los visitantes, además de participar en este ritual, pueden acudir al sitio arqueológico que se encuentra en el patio de la parroquia de San Andrés (edificada en el siglo XIV sobre un *teocalli* mixquica), en donde podrán apreciar valiosas piezas, como la figura de *Mixquixtli*, diosa de la vida y de la muerte; la escultura de un *chac mool*, el mensajero de los dioses, y calaveras labradas en piedra volcánica.

Si prefiere visitar los canales, acuda al área de las chinampas y pida que lo lleven a la isleta en donde se puede comer al aire libre.

Celebrar a la muerte nos permite festejar a la vida. Lo invitamos a que continúe con esta tradición. Si desea obtener información acerca de otros lugares a los cuales puede acudir durante estas fechas, comuníquese a la Secretaría de Turismo al 01-800-903-9200, larga distancia sin costo. 📞

Fotografía Boris de Swan

Fuentes Representación del gobierno del estado de Oaxaca • Luz María González Esperón, *La celebración de los muertos en Oaxaca* (Instituto Oaxaqueño de las Culturas, México, 1997) • Ponencia "Noche de Muertos en Pátzcuaro, Michoacán", dictada por David Rojas en el Instituto Cultural Raíces Mexicanas
• www.tlahuac.df.gob.mx



Orgullosamente mexicanos

Por Cecilia Monjaraz

Después de la **Conquista**, nuestro país fue el origen del constante **intercambio** de **productos** de origen **prehispánico** hacia Europa. Estos productos fueron adoptados como propios en tierras lejanas y hoy se les conoce en casi todo el mundo.

Un aniversario más del Descubrimiento de América, a celebrarse este 12 de octubre, es un buen pretexto para sacar a colación el resultado del encuentro entre el mundo prehispánico y el mundo europeo. Tradiciones, usos, productos diversos e ideas viajaron de un lado a otro del Atlántico modificando la mentalidad y las costumbres de ambas culturas.

Una de las muestras más claras de ese intercambio es la comida. A continuación, enlistamos algunos de los alimentos más importantes que México ha aportado a la gastronomía internacional.

El chile: para quedarse picado



De formas, tipos y tamaños diversos, rojos, verdes o amarillos, serrano, pasilla, guajillo, cascabel o piquín, no cabe duda de que el chile es uno de los condimentos más importantes que la cultura mexicana ha aportado al mundo.

Por ejemplo, en India el chile se utiliza como condimento del arroz; en Estados Unidos es el ingrediente principal del *chilli* con carne.

Tal vez la popularidad del chile se deba a que, además de su característico sabor, es un estimulante natural, despierta el apetito, aminora los efectos de la gripa, reactiva la circulación sanguínea, mantiene las arterias en buen estado y ayuda a eliminar las toxinas a través del sudor, entre otras propiedades.

El maíz: grano sagrado

El *Popol Vuh* cuenta cómo los dioses, después de haber intentado crear al hombre con barro y posteriormente con madera, decidieron hacerlo empleando la "planta sagrada por excelencia", el maíz. Este grano es sin duda un preciado tesoro nacional, alimento básico de los mexicanos que, con el mestizaje, pasó a serlo de una parte importante de muchos países.

Tal vez no todos en el mundo conocen nuestras ricas tortillitas (aunque en no pocos países del continente se consumen), pero seguramente sí han disfrutado alguna vez de sus películas favoritas con una bolsa de palomitas de maíz. ¿Sabía usted que en los comienzos del cine en Estados Unidos, alrededor de 1900, las salas cinematográficas se conocían como *pop corn saloons* o "salones de palomitas de maíz"?



Lo mismo en Francia que en Brasil, en Australia que en España, en China que en Sudáfrica, el chicle es una de las golosinas favoritas de niños y adultos, y no faltan quienes afirman que sirve también para tranquilizar los nervios y calmar la ansiedad. Lo que sí, es que los mexicanos llevamos mucho más tiempo con esta costumbre que el resto de los países, pues el chicle se conoce en México desde tiempos precolombinos.

