

Revista del CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 353 • Julio 2006 • www.profeco.gob.mx • \$ 20.00 • ISSN 0185-8874

Estudios de calidad:

**Buenos yogures
vs. impostores sin leche...
¡y sin lactobacilos!**



recargables
¿conviene comprarlas?



**Útiles
escolares**

lo mejor para la mochila de sus hijos

Llantas
cuándo cambiarlas
y cómo escoger

Escuelas de inglés: ¿elegir está en chino?



Sumario

4

Buzón del lector

6

Miscelánea del consumo

12

Alerta al consumidor
Bebidas “energizantes” y
alcohol, ¡cuidado!

14

Antipiratería
¿Qué “verde” se puso?

16

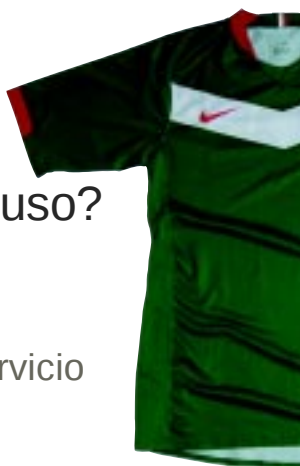
Profeco, 30 años de servicio
Delegaciones
Profeco

20

Antes de contratar
Escuelas de inglés

38

Infografía
Yogur, en resumen



52

Reporte especial
Perfumes

60

Alimentación y nutrición
Plátano



66

Antes de comprar
Llantas

72

Pequeños consumidores
¿Qué es la democracia?

76

Consumando
"Perdidos y
encontrados"

78

Yo, consumidor

80

Avances



26

Yogur y otros lácteos fermentados

El Laboratorio Profeco reporta



40

Útiles escolares

El Laboratorio Profeco reporta



48

Pilas recargables

El Laboratorio Profeco reporta

64 Para que arme su colección...



Chili con pollo

Platillo Sabio Profeco



Limpiador multiusos

Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor

Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación

Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión

Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial

Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño

Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos

Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial

Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información

José Armando Aguilar Pérez

Reportero

Walter Jasso Anderson

Colaboradores

José Trinidad Camacho (Trino)

Verónica Díaz Rodríguez

Sergio Lagarde

Editores Gráficos

Javier Caballero Sandoval

Diana Patricia González Juárez

Jefe de Diseño

Víctor M. Gutiérrez García

Diseño

Mónica Miranda Villalba

Alfonso J. Solís Loza

Roberto Paz Amaya

Daniel Wilson Oropeza

Fotógrafo

José Rodríguez

Corrección

Adriana Hernández Uresti

Consejo Editorial

Carlos Arce Macías

Luis Mariano Acévez Estrada

Miguel Ángel Arreola Roque

Gabriela Hernández Cardoso

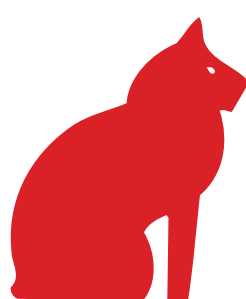
José Antonio Hernández Miranda

Raúl García Moreno Elizondo

Francisco Ledezma Llaca

José Rodrigo Roque Díaz

Rafael Serna Sánchez



Gato por liebre

El Laboratorio de Profeco descubrió que 17 productos que se ostentan como yogur y otros lácteos fermentados no lo son, pues agregan almidones y grasa vegetal, e incluso algunos ¡no tienen leche ni lactobacilos! En este número publicamos los resultados de ese estudio, que nos provocan alarma. De nueva cuenta, particularmente en el área de alimentos, hay fabricantes que siguen tratando de darnos “gato por liebre”: purés de tomate que no tienen tomate; polvos para preparar bebidas sabor chocolate sin chocolate; mortadelas con almidones y menos proteína de la debida; mantequillas sin la cantidad de grasa y de la leche necesarias para llamarse así. Profeco vigila y verifica permanentemente miles de productos para aplicar la ley como sea procedente: para imponer multas y para inmovilizarlos o retirarlos del mercado. Sin embargo, el poder más inmediato está en manos de los consumidores. ¿Qué podemos hacer los consumidores? Informarnos bien, leer las etiquetas y ser críticos frente a la publicidad. Sobre todo, no comprar los productos que pretenden engañarnos, los que no son lo que dicen ser, aunque lo aparenten.

En la medida en que exijamos a los fabricantes que cumplan con los estándares de calidad y que informen claramente de qué están hechos, sin pretender darnos “gato por liebre”, llevaremos mejores alimentos a nuestra mesa. ¡Los consumidores tenemos el poder, Profeco nos respalda!

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx

Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO

POR:
TRINO

PLIS LISEN, DON TOLK
MEMORAIS DI CONVERSECHON.
MAI NEIM IS DON
TRACALASH

¿QUE LE
PICO DON
TRÁCALA?

LISEN YU
PERSON... AI
ESTUDI INGLICH
SERE POLIGIOTA
DOMINARE EL
MARKETING

¿YA VIO POR ANDAR OLINDO
SUS PERFUMES MAUFOS DE
IMITACIÓN? YA SE QUEDO
ARRIBA

¿CHÉSPIER
HABLABA EN
BORUCAS?

¡INGLES, QUIQUE,
ESTUDIO INGLÉS!
EN UNA ESCUELA
DE INGLÉS Y
SIMILARES
LENGUAS

¿EN LA ACADEMIA LITTLE
DONALD DUCK? ¿USTED NO
SÓLO VENDE PERFUMES DE
IMITACIÓN, ACUDE TAMBIÉN
A ESCUELAS DE
IMITACIÓN

ESTOY
HABLANDO EN
LA LENGUA DE
CHÉSPIER, BABOSO!

¡WHAT! ¿SE DICE WHAT!
NO GUAT! ESA EXPRESIÓN
YA NO ESTA IN

¡HELLO!

¿JELOU?
JELOU ES
HOLA
¿NO?

HELLO ES LA EXPRESIÓN "IN"...
"OUT" ES DECIR... WHAT?

¿Y AHORA CUAL
ES LA QUE ESTA
"IN"

¡HELLO!

¿JELOU?
JELOU ES
HOLA
¿NO?

PUES EN MI ESCUELA
DE INGLÉS LO QUE
ESTA "IN" ES EL
SISTEMA
DE
APRENDIZAJE

¿AH, SÍ? ¿Y CUAL ES ESE
SISTEMA "IN"?

¿AH, YA ENTENDÍ... ES UNA ESCUELA
DE LOSERS!

¿PO'S SEPA... Y
COBRAN \$50
DÓLARES AL
MES!

¿COBRAN EN DÓLARES?
¡ESO ES UN ABUSO!

ES UNA
ESCUELA
PERSONALIZADA
YO SOY EL ÚNICO
ALUMNO

¿PO'S SEPA... Y
COBRAN \$50
DÓLARES AL
MES!

¿PO'S SEPA... Y
COBRAN \$50
DÓLARES AL
MES!

NO, LO HACEN
PA'QUE UNO SE
ACOSTUMBRE A
SU MONEDA,
TARUGO

¡ADEMAS DAN FREE...
COFFE AND DONUTS!

¡ANYWAY... BRINDEMOS POR MI
INCURSIÓN AL MUNDO BILINGÜE.

¡SNIF, SNIF! ¡DON TRÁCALA
ESTO PUELE A PERFUME DE
IMITACIÓN

SE LO ESTÁN
ALBUREANDO,
DON TRÁCALA

¿VODKA?
¡VÓRALE!

¡ASI ES... SE LLAMA
"CONTRADICTION"
SE PONE COMO
DESODORANTE Y SE
BEBE ON
THE
ROCKS!

TRINO



Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas*

¿Antitranspirantes y cáncer?

Me gustaría que sacaran un estudio de calidad sobre los desodorantes y antitranspirantes, ya que se dice que estos últimos a la larga producen cáncer de seno. Gracias.

Guadalupe Torres

Agradecemos su sugerencia y la tendremos muy en cuenta para la programación de nuestros próximos estudios.

Mientras tanto, podemos decirle que la diferencia entre los desodorantes y los antitranspirantes reside en que los primeros ocultan el aroma del cuerpo, mientras que los segundos contienen sustancias astringentes que además reducen la sudoración.

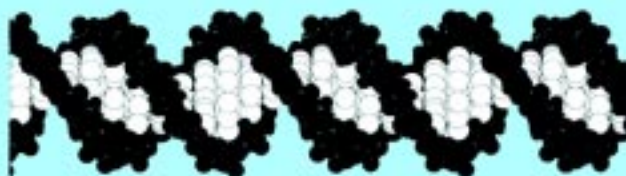
Según la Administración Federal de Drogas de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), no existe evidencia científica alguna que vincule el uso de antitranspirantes con la aparición de algún tipo de cáncer, por lo que puede sentirse tranquila al utilizar estos productos.



Sobre exámenes de ADN

Me gustaría que hicieran un estudio sobre los laboratorios que aplican exámenes de ADN, en el que analizaran sus costos, seguridad y seriedad. Mil gracias.

Erika López Díaz



Muchos laboratorios de análisis clínicos cuentan con exámenes de genética, por lo que le recomendamos pida asesoría a su médico familiar respecto de la prueba que requiere y compare precios en diferentes establecimientos de su ciudad.

En octubre de 2003 publicamos una Radiografía de los servicios acerca de los laboratorios de análisis clínicos, que señala los aspectos generales que deben considerarse al contratar estos servicios. Si desea consultar este artículo, acuda a cualquier delegación Profeco o a nuestro Centro de Documentación (Cedic), ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P.B., col. Condesa, C.P. 06140, en la Ciudad de México.

* Las cartas enviadas a la Revista del Consumidor implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Terreno seguro

Voy a dar el enganche para un terreno, pero desconozco por completo los papeles que tengo que firmar y los que me tienen que dar para verificar que el inmueble no tiene ningún problema legal y que los vendedores son los verdaderos dueños. Además la compra va a ser a tres años, ¿debemos firmar algún documento para evitar problemas por incumplimiento de las partes?

Agradecería mucho que me orientaran para tomar una buena decisión de compra.

Manuel Aguilar



Antes de efectuar algún pago, pida que le entreguen una copia del contrato de compraventa que firmará, léalo con detenimiento para cerciorarse de que incluya una descripción detallada del inmueble (superficie, colindancias, número de inscripción en el registro público de la propiedad, pago al corriente de impuestos, etc.), las promesas verbales que le

hicieron, las condiciones del crédito y las penalizaciones por incumplimiento de alguna de las partes. Si la parte vendedora es una inmobiliaria o empresa desarrolladora de vivienda, además deberá de contar con el registro ante Profeco.

Le sugerimos llamar al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, o acudir a cualquier delegación Profeco para que uno de nuestros abogados le brinde una asesoría jurídica más amplia. También le recomendamos acudir al registro público de la propiedad en su localidad para verificar que el inmueble efectivamente pertenece a la parte vendedora y que sobre él no existe ningún gravamen.

SAR-TEL Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás asignado
(Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:

**01 800 • 5000 747
5269 • 0205**

Horario de Atención

Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 hrs. en días hábiles.

Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Terreno seguro

Voy a dar el enganche para un terreno, pero desconozco por completo los papeles que tengo que firmar y los que me tienen que dar para verificar que el inmueble no tiene ningún problema legal y que los vendedores son los verdaderos dueños. Además la compra va a ser a tres años, ¿debemos firmar algún documento para evitar problemas por incumplimiento de las partes?

Agradecería mucho que me orientaran para tomar una buena decisión de compra.

Manuel Aguilar



Antes de efectuar algún pago, pida que le entreguen una copia del contrato de compraventa que firmará, léalo con detenimiento para cerciorarse de que incluya una descripción detallada del inmueble (superficie, colindancias, número de inscripción en el registro público de la propiedad, pago al corriente de impuestos, etc.), las promesas verbales que le

hicieron, las condiciones del crédito y las penalizaciones por incumplimiento de alguna de las partes. Si la parte vendedora es una inmobiliaria o empresa desarrolladora de vivienda, además deberá de contar con el registro ante Profeco.

Le sugerimos llamar al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, o acudir a cualquier delegación Profeco para que uno de nuestros abogados le brinde una asesoría jurídica más amplia. También le recomendamos acudir al registro público de la propiedad en su localidad para verificar que el inmueble efectivamente pertenece a la parte vendedora y que sobre él no existe ningún gravamen.

SAR-TEL Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás asignado
(Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:

**01 800 • 5000 747
5269 • 0205**

Horario de Atención

Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 hrs. en días hábiles.

Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.



El costo del agua

Los mexicanos gastamos 34 mil millones de pesos anuales en agua embotellada. En cambio, por el agua que recibimos en nuestros hogares pagamos, entre todos, apenas 20 mil millones. Y eso no es lo más grave: la proporción de cobro por litro consumido es de uno a dos mil, según Jesús Campos, subdirector de Infraestructura Hidráulica Urbana de la Comisión Nacional del Agua.

De acuerdo con el funcionario, para cubrir el costo del abasto de agua potable, ésta debería costar 150% más que en la actualidad. Así podría garantizarse el suministro a largo plazo y, al mismo tiempo, fomentar una cultura de ahorro del agua.

En la actualidad, numerosas zonas urbanas sufren constantes interrupciones del suministro de agua potable. Y mientras algunos desperdician muchos litros diariamente, otros carecen de la cantidad mínima indispensable para satisfacer sus necesidades de higiene y alimentación. De acuerdo con la dependencia, un aumento de tarifas podría ayudar a llevar el agua a quienes no la tienen.

Fuente Reforma



Foto José Rodríguez

Guacamole instantáneo

¿Se imagina preparar un delicioso guacamole en unos cuantos segundos? Gracias al invento de un egresado del Instituto Politécnico Nacional, esto será posible muy pronto. **Se trata de una harina de aguacate a la que sólo hay que agregar un poco de agua y mezclar para obtener un guacamole de apariencia, sabor y propiedades prácticamente idénticos a los de uno tradicional.**

Dimas Jiménez Mendoza, ingeniero bioquímico del Instituto de Ciencias Biológicas, quien patentó su fórmula recientemente, tiene la intención de ayudar a los productores michoacanos de aguacate Hass, que cada año producen unas 80 toneladas del succulento fruto. Además, la harina de aguacate tiene la ventaja de conservarse hasta un año sin contaminarse o perder su sabor. Esto podría facilitar la exportación de un producto que, de otra manera, es rápidamente perecedero. Y si usted duda que una harina envasada puede saber tan bien como un guacamole fresco, sepa que, según el ingeniero, sus productos fueron sometidos a pruebas de degustación. El resultado: mismo sabor, misma apariencia. Una vez que se comercialice, la harina estará disponible en dos presentaciones: aguacate y guacamole (condimentado con ajo, cebolla y chile).

Fuente Reforma

Moda ecológica

La conciencia ecológica también se viste. **Fibras naturales, materiales reciclados y productos orgánicos se están utilizando cada vez más para confeccionar prendas avaladas por grandes firmas, como Levi Strauss o Nike.** La “ecomoda” parece cobrar auge en Europa, donde se pueden adquirir prendas elaboradas con soya, algas o cajas de huevos; pantalones hechos con metales reciclados y prendas de mezclilla fabricadas con algodón limpiamente cultivado (libre de pesticidas tóxicos).

Mientras en los años 80 la moda ecológica era considerada un “residuo” de la época *hippie*, hoy en día este tipo de prendas se venden a altos precios y se exhiben en pasarelas de las capitales de la moda. Aunque varias organizaciones ecologistas se mantienen escépticas ante el auge de la llamada “ecomoda”, sus promotores intentan fomentar una cultura del respeto al medio ambiente y de convivencia armónica con la naturaleza.



Fuente El Universal

En tu Afore Siembra y Cosecha



Aprovecha los Altos Rendimientos
Compara y elige la Afore que más te conviene
Mantén el control de tu cuenta personal

Siembra en tu Afore y cosecharás los buenos frutos.

En tu Afore



Siembra y Cosecha

Llama a **SAR-TEL** 01-800-5000 747, y para comparar entre Afores
consulta la **Calculadora del SAR** en www.consar.gob.mx

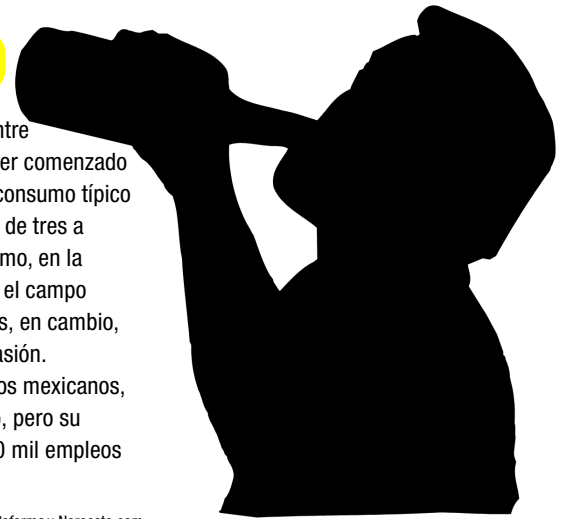


Mexicanos gastan más en alcohol que en leche

Al parecer, los “bigotes de leche” han sido suplantados por los de espuma de cerveza; al menos así lo indica el siguiente dato: los mexicanos gastamos más en bebidas alcohólicas que en agua embotellada, refrescos, jugos y hasta leche. Según una comparación elaborada por un diario nacional, **el gasto mensual promedio de los hogares mexicanos en bebidas alcohólicas es de \$416 pesos, el doble que lo que se invierte en leche.** Según la Encuesta Nacional de Adicciones 2002, **más de 30 millones de mexicanos consumen alcohol.** Los varones son quienes más beben,

pero las tendencias de consumo entre mujeres adolescentes parecen haber comenzado a equilibrar la balanza. El nivel de consumo típico en hombres, según la encuesta, es de tres a cuatro copas por ocasión de consumo, en la población urbana, mientras que en el campo beben de cinco a siete. Las mujeres, en cambio, consumen una o dos copas por ocasión. La cerveza, bebida consentida de los mexicanos, es nociva si se consume en exceso, pero su industria genera en nuestro país 80 mil empleos directos y unos 800 mil indirectos.

Fuentes Reforma y Noroeste.com



Contra el Alzheimer



Foto Archivo

Para quienes alegan que los videojuegos enajenan, entorpecen o afectan negativamente las funciones cerebrales de sus usuarios, **la compañía Nintendo ha lanzado un título diseñado no sólo para no dañar las**

facultades cognitivas básicas, sino para ejercitarlas y mejorar el rendimiento mental de las personas que se acercan a la vejez. El *Brain Age: Train Your Brain in Minutes a Day* (*Entrene su cerebro en unos minutos cada día*), que en Japón ha vendido cerca de 4 millones de copias, ofrece cinco categorías con problemas que ayudan a mantener ejercitado el cerebro y su capacidad de realizar funciones importantísimas, como la memoria y el pensamiento lógico. Así pues, esta herramienta, diseñada para mayores de 45 años, podría ofrecer buenos recursos para mantener el cerebro en forma y combatir la demencia senil.