La goma de mascar proviene de la gomasresina que se extrae de la corteza del árbol chicozapote, mismo que se da en varias regiones del país, como San Luis Potosí, Puebla, Yucatán, Nayarit y Chiapas, entre otras. La idea de comercializar este producto fue de Thomas Adams (algunas fuentes señalan que se llamaba James Adams), quien durante la lucha de nuestro país por su independencia descubrió en los indígenas esta cos-



El chicle: en boca de todos

tumbre de masticar chicle (del náhuatl *tzictli*). Años después, Adams conoció al presidente Antonio López de Santa Anna, cuando éste viajó al norte del país desterrado por los liberales. Durante las reuniones que sostenían, Adams se percató del hábito del presidente mexicano de masticar pequeños trozos de chicle, y entonces se interesó por la resina.

El norteamericano consideró que la goma podría ser un buen negocio, por lo que en 1871 convirtió 2,300 kg de látex, importado de México, en bolitas para mascar que alcanzaron una enorme popularidad en el país vecino. Comenzó así la industrialización del producto, al que le agregó un poco de azúcar. Pronto se empezó a comercializar también en tiras largas y delgadas que el tendero o comerciante cortaba a gusto del cliente, pero no fue sino hasta 1875 cuando se le añadió saborizante a la goma de mascar.



El jitomate: de múltiples aplicaciones

Una de las hortalizas de origen prehispánico que más popularidad ha tenido y que se ha integrado a prácticamente todas las costumbres gastronómicas del mundo es el jitomate. ¿Qué sería en Italia de la pizza o del espagueti, en Estados Unidos de la salsa catsup, o en España del bacalao a la vizcaína sin el tradicional jitomate?

Prueba de esta cordial acogida es la manera en la que diversas naciones se refieren a él, por ejemplo, en Italia se le llama *pomodoro*, que significa "manzana de oro", y en Francia se le conoce como la "manzana del amor", pues durante el siglo pasado se utilizaba para hacer hechizos de amor, curar la hidrofobia y evitar las pesadillas.

En México existe una variedad exclusiva de frutos verdes y pequeños a los que se les denomina tomate, aunque en algunos países tomate y jitomate son sinónimos.

El nopal: la señal de los dioses

Una de las plantas con mayores cualidades por ser comestible en su totalidad es el nopal, que se clasifica como verdura, mientras que la tuna es una fruta y los xoconostles (las tunas moradas), una vez procesados, se pueden utilizar como especias y condimentos.

Actualmente el nopal se utiliza en el tratamiento de la diabetes *mellitus*, el colesterol alto y los triglicéridos (grasas de la sangre) altos. Gracias a sus propiedades medicinales, su uso se ha extendido a países como Italia, Perú, Sudáfrica, Australia, Argentina, Colombia, Túnez,

Israel y Estados Unidos, donde tiene una importante presencia. También goza de muy buena reputación en Francia, China y Japón. Además, el nopal se emplea en la elaboración de diversos productos de belleza como champú, enjuague y cremas, y figura como un importante elemento histórico: según la leyenda, un águila parada sobre un nopal fue la señal que los dioses dieron al pueblo azteca para que estableciera su imperio alrededor de un islote.

El aguacate: único en su género

Actualmente el aguacate figura en el mundo culinario como el acompañante perfecto de carnes, ensaladas, botanas, entradas e incluso postres. En portugués se le llama *abacata*, en francés, *avocat*, y en inglés, *avocado*.

Los aztecas utilizaban el aguacate con fines afrodisiacos al asociarlo, por la forma que tiene el fruto, con los testículos, de ahí su nombre, *ahuacatl*, que en náhuatl significa "testículos"; además, lo consideraban un alimento con propiedades extraordinarias, y no estaban nada errados, pues es el único fruto que posee proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, sales minerales y agua, todo en uno.

Sin embargo, su uso no se limita a la alimentación. En el mercado, tanto nacional como internacional, existen cosméticos, lociones, jabones, mascarillas y tratamientos para el cuidado de la piel y el cabello elaborados a base de este delicioso fruto.



Otro regalo de Navidad

La **flor de Nochebuena** también es originaria de México. Se conoce en algunos países como *poinsettia*, porque en 1828 el embajador estadounidense Joel R. Poinsett la propagó en su país y en Europa.

Esta flor, que sólo florece en el mes de diciembre, se considera un símbolo de la nueva vida. También se le llama flor de fuego, de Pascua o *cuetlaxóchitl* que significa "flor que se marchita".

En la *Enciclopedia de México* se menciona que los aztecas usaban las ramas de esta flor para hacer un finte rojo-morado y una medicina con el látex que contiene para bajar la fiebre.

El chocolate: sabroso pecado

Nativo de México, el chocolate —*xocolatl* en náhuatl, *csokoládé* en húngaro, *czokolada* en polaco, *chocolad* en sueco, *shokolade* en alemán, y demás nombres con los que se le conoce alrededor del mundo— es un producto firmemente arraigado a nuestras raíces.

Durante los tiempos precolombinos, el cacao se utilizaba como moneda de cambio y su consumo estaba reservado a personas de alta posición social, como reyes y emperadores. Cuando Hernán Cortés llegó a México en 1519, el emperador Moctezuma le ofreció una bebida de cacao, que originalmente se consumía diluido en agua. Encantado por su sabor, Cortés introdujo el cacao en la corte del

rey español Carlos V. Pero fue hasta que llegó a Italia cuando al cacao se le añadió ron, leche y vainilla, combinación con la que se prepararon sabrosas bebidas, como malteadas o chocolate caliente. Posteriormente se crearon en Suiza la primera tableta masticable y el chocolate fundido, de ahí el famoso estilo suizo.

Desde siempre, el chocolate ha estado vinculado con el lujo y el placer. Por ejemplo, se dice que en el siglo XVIII, el chocolate se consideraba perjudicial para la salvación de las almas por ser una "tentación del diablo"... Paradójicamente, era en los conventos donde más se consumía.

La vainilla: esencia de México

Fray Bernardino de Sahagún apunta en su *Historia General de las Cosas de la Nueva España* que los aztecas bebían el cacao aromatizado por la *tlilxochitl*, la cual también utilizaban como perfume.

Esta orquídea, después de ser bautizada por los conquistadores españoles como vainilla (que significa "pequeñas semillas"), fue una de las primeras esencias que llegaron de América al Viejo Continente, de donde se extendió a África y Asia. Desde entonces se emplea en todo el mundo como saborizante de dulces, bebidas, budines, leche con frutas, batidos, galletas y demás creaciones de la alta repostería.

Actualmente su cultivo se ha extendido a regiones como Madagascar e Indonesia, aunque también son productores importantes de esta planta Filipinas y Haití.

El guajolote: un regalo de México

La Navidad, una de las fechas más esperadas en todo el mundo, llena de color y de sabor; tiene como invitado especial al guajolote o pavo, como le llamaron los españoles por su parecido con el pavón, un ave de gran tamaño.

Al horno, relleno o al pastor, el guajolote sigue siendo un platillo inevitable en las últimas semanas del año y días de fiesta.

En Francia e Italia se le llamó "gallo de indias"; en los países nórdicos "pollo de Calicut" y en algunas regiones de nuestro país también se le conoce como *pípila* o *cócono*; *chumpipe* se le dice en Sudamérica.

Ésta es sólo una muestra de las aportaciones gastronómicas que México ha brindado al mundo y que, sin duda, modificaron el rumbo de la producción y del consumo en varios países.



- Fuentes *Enciclopedia de México* (México, 1978)
• Pancracio Celdrán, *Historia de las cosas* (Ediciones del Prado, España, 1995) • Fray Bernardino de Sahagún, *Historia General de las Cosas de la Nueva España* (Porrúa, México, 1956)
• www.semarnat.gob.mx
• www.mexicodesconocido.com.mx
• www.informador.com.mx • usinfo.state.gov
• www.hrm.org • www.ecuarural.gov.ec