Fuente Reforma

Jóvenes chateros



Foto Archivo

¿Qué tienen en común los jóvenes mexicanos, los ingleses, los hindúes, los australianos y los franceses? Para todos ellos, el internet se ha vuelto tanto o más importante que la televisión o los teléfonos celulares. Así lo demuestra un estudio elaborado por la empresa Yahoo! y Omd Worldwide

entre jóvenes de once países, entre ellos México. Al parecer, más allá de las diferencias culturales que separan a sociedades tan disímiles como la francesa y la china, el gusto de los jóvenes por bajar música, chatear y participar en foros es universal. El estudio también indagó sobre valores, hábitos de entretenimiento y consumo de otros medios masivos de comunicación, y encontró que en la actualidad los jóvenes son sumamente hábiles para realizar múltiples tareas al mismo tiempo, varias de ellas conectados a la red.

Fuente La jornada

Violan televisoras reglamento de la FIFA



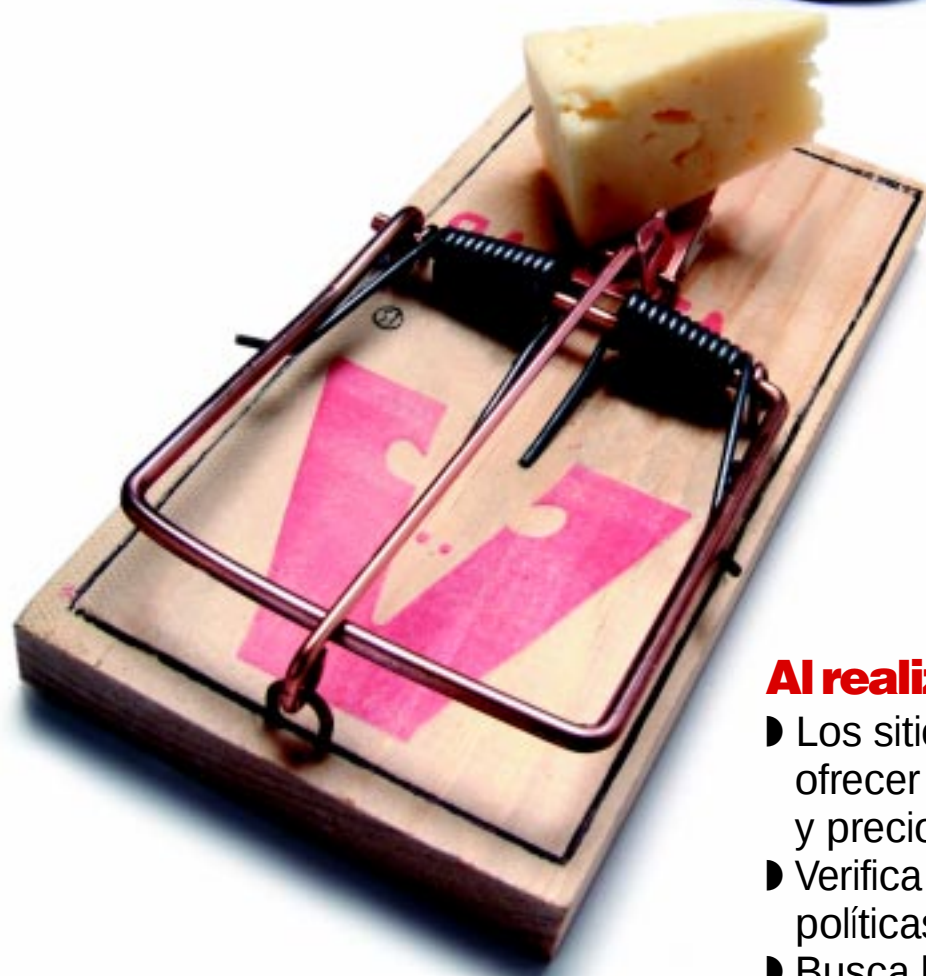
Foto archivo

Si usted se encuentra entre los cientos de millones de aficionados al fútbol que hay en el mundo, seguramente habrá notado que las transmisiones televisivas de este deporte se han ido llenando progresivamente con publicidad excesiva. Cada vez que el balón sale del campo o está detenido, algún anuncio se despliega para mostrar desde refrescos de cola hasta hoteles de superlujo. La experiencia, para los aficionados, suele ser molesta. Pero el asunto va más allá de una simple sobreexplotación publicitaria: se trata de una violación a los reglamentos de la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación), que establecen claramente que “se prohíbe todo tipo de publicidad comercial... desde el momento en que los jugadores entran al terreno de juego hasta el momento en que salen en el medio tiempo, y desde el momento en que vuelven a entrar en el terreno hasta el término del partido”.

La publicidad en televisión durante los partidos de fútbol ha llegado al extremo de profanar el momento sagrado de todo partido: el gol y su festejo. Y aunque en teoría la Federación Mexicana de Fútbol debería encargarse de sancionar esos excesos, es probable que les toque a los consumidores de estos espectáculos masivos exigir transmisiones menos saturadas de publicidad.

Fuente Reforma

Que no **te transen** en internet



Al realizar compras en línea:

- ▶ Los sitios mexicanos deben ofrecer información en español y precios en moneda nacional.
- ▶ Verifica que estén visibles las políticas de seguridad.
- ▶ Busca la dirección física del proveedor, el teléfono y el correo electrónico.
- ▶ Lee la “letra chiquita” de los cibercontratos.

**¡Tú tienes el poder,
Profeco te respalda!**

Más información en www.profeco.gob.mx, en el enlace “Consumo informado”/“Comercio electrónico”



EL traje del presidente

Desde las calles de la colonia Del Valle, en la Ciudad de México, un candidato alzó la voz e hizo públicas sus propuestas. Pero no, no se trata de un candidato a algún puesto de elección popular, sino de Raúl Caballero, quien tijera en mano afirma: “Yo quiero ser el sastre del próximo presidente. Un mandatario que aprecie y valore la mano de obra y el arte de los sastres mexicanos”.

Según el sastre, quien se inició en este oficio a los nueve años, un traje elaborado íntegramente con lana podría costar, como oferta especial, entre 15 y 18 mil pesos. Pero eso sí, con la mejor mano de obra nacional. A la entrada de su negocio, Caballero colocó un cartel en el que expresa sus intenciones “presidenciales”. En una entrevista con un periódico, el sastre afirmó que “los grises oscuros y tonos medios” le irían bien al próximo presidente (si éste fuera hombre); y en caso de ser electa Patricia Mercado, le recomendaría los “azules eléctricos, cremas, blancos, limones o naranjas”. Al margen de si este señor resultará “electo” el sastre del próximo presidente, por lo menos ha hecho reflexionar a mucha gente sobre el valor del trabajo que realiza y que, por desgracia, en México se encuentra en peligro de extinción.

Fuente: Milenio Diario



Pagan mexicanos muy cara la salud

Gracias a un complejo sistema de fijación de precios, que tiene que ver con las características del mercado internacional, más que con el poder adquisitivo de los mexicanos, **las medicinas aquí pueden ser más caras que en España y casi tanto como en Estados Unidos o Japón**, según la comparación realizada por un diario nacional.

Sí, en España pagaríamos, por ejemplo, el equivalente a 184 pesos por una caja del antidepresivo Prozac, aquí podemos llegar a desembolsar casi 600 pesos. Otros ejemplos menos extremos muestran, sin embargo, una clara desventaja para los consumidores nacionales, quienes, en promedio, ganan mucho menos dinero que los europeos.

Según Olga Autrán, presidenta de la Unión de Propietarios de Farmacias de la República Mexicana, en nuestro país “la medicina es mucho más cara que en otros países de Latinoamérica, ya que los laboratorios no toman en cuenta el ingreso *per cápita* de la población, que es completamente diferente en otros países con los cuales promedian el producto”. Los mercados que sirven como referencia para fijar los precios son Estados Unidos, Alemania y Japón. Todos ellos se encuentran en la cima de las naciones con mayor ingreso *per cápita*, mientras que México está ubicado por debajo de los primeros 60 de la lista.

Fuentes: Reforma/Banco Mundial



Foto Archivo

Deschatarización de comida en escuelas de Veracruz

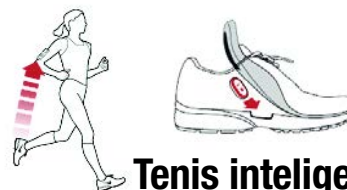
El Congreso veracruzano dio en mayo un paso que podría ser imitado pronto por otras legislaturas, al prohibir la venta de comida “chatarra” en las escuelas públicas.

Las reformas a la Ley de Educación obligan a las autoridades escolares a fomentar el consumo de alimentos más completos y balanceados, y a evitar la venta de comida con bajo o nulo valor nutricional.

Esta medida busca evitar la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad entre los niños del estado.

En México, casi un tercio de la población sufre de obesidad, lo que nos coloca entre los países más “rechonchos” del mundo. El alto consumo de refrescos, frituras y botanas, así como los hábitos sedentarios, contribuyen a que, además, al menos seis de cada diez mexicanos tengan sobrepeso.

Fuentes: El Universal/EFE



Tenis inteligentes

Para quienes andan en “malos pasos”, las transnacionales Nike y Apple pondrán a la venta un sistema de comunicación entre los zapatos deportivos y un iPod nano, lo que permitirá que, por ejemplo, un corredor sepa con exactitud qué distancia recorrió en una mañana y cuántas calorías quemó, además de contar con música especial durante todo su trayecto.

Por el momento hay sólo un modelo de calzado equipado para conectarse con el reproductor de música digital, pero se espera que pronto sean más. Mientras tanto, si usted es fanático de la tecnología y del deporte, tendrá que desembolsar unos 300 pesos para adquirir el sistema radiofónico que enlace su iPod con sus zapatos tenis.

El Nike+iPod Soport Kit saldrá a la venta en pocos meses y estará acompañado de toda una línea de ropa deportiva y un sitio especial para descargar música de internet. Pero si usted prefiere ahorrar ese dinero, puede simplemente usar unos tenis cómodos, y correr en pistas señalizadas para llevar el control de la distancia que recorre todas las mañanas, mientras escucha el canto de los pájaros y el rumor de los automóviles.

Mtra. Norma Andrea Acosta Collin*

HOMBRES tiernos y cariñosos

Son escasas las conversaciones sobre lo que sucede con las emociones y sentimientos del varón. Descubre por qué.



Sabemos que las pautas sociales establecen las formas de comportamiento. De los varones se espera que tengan emociones bajo control, que ante una situación conflictiva permanezcan firmes, seguros, con capacidad de resolución y confiables. A las mujeres se les alienta para que expresen dulzura, sensibilidad, obediencia, sumisión, coquetería. Es común que los varones se reúnan para charlar de temas como deportes, autos, política o negocios, lo que pone en evidencia atributos considerados masculinos como fortaleza, resistencia, iniciativa, decisión, autocontrol, competitividad y valentía.

CONSEJOS PARA UN HOMBRE

- Para tener comunicación efectiva debes tomar acuerdos con tu pareja en todas las acciones que realices.
- Busca cariño y comprensión en casa para solventar los problemas. Es importante que esto le enseñes a tus hijos.
- Tu participación en la formación de tus hijos debe transmitir nuevos valores masculinos, pues es claro que las ideas están cambiando. Ahora se deben establecer relaciones igualitarias y recíprocas entre hombres y mujeres.
- El cambio de actitud es fundamental para acceder a otras formas de relación más satisfactorias. Procura vincularse emocionalmente y permitirte experimentar la ternura, cercanía, receptividad y empatía.
- Revisa constantemente tus pensamientos y tus emociones haciéndote cargo de éstos.

* Especialista del Instituto Mexicano de Sexología, A. C.
Tel: 5286 1000 ext. 18875.

Informante:
Asociación Psicoanalítica Mexicana, A. C. Tel: 5596 0009.
Sociedad Psicoanalítica de México, A. C. Tel: 5286 6550.

¿Cómo construyen la relación amorosa los varones?

En la mayoría existe legítima necesidad de afecto y expresión de cariño; expresan interés por tener relaciones de parejas igualitarias, no obstante la mayoría espera recibir atención, comprensión y quieren que sus decisiones sean respetadas, pero no se preguntan si sus parejas desean obtener lo mismo de ellos. Reconocen la necesidad de modificar las formas de vincularse amorosamente, pero esto los conflictúa porque implica pérdida de poder y de privilegios. Los varones opinan que en una relación amorosa las mujeres demuestran cercanía y permanencia mientras que ellos procuran conservar su independencia. Reconocen que ellas son más emotivas y esperan recibir detalles; ellos son poco detallistas y les resulta complicado recordar fechas u ofrecer atenciones especiales. Afirman que para las mujeres es importante fortalecer y continuar los lazos efectivos con la familia de origen, aspecto que no es fundamental para ellos. Ellos no están preparados para tener hijos y cuando estos llegan se adquieren las responsabilidades de crianza y educación, misma que con frecuencia genera desacuerdos en la pareja.

Identidad masculina

La identidad masculina, se construye, es algo aprendido, no innato, por ende puedes desaprender y reaprender. Se trata de construir una identidad que no niegue sentimientos y que brinde la posibilidad de jugar y alternar con elementos masculinos y femeninos complementarios según lo requiera la situación. La masculinidad no debería orientarse en oposición radical con respecto de la feminidad, sino en sutiles diferencias de una misma esencia humana, esto permite que en el futuro se puedan construir vinculaciones amorosas con masculinidades genéricas.

Ganar Salud
te ofrece
temas que
le gustarán
a toda tu familia...
Llama al
5639 0621
o escríbenos a:
suscripciones@ganarsalud.com



**Suscríbete a la
mejor publicación de salud...**

ALERTA



ALERTA AL al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Bebidas “energizantes” y alcohol: combinación fatal

De acuerdo con información dada a conocer por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), las bebidas “energizantes” (que contienen taurina, cafeína y glucoronolactona) consumidas en exceso (más de dos latas al día) pueden provocar insomnio, nerviosismo y ansiedad por su alta concentración de cafeína. Así, las personas sensibles a esta sustancia pueden sufrir alteraciones en el ritmo cardíaco y en la tensión arterial.

Por otro lado, la Cofepris advierte sobre el riesgo de consumir estas bebidas combinadas con alcohol, de acuerdo con la idea generalizada entre los consumidores de que esta mezcla aminora los efectos de las bebidas alcohólicas. En realidad, las personas pierden la sensación de embriaguez tras el consumo de esta combinación debido al efecto estimu-

lante de la cafeína, que contrarresta el efecto sedante y los síntomas típicos del consumo de alcohol, lo que no significa que la concentración de alcohol en la sangre disminuya. Otro problema asociado al consumo de esta combinación es que tanto el alcohol como la cafeína son diuréticos y pueden contribuir a la deshidratación del organismo.

Por tales motivos, la Cofepris recomienda a los consumidores de bebidas “energizantes” lo siguiente:

- ▶ No las mezcle con bebidas alcohólicas.
- ▶ No las consuma si es menor de edad.
- ▶ No las consuma si está embarazada o dando pecho.
- ▶ No tome más de dos latas al día.

Para mayor información, escriba al siguiente correo electrónico:

contacto_cofepris@salud.gob.mx

ReNu MoistureLoc, riesgo de infecciones en la córnea

Bausch & Lomb México anunció el retiro voluntario y permanente a nivel mundial de la solución ReNu con MoistureLoc, que sirve para limpiar y humectar lentes de contacto, debido a que la FDA (Food and Drug Administration, de E.U.) y el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) reportaron que esta solución estaba representada de manera desproporcionada entre los casos confirmados de queratitis (inflamación de la córnea) por *Fusarium* (un tipo de hongo), en comparación con otros productos del mercado. Esta información fue difundida por la empresa a los consumidores a través de su página en internet. En meses pasados, autoridades sanitarias estadounidenses detectaron 109 casos de queratitis, de los cuales 28 involucraban a usuarios de lentes de contacto y la mayoría de éstos comentó utilizar el citado producto.

Aunque Bausch & Lomb México señala en su comunicado que la FDA no ha confirmado que su solución sea la causa del hongo y que en México no se han reportado casos relacionados, invita a los consumidores a suspender su uso y reemplazarla por soluciones que contienen una fórmula diferente a la de MoistureLoc, como ReNu Plus o ReNu Multipropósito.

Las personas que aún cuenten con cualquier presentación de ReNu con MoistureLoc, pueden solicitar el cambio, sin costo, por la solución ReNu Plus, a la empresa Bausch & Lomb a través de su sitio en internet www.bausch.com.mx o a sus teléfonos 01800-288-35353 y (55)3067-4600 ext. 4504.

En caso de haber utilizado Renu con MoistureLoc y presentar alguna molestia, favor de notificarlo al Centro Nacional de Farmacovigilancia de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) a los teléfonos (55)5080-5452 y 5080-5463.

Entérese de éstas y otras noticias en
www.profeco.gob.mx

Por Alejandra Sánchez Plascencia

En 1982, cuando la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) aún era un organismo joven de sólo seis años de edad, ya tenía 32 oficinas ubicadas en las principales ciudades del país. De igual manera, el Instituto Nacional del Consumidor (INCO) ya había “dado a luz” a 14 representaciones en algunos estados de la República Mexicana, como Guanajuato, Tlaxcala, Estado de México, Jalisco, Puebla, Hidalgo, Sonora y Nuevo León, entre otros.

Diez años después, en 1992, las funciones de Profeco y el INCO se integraron, por lo que fue necesario que algunas áreas, así como las delegaciones, ampliaran sus facultades para agilizar los programas de trabajo y ofrecer un mejor servicio.

En años más recientes se redefinieron las funciones y obligaciones de las áreas normativas y de la Dirección General de Delegaciones, para que entre ambas exista una estrecha relación: las direcciones normativas de Profeco establecen los lineamientos y dan seguimiento al trabajo de las delegaciones en todo el país; por su parte, la Dirección General de Delegaciones facilita y supervisa dicha labor.

Así, la Procuraduría está organizada de manera desconcentrada para despachar los asuntos a su cargo en delegaciones, subdelegaciones y unidades de servicio para bien de todos los consumidores.

Parte importante de Profeco

Las delegaciones

Profeco está en todas partes. A través de sus delegaciones, subdelegaciones y unidades de servicio, todos los consumidores del país tenemos acceso a los servicios de Profeco. Hoy estamos más cerca de usted que nunca.



¿Qué son las Unidades de Servicio?

Son oficinas permanentes de **atención al público** ubicadas en diversos **municipios** de las entidades, adscritas a las delegaciones o subdelegaciones de Profeco.