Ahí viene la Pelona

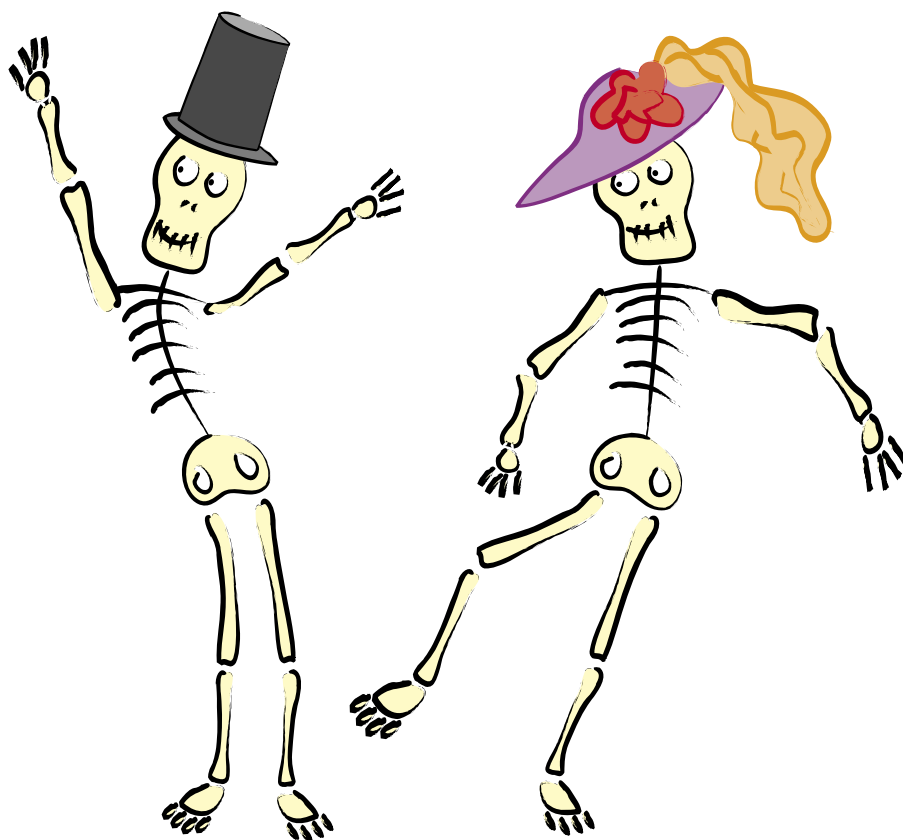
A celebrar el



Día de Muertos



Por Areli Castellanos



¿Qué te parece si este año te encargas de conservar la tradición del Día de Muertos en tu casa y te diviertes poniendo el altar? Aquí te decimos qué es lo que debe tener y el significado de cada uno de sus elementos.

Según la tradición mexicana, cada año las almas de los difuntos visitan la casa de sus familiares vivos para convivir con ellos (el 1° de noviembre corresponde a los muertos chiquitos o niños fallecidos, y el día 2 a los adultos), quienes los recuerdan y les rinden culto a través de una ofrenda constituida por los alimentos que más les gustaban en vida, sus

fotografías, sus cosas predilectas y otros objetos decorativos, como ca-laveritas de azúcar y flores de cempasúchil (mejor conocidas como flores de muerto).

Esta costumbre se originó en el México antiguo, con las ofrendas que las culturas prehispánicas presentaban a sus dioses. Después, bajo la influencia española y de la religión

católica, estos altares se dedicaron a los seres queridos difuntos, a la Virgen y a los santos.

Arma tu altar

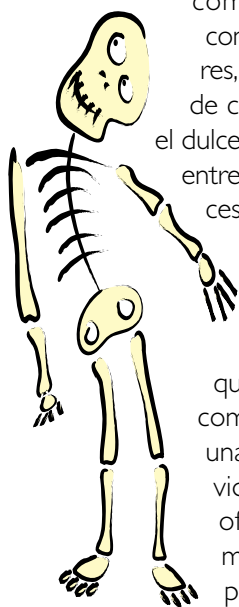
Aunque todavía faltan algunos días para esta celebración, poner una ofrenda puede tomar algún tiempo, pues involucra muchos preparativos,

La Catrina

Seguramente has visto rondar por ahí una calavera vestida de modo muy elegante y con un gran sombrero de plumas. Su creador fue José Guadalupe Posada, dibujante y grabador mexicano de principios del siglo XX.

La Catrina imita a las mujeres de sociedad que vestían al modo francés en la época de la Revolución y a quienes les gustaba pasear por la Alameda Central de la Ciudad de México. Sin duda, la Catrina es la clásica representación de la Muerte en nuestro país: su toque de refinamiento la hace inconfundible en el Día de Muertos.