Las Unidades de Servicio (**US**) tienen la responsabilidad de asesorar a consumidores y proveedores para promover sanas relaciones de consumo, de recibir **reclamaciones** y **quejas** e intentar la conciliación inmediata.

En caso de que el procedimiento que deba iniciarse no sea de su competencia, las Unidades de Servicio **remiten** el caso a la delegación o subdelegación que corresponda para que se inicie la conciliación personal. O bien, brindan **asesoría** a los proveedores que quieran registrar su contrato de adhesión, pero **no realizan** el trámite.



Foto Archivo

Presencia de Profeco en el país

¿Quiere saber la dirección y el teléfono de la delegación o subdelegación Profeco más cercana a su domicilio, qué lugares visitarán las unidades móviles o la ubicación de las Unidades de Servicio? Llame al Teléfono del Consumidor al 01-800-468-8722 larga distancia sin costo. Existen representaciones de Profeco en:

Delegaciones y subdelegaciones	Ciudad sede
1. Aguascalientes	Aguascalientes
2. Baja California	Tijuana
3. Subdelegación Mexicali	Mexicali
4. Baja California Sur	La Paz
5. Subdelegación Comondú	Ciudad Constitución*
6. Campeche	Campeche
7. Subdelegación Carmen	Ciudad del Carmen*
8. Coahuila	Saltillo
9. Subdelegación Torreón	Torreón
10. Colima	Colima
11. Subdelegación Manzanillo	Manzanillo*
12. Chiapas	Tuxtla Gutiérrez
13. Subdelegación Tapachula	Tapachula*
14. Chihuahua	Ciudad Juárez
15. Subdelegación Chihuahua	Chihuahua
16. Durango	Victoria de Durango
17. Guanajuato	León de los Aldama
18. Subdelegación Irapuato	Irapuato
19. Guerrero	Acapulco de Juárez
20. Subdelegación Iguala	Iguala de la Independencia
21. Hidalgo	Pachuca de Soto
22. Jalisco	Guadalajara
23. Michoacán	Morelia
24. Morelos	Cuernavaca
25. Nayarit	Tepic
26. Nuevo León	Monterrey
27. Oaxaca	Oaxaca de Juárez
28. Puebla	Heroica Puebla de Zaragoza
29. Querétaro	Santiago de Querétaro
30. Subdelegación San Juan del Río	San Juan del Río
31. Quintana Roo	Cancún
32. Subdelegación Chetumal	Chetumal*
33. Subdelegación Playa del Carmen	Municipio de Solidaridad*
34. San Luis Potosí	San Luis Potosí
35. Sinaloa	Culiacán de Rosales
36. Subdelegación Mazatlán	Mazatlán*
37. Sonora	Hermosillo
38. Subdelegación Ciudad Obregón	Ciudad Obregón*

Delegaciones y subdelegaciones	Ciudad sede
39. Tabasco	Villahermosa
40. Tamaulipas	Ciudad Victoria
41. Subdelegación Reynosa	Reynosa
42. Subdelegación Tampico	Tampico
43. Subdelegación Matamoros	Heroica Matamoros
44. Subdelegación Nuevo Laredo	Nuevo Laredo
45. Tlaxcala	Tlaxcala de Xicoténcatl
46. Veracruz	Veracruz y Boca del Río
47. Subdelegación Xalapa	Xalapa Enríquez
48. Subdelegación Coatzacoalcos	Coatzacoalcos
49. Subdelegación Poza Rica	Poza Rica de Hidalgo
50. Yucatán	Mérida
51. Zacatecas	Zacatecas

* Próximamente en operación.

Estado de México

52. Delegación Toluca	Toluca de Lerdo
53. Delegación Naucalpan	Naucalpan de Juárez
54. Delegación Nezahualcóyotl	Ciudad Nezahualcóyotl
55. Delegación Tlalnepantla	Tlalnepantla
56. Subdelegación Ecatepec	Ecatepec de Morelos*

* Próximamente en operación.

Distrito Federal

- 57. Delegación Norte
(Azcapotzalco y Gustavo A. Madero).
- 58. Delegación Sur
(Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco).
- 59. Delegación Centro
(Benito Juárez, Coyoacán y Cuauhtémoc).
- 60. Delegación Poniente
(Álvaro Obregón, Cuajimalpa de Morelos, Magdalena Contreras y Miguel Hidalgo).
- 61. Delegación Oriente
(Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza).

Fuente Dirección General de Delegaciones, Profeco.

Las delegaciones hoy



Foto José Rodríguez

Las delegaciones realizan sus funciones a través de los siguientes departamentos:

Departamento de Servicios al Consumidor. ¿Necesita asesoría u orientación acerca de sus derechos y obligaciones? Esta área atiende tanto a consumidores como a proveedores. También recibe y le da seguimiento a las reclamaciones que presentan los consumidores en contra de los proveedores. Tiene facultad para resolver las quejas por medio de la conciliación inmediata (el conciliador de Profeco se pone en contacto con el proveedor para tratar de solucionar el conflicto sin la necesidad de abrir un procedimiento), la conciliación personal (si no funciona la anterior, se cita a audiencia a ambas partes para llegar a un acuerdo), o el arbitraje (si no hay un acuerdo, ambas partes pueden designar a Profeco como árbitro para resolver la controversia).

El departamento de servicios recibe y tramita los contratos de adhesión para su registro y, en su caso, les informa a los interesados las modificaciones que deberán realizar. Conviene recordar que un contrato de adhesión es el documento elaborado por el proveedor para establecer los términos y condiciones aplicables a la adquisición de un producto o la prestación de un servicio, cuyas cláusulas no podrán violar las disposiciones de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC). Asimismo lleva a cabo el trámite para que la Dirección General

de Contratos de Adhesión realice la inscripción en el Registro Público de Contratos de Adhesión.

Departamento de Verificación y Vigilancia.

Es responsable de hacer visitas y operativos para verificar el comportamiento comercial de los establecimientos, el cumplimiento de las Normas Oficiales Mexicanas, metrología y seguridad de los productos. En caso de encontrar irregularidades aplica medidas precautorias como la colocación de sellos de advertencia y la prohibición de comercialización; también impone sanciones como multas o clausuras en situaciones graves. Sin embargo, también los proveedores pueden solicitar asesoría para saber cómo cumplir con sus obligaciones y evitar sanciones.

Departamento de Educación y Divulgación. Promueve la constitución de organizaciones de consumidores. Para ello difunde información acerca de Profeco y los servicios que ofrece. Una vez que los grupos de consumidores se consolidan, reciben capacitación en materia de consumo: derechos de los consumidores, consumo sustentable, medios de comunicación y publicidad, consumidores y consumo, alimentación y salud. Esta área también es responsable de dar seguimiento a las asociaciones de consumidores ya consolidadas.

Para que los consumidores tengan un mayor conocimiento de los bienes y servicios que ofrece el mercado, a través del programa *Quién es quién en los precios*, se realizan estudios e investigaciones de mercado, precios y tarifas, cuyos resultados deben darse a conocer al público, con el fin de fomentar el desarrollo de una cultura de consumo.

Las delegaciones también son las encargadas de establecer módulos de atención a los consumidores en lugares estratégicos, especialmente en las fechas de alto consumo, como día de reyes, cuaresma y regreso a clases. En los módulos dan información; además reciben quejas y denuncias.

Para obtener la dirección y el teléfono de la delegación de su entidad llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo, o consulte la página electrónica www.profeco.gob.mx; en el vínculo "Delegaciones" encontrará un croquis de la ubicación de éstas. ☛

Unidades móviles Los ángeles blancos

Para apoyar el trabajo de las delegaciones, en algunas entidades de la República Mexicana hay unidades móviles que visitan los municipios más alejados de la sede delegacional. Conocidas como ángeles blancos, las unidades tienen la atribución de recibir quejas o denuncias, realizar conciliaciones inmediatas, brindar información y capacitación, así como llevar a cabo labores de verificación y vigilancia, es decir, algunos de los servicios que ofrecen las delegaciones.



Foto Archivo Profeco

English required **Escuelas de inglés**

Por Alma Beade R. y Liliana Granados M.

El dominio de una segunda lengua es un requisito casi indispensable para obtener un título universitario o acceder a la mayoría de las empresas.

El carácter de “idioma universal” y “de negocios” que ha adquirido el inglés, hace que su aprendizaje sea el más demandado en nuestro país. La oferta educativa es amplísima, pero ¿cómo elegir la mejor opción?

El inglés es la segunda lengua más hablada en el mundo, después del chino; según el ingeniero Ramón Hernández, presidente de la Unión Nacional de Escuelas de Idiomas, A. C., (UNEI), es “el idioma con mayor demanda en México (en más del 80% de los casos), seguido por el francés y el alemán. Esto se debe a que la mayoría de las empresas que requieren personal capacitado siempre solicitan cierto dominio de este idioma”.

Si está interesado en aprender inglés, ya sea por cuestiones de trabajo, académicas o simplemente para comunicarse por correo o teléfono con amigos o conocidos que hablan este idioma, le presentamos los resultados del sondeo que Profeco realizó del 2 al 4 de mayo de 2006 en 13 escuelas de idiomas de la Ciudad de México y el área metropolitana, para que usted sepa cuánto cuestan y cuál es su oferta educativa.

Qué enseñan

Los cursos de inglés que ofrecen las escuelas están enfocados al desarrollo de las cuatro habilidades lingüísticas: comprensión auditiva, dominio del habla, expresión escrita y comprensión de lectura; pero algunos centros dan mayor énfasis a una de estas habilidades, por lo que antes de elegir usted debe identificar cuáles son sus expectativas al aprender el idioma y qué habilidades le interesa desarrollar más.

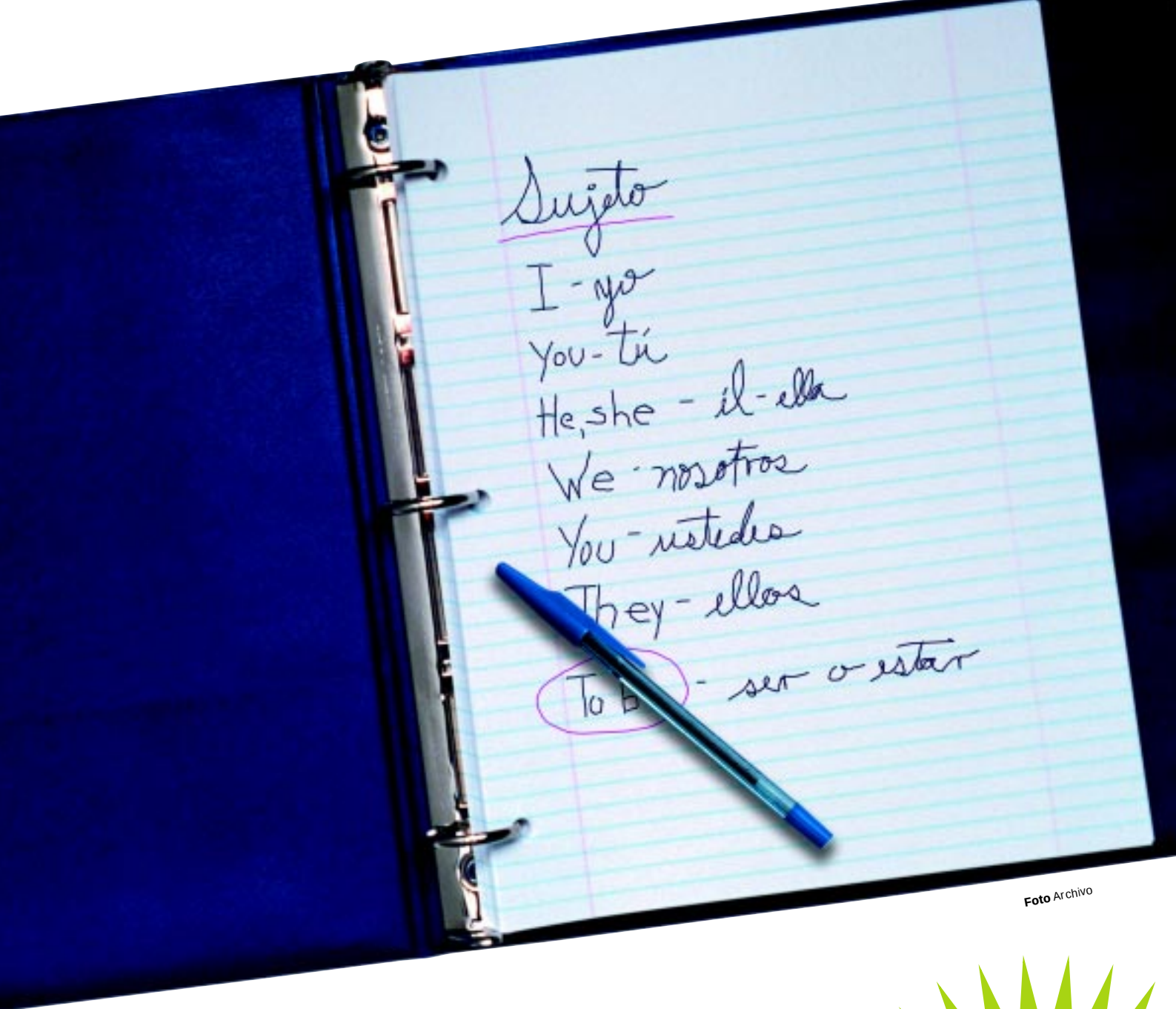


Foto Archivo

Las que son un verdadero dolor de cabeza...

Profeco recibió en 2005 **236** quejas contra escuelas de idiomas y empresas que venden material para el aprendizaje del inglés, por un monto de **\$880,906**. Los **10** proveedores con **más quejas** fueron:

1. Jom Métodos Mexicanos, S. A. de C. V.
2. Koe Mexicana, S. A. de C. V.
3. Técnicas Americanas de Estudio para México, S. A. de C. V.
4. Inglés Sin Barreras de México, S. A. de C. V.
5. Big Learning Center, S. A. de C. V.
6. OBM y Asociados de México, S. A. de C. V.
7. Camlex Nuevo Milenio, S. A. de C. V.
8. Instituto de Enseñanza de Idiomas Iztapalapa, S. A. de C. V.
9. Ediciones Culturales Internacionales, S. A. de C. V.
10. Academia de Idiomas Tepeyac, S. de R. L. de C. V.

Los principales motivos de reclamación fueron la **negativa a cancelar el servicio**, **no respetar los términos del contrato** y el **mal servicio** de las escuelas.

Foto archivo



Por ejemplo, Quicklearning, Lightning English, el Instituto Superior de Idiomas, Berlitz, Harmon Hall y Proactive English System mencionaron que en sus diferentes cursos se desarrollan las cuatro habilidades, pero se enfocan más al dominio del habla, mientras que el Angloamericano, la Escuela Mexicana Canadiense de Inglés, Interlingua, el Centro Cultural Benjamín Franklin, Essential English, Braintrust y Mundo Real Idiomas buscan un desarrollo más integral del dominio de la lengua.

Los niveles

Aunque cada escuela cuenta con sus propios planes y programas de estudios, por lo general abarcan estos niveles de aprendizaje:

Básico. Dirigido a personas sin conocimiento alguno del idioma, pero que al finalizarlo obtendrán un manejo del inglés suficiente para conducirse en actividades cotidianas o de viaje, como presentarse, hacer breves descripciones, solicitar una dirección, preguntar un nombre, ordenar en un restaurante, etc.

Intermedio. Al terminar este nivel los estudiantes dominarán el uso de tiempos verbales, lo que les permitirá entablar conversaciones cortas sobre temas cotidianos, leer reportajes sobre temas de actualidad y escribir cartas, reportes y textos informativos.

Avanzado. Una vez completado este nivel los estudiantes comprenderán con facilidad y mayor dominio

Precio total para concluir el nivel básico, en tres planes

Escuela	Número de módulos	Intensivo	Semiintensivo	Sabatino
Escuela Mexicana Canadiense de Inglés	6	\$7,392	-----	\$8,034
Interlingua*	5	\$6,375	\$8,500	\$8,500
Harmon Hall	4	\$6,200	-----	\$6,200
Proactive English System	4	\$3,200	-----	\$3,200
Centro Cultural Benjamín Franklin	4	\$4,000	-----	\$4,168
Angloamericano	4	\$6,808	-----	\$7,352
Mundo Real Idiomas	4	-----	\$6,220	\$7,572
Essential English	3	\$5,460	\$5,436	\$2,739
Quicklearning	3	\$7,080	\$4,500	\$4,500
Braintrust	3	-----	\$5,310	-----
Lightning English	3	\$3,852	\$5,715	\$4,680
Berlitz	2	\$20,806	\$20,806	\$24,506
Instituto Superior de Idiomas	1	-----	\$5,762	\$5,762

Precio total para concluir el nivel avanzado, en tres planes

Escuela	Número de módulos	Intensivo	Semiintensivo	Sabatino
Centro Cultural Benjamín Franklin	5	\$5,000	-----	\$5,210
Escuela Mexicana Canadiense de Inglés	4	\$4,928	-----	\$5,356
Harmon Hall	4	\$6,200	-----	\$6,200
Interlingua*	4	\$5,100	\$6,800	\$6,800
Proactive English System	4	\$3,200	-----	\$3,200
Essential English	4	\$7,280	\$7,248	\$3,652
Angloamericano	4	\$6,808	-----	\$7,352
Berlitz	4	\$41,612	\$41,612	\$49,012
Braintrust	3	-----	\$5,310	-----
Lightning English	3	\$3,852	\$5,715	\$4,680
Quicklearning	2	\$4,720	\$3,000	\$3,000
Mundo Real Idiomas	2	-----	\$3,110	\$3,786
Instituto Superior de Idiomas	1	-----	\$5,762	\$5,762

Exámenes oficiales de inglés

Existen diferentes instituciones educativas **internacionales** que aplican **exámenes** de inglés y **certifican** el dominio del idioma. A continuación le mostramos **cuáles** son las que otorgan las **certificaciones** más conocidas.

Educational Testing Services (ETS).

El ETS es la institución que desarrolla y aplica la prueba TOEFL (Test of English as a Foreign Language), que actualmente es un requisito de admisión en más de 4,300 universidades y en varias empresas del mundo, que por lo general solicitan una puntuación de entre 500 y 560. El TOEFL tiene una vigencia de dos años y un costo de 140 dólares. Para información sobre la forma y

el lugar en el que puede presentar esta prueba, llame al Instituto de Educación Internacional (IIE), al teléfono 01 (55) 5703-0167 o visite el sitio en internet www.ets.org/toefl/.

Existen otras pruebas también desarrolladas por el ETS como el TOEIC (Test of English for International Communication) y el TSE (Test of Spoken English), que miden el dominio del inglés utilizado en el campo de los negocios.

Precio total para concluir el nivel intermedio, en tres planes

Escuela	Número de módulos	Intensivo	Semiintensivo	Sabatino
Interlingua*	5	\$6,375	\$8,500	\$8,500
Quicklearning	5	\$11,800	\$7,500	\$7,500
Escuela Mexicana Canadiense de Inglés	4	\$4,928	-----	\$5,356
Harmon Hall	4	\$6,200	-----	\$6,200
Proactive English System	4	\$3,200	-----	\$3,200
Angloamericano	4	\$6,808	-----	\$7,352
Mundo Real Idiomas	4	-----	\$6,220	\$7,572
Berlitz	4	\$41,612	\$41,612	\$49,012
Essential English	3	\$5,460	\$5,436	\$2,739
Centro Cultural Benjamín Franklin	3	\$3,000	-----	\$3,126
Braintrust	3	-----	\$5,310	-----
Lightning English	3	\$3,852	\$5,715	\$4,680
Instituto Superior de Idiomas	2	-----	\$11,524	\$11,524

Precio total del curso para el examen de certificación en tres planes

Escuela	Número de módulos	Intensivo	Semiintensivo	Sabatino
Harmon Hall*	4	\$6,200	-----	\$6,200
Proactive English System	4	\$3,200	-----	\$3,200
Essential English	4	\$7,280	\$7,248	\$3,652
Escuela Mexicana Canadiense de Inglés	3	\$3,696	-----	\$4,017
Interlingua*	2	\$2,550	\$3,400	\$3,400
Quicklearning	2	\$4,720	\$3,000	\$3,000
Centro Cultural Benjamín Franklin	1	\$1,000	-----	\$1,042
Mundo Real Idiomas	1	-----	\$1,555	\$1,893
Braintrust	1	-----	\$1,770	-----
Lightning English	1	\$1,284	\$1,905	\$1,560

el idioma, lo que les permitirá hablar fluidamente sobre una variedad de temas, expresando opiniones y conclusiones. También podrán redactar resúmenes y descripciones detalladas de manera organizada.

Cursos de certificación. Hay instituciones que ofrecen cursos de preparación para los exámenes de certificación en el dominio del inglés, como el TOEFL (Test of English as a Foreign Language) entre otros, así como cursos de perfeccionamiento.

Todas las escuelas incluidas en nuestro sondeo realizan un examen de ubicación para que el alumno se integre al nivel que le corresponde. Este examen generalmente es gratuito, sólo Lightning English y Essential English cobran \$150 y \$40, respectivamente, por aplicarlo.

Información adicional

Escuelas que cobran inscripción única: Harmon Hall \$100, Essential English \$150 y Berlitz \$500. Angloamericano cobra una inscripción anual de \$199.

Escuelas que cobra el material aparte: Lightning English, \$550; Harmon Hall, \$180; Instituto Superior de Idiomas \$399 y el Angloamericano \$420.

En Berlitz \$2,199 para dos niveles y en la Escuela Mexicana Canadiense de Inglés \$299 en los 2 primeros niveles, en el nivel avanzado es de \$435.

Escuelas con cobro extra para el examen de ubicación: Lightning English, \$150, y Essential English \$40.

Centro Cultural Benjamín Franklin y Escuela Mexicana Canadiense de Inglés, precio promedio para todos los niveles.

* En el plan intensivo se avanzan 2 niveles en un curso. Para el plan semiintensivo se consideró el curso que dura 1:30 horas.

Fuente: Elaboración propia con información recopilada de la DGEC, Profeco, 2006.

Precios con IVA, inscripción, examen de ubicación y material

Universidad de Cambridge.

Esta institución también cuenta con certificaciones en el dominio del idioma inglés reconocidas internacionalmente, con la ventaja de que su vigencia es indefinida.

Los más conocidos en México

El **KET** (Key English Test) y el **PET** (Preliminar English Test), que corresponden a un nivel básico; el **FCE** (First Certificate in English), que corresponde a un nivel intermedio; el **CAE** (Certificate in Advanced English) y el **CPE** (Certificate of Proficiency in English), que corresponden a un nivel avanzado.

Otras pruebas que aplica la Universidad de Cambridge

son el **CELS** (Certificate in English Language Skills), que mide la capacidad que se tiene en el manejo de cada una de las habili-

dades lingüísticas, y varias pruebas especializadas para negocios y maestros. En **nuestro país**, la institución **autorizada** para aplicar estas pruebas es The Anglo Mexican Foundation A. C. Para mayores informes, comuníquese al **3000-1850**, desde el Distrito Federal, o al **01-800-623-4419**, larga distancia sin costo, desde cualquier lugar de la República.

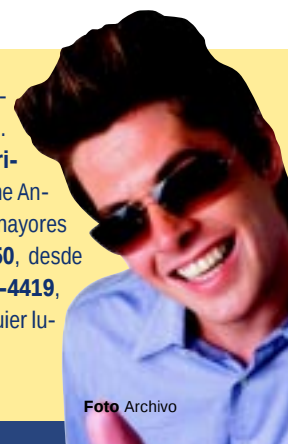


Foto Archivo



Foto archivo

Cursos personalizados

CON PLAN DE ESTUDIOS			
Plan de estudios	Escuela	Tiempo estimado para aprender el idioma	Horas por clase
Intensivo	Lightning English	2 años 6 meses	1:00
	Instituto Superior de Idiomas	8 meses	1:30
	Escuela Mexicana Canadiense de Inglés	1 año	2:00
	Interlingua	5 meses 1 semana	3:00
Semi-intensivo	Lightning English	3 años	1:00
	Instituto Superior de Idiomas	1 año	1:30
	Harmon Hall	8 meses	2:00
	Interlingua	10 meses 3 semanas	1:30
Sabatino	Interlingua	14 meses	6:00

Indistinto = el alumno elige en cuántos días a la semana tomar clase

► Cada escuela completa los distintos niveles con un diferente número de módulos (se encontró un máximo de 6 y un mínimo de uno), en grupos de entre 5 y 10 alumnos en promedio y, por lo general, organizan sus horarios para no intervenir en horas de trabajo o de escuela, por lo que los interesados tienen mayor oportunidad de asistir.

Escuelas como Lightning English, Mundo Real Idiomas, Braintrust y el Centro Cultural Benjamín Franklin tienen un solo módulo para los exámenes de certificación, el cual cubre entre 40 y 60 horas. Por su parte, Berlitz y el Angloamericano incluyen la preparación para dicho examen en

el nivel avanzado, mientras que en el Instituto Superior de Idiomas se cobra por hora y depende del tiempo que necesite el alumno.

Existen diferentes tipos de planes para cursar los niveles: intensivo (más de 9 horas por semana), semiintensivo (menos de 9 horas por semana) y sabatino. Así que en realidad depende del alumno la rapidez con la que quiera avanzar, además de su dedicación y práctica cotidiana.

El precio de ser bilingüe

El costo de dominar el inglés como segunda lengua varía de una escuela a otra, toda vez que no encontramos ninguna relación entre el tiempo es-

timado para aprender el idioma, el tipo de plan o el número de horas.

Por eso al elegir es importante que además del precio también considere los gastos extra, como el material de clase (algunas instituciones lo incluyen en la mensualidad), si cobran la inscripción y el examen de ubicación, así como la flexibilidad de horarios, el tiempo que le llevará aprender el idioma y las habilidades que usted necesita desarrollar.

En las tablas de las páginas 22 y 23 encontrará el costo total por nivel en cada plan, incluyendo gastos extra. Estos precios son exclusivamente informativos y para fines comparativos, pues en el ejercicio no se consideran posibles aumentos de precio. Si usted está interesado en conocer un comparativo por hora/clase y el costo total por cursar todos los niveles en distintas escuelas, consulte la sección "Brújula de compra" de nuestro sitio en internet: www.profeco.gob.mx.

El idioma de sus derechos

En nuestro país, las escuelas de idiomas están reguladas por la Ley General de Educación y por la Norma Oficial Mexicana NOM-137-SCFI-1999 para servicios de formación para el trabajo y capacitación técnica.

Cursos personalizados

Las escuelas de inglés cuentan con cursos **personalizados** con clases que se adaptan a las necesidades **específicas** del alumno y al área de especialización que desee (negocios, medicina, etc.). Este tipo de cursos se imparten con y **sin plan de estudio**. En la **primera opción**, el alumno elige el tipo de plan que le interesa cursar (intensivo, semiintensivo y sabatino), por lo que hay un tiempo estimado para concluir el curso. En la **segunda**, el alumno determina los días y horas de clase, así como la duración del curso. En ambos casos el **cobro** se hace por **hora/clase**, y los costos son **variables**.



Foto archivo

			SIN PLAN DE ESTUDIOS	
Días a la semana	Horas por módulo	Precio por hora /clase	Escuela	Precio por 1 hora /clase
Indistinto	20	\$160	Mundo Real Idiomas	\$117
5	60	\$220		
Indistinto	32	\$250		
5	24	\$407	Braintrust	\$160
Indistinto	16	\$160	Proactive English System	\$165
			Essential English	\$240
			Angloamericano	\$320
3	60	\$220	Quicklearning	\$375
5	20	\$324		
5	24	\$407	Berlitz	\$869
1	24	\$407		

Fuente: Elaboración propia con información recopilada de la DGEC, Profeco, 2006.



Foto Archivo

Angloamericano, Harmon Hall, Berlitz, el Centro Cultural Benjamín Franklin y la Escuela Mexicana Canadiense de Inglés contaban con RVOE.

- Prefiera escuelas en las que los profesores tengan certificaciones reconocidas, como el diploma del Curso de Formación de Profesores del Centro de Enseñanza de Lenguas Extranjeras (CELE) de la UNAM, el ESOL de la Universidad de Cambridge, o el ICALT y BCCTE del British Council.
- Solicite referencias entre sus amigos, familiares o estudiantes de la escuela que le interesa.
- Pida que la escuela le dé una explicación del plan de estudios y del método de enseñanza, para que sepa cómo trabaja y el tiempo que estudiará.
- Indague si la escuela ofrece una clase muestra para conocer el método de enseñanza.
- Si ya se tiene nociones del idioma, pida un examen de ubicación y pregunte si tiene algún costo. De esta manera ahorrará tiempo y dinero cursando únicamente los módulos necesarios.
- Pregunte si el material (cuadernos de trabajo, libros, CDs, etc.) se incluye en la mensualidad; de no ser así, investigue cada cuántos niveles debe renovarse y cuál es su costo.
- Si la escuela de inglés le solicita pagar un monto determinado por concepto de inscripción corrobore si es un cobro único o anual.
- Investigue si la escuela tiene convenios con empresas e instituciones, o descuentos en determinados horarios, planes o por pronto pago.
- Compare los precios y planes de estudio, por lo menos de tres escuelas.
- Pregunte si cuentan con varias sucursales y su ubicación para que pueda elegir la más cercana a su domicilio o lugar de trabajo.

Fuentes Entrevista con el ingeniero Ramón Hernández Flores, presidente de la Unión Nacional de Escuelas de Idiomas (UNEI)
• Dirección General de Centros de Formación para el Trabajo, SEP
• Sondeo elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco, en las escuelas enlistadas en los cuadros.

La Ley General de Educación no obliga a las escuelas de inglés a obtener el registro de validez oficial de estudios (RVOE), pero las instituciones que sólo tengan deben contar con planes y programas de estudio aprobados por la SEP; también deberán contar con personal que acredite la preparación necesaria para impartir educación, e instalaciones con condiciones higiénicas, pedagógicas y de seguridad adecuadas.

Así, las escuelas con RVOE pueden otorgar al estudiante que cursa y aprueba determinado nivel, un diploma con reconocimiento de la Secretaría de Educación Pública. Si quiere conocer una lista de las escuelas incorporadas a la SEP, búsquela en el sitio de Profeco: www.profeco.gob.mx, en la sección "Brújula de compra".

Por otro lado, todas las escuelas de inglés, con RVOE o sin él, deben cumplir con la NOM-137-SCFI-1999. Esta NOM señala que las escuelas tienen la obligación de registrar su contrato de adhesión ante Profeco. Los principales requisitos de información que esta NOM señala son: el nombre y todos los datos de la escuela; los horarios y grupos en los que queda inscrito, precio de la inscripción y de las colegiaturas, forma de pago, cargos

por mora, causas de rescisión y una cláusula que señale que la cancelación del mismo puede hacerse dentro de los 5 días hábiles siguientes a la fecha de la contratación, siempre y cuando el curso inicie después de ese lapso.

Además, antes de firmar deben informarle cuál es el método de enseñanza y los datos curriculares de sus instructores, qué puede esperar del nivel que cursará, su precio (incluyendo inscripción o reinscripción), duración, programa de estudios y calendario de actividades; si incluye equipo, materiales de apoyo; si al final obtendrá algún certificado y si éste tiene validez oficial o no. Al firmar el contrato el consumidor acepta el reglamento interno de la escuela.

Para elegir mejor

La educación es una inversión que puede ayudar al crecimiento profesional y laboral, por ello le hacemos las siguientes recomendaciones para que pueda elegir mejor y sacar el mayor provecho de su curso de inglés:

- Verifique que los cursos de la escuela tengan el RVOE de la SEP, pues esto le garantizará un certificado con reconocimiento oficial. De acuerdo con los resultados, de las 13 escuelas visitadas, sólo Interlingua, el

Yogur

y otros lácteos fermentados

De un tiempo a esta fecha, el yogur y los lácteos fermentados se presentan al público como productos especialmente saludables. Muchas marcas atribuyen esta característica a lo natural del producto, a la acción de las bacterias lácticas y los probióticos. Por esta razón, y por su alto consumo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor decidió analizar el yogur y demás lácteos fermentados en sus muy diversos tipos, consistencias, sabores y colores. Los resultados revelan grandes diferencias de formulaciones y, lo que resultó más importante, de calidad en los diferentes productos.

Durante mucho tiempo, preparar yogur significó sumergir una mezcla de ciertos microorganismos (*Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus*) en leche tibia y esperar unas horas hasta que éstos hubieran terminado su labor de convertir la lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico. El resultado del proceso es un líquido de color, aroma y sabor lácteos, de consistencia algo espesa y acidez característica, que contiene una gran cantidad de microorganismos vivos -miles de millones aun después de filtrarlo- que algunos denominan bacterias benéficas.

La acidez generada durante la fermentación hace que las grasas y proteínas sufran una predigestión que las transforma en sustancias más sencillas (aminoácidos y ácidos grasos libres); esta predigestión contribuye, junto con las bacterias benéficas, a que el yogur sea más digerible que la leche.

Dependiendo de la cantidad de grasa que uno quiera consumir, el tipo de leche utilizado para hacer yogur puede ser entera, parcialmente descremada o descremada, pero debe ser leche, es decir, debe contener la cantidad y tipo de proteína que uno encuentra en la leche. Eso es el yogur... o, como veremos, lo que debiera ser.



El estudio

Se analizaron 90 productos; 65 de ellos con la denominación de yogur y 25 correspondientes a otros lácteos fermentados. En todos los casos se estudiaron muestras de lotes diferentes adquiridos en diversos puntos de venta, previa verificación de que estuvieran en refrigeración, dentro de la fecha de caducidad y en empaques cerrados que no presentaran deterioro. Para la evaluación se eligieron los productos naturales y con fresa –o sabor a fresa–, excepto en las marcas que no comercializan estos sabores. Cada muestra se sometió a las pruebas que a continuación se indican.



Fotos: José Rodríguez

Cantidad de bacterias benéficas vivas

Se calculó la cantidad de bacterias benéficas vivas utilizando cultivos específicos que permitieron el desarrollo así como la cuantificación de las bacterias presentes en el producto.

Contenidos de grasa y proteína

En todos los productos analizados se determinaron los contenidos de grasa y proteína para verificar que cumplieran con lo exigido por la normatividad y con lo mencionado en la etiqueta.

Contenido de almidón

En cada producto se determinó el contenido de almidón.

Acidez y contenido de calcio

Para evaluar que el producto se trataba de un lácteo fermentado, se verificó la acidez y contenido de calcio. Una baja acidez es un indicativo de insuficiencia de bacterias lácticas para la fermentación. Por otro lado, la leche fermentada debe tener los contenidos de calcio similares a los de la leche; valores menores indican una posible adulteración del producto.

Información al consumidor

La etiqueta debía incluir información como denominación y marca del producto, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes, fecha de caducidad, contenido neto y contenido de grasa. No debía presentar leyendas que confundieran o engañaran al consumidor. Se verificó también la veracidad de la información ostentada relacionada con el contenido neto y los contenidos de grasa, proteína, calcio, así como de vitamina A.

Calidad sanitaria

Se revisó que los productos no contuvieran microorganismos que representaran un riesgo para la salud o que indicaran un mal manejo sanitario. No se detectaron problemas.

Normatividad

Reglamento de control sanitario de productos y servicios.

NMX-F-703- COFOCALEC-2004. Sistema producto leche. Alimentos lácteos. Leche y producto lácteo (o alimento lácteo) fermentado o acidificado. Denominaciones. Especificaciones y métodos de prueba.