Fuentes www.kokone.com.mx
• www.geocities.com



como ir al mercado a comprar calaveritas, flores, pan de muerto, papel de china picado, preparar el dulce de calabaza... así que entre más pronto comienzas, mejor.

Lo primero es escoger el lugar en donde vas a poner la ofrenda. Procura que sea un sitio especial, como un altar familiar o una mesa. Usa tu creatividad para adornar tu ofrenda de la manera más original en compañía de tu familia o amigos; recuerda que

todos los elementos que conforman la ofrenda tienen un significado particular. Los siguientes son los que no pueden faltar:

- **Cuatro velas:** indican los cuatro puntos cardinales (norte, sur, este y oeste) y sirven de guía para alumbrar el ca-



mino que traerá al difunto desde el más allá al altar.

- **Flor de cempasúchil:** la palabra proviene del náhuatl *cempoalxochitl* que significa "flor de 20 o más pétalos". Se utiliza para adornar las ofrendas porque abunda en el mes de noviembre. Puedes utilizar los pétalos de varias flores para formar un "camino" que guíe a tus muertos hasta el altar.

- **Vaso con agua:** aminora el cansancio del alma fatigada del difunto.

- **Pan de muerto:** su forma redonda simboliza una tumba, la bolita de la parte superior representa un cráneo y los adornos laterales son los huesos.

- **Calaveritas:** generalmente son de azúcar, aunque también las hay

Las calaveritas

Una forma de divertirse con la Muerte son las calaveritas, composiciones en verso que hacen burla de ella y de sus andanzas. Tú puedes hacer calaveritas sobre tus amigos y familiares, sólo piensa en frases que rimen para decir que la Muerte, la Flaca, la Calaca o la Pelona quiere llevarse a alguien, y procura que cada verso tenga el mismo número de sílabas, para que se oiga bien. Aquí te ofrecemos un buen ejemplo:

*Mi mamá se fue al mercado
por frutas para nuestro altar,
—Tengo hambre, ¡dame un bocado!—
le dijo la Flaca al pasar.*

*—Óyeme tú, majadera—
repuso mi madre, iracunda,
—no me agradan tus maneras:
¡te vas castigada a tu tumba!*

de chocolate y amaranto; en ellas se escriben los nombres de los seres queridos que han fallecido para que sepan que los recuerdas.

- **Comida:** qué mejor manera de recibir a alguien que quieres y extrañas que con los platillos que en vida eran sus favoritos, como mole, chilaquiles, pollo, carnitas, barbacoa, romeritos, etcétera. También puedes poner frutas y verduras de temporada, así como calabaza o camote mezclados con piloncillo.

- **Papel de china picado:** hecho por las manos de artesanos mexicanos, le da a las ofrendas un significado muy especial. Por ejemplo, los colores naranja y morado, típicos de la época, significan esperanza y luto.

- **Incienso o copal:** aleja a los "malos espíritus" y "purifica" el ambiente.

- **Objetos preferidos:** al recordar a tus familiares y amigos difuntos, es importante que les pongas algunas de las cosas que más hayan querido. En el caso de los niños puedes poner carritos, libros o muñecos para que jueguen con ellos.

- **Foto del difunto:** debe ocupar el mejor lugar dentro de la ofrenda; si está enmarcada, mejor.

Además de ser una forma de continuar con nuestras tradiciones, preparar el altar de muertos te permite convivir con el concepto de la muerte, ya que durante la fiesta, el colorido y la diversión aminoran la tristeza de no tener más a nuestros familiares y amigos, y nos recuerda que la muerte es un suceso natural, tan natural como la vida misma.



Ilustración Mónica Miranda Villalba

Fuentes www.angelfire.com

• www.elsureste.com.mx
• www.geocities.com • www.starmexico.com
• www.yucatan.com.mx • México Indígena,
número 32, noviembre de 1979



Problemas con Telmex

Desde el pasado 20 de junio no tengo servicio telefónico. Lo he reportado varias veces al 050 sin ninguna respuesta. Les escribo pues me gustaría saber quién tiene la autoridad para obligar a Telmex a que atienda las quejas de sus usuarios. Esta situación la he padecido dos veces y siempre tengo que esperar dos o tres meses para que me arreglen los desperfectos.

Agradezco su pronta respuesta y apoyo.

Amparo Sandoval San Román
Veracruz, Ver.

Le informamos que hemos reportado su número telefónico a Telmex para que restituya el servicio.

En este caso, así como en cualquier otro en el que el prestador se niegue a brindar el servicio en los términos en los que se obligó, **Profeco** es la autoridad competente para requerir el cumplimiento del contrato, y si el proveedor aún así se niega a hacerlo, imponer las medidas de apremio y sanciones que correspondan, tal y como lo establece el artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

También es importante que como usuarios cumplamos con todas y cada una de las obligaciones de pago que se contraen al firmar el contrato, independientemente de que el proveedor no lo haga, pues así podremos exigir el restablecimiento inmediato del servicio; si usted está al corriente en sus pagos, **Profeco** no sólo puede lograr que le hagan las bonificaciones que en su caso procedan por no haber disfrutado del servicio, sino también hacer que la empresa cumpla con el compromiso de brindárselo en los términos en los que fue pactado. Nos ponemos a sus órdenes en el Teléfono del Consumidor; 01-800-903-1300, larga distancia sin costo, o en el 5568-8722 para la Ciudad de México.



SUAUTO no marcha

Contraté un autofinanciamiento con la empresa Sistema Único de Autofinanciamiento, S. A. de C. V. (SUAUTO de General Motors), pero lo cancelé hace más de un mes. El contrato estipula una penalización del pago de una mensualidad y media, pero ahora el personal de SUAUTO argumenta que además debo pagar gastos administrativos, lo cual no aparece en ninguna cláusula. Lo que sí aparece es una cláusula que señala la obligación de la empresa de devolverme las mensualidades pagadas en un lapso no mayor a 30 días naturales, lo que no ha sucedido a la fecha. ¿Podrían decirme dónde puedo hacer valer mis derechos?

Carlos Arturo Juárez Barrios
Querétaro, Qro.

Bro(n)cas de Auchan

Un día antes del Día del Padre fui con mi hermano a la tienda Auchan a comprar un regalo. Escogimos una caja de brocas que tenía un precio de \$ 299.00, pero al momento de pagar la cajera nos dijo que costaba \$ 399.00. Mi hermano y yo le comentamos a la señorita que el precio que aparecía en el lugar de donde habíamos tomado las brocas era otro; de no muy buena gana, solicitó a una compañera suya la verificación del precio. Mientras mi hermano se quedó en la caja pagando el resto de las compras, yo seguí a la señorita que fue a verificar el precio. Al llegar al estante, el precio de las brocas había desaparecido y un joven estaba poniendo una etiqueta nueva en donde se indicaba otro precio: \$ 399.00.

Regresé a la caja, pero mi hermano ya había terminado de pagar y le conté lo que había pasado. Él me comentó que en lo que yo había estado allá, la señorita que se fue a verificar el precio regresó y le dijo que el error era nuestro, que debíamos tener más cuidado la próxima vez, ¡todavía que fueron ellos los que cambiaron los precios!

Pienso que todos podemos equivocarnos alguna vez, pero también debiéramos aceptar nuestros errores. ¿Están ustedes de acuerdo conmigo en que así debiera ser?

Les mando un saludo y una felicitación por su excelente revista.

Teresa Lagunes

De acuerdo con el artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, cualquier proveedor de servicios está obligado a respetar los precios que tienen señalados los productos, los cuales deberán ser los mismos que le cobren en la caja; por lo tanto, la tienda Auchan incurrió en una irregularidad al reetiquetar el precio de las brocas.

Si usted quiere presentar una queja por este incidente, averigüe la dirección de la tienda Auchan y acuda a la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio, o llame al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 si radica usted en el Distrito Federal y área metropolitana, o al 01-800-903-1300 larga distancia sin costo desde cualquier otro estado de la República Mexicana.

sobre ruedas

Según los artículos 7, 42 y 63 de la Ley Federal de Protección al Consumidor y la Norma Oficial Mexicana NOM-143-SCFI, el prestador de servicios está obligado a respetar costos, características, modalidades y demás circunstancias bajo las que se celebró el contrato, por consiguiente, SUAUTO no puede cobrarle ninguna cantidad que no esté estipulada en su contrato, además, tiene la obligación de devolverle el dinero que pagó en el plazo referido.