CODEX STAN 243-2003. Norma del Codex para leches fermentadas

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

NOM-185-SSAI-2002. Productos y servicios. Mantequilla, cremas, producto lácteo condensado azucarado; productos lácteos fermentados y acidificados dulces a base de leche. Especificaciones sanitarias.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 21 de febrero a 10 de mayo de 2006

Periodo de muestreo: 21 de febrero a 20 de abril de 2006

Marcas analizadas: 90

Pruebas realizadas: 7,120



Yogur para beber

Denominación / Marca / Contenido neto / País de origen	Información al consumidor	Contenido promedio de		Características para ser yogur		Precio por 100 g	Evaluación
		Proteína Medida / Requerida	Grasa	Bacterias lácticas vivas millones de UFC / ml*	Composición		
Yoghurt para beber fresa / Alpura / 250 g / México	Completa	3.2% / 2.2%	1.9%	1300 ¹	Cumple	\$2,00	E
Yoghurt para beber con fresa 0% grasa / Lala light / 250 g / México	Completa	3.5% / 2.2%	0.1%	230 ¹	Cumple	\$2,30	E
Yoghurt para beber con fresa light 0% grasa / Bonafitness / 265 g / México	Completa	3.1% / 2.2%	0.0%	18 ¹	Cumple	\$1,10	E
Yogurt para beber con fresa / Santa Clara / 240 g / México	Completa	2.4% / 2.2%	1.6%	7000 ¹	Cumple	\$3,00	E
Yoghurt para beber con fresa / Lala / 250 g / México	Completa	2.5% / 2.2%	1.8%	1300 ¹	Cumple	\$1,70	E
Yoghurt para beber fresa / Chen'et / 250 ml / México	Completa	2.4% / 2.2%	1.5%	150 a 410 ¹	Cumple	\$1,40	E
Yoghurt para beber con fresa / Yopli Yoplait / 150 g / México	Completa	2.2% / 2.2%	1.7%	310 ¹	Cumple	\$2,10	E
Yoghurt para beber fortificado fresa / Danonino Danone / 100 g / México	No justificó técnicamente la declaración: "Único lácteo fresco recomendado por la Asociación Mexicana de Pediatría".	2.2% / 2.2%	1.5%	660 a 1600 ¹	Cumple	\$4,20	E
Yoghurt sabor fresa / Danone Danup / 250 g / México	Agregan concentrado de proteína de leche y concentrado de proteína de suero, lo cual no está permitido por la Normatividad.	2.7% / 2.2%	1.6%	2100 ¹	Cumple	\$2,00	MB
Yoghurt para beber sin grasa natural / Nestlé Svelty / 250 g / México	Agregan proteína de leche, lo cual no está permitido por la Normatividad.	3.0% / 3.0%	0.2%	1100 ¹	Cumple	\$2,60	MB
Yoghurt para beber sabor fresa / Yop Yoplait / 250 g / México	Tuvo de 6% a 13% menos proteína de la declarada.	2.4% / 2.2%	1.6%	3300 ¹	Cumple	\$2,00	MB
Yoghurt para beber con fresa / Bonafina / 500 g / México	Tuvo de 6% a 9% menos proteína y de 12% a 23% menos grasa de las declaradas.	3.1% / 2.2%	1.3%	400 a 620 ¹	Cumple	\$1,10	MB
Yoghurt para beber sin grasa sabor fresa frambuesa / Nestlé Svelty / 250 g México	Tuvo de 7% a 8% menos proteína de la declarada. Declara agregar proteína de leche, lo cual no está permitido por la Normatividad.	3.0% / 2.5%	0.4%	220 a 240 ¹	Cumple	\$2,60	MB
Yoghurt para beber light 0% grasa con fresa / D'Calidad Chedraui / 250 g / México	Tuvo 25% menos proteína de la declarada.	2.2% / 2.2%	0.1%	360 ¹	Cumple	\$1,70	MB
Yoghurt para beber sabor fresa / Club Nestlé / 250 g / México	No justificó técnicamente la declaración de que tiene hidratos de carbono de rápida asimilación.	2.0% / 2.2%	1.8%	400 ¹	Tuvo 9,1% menos proteína de la requerida por norma.	\$1,60	B
Yoghurt para beber sabor fresa con cultivos probióticos / Al-Día / 250 g / México	Una muestra tuvo 39% menos vitamina A de la declarada.	2.4% / 2.2%	1.9%	300 a 1300 ¹ 13 ²	Excede por mucho el contenido de almidón permitido.	\$1,80	R

* Unidades Formadoras de Colonia por mililitro

1) Corresponde a la suma de *Lactobacillus delbruekii* subesp., *bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus* 2) Corresponde al conteo de *Bifidobacterium*

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular



Yogur para beber

Denominación / Marca / Contenido neto / País de origen	Información al consumidor	Contenido promedio de		Características para ser yogur		Precio por 100 g	Evaluación
		Proteína Medida / Requerida	Grasa	Bacterias lácticas vivas millones de UFC / ml*	Composición		
Yoghurt para beber fresa / Alpura / 250 g / México	Completa	3.2% / 2.2%	1.9%	1300 ¹	Cumple	\$2,00	E
Yoghurt para beber con fresa 0% grasa / Lala light / 250 g / México	Completa	3.5% / 2.2%	0.1%	230 ¹	Cumple	\$2,30	E
Yoghurt para beber con fresa light 0% grasa / Bonafitness / 265 g / México	Completa	3.1% / 2.2%	0.0%	18 ¹	Cumple	\$1,10	E
Yoghurt para beber con fresa / Santa Clara / 240 g / México	Completa	2.4% / 2.2%	1.6%	7000 ¹	Cumple	\$3,00	E
Yoghurt para beber con fresa / Lala / 250 g / México	Completa	2.5% / 2.2%	1.8%	1300 ¹	Cumple	\$1,70	E
Yoghurt para beber fresa / Chen'et / 250 ml / México	Completa	2.4% / 2.2%	1.5%	150 a 410 ¹	Cumple	\$1,40	E
Yoghurt para beber con fresa / Yopli Yoplait / 150 g / México	Completa	2.2% / 2.2%	1.7%	310 ¹	Cumple	\$2,10	E
Yoghurt para beber fortificado fresa / Danonino Danone / 100 g / México	No justificó técnicamente la declaración: "Único lácteo fresco recomendado por la Asociación Mexicana de Pediatría".	2.2% / 2.2%	1.5%	660 a 1600 ¹	Cumple	\$4,20	E
Yoghurt sabor fresa / Danone Danup / 250 g / México	Agregan concentrado de proteína de leche y concentrado de proteína de suero, lo cual no está permitido por la Normatividad.	2.7% / 2.2%	1.6%	2100 ¹	Cumple	\$2,00	MB
Yoghurt para beber sin grasa natural / Nestlé Svelty / 250 g / México	Agregan proteína de leche, lo cual no está permitido por la Normatividad.	3.0% / 3.0%	0.2%	1100 ¹	Cumple	\$2,60	MB
Yoghurt para beber sabor fresa / Yop Yoplait / 250 g / México	Tuvo de 6% a 13% menos proteína de la declarada.	2.4% / 2.2%	1.6%	3300 ¹	Cumple	\$2,00	MB
Yoghurt para beber con fresa / Bonafina / 500 g / México	Tuvo de 6% a 9% menos proteína y de 12% a 23% menos grasa de las declaradas.	3.1% / 2.2%	1.3%	400 a 620 ¹	Cumple	\$1,10	MB
Yoghurt para beber sin grasa sabor fresa frambuesa / Nestlé Svelty / 250 g México	Tuvo de 7% a 8% menos proteína de la declarada. Declara agregar proteína de leche, lo cual no está permitido por la Normatividad.	3.0% / 2.5%	0.4%	220 a 240 ¹	Cumple	\$2,60	MB
Yoghurt para beber light 0% grasa con fresa / D'Calidad Chedraui / 250 g / México	Tuvo 25% menos proteína de la declarada.	2.2% / 2.2%	0.1%	360 ¹	Cumple	\$1,70	MB
Yoghurt para beber sabor fresa / Club Nestlé / 250 g / México	No justificó técnicamente la declaración de que tiene hidratos de carbono de rápida asimilación.	2.0% / 2.2%	1.8%	400 ¹	Tuvo 9,1% menos proteína de la requerida por norma.	\$1,60	B
Yoghurt para beber sabor fresa con cultivos probióticos / Al-Día / 250 g / México	Una muestra tuvo 39% menos vitamina A de la declarada.	2.4% / 2.2%	1.9%	300 a 1300 ¹ 13 ²	Excede por mucho el contenido de almidón permitido.	\$1,80	R

* Unidades Formadoras de Colonia por mililitro

1) Corresponde a la suma de *Lactobacillus delbruekii* subesp., *bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus* 2) Corresponde al conteo de *Bifidobacterium*

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular

Yogur batido



Denominación / Marca / Contenido neto / País de origen	Información al consumidor	Contenido promedio de		Características para ser yogur		Precio por 100 g	Evaluación
		Proteína Medida / Requerida	Grasa	Bacterias lácticas vivas millones de UFC / g*	Composición		
Yoghurt natural / Alpura / 160 g / México	Completa	3.9% / 3.0%	4.3%	3200 ¹	Cumple	\$2,00	E
Yoghurt con fresa/ Alpura / 150 g / México	Completa	3.0% / 2.2%	3.1%	200 a 1500 ¹	Cumple	\$2,40	E
Yoghurt con fresa adicionado con vitaminas / Cremi Frut / 950 g / México	Completa	3.7% / 2.2%	1.5%	3100 a 3300 ¹	Cumple	\$1,40	E
Yoghurt con fresa / LaLa / 150 g / México	Completa	3.9% / 2.2%	2.3%	350 a 3800 ¹	Cumple	\$2,00	E
Yoghurt natural 0% grasa sin azúcar / LaLa light / 150 g / México	Completa	4.3% / 3.0%	0.2%	150 a 2700 ¹	Cumple	\$2,70	E
Yoghurt con fresa 0% grasa / LaLa light / 150 g / México	Completa	4.2% / 2.2%	0.2%	830 a 860 ¹	Cumple	\$2,70	E
Yogurt con fresa / Santa Clara / 150 g / México	Completa	3.3% / 2.2%	1.8%	6200 ¹	Cumple	\$3,70	E
Yogurt natural / Santa Clara / 150 g / México	Completa	4.0% / 3.0%	2.1%	5300 ¹	Cumple	\$3,70	E
Yoghurt con fresa / Yoplait / 150 g / México	Completa	3.6% / 2.2%	2.4%	800 ¹	Cumple	\$2,00	E
Yoghurt con fresa / La Primavera de Chihuahua / 4 Kg / ———	No presenta país de origen	3.8% / 2.2%	2.8%	3400 ¹	Cumple	\$1,20	E
Yoghurt natural / Normex / 1 L / ———	No indica país de origen	4.5% / 3.0%	3.1%	720 ¹	Cumple	\$1,50	E
Yoghurt natural / Yoplait / 150 g / México	Tuvo de 17% a 21% menos proteína de la declarada	4.0% / 3.0%	2.7%	45000 ¹	Cumple	\$2,00	MB
Yoghurt sin grasa natural 0% grasa / Nestlé Svelty / 125 g / México	Agregan proteína de leche, lo cual no está permitido por la Normatividad	4.6% / 3.0%	0.3%	3200 ¹	Cumple	\$3,40	MB
Yoghurt sin grasa con fresa 0% grasa / Nestlé Svelty / 125 g / México	Agregan proteína de leche, lo cual no está permitido por la Normatividad	4.4% / 2.2%	0.3%	800 a 3600 ¹	Cumple	\$3,40	MB
Yoghurt con fresa / Alpura light / 160 g / México	Agregan proteínas lácteas, lo cual no está permitido por la Normatividad	3.9% / 2.2%	0.4%	1300 ¹	Cumple	\$2,60	MB
Yoghurt natural sin grasa 0% / Vitalinea Danone / 150 g / México	Agregan concentrado de proteína de leche, lo cual no está permitido por la Normatividad	4.5% / 3.0%	0.0%	320 ¹	Cumple	\$2,90	MB
Yoghurt sin grasa con fresas con antioxidantes 0% grasa / Yoplait Light / 150g / México	Agregan concentrado de proteína de leche, lo cual no está permitido por la Normatividad	3.9% / 2.2%	0.1%	370 ¹	Cumple	\$2,40	MB
Yoghurt con fresa / Bonafina Shak / 65 g / México	Tuvo de 10% a 15% menos proteína y de 26% a 28% menos grasa de las declaradas	2.9% / 2.2%	1.1%	200 a 250 ¹	Cumple	\$1,30	MB
Yoghurt suave fresa / Yoplait Suave / 150 ml / México	Tuvo de 21% a 24% menos contenido neto del declarado	5.3% / 2.5%	2.6%	98 a 130 ¹	Cumple	\$2,50	MB
Yoghurt light 0% grasa natural / D'Calidad Chedraui / 150 g y 1 Kg / México	Una muestra tuvo 6,9% menos contenido neto del declarado. Es yogur natural, pero la tapa declara de frutas	2.9% / 3.0%	0.3%	40 ¹	Cumple	\$ 2,80	MB
Yoghurt con fruta natural / Productos Palmalac / 4 Kg / México	Su denominación no es clara ya que se ostenta como yogur con fruta natural y no contiene fruta	3.2% / 3.0%	3.3%	3100 a 13000 ¹	Excede el contenido de almidón permitido	\$1,50	B

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular

Denominación / Marca / Contenido neto / País de origen	Información al consumidor	Contenido promedio de		Características para ser yogur		Precio por 100 g	Evaluación
		Proteína Medida / Requerida	Grasa	Bacterias lácticas vivas millones de UFC / g *	Composición		
Yoghurt con fruta fresa / Productos Palmalac / 4 Kg / México	Una muestra tuvo 7,9% menos contenido neto del declarado	2.7% / 2.2%	2.9%	200 a 20000 ¹	Excede el contenido de almidón permitido	\$ 1,60	B
Yoghurt natural cremoso / Chilchota / 4 Kg / México	Completa	4.4% / 3.0%	4.6%	25000 ¹	Excede por mucho el contenido de almidón permitido	\$1,60	R
Yoghurt light 0% grasa con fresa / D'Calidad Chedraui / 150 g / México	Se declara light y contiene almidón en exceso.	3.0% / 2.2%	0.1%	1500 ¹	Excede por mucho el contenido de almidón permitido	\$2,00	R
Yoghurt sabor fresa adicionado de zinc y vitamina D / Nido Nestlé / 125 g / México	Completa	4.6% / 2.5%	3.3%	740 ¹	Excede por mucho el contenido de almidón permitido	\$3,30	R
Yoghurt con fresas en trozos / Danone Fruix / 125 g / México	Declara ser menos ácido, pero es similar a los demás. Declara agregar concentrado de proteína de leche y concentrado de proteína de suero, lo cual no está permitido por la Normatividad	3.2% / 2.2%	2.6%	380 ¹	Excede por mucho el contenido de almidón permitido.	\$2,10	R
Yoghurt con fresa / Chen / 150 g / México	Completa	3.1% / 2.2%	2.5%	180 ¹	Excede por mucho el contenido de almidón permitido	\$1,50	R
Yoghurt fresa / Normex / 1 L / ———	No indica país de origen	3.1% / 2.2%	2.5%	150 ¹	Excede por mucho el contenido de almidón permitido	\$1,50	R
Yoghurt natural acidificado / Chilchota / 1 Kg / México	Completa	3.9% / 3.0%	3.1%	66 ¹	Excede por mucho el contenido de almidón permitido	\$1,65	R
Yoghurt con fresa con cultivos probióticos / Al-Día / 150 g / México	Una muestra tuvo 52,1% menos vitamina A	3.9% / 2.2% de la declarada	2.0%	400 ¹ 19 ²	Excede por mucho el contenido de almidón	\$1,80 permitido	R
Yoghurt con fruta fresa / Chipilo / 1 Kg / México	Dos muestras tuvieron de 2,2% a 3,0% menos contenido neto del declarado	3.0% / 2.2%	2.6%	11 a 4200 ¹	Excede por mucho el contenido de almidón permitido	\$1,10	R
Yoghurt natural / Chelsy / 920 g / México	Tuvo de 25% a 34% menos grasa de la declarada	2.9% / 3.0%	2.2%	160 ¹	Excede por mucho el contenido de almidón permitido	\$1,60	R

* Unidades Formadoras de Colonia por gramo

1) Corresponde a la suma de *Lactobacillus delbruekii* subesp., *bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus* 2) Corresponde al conteo de *Bifidobacterium*

Yogur y probióticos

El yogur y demás lácteos fermentados se ofrecen en los comercios en muy diversas formulaciones y presentaciones; dependiendo de su consistencia los hay para beber o batidos (de consistencia sólida). Otras diferencias radican en los tipos y contenidos de grasa, proteínas lácteas y microorganismos vivos que contienen; también difieren en los ingredientes añadidos, pues mientras unos adicionan frutas, mermelada, cereales o azúcar, otros agregan edulcorantes artificiales no calóricos, y la mayoría usa aditivos como almidón, grenetina y agar, entre otros, que cumplen diversas funciones, como darle mayor consistencia al producto. Todo esto hace que la formulación y aporte nutrimental de las diversas marcas de yogur y demás productos fermentados sean diferentes.



Fotos José Rodríguez

Alimento lácteo fermentado batido

Denominación / Marca / Contenido neto / País de origen	Información al consumidor	Contenido promedio de		Características		Precio por 100 g	Evaluación
		Proteína Medida / Requerida	Grasa	Bacterias lácticas vivas millones de UFC / g *	Composición		
Alimento lácteo fermentado sin grasa natural / Vitalinea Danone / 1 Kg / México	Completa	4.3% / 2.1%	0.1%	1700 ¹ 1100 ²	Cumple	\$2,20	E
Alimento lácteo fermentado sabor fresa / Soful Yakult / 108 g / México	Completa	4.9% / 1.8%	0.3%	92 ¹ 30 a 440 ³	Cumple	\$5,10	E
Alimento lácteo fermentado sabor natural / Soful Yakult / 107 g / México	Completa	4.1% / 2.1%	2.0%	42000 ¹ 70 a 700 ³	Cumple	\$5,10	E
Alimento lácteo fermentado sin grasa con fresa / Vitalinea Danone / 150 g / México	Completa	3.9% / 1.6%	0.3%	360 ¹ 16000 ²	Cumple	\$2,80	E
Compuesto lácteo fermentado natural con bifidocapsulas / Yoplait Yoplus / 150 g / México	Completa	3.7% / 2.1%	3.1%	3000 ¹ 240 ²	Cumple	\$2,90	E
Alimento lácteo fermentado con fibra y bifidus con fresa / LALA ViVe Vitale / 125 g / México	Completa	3.3% / 1.6%	2.2%	4000 ¹ 18 a 180 ²	Cumple	\$2,60	E
Compuesto lácteo fermentado fresa con bifidocapsulas / Yoplait Yoplus / 150 g / México	Completa	3.4% / 1.6%	2.7%	2500 ¹ 130 ²	Cumple	\$2,90	E
Alimento lácteo fermentado con frutas y vegetales / Alpura Vivendi Defensas / 160 g / México	Completa	2.9% / 1.6%	2.0%	420 ¹ 31 ²	Cumple	\$2,80	E
Alimento lácteo fermentado con fresa / Activia Danone / 125 g / México	Señala "Ahora menos ácido", pero su acidez es similar a los demás.	3.2% / 1.6%	3.1%	110 a 360 ¹ 3400 ²	Excede por mucho el contenido de almidón permitido.	\$2,80	R
Alimento lácteo fermentado natural / Activia Danone / 125 g / México	Señala "Ahora menos ácido", pero su acidez es similar a los demás.	3.5% / 2.1%	3.6%	450 ¹ 590 ²	Excede por mucho el contenido de almidón permitido.	\$3,20	R

* Unidades Formadoras de Colonia por gramo

1) Corresponde a la suma de *Lactobacillus* y *Streptococcus*

2) Corresponde al conteo de *Bifidobacterium*

3) Corresponde al conteo de *Lactobacillus casei shirota*

Los probióticos



La tecnología de alimentos ha permitido el desarrollo de nuevos lácteos en cuya elaboración se utilizan, junto con los que fermentan la leche para producir yogur, otros microorganismos conocidos como probióticos, mismos que se promueven como “microorganismos vivos que al ingerirse tienen efectos positivos sobre la flora bacteriana del intestino”.

Algunos de los probióticos utilizados (dependiendo de la marca del producto) son *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus casei Shirota* y las *Bifidobacterias*.

Los nuevos lácteos mencionados se ofrecen actualmente en el mercado con denominaciones como “alimento lácteo fermentado”, “compuesto lácteo fermentado”, “bebida láctea fermentada” o “producto lácteo fermentado”.

En términos de ingredientes, los alimentos, compuestos y bebidas lácteas parten de la leche pero, a diferencia del yogur, pueden –y varios lo hacen– reemplazar al menos una parte de ésta con alguno de sus componentes, como por ejemplo lactosuero (suero de leche), que es un tipo de proteína de la leche; otros, además, agregan grasa vegetal.

También se da el caso de fabricantes que al hacer yogur agregan probióticos y le denominan “yogur con probiótico”. Por su parte, los que se denominan productos lácteos utilizan agua como primer ingrediente, agregan leche descremada en polvo, azúcar y algún probiótico.

Foto José Rodríguez

Alimento lácteo fermentado para beber y bebida láctea fermentada

Denominación / Marca / Contenido neto / País de origen	Información al consumidor	Contenido promedio de		Características		Precio por 100 g	Evaluación
		Proteína Medida/ Requerida	Grasa	Bacterias lácticas vivas millones de UFC / ml*	Composición		
Bebida láctea fermentada con fresa light 0% grasa con bificápsulas / Yoplait Yoplus / 250 g / México	Completa	3.0% / 1.6%	0.0%	6200 ¹ 630 ²	Cumple	\$2,70	E
Alimento lácteo fermentado natural / Activia Danone / 250 g / México	Completa	2.7% / 2.1%	2.7%	120 a 1400 ¹ 47 a 130 ²	Cumple	\$2,70	E
Alimento lácteo fermentado para beber reducido en grasa con fibra y bifidus con fresa 0% sin grasa y sin azúcar / LALA ViVe / 250 g / México	Completa	2.6% / 1.6%	0.3%	1500 ¹ 1.8 ²	Cumple	\$2,40	E
Alimento lácteo fermentado sin grasa con fresa / Vitalinea Danone / 250 g / México	Completa	2.5% / 1.6%	0.1%	530 a 600 ¹ 0.3 ²	Cumple	\$2,60	E
Alimento lácteo fermentado contiene bifido bacterias y fibra soluble / Masau Good Digestion / 250 g / México	Completa	2.3% / 2.1%	2.8%	230 ¹ 27 ²	Cumple	\$2,40	E
Alimento lácteo fermentado con frutas y vegetales reducido en calorías / Alpura Vivendi Defensas / 250 g / México	Completa	2.7% / 1.6%	1.8%	60 ¹ 18 ²	Cumple	\$2,60	E
Alimento lácteo fermentado con fresa sin colesterol con omega 3 / LALA ViVe / 250 g / México	Tuvo de 39% a 41% menos vitamina A de la declarada	3.0% / 1.6%	1.5%	24 ¹ 390 ²	Cumple	\$2,70	E
Bebida láctea fermentada sabor natural / Lala BIO 4 / 120 g / México	Tuvo de 11% a 14% menos proteína de la declarada	2.7% / 2.1%	1.3%	1700 ¹ 6 a 23 ⁴	Cumple	\$2,70	MB
Bebida láctea fermentada con fresa con bificápsulas / Yoplait Yoplus / 250 g / México	Tuvo de 12% al 19% menos proteína de la declarada	2.3% / 1.6%	1.6%	300 ¹ 0.4 a 3 ²	Cumple	\$2,60	MB
Bebida láctea fermentada natural con bificápsulas / Yoplait Yoplus / 250 g / México	Tuvo 20% menos proteína de la declarada	2.3% / 2.1%	2.5%	2500 ¹ 4 ²	Cumple	\$2,50	MB
Alimento lácteo fermentado para beber reducido en grasa con fresa con fibra y bifidus / LALA ViVe Vitale / 250 g / México	Presenta grasa vegetal que no declara	2.2% / 1.6%	1.6%	300 ¹ 0.1 ²	Cumple	\$2,40	MB
Alimento lácteo fermentado con fresa / Activia Danone / 250 g / México	Completa	2.4% / 1.6%	2.2%	120 a 660 ¹ 52 a 78 ²	Excede por mucho contenido de almidón permitido en 2 de 3 muestras	\$2,70	R

Producto lácteo fermentado

Denominación / Marca / Contenido neto / País de origen	Información al consumidor	Contenido promedio de:		Características		Precio por 100 g	Evaluación
		Proteína Medida / Requerida	Grasa	Bacterias lácticas vivas millones de UFC / ml*	Composición		
Producto lácteo fermentado / Chamyto Nestlé / 80 g / México	Completa	1.8% / 1.8%	0.0%	0.6 a 20 ⁵	Cumple	\$4,20	MB
Producto lácteo fermentado / Yakul / 80 ml / México	Completa	1.1% / 1.8%	0.0%	140 a 200 ³	Tuvo de 40% a 42% menos proteína de la requerida por norma	\$4,80	B
Producto lácteo fermentado / Bonacult / 120 ml / México	Completa	1.1% / 1.8%	0.1%	0.7 a 1.3 ⁶	Tuvo de 33% a 43% menos proteína de la requerida por norma	\$2,50	R

* Unidades Formadoras de Colonia por mililitro

1) Corresponde a la suma de *Lactobacillus* y *Streptococcus*

2) Corresponde al conteo de *Bifidobacterium*

3) Corresponde al conteo de *Lactobacillus casei shirota*

4) Corresponde al conteo de *Lactobacillus casei*

5) Corresponde al conteo de *Lactobacillus paracasei*

6) Corresponde al conteo de *Lactobacillus casei rhamnosus*

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular

Productos que se ostentan como yogur sin serlo

Denominación / Marca / Contenido neto / País de origen	Fallas
Yoghurt con frutas fresa / Chelsy / — / México	- Tuvo sólo 1.0% de proteína, es decir 54.5% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - No declara el contenido de grasa.
Yoghurt con frutas natural / Chelsy / — / México	- Tuvo sólo 0.9% de proteína, es decir 70% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - No declara el contenido de grasa. - Su denominación no es clara ya que se ostenta como "yogur con fruta natural" y no contiene fruta.
Yoghurt con fresa / Chelsy / 920 g / México	- Tuvo sólo 1.8% de proteína, es decir 18.2% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada.
Yoghurt fresa / Chilchota / 1 Kg / México	- Presenta grasa vegetal. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido.
Yoghurt para beber light 0% grasa natural / D'Calidad Chedraui / 250 g / México	- Tuvo 26.7% menos proteína de la requerida por norma - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - Tuvo de 22% a 29% menos proteína de la declarada
Yoghurt para beber con fresa / D'Calidad Chedraui / 250 ml / México	- Presenta grasa vegetal. - Tuvo sólo 1.7% de proteína, es decir 22.7% menos de la requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada.
Yoghurt natural / D'Calidad Chedraui / 980 ml y 4 kg / México	- Presenta grasa vegetal. - Tuvo sólo de 2.4% a 2.9% de proteína, es decir de 4% a 19% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - Tuvo de 45% a 54% menos proteína y de 26% a 34% menos grasa de las declaradas.
Yoghurt con frutas fresa / Dulait / 1 Kg / México	- Se detectaron menos de 10 UFC/g de bacterias lácticas, cuando debe tener por lo menos 1 millón. - Tuvo sólo 0.7% de proteína, es decir menos de 68.2% de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No cumple con la acidez mínima requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada.
Yoghurt sabor natural / El Sabino / 4 Kg / México	- Presenta grasa vegetal. - Tuvo sólo 0.4% de proteína, es decir menos de 86.7% de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No cumple con la acidez mínima requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - Tuvo de 28% a 34% menos proteína de la declarada
Yoghurt fresa / La Hacienda / 4 Kg / México	- Se detectaron menos de 10 UFC/g de bacterias lácticas, cuando debe tener por lo menos 1 millón. - Presenta grasa vegetal. - Tuvo sólo 0.3% de proteína, es decir 86.4% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No cumple con la acidez mínima requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - Tuvo de 91% a 93% menos proteína y de 29% a 31% menos grasa de las declaradas. - No presenta razón social.
Yoghurt con fruta fresa / La Parroquia / 4 Kg / México	- Se detectaron menos de 600 mil UFC/g de bacterias lácticas, cuando debe tener por lo menos 1 millón. - Presenta grasa vegetal. - Tuvo sólo 1.2% de proteína, es decir 45.5% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No cumple con la acidez mínima requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - Agregan suero de leche en polvo, lo cual no está permitido. - No declara el contenido de grasa.
Yoghurt con fruta fresa / Premier Cuadritos / 1Kg / México	- Se detectaron menos de 300 UFC/g de bacterias lácticas, cuando debe tener por lo menos 1 millón. - Presenta grasa vegetal. - Tuvo sólo 1.4% de proteína, es decir 36.4% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No cumple con la acidez mínima requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada - Agregan suero de leche en polvo, lo cual no está permitido. - No declara el contenido de grasa.
Yoghurt con fruta fresa / San Martín / 4 Kg / México	- Se detectaron menos de 30 mil UFC/g de bacterias lácticas, cuando debe tener por lo menos 1 millón. - Presenta grasa vegetal. - Tuvo sólo 0.5% de proteína, es decir 77.3% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No cumple con la acidez mínima requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - Tuvo 76% menos proteína de la declarada

Denominación / Marca / Contenido neto / País de origen	Fallas
Yoghurt fresa / Tarasco / 4 Kg / México	- Se detectaron menos de 10 UFC/g de bacterias lácticas, cuando debe tener por lo menos 1 millón. - Tuvo sólo 0.7% de proteína, es decir 68.2% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No cumple con la acidez mínima requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - Tuvo de 62% a 66% menos proteína y de 60% a 93% menos grasa de las declaradas. - Agregan proteína de leche, lo cual no está permitido.
Yoghurt natural / Tarasco / 4 Kg / México	- Se detectaron menos de 10 UFC/g de bacterias lácticas, cuando debe tener por lo menos 1 millón. - Tuvo sólo 0.8% de proteína, es decir 73.3% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No cumple con la acidez mínima requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - Tuvo de 55% a 61% menos proteína y de 73% a 76% menos grasa de las declaradas. - Agregan suero de leche en polvo, lo cual no está permitido. - En ingredientes dice preparado de fruta y no lo contiene.
Yoghurt con frutas fresa / Venecia / 4 Kg / México	- Se detectaron menos de 3 mil UFC/g de bacterias lácticas, cuando debe tener por lo menos 1 millón. - Presenta grasa vegetal. - Tuvo sólo 0.9% de proteína, es decir 59.1% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No cumple con la acidez mínima requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - Tuvo 70% menos proteína de la declarada.
Yoghurt cremoso fresa / Yola / 4 kg / No indica país de origen	- Se detectaron menos de 16 mil UFC/g de bacterias lácticas, cuando debe tener por lo menos 1 millón. - Presenta grasa vegetal. - Tuvo sólo 0.5% de proteína, es decir 77.2% menos de la requerida. - Excede por mucho el contenido de almidón permitido. - No cumple con la acidez mínima requerida. - Tuvo sólo 1.9% de grasa, es decir 52.5% menos de la requerida. - No contiene la cantidad de calcio propio de una leche fermentada. - Agregan suero de leche en polvo, lo cual no está permitido. - No declara el contenido de grasa.

Lo que debíamos esperar

Para asegurar un mínimo de calidad, la normatividad actual establece que tanto el yogur como los otros lácteos fermentados deben tener una cantidad mínima -a nuestro juicio, excesivamente pequeña- de un millón de microorganismos vivos (UFC/g).

También especifica máximos para la cantidad de ingredientes no lácteos añadidos -que no deben superar el 50% del producto-. Además, la grasa en el yogur debe ser sólo de leche, pero los demás lácteos fermentados pueden ser adicionados con grasa vegetal.

En cuanto a proteína, el yogur simple (o natural) debe contener por lo menos el mínimo de proteínas que contiene la leche, es decir, 3% (calculado masa/masa); si es endulcorado debe contener al menos el 2.5%; y si se le agregan cereales, frutas o vegetales, el mínimo es de 2.2%.

Los alimentos y productos lácteos naturales deben tener un mínimo de 2.1% de proteínas provenientes de la leche; 1.8% si son endulcorados; y 1.6% en los adicionados con cereales, frutas o vegetales. Vale la pena señalar que la normatividad también restringe el uso de algunos aditivos como el almidón, el cual sólo puede ser adicionado para cumplir su función tecnológica en una cantidad máxima del 0.1%.



Foto José Rodríguez

Sugerencias de compra y consumo

Existe evidencia de que los beneficios que ofrecen estos productos se deben en parte a la presencia de bacterias benéficas

vivas, especialmente los probióticos. Cuando el producto no se refrigera adecuadamente, las bacterias mueren. Siempre que adquiera estos artículos observe que estén refrigerados y consérvelos así hasta consumirlos.

Lea la etiqueta e identifique el producto que prefiere;

recuerde que los hay con diversos contenidos de grasa, proteína y azúcar; algunos tienen endulcorantes sintéticos como el aspartame y acelsulfame k, entre ellos varios de los que se comercializan como *light*.

Antes de adquirir un yogur verifique que el empaque esté bien cerrado y que se encuentre dentro de la fecha de caducidad.

Dado que la fermentación, producida por las bacterias lácticas convierte la mayoría de la lactosa en ácido láctico, **muchas personas que padecen de intolerancia a la lactosa pueden incluir sin problemas estos productos en su dieta diaria.**

Conclusiones

X Malas noticias

- ▶ No es raro que nuestras evaluaciones exhiban productos que se alejan de la calidad que los consumidores esperan. Lo sorprendente del presente estudio fue encontrar un número tan grande de productos que no cumplen con los requisitos mínimos para denominarse yogur y, sin embargo, así se autodenominan.
- ▶ En efecto, 17 de los 65 productos analizados que se ostentan como yogur presentaron fallas en su formulación; por ejemplo, no son fermentados a partir de leche, tienen baja acidez, lo cual es un indicativo de que no tuvieron o que fueron insuficientes las bacterias lácticas para hacer la fermentación (por tanto no contienen la cantidad mínima de microorganismos benéficos y en algunos casos están ausentes), o que son adicionados con grasa vegetal. Una de las tablas de resultados indica los productos deficientes y cuáles son las faltas.
- ▶ Otro problema importante detectado en muchos de los productos que cumplen con los demás requisitos para usar la denominación de yogur, o los demás lácteos fermentados, fue que agregan más almidón del permitido, incluso mucho más. Cabe hacer notar que además de que el exceso de almidón se da a costa de los sólidos de leche, aumenta el contenido de carbohidratos, y por lo tanto el aporte calórico en un producto que muchas consumidoras esperan sea bajo en calorías.
- ▶ En cuanto a los contenidos de proteína, mientras cuatro marcas de yogur u otros lácteos fermentados tienen desviaciones ligeras, en otras 16 firmas la desviación es considerable. Esto es importante porque hace que el producto sea menos nutritivo, además de no cumplir con la normatividad. Las tablas de resultados señalan los productos que tienen este problema.
- ▶ Las tablas también muestran varios productos que presentaron fallas como incumplir con los contenidos de proteína, grasas y/o vitaminas declaradas.

✓ Buenas noticias

- ▶ Se encontraron marcas y tipos de yogur y demás lácteos fermentados que ofrecen una calidad excelente o muy buena. Así lo indican sus altos contenidos lácteos y de bacterias benéficas, y su bajo contenido de almidón –algunos no lo contienen.
- ▶ Debe resaltarse que existe una gran variación del tipo y cantidad –hasta miles de millones– de bacterias vivas entre las diferentes marcas; de hecho, se detectaron variaciones importantes en la cantidad de estos organismos en muestras de un mismo producto.
- ▶ Los lácteos fermentados diferentes al yogur pueden adicionar otras grasas diferentes a las de la leche. Dos marcas analizadas agregan grasa vegetal: Lala Vive Vitalle y Lala Vive sin colesterol y omega 3.
- ▶ Una de las tablas de resultados se refiere a los denominados productos lácteos fermentados como Bonacult, Chamyto Nestlé y Yakult. Estos productos tienen un contenido de proteínas y demás componentes lácteos mucho menores que el yogur y que los llamados alimentos, compuestos y bebidas lácteas fermentadas.



Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060, si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Consumidores en la radio



Dos frecuencias del ahorro

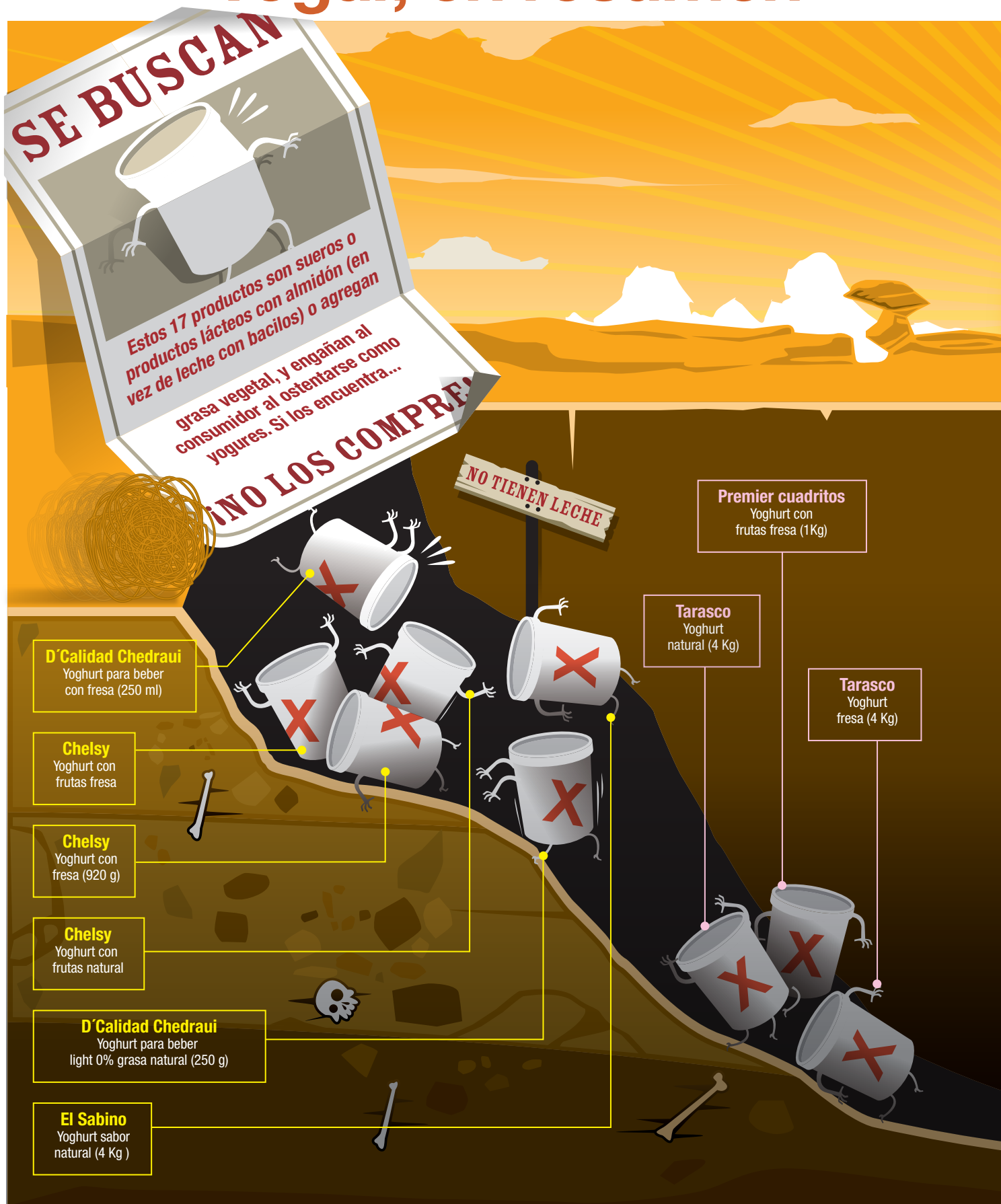
INCONTRARE
lo invita a escuchar
el programa
**Casa, vestido y
sustento**
todos los jueves
de 12 a 13 horas
por la 660 de AM,
*la radio de los
ciudadanos*

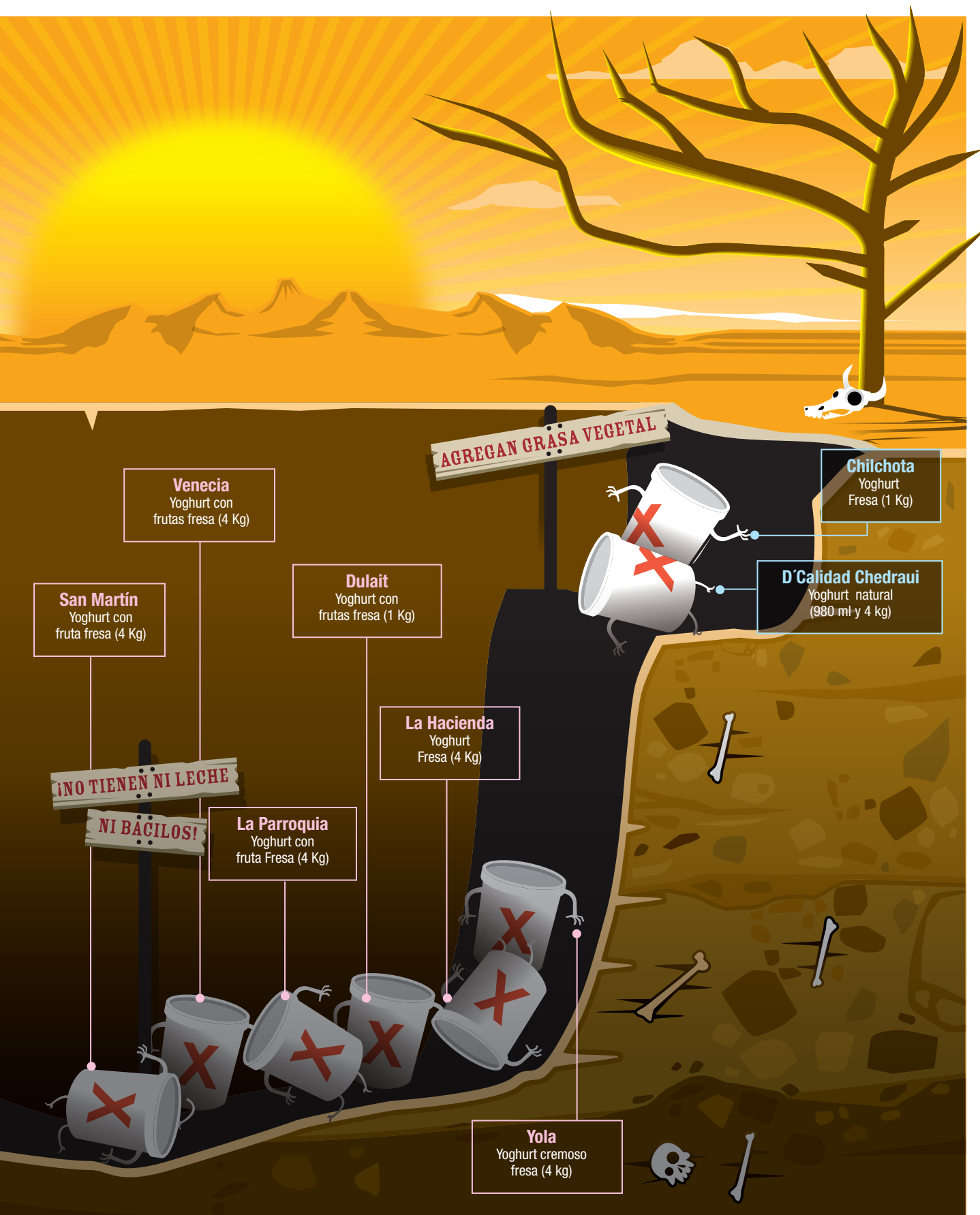


...y tampoco
se pierda
**El cuarto del
consumo,**
con Fernanda Tapia
y Humberto Vélez,
ahora también en
nuestra página
de internet
www.profeco.gob.mx



Yogur, en resumen





Venecia
Yoghurt con
frutas fresa (4 Kg)

San Martín
Yoghurt con
fruta fresa (4 Kg)

Dulait
Yoghurt con
frutas fresa (1 Kg)

La Hacienda
Yoghurt
Fresa (4 Kg)

La Parroquia
Yoghurt con
fruta Fresa (4 Kg)

Chilchota
Yoghurt
Fresa (1 Kg)

D'Calidad Chedraui
Yoghurt natural
(980 ml y 4 kg)

Yola
Yoghurt cremoso
fresa (4 kg)

AGREGAN GRASA VEGETAL

NO TIENEN NI LECHE

NI BACILOS!

Como parte del programa de regreso a clases de Profeco, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor realizó un estudio de la calidad de útiles escolares seleccionados de la lista recomendada por la SEP. Se incluyeron cuadernos de forma francesa e italiana (plastificados y no plastificados), reglas de 30 cm (de plástico, metal y madera), bolígrafos, lápices (para escritura y de color), plastilinas, crayones, lápices adhesivos y pegamentos blancos. Con esta información Profeco desea ayudarle en la nada sencilla tarea de adquirir los útiles escolares que formarán parte de la mochila de sus hijos.



Útiles

Dado el amplio universo de marcas, modelos y calidades que el mercado ofrece de cada uno de estos productos, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor evaluó los útiles escolares que se encuentran en las principales tiendas especializadas y de autoservicio del país.

En todos los productos se verificó su desempeño -evaluado de acuerdo con su tipo-, además de sus acabados y la información que ofrecen al consumidor. Algunos productos fueron sometidos a pruebas de toxicidad -ya que por sus características podían presentar este riesgo-, sin que se detectara problema alguno. Por la diversidad de productos analizados cada tabla de resultados indica las pruebas especiales a que cada uno fue sometido.

escolares



Pegamento blanco (50 a 100 g)

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Contenido neto	Eficiencia de pegado en papel	Eficiencia de pegado en madera	Usos indicados
Resistol / 850 / México	E	Cumple	E	E	Pega madera, papel, cartón, tela, papel maché, cerámica y figuras de migajón.
Bully / Pegamento escolar / México	MB	Cumple	E	MB	Pega papel, cartón, migajón, madera, tela, fotos y fomy.
Makycy / Pegamento blanco / México	MB	Cumple	E	MB	No indica
Bic / Pegamento blanco / Brasil	MB	Cumple	B	E	Pega papel, cuero, madera y tela.
Gigante / Pegamento blanco / México	B	Cumple	MB	B	Ideal para manualidades.
Kores / Korfix / México	B	Cumple	B	MB	Pega papel, cartón, madera, uncel y triplay.
UHU / Pegamento blanco escolar / México	B	Cumple	MB	B	Pega papel, cartón y madera.
Kores / Glukids / México	B	Cumple	B	B	Pega papel, tela y cartón.
Junior / Pegamento blanco / México	B	No cumple ¹	B	B	Pega papel, cartón, madera, joyería, trabajos artesanales y terminados plásticos.

Pegamento blanco (125 g)

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Contenido neto	Eficiencia de pegado en papel	Eficiencia de pegado en madera	Usos indicados
CM / Pegamento blanco / México	MB	Cumple	E	MB	Pega papel, cartón, madera y cerámica.
Makycy / Pegamento blanco / México	MB	Cumple	E	MB	No indica
Dietrix / 1125 / México	MB	Cumple	MB	MB	Pega papel, cartón, madera y cerámica.

1) 9,3% menos contenido del indicado



Reglas metálicas (30 cm)

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Linealidad del trazo	Exactitud de la medición
Silco de Maped / 26035 / México	E	E	E	E
Maped / 26016 / México	E	E	E	E

Reglas de madera (30 cm)

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Linealidad del trazo	Exactitud de la medición
Maped / Natural / México	MB	MB ²	E	E
Maped / Funny Ruler / México	MB	B ³	E	E

- 1) Presenta rayaduras
- 2) Presenta defectos de impresión
- 3) Presenta rebabas

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular



Lápices adhesivos (7 a 15 g)

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Contenido neto	Eficiencia de pegado en papel	Usos indicados
Dixon / Lápiz adhesivo lavable / Corea	E	Cumple	E	Pega papel, tela y fotos.
Pritt / Stick / México	E	Cumple	E	Pega papel, cartulina y fotos.
Resistol / Lápiz adhesivo / México	E	Cumple	E	Pega papel, cartulina y fotos.
Glukids / Barra adhesiva / México	E	Cumple	E	No indica.
Staedtler / Noris Club / Corea	E	Cumple	E	No indica.
Bic / Adhesivo en barra / Corea	MB	Cumple	MB	Pega papel, cartulina y fotos.
Bully / Lápiz adhesivo escolar / México	MB	Cumple	MB	Pega papel, cartulina y fotos.
Kores / Barra adhesiva / México	MB	Cumple	MB	Pega papel, cartón, cromos y tejidos.
Office Depot / 35515 / México	MB	Cumple	MB	Pega fotografías, tela, papel, cartoncillo.
Pelikan / Pelifix / México	MB	Cumple	MB	Pega papel, cartón, fotos y tejidos.
Scotch / Lápiz adhesivo / Corea	MB	Cumple	MB	Pega papel, fotos y telas.
Top / Lápiz adhesivo / Corea	MB	Cumple	MB	Pega papel, cartón, fotos y textiles.
UHU / Lápiz adhesivo / Alemania	MB	Cumple	MB	Pega papel, cartón, textiles, fotos, sobres y etiquetas.
Crayola / Pegamento en barra / Corea	MB	Cumple	MB	No indica.
Dietrix / 3015 / China	MB	Cumple	MB	No indica.
Office Max / OMX-LA3 / China	B	No cumple ²	MB	Pega papel, fotos y textiles.
Glue stick / No. 17242 / China	B	No cumple ¹	B	No indica.

1) 9% menos contenido del indicado

2) 18% menos contenido del indicado

Reglas de plástico (30 cm)

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Linealidad del trazo	Exactitud de la medición
Fiskars / Inastillable / China	E	E	E	E
Baco / 5030 / México	MB	MB ¹	E	E
Dietrix / 3382 / México	MB	MB ¹	E	E
New Wave / MF-20102 / China	MB	MB ¹	E	E
Petigon / PR-03-01 / México	MB	MB ¹	E	E
Silco de Maped / Regla económica / México	MB	MB ¹	E	E
Vinci / 7630 / México	MB	MB ¹	E	E
Maped / Cristal 26005 / México	MB	MB ¹	E	E
Silco de Maped / Regla estudiantil / México	MB	B ^{1,2}	E	E
Hua Sheng / PR-1301 / China	R	B ³	R	E

1) Presenta rayaduras

2) Presenta defectos de impresión

3) Presenta rebabas



Ficha técnica

Periodo de análisis: 17 de marzo a 4 de mayo de 2006.

Periodo de muestreo: 17 de marzo a 19 de abril de 2006.

Marcas / modelos analizados: 100 / 162

Pruebas realizadas: 3,246

Normatividad

Para la realización del presente estudio se tuvieron como referencia las siguientes Normas:

NOM-050-SCFI-2014. Información Comercial. Etiquetado general de productos.

NOM-015/1-SCFI-1994. Seguridad e información comercial en juguetes. Seguridad de juguetes y artículos escolares. Límites de biodisponibilidad de metales en artículos recubiertos con pinturas y tintas. Especificaciones químicas y métodos de prueba.

NMX-N-053-1980. Artículos para escritura. Bolígrafos y rodaplumas, balas, o bolas de acero inoxidable y carburo de tungsteno. Especificaciones.

NMX-N-058-1986. Tintas y artículos para escritura. Plumas fuente, bolígrafos, plumones, marcadores y rodaplumas.

NOM-030-SCFI-1993. Información comercial. Declaración de cantidad en la etiqueta. Especificaciones.

ANSI Z356.1-1994. Art and Craft Materials. Crayons.

NMX-N-090-SCFI-2005. Industrias de celulosa y papel. Cuadernos, blocks y libretas de papel bond. Especificaciones.

NMX-N-004-SCFI-2005. Industrias de celulosa y papel. Determinación de brillantez o reflectancia direccional a 427 nm (blancura) de papeles y cartones. Métodos de prueba.

NMX-N-001-SCFI-2005. Industrias de celulosa y papel. Determinación del gramaje o peso base del papel, cartoncillo y cartón (peso por unidad de área). Método de prueba.

Método Tappi No. T-459. Determinación de la resistencia superficial del papel.

Método Tappi No. 441. Determinación del nivel de permeabilidad de las pastas.

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

NMX-N-89-1983. Productos para oficinas y escuelas. Lápices de color.

NMX-N-86-1983. Productos para oficinas y escuelas. Lápices de grafito.

NMX-N-061-C-1981. Artículos para escritura. Puntillas de grafito. Especificaciones.

NOM-040-SCFI-1994. Instrumentos de medición. Instrumentos rígidos. Reglas graduadas para medir longitud.

Procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Cuadernos forma francesa plastificados



Marca / Modelo / Construcción / País de origen	Evaluación global de calidad	Resistencia de las hojas al borrado	Verificación del gramaje	Blancura de las hojas	Resistencia al desprendimiento	
					Hojas	Pastas
Scribe / S 1600 / Espiral metálico / México	MB	E	Cumple	MB	E	E
Urman / 21370 / Espiral metálico / Chile	MB	E	Cumple	MB	MB	E
Comercializadora LV / AC-10283 / Cosido / China	MB	E	Cumple	E	E	B
Norma / Jean Book / Engargolado metálico / México	MB	E	Cumple	E	MB	MB
Norma / Color / Engargolado metálico / Colombia	MB	E	Cumple	E	E	R
El Cid / Gel Kolor's / Engargolado metálico / Colombia	MB	E	Cumple	MB	R	E
Comercializadora LV / LV / Espiral metálico / China	MB	E	Cumple	MB	R	E
Norma / Dogs / Engargolado metálico / Colombia	MB	E	Cumple	E	R	MB
Norma / Kiut / Engargolado metálico / Colombia	MB	E	Cumple	E	R	MB
Scribe / Jeans / Engargolado metálico / México	B	E	Cumple	R	B	MB
Scribe / Kid's / Engargolado metálico / México	R	E	Cumple	R	R	MB
Scribe / C 1950 / Cosido / México	R	E	Cumple	R	R	R

Cuadernos forma italiana plastificados



Marca / Modelo / Construcción / País de origen	Evaluación global de calidad	Resistencia de las hojas al borrado	Verificación del gramaje	Blancura de las hojas	Resistencia al desprendimiento	
					Hojas	Pastas
Comercializadora LV / Libreta pasta dura / Cosido / China	MB	E	Cumple	E	MB	E
Norma / Jean Book / Engargolado / Colombia	MB	E	Cumple	E	B	E
Scribe / S15001 / Espiral metálico / México	MB	E	Cumple	MB	B	E
Norma / Jean Book / Cosido / Colombia	MB	E	Cumple	B	E	B
Norma / Color / Cosido / México	MB	E	Cumple	E	E	R
Office Depot / Forma italiana / Engrapado / México	B	E	No cumple ¹	E	R	E
Scribe / Kid's / Engargolado / México	R	E	Cumple	E	R	R
Norma / Peluches / Cosido / Colombia	R	E	Cumple	MB	R	R
Scribe / Jeans / Engargolado / México	R	E	Cumple	R	B	R

1) 7.3% menor a lo indicado en el etiquetado del producto.