Por lo anterior, usted puede formalizar su queja en la delegación **Profeco** ubicada en Constituyentes 102, planta baja, Ote., Quintas del Marqués, en la ciudad de Querétaro; sólo tiene que presentar dos copias de los documentos relacionados con la operación, el nombre y domicilio de SUAUTO, y una identificación oficial.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., al fax 5553-0574, o al correo electrónico rconsumidor@profeco.gob.mx

En nuestro próximo número:



¿Muy naturalitos?

Cualquier jugo envasado presume de ser casi lo mismo que un jugo natural recién hecho, con las mismas cualidades, tanto en sabor como en contenido nutrimental, listo para disfrutarse. Por eso, los expertos de nuestro Laboratorio se pusieron a sacarle jugo a los envases y le dicen qué hay de cierto en esa promesa.

¿Muy barata o robada?

Si bien es cierto que los precios bajos resultan tentadores, consumir mercancía muy barata, pero robada, es un delito que puede llevarnos a la cárcel. Descubra qué hay detrás de este ilícito, quiénes están involucrados, cómo afecta la economía del país y qué se puede hacer para combatir este problema.

Bicicletas para todos

Uno de los objetos más preciados de un niño es su bicicleta. Para que esta Navidad le regale a sus hijos (chicos o grandes) la que más les convenga, los expertos de nuestro Laboratorio se montaron en bicicletas de diversas marcas y tamaños para decirle en cuáles es mayor el placer de andar sobre dos ruedas.

Servicios funerarios


La muerte es algo inevitable, así que lo mejor es prevenir los gastos que ésta puede ocasionar antes de que lleguen el dolor y la incertidumbre que trae consigo la pérdida de algún ser querido. Le presentamos una guía de los diferentes servicios que ofrecen las agencias funerarias.



La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales, en los teléfonos 5611-7379, 5611-7523 o 5598-6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista, con fines publicitarios o comerciales.**

Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

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, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, colonia 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.gob.mx>

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

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



Danza con números

• Cantidad en la que está valuado el equipo de baloncesto  profesional *Lakers* de Los Ángeles, el más caro del mundo: 403 millones de dólares • Transplantes de riñón que se harían con esta cifra en uno de los  hospitales especializados más económicos de México: 32,822 (cuesta 120,000 pesos cada uno) • Costo de una cerveza  en los bares más caros de París: 83 pesos • Precio aproximado de una cerveza en un bar de lujo de la Ciudad de México: 25 pesos • Cifras aproximadas en pesos que obtuvieron las tres agrupaciones  musicales más ricas del  mundo, con base en las ventas de sus discos en el 2001: 974 millones 700 mil pesos (*The Beatles*), 899 millones 700 mil pesos (U2) y 412 millones 300 mil pesos (Elton John) • Número de becas que podrían proporcionarse con este dinero a estudiantes de maestría de la UNAM: cerca de 450 mil • Porcentaje de mujeres que actualmente emplean algún método  anticonceptivo: 70% • Porcentaje de mujeres  en edad fértil que en el 2006 consumirán anticonceptivos: 74% • Número de hijos que en promedio concibe una mujer mexicana hoy en día: 2.4 • Número de  hijos que tendrá cada mujer en el año 2006: 2.1 • Principal país consumidor de huevo: México • Piezas de huevo  que consume anualmente un mexicano: 330 • Sucursales bancarias situadas en nuestro país por cada millón de ciudadanos: 74 • Sucursales bancarias que existen en España por cada millón de habitantes: 916 • Cantidad de litros de agua  que se cobran a los mexicanos por cada mil litros que se producen: 300 • Costo de recaudación anual por el servicio de agua potable: 14,000 millones de pesos • Asesorías que Profeco brindó durante el primer semestre de 2002: 1 millón 84 mil 310 • Porcentaje de estas asesorías que se proporcionaron a través del  Teléfono del Consumidor: 80.7

Fuentes www.forbes.com • Asociación Mexicana pro-Transplante Renal A. C. • www.parisbus.com • news.bbc.co.uk • Departamento de Becas de la Dirección General de Estudios de Posgrado de la UNAM • Programa Nacional de Población 2001-2006 de Conapo • *La Jornada*, 23 de julio de 2002 • Periódico *Reforma*, 20 de mayo de 2002