Cuadernos forma francesa no plastificados



Marca / Modelo / Construcción / País de origen	Evaluación global de calidad	Resistencia de las hojas al borrado	Verificación del gramaje	Blancura de las hojas	Resistencia al desprendimiento	
					Hojas	Pastas
Scribe / S6230 / Engrapado / México	MB	E	Cumple	R	E	E
Scribe / Escolar Mega / Espiral metálico / México	MB	E	Cumple	MB	E	MB
Urman / Studi / Cosido / Chile	MB	E	Cumple	E	B	E
Estrella / Forma francesa / Espiral metálico / México	B	E	Cumple	MB	R	MB

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular

Cuadernos forma italiana no plastificados

Marca / Modelo / Construcción / País de origen	Evaluación global de calidad	Resistencia de las hojas al borrado	Verificación del gramaje	Blancura de las hojas	Resistencia al desprendimiento	
					Hojas	Pastas
Estrella / Forma italiana / Espiral metálico / México	E	E	Cumple	E	E	E
Scribe / S6142 / Engrapado / México	MB	E	Cumple	E	R	MB
Hecho para Office Depot / Cuaderno italiano / Engrapado / México	B	E	No cumple ¹	R	E	R
Scribe / Escolar Mega / Espiral metálico / México	B	E	Cumple	R	MB	R



1) 7.3% menor a lo indicado en el etiquetado del producto

Plastilinas tipo bloque



Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Lavabilidad ¹	Suavidad
Pelikan / Plastilinas / México	E	E	E
Makico / NQ 14 / México	E	E	E
Vinci / Modelina / México	MB	E	MB
Mussa / Barra 180 g / México	B	E	R
Popular / Plastilina popular / México	B	E	R
Bombin / Bloque 180 g / México	B	R	MB
Baco / Bloque 180 g / México	B	R	MB
Crayola / Bloque / México	R	R	B

1) Facilidad para eliminar mediante el lavado la plastilina impregnada en una prenda

Crayones gruesos

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Eficiencia del iluminado	Durabilidad
Pelikan / Pelicrayones Jumbo (triangulares) / México	E	E	E	E
Crayola / Jumbo / México	MB	MB ¹	E	E
Colorim / Colorcitos / México	MB	B ^{3, 6}	E	E
Faber-Castell / Crayones de cera / Brasil	MB	E	MB	E
Dixon / Vividel extragrosos / México	MB	B ^{3, 5}	MB	MB
Dietrix / Crayones gruesos / México	MB	MB ¹	B	MB
Baco / Crayones jumbo / México	MB	MB ⁵	E	R
Pelikan / Pelicrayones jumbo / México	MB	R ^{2, 3, 4}	E	B
Berol / Carmen extragroso / México	B	MB ⁶	MB	R
Wearever / Pincelin (triangulares) / México	B	E	B	R
Makico / Crayones gruesos de cera / México	B	B ^{2, 3}	B	R
Vinci / Maxi Crayon / México	B	D ^{1, 3, 4, 5}	B	B
Mussa / Crayones / México	R	R ^{1, 2, 3}	B	R
Blanca Nieves / Jumbo / México	R	D ^{1, 2, 3, 4}	R	R



1) Porosidades
2) Manchas en etiqueta
3) Tamaño irregular

4) Transferencia de color
5) Faltantes o sobrantes de material
6) Contaminación con otros colores



Bolígrafos punto mediano tinta azul

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Rendimiento	Prueba de desempeño de escritura
Bic / Bu² (mecanismo retráctil) / India	E	E	E
Office Max / C68H1140 / China	MB	E	MB
Pelikan / Pointec / China	MB	MB	E
Bic / M-250 / México	MB	MB	E
Bic / Diamante / México	MB	MB	E
Dixon / Tratto (mecanismo retráctil) / Italia	MB	E	MB
Bolex / Bolex / México	MB	MB	MB
Bolex / Eco / México	MB	MB	MB
Bolex / Cristal / México	MB	MB	MB
Merletto / 110026 / China	MB	MB	MB
Staedtler / Stick / Gran Bretaña	MB	MB	MB
Berol / Wearever Tec / México	B	MB	B
Zebra / B1000 (9653) / Indonesia	B	B	MB
Zebra / N-5200 / Indonesia	B	MB	B
Office Depot / SKU 9418 / México	B	B	B
Bic / Atlantis / China	B	MB	R
Zebra / Jimnie (7221) / Indonesia	R	B	R

Lápices para escritura

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Resistencia de puntillas	Durabilidad
Dixon / Métrico / Chile	MB	E	MB
Pax / Cromo Graph / Chile	MB	E	MB
Pelikan / Triangular / Tailandia	MB	E	MB
Berol / Mirado / México	MB	B	E
Faber-Castell / Triangular Colores Vivos (996B/50) / Brasil	MB	E	B
Lapimex / Master / México	MB	B	E
Office Depot / SKU 30061 / Indonesia	MB	B	E
Office Max / SKU 44119 / E.U.	MB	B	E
Bic / Conté Evolution Sin Madera / Francia	B	B	MB
Bic / Conté Evolution Lines / Francia	B	B	MB
Lapimex / Mercurio / México	B	B	MB
Norma / 295551 / Tailandia	B	B	MB
Pelikan / Hexagonal / Tailandia	B	B	MB
Staedtler / 68601 / Alemania	B	B	MB
Staedtler / Norica / Tailandia	B	B	MB
Bic / Mentor / Francia	B	B	B
Faber-Castell / 1210-B502 / Brasil	B	B	B
Faber-Castell / Triangular (1210TB50) / Brasil	B	B	B
Faber-Castell / Tablas de Multiplicar (933B50) / Brasil	B	B	B
Crayola / 68-1010 / Brasil	B	R	MB
Dixon / Ticonderoga / México	B	R	MB





Foto José Rodríguez

Lápices de color

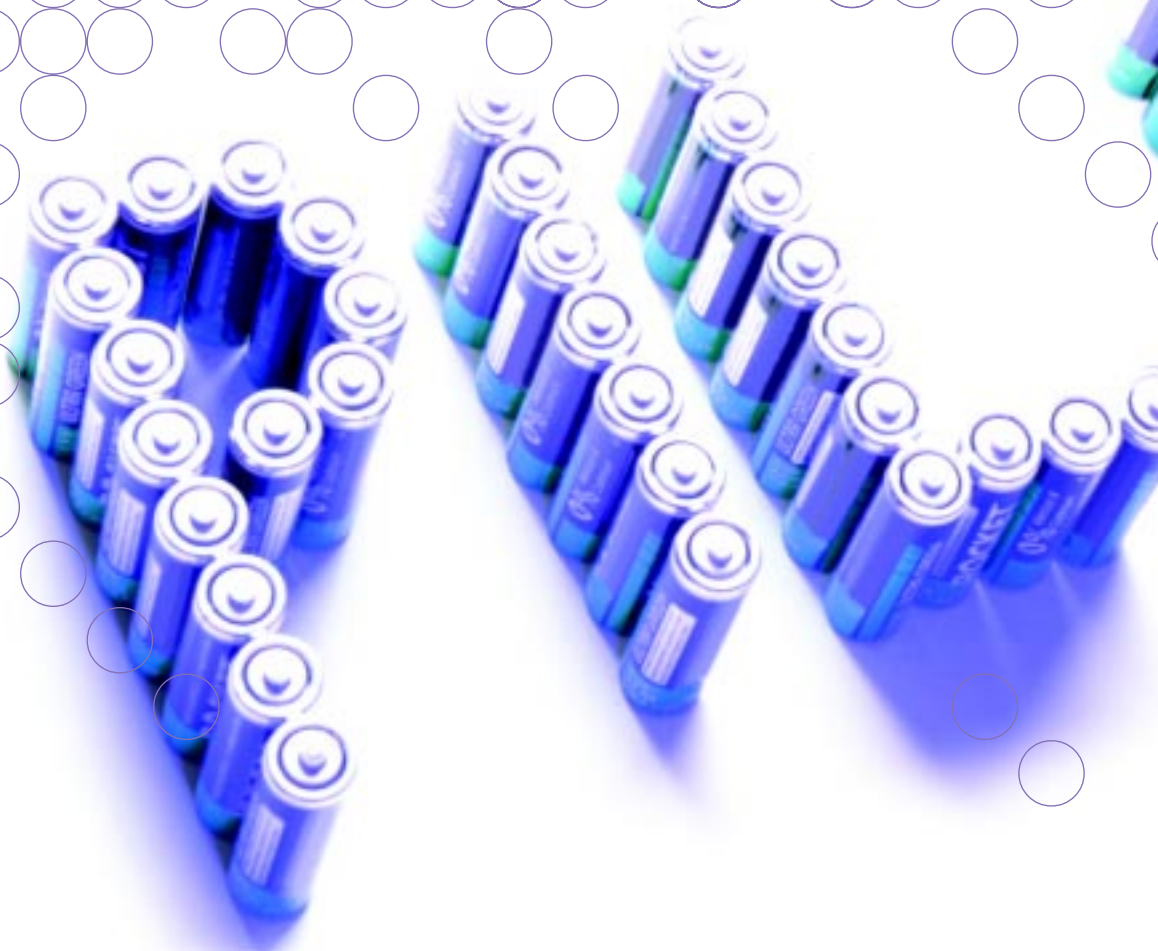
Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Resistencia de puntillas	Eficiencia de iluminado	Durabilidad
Faber-Castell / Triangular jumbo /Brasil	E	E	E	MB
Norma / Super hexagonales Mina Gruesa / Indonesia	E	E	E	MB
Berol / Fantasy lápiz bicolor / México	MB	E	B	E
Norma / Gigantes Mina gruesa triangulares / Indonesia	MB	E	E	B
Norma / Mina gruesa / Indonesia	MB	E	E	B
Bic / Kids / Chile	MB	MB	E	MB
Crayola / 68-4012 / Brasil	MB	MB	E	MB
Dietrix / 115800 / Tailandia	MB	MB	E	MB
Faber-Castell / HT-120112 / Brasil	MB	MB	E	MB
Faber-Castell / HT-120512 / Brasil	MB	MB	E	MB
Pax / Cromocolor / Chile	MB	MB	E	MB
Pelikan / 214527 / Chile	MB	E	MB	MB
Bic / Conté Evolution / Francia	MB	MB	B	E
Faber-Castell / Bicolor (120612) / Brasil	MB	B	E	MB
Lapimex / Blanca Nieves / México	MB	MB	B	E
Dixon / Vividel / México	MB	MB	MB	MB
Lapimex / Crazy Color / México	MB	MB	MB	MB
Staedtler / Noris Club hexagonal (144 NC12) / Tailandia	MB	MB	MB	MB
Office Depot / SKU 30063 / Indonesia	MB	MB	B	MB
Stabilo / 164474 / República Checa	MB	B	MB	MB
Staedtler / Noris Club triangular (127 NC12) / Tailandia	MB	B	MB	MB
Berol / Fantasy / México	B	MB	R	MB
Berol / Jungla / México	B	MB	R	MB
Pincelin / Triangular / México	B	MB	R	MB
Dixon / Mapita / México	B	B	R	E

Recomendaciones generales

- ▶ Para los productos que ofrecen calidad análoga —que son muchos—, el precio o el gusto personal podrán ser las guías de selección.
- ▶ En general la decoración de los útiles no contribuye a su calidad, pero sí al precio.
- ▶ Adquiera sus productos en tiendas establecidas y guarde su ticket de compra para reclamar cualquier falla.
- ▶ Es importante probar los bolígrafos antes de comprarlos.
- ▶ En el caso de las plastilinas, le recomendamos adquirir productos que estén envueltos en plástico, dado que éste les permite conservar por más tiempo sus propiedades.
- ▶ Recuerde que la mayoría de los artículos escolares utilizados en un ciclo escolar pueden ser reciclados para el siguiente.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122, si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx 

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular



Muchos dispositivos y aparatos electrónicos de uso frecuente utilizan pilas alcalinas, como los reproductores portátiles de CD, las cámaras digitales y los carritos de control remoto. Además del precio al que se compran, el costo de mantenimiento de estos equipos se incrementa debido a la necesidad de reemplazar las pilas cada vez que agotan su carga. Ante esto, ¿se ha preguntado usted sobre la conveniencia de ocupar pilas recargables? Vaya considerándolo...

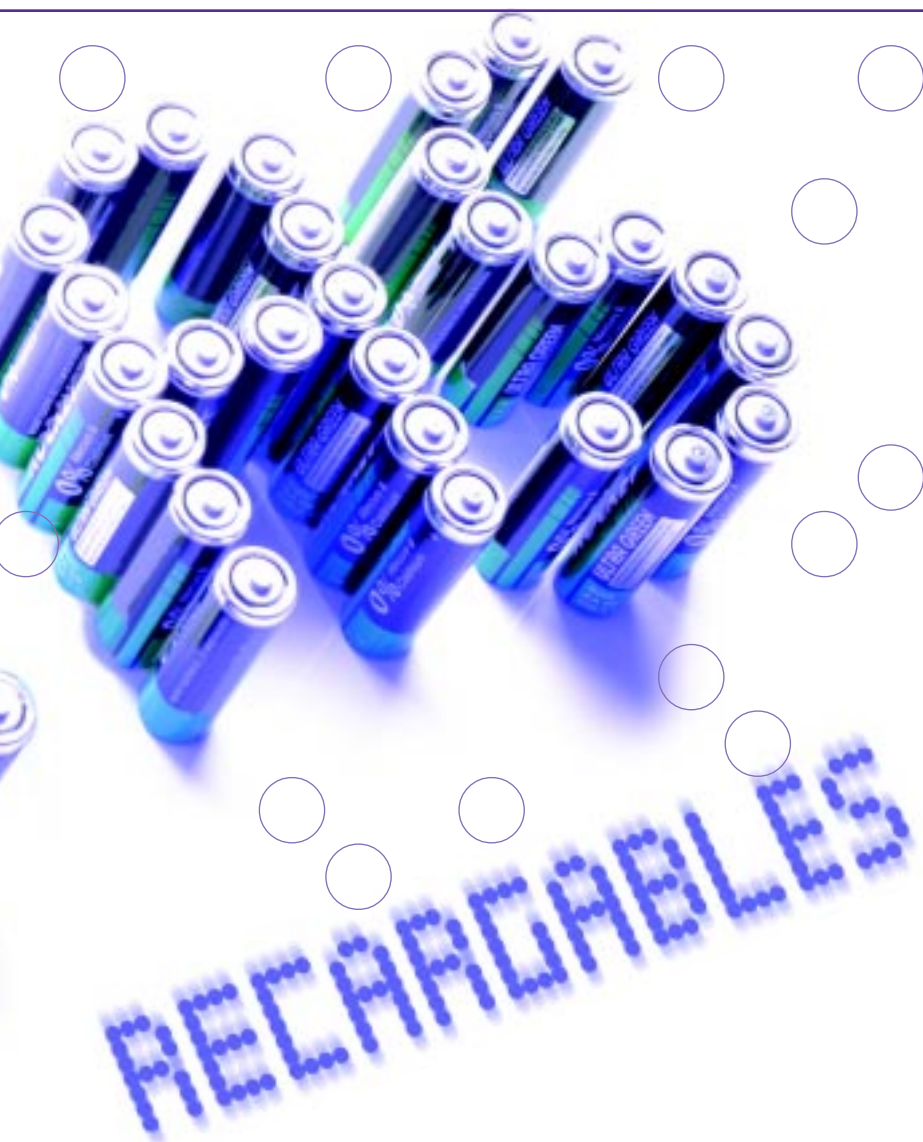


Foto José Rodríguez

Recomendaciones

- ▶ Al adquirir pilas recargables por vez primera, considere un paquete que incluya pilas de NiMH con el cargador respectivo. Asegúrese de que sean de la capacidad en mAh más adecuada para el uso que piensa darle. Si tiene dudas, consulte el instructivo del aparato **en el que las va a usar**.
- ▶ Si además usted cuenta con pilas de NiCd, asegúrese de que el nuevo cargador pueda recargar este tipo de pilas, pues pocos son los cargadores tanto para pilas de NiMH como de NiCd.
- ▶ La mayoría de los cargadores pueden recargar pilas tamaño AA y AAA, pero deben ser de la misma marca.
- ▶ **Nunca intente recargar pilas alcalinas, ya que éstas pueden estallar.**
- ▶ Siempre recargue las pilas por pares, es decir, colocando 2 o 4 en el cargador de acuerdo con las posiciones indicadas por el fabricante y respetando la polaridad.
- ▶ Es normal que durante la recarga las pilas se calienten un poco.
- ▶ Mantenga las pilas en el cargador el tiempo que indique el fabricante o hasta que el indicador luminoso del mismo muestre que ya se cargaron. Una vez cargadas, espere por lo menos 30 minutos antes de usarlas, así conservará mejor su vida útil.
- ▶ Para obtener el mejor desempeño, procure recargar las pilas sólo en el cargador de su propia marca.
- ▶ Si guarda pilas total o parcialmente cargadas un mes o más, es posible que se requieran varios ciclos de recarga-descarga para alcanzar nuevamente su capacidad original de almacenamiento de energía.
- ▶ No cargue ni use pilas de modelos con diferentes valores de mAh.
- ▶ Para mayor información sobre los cuidados específicos que debe tener en cuenta al usar y recargar pilas, lea atentamente el instructivo que cada fabricante proporciona.

Los investigadores del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se "pusieron las pilas" y durante 3 meses sometieron varias marcas de pilas recargables a un régimen de descarga-recarga que simula su uso en dispositivos de alta descarga, como el del flash en una cámara digital. Los resultados se compararon con los obtenidos en un estudio previo de pilas alcalinas (publicado en marzo de 2004) bajo las mismas condiciones de prueba, y se adaptaron para informarle ahora sobre su desempeño en cámaras digitales actuales. (Para mayores detalles, puede consultar el citado artículo en www.profeco.gob.mx).

Para el presente estudio se analizaron 8 marcas de pilas recargables tamaño AA, que se ofrecen en paquetes de 4 pilas recargables tipo NiMH (niquel-metal hidruro) y un cargador.

Pilas recargables para alta descarga

Marca / Modelo	País de origen	Capacidad (mAh)	Número de fotos	Tiempo de recarga (2 pilas)	Inversión inicial (cargador y 4 pilas)	2 pilas adicionales
Energizer / CHDCWB-4	Japón	2500	85	8 h 30 m	\$320	\$80
Sony / BCG-34HRMD4	China	2300	57	2 h 15 m	\$665	\$98
GP / GP-AA4RNM-2500	China	2450	54	16 h	\$487	\$135
Powerhaus / PC-52	China	2300	46	14 a 16 h	\$345	▲
Panasonic / BQ-390SPC/4K	China	2300	45	2 h	\$670	\$120

Pilas recargables para uso general

Marca / Modelo	País de origen	Capacidad (mAh)	Número de fotos	Tiempo de recarga (2 pilas)	Inversión inicial (cargador y 4 pilas)	2 pilas adicionales
Kodak / K6000	China	2100	53	1 h	\$680	▲
Radioshack / 23-033	China	1800	42	12 h 35 m	\$250	\$125
Digital concepts / CH-1900	China	2000	37	16 h	\$215	▲

Tiempo de recarga



Foto José Rodríguez

Depende sobre todo de si el cargador hace una carga rápida o lenta. Las pilas que se recargan lentamente suelen tener una vida útil mayor. Las marcas que ofrecieron cargadores con carga rápida fueron: Sony, Panasonic y Kodak (entre 2 y 4 horas para recargar 4 pilas); Energizer tardó 8 horas y las marcas GP, Powerhaus, Digital Concepts y Radioshack son de carga lenta (entre 12 y 16 horas).

Pilas alcalinas para alta descarga +

Marca / Modelo	País de origen	Número de fotos ✱	Precio (2 pilas)
Duracell / Ultra	E.U.	79	\$40
Energizer / E2	E.U.	79	\$30

Pilas alcalinas para uso general +

Marca / Modelo	País de origen	Número de fotos ✱	Precio (2 pilas)
Energizer / MAX	E.U.	77	\$25
Kodak	E.U.	77	\$30
Duracell	E.U.	75	\$34
Sony	Indonesia	71	\$23
GP	China	67	\$12

Notas

✱ Este número es representativo de una cámara digital que use 2 pilas tamaño AA al tomar fotos continuamente empleando flash y activando la pantalla LCD; el número puede diferir entre distintos modelos de cámaras.

+ Datos basados en el estudio de pilas alcalinas publicado en marzo de 2004 (excepto la marca GP)

▲ No se encontró esta opción en el mercado

Preguntas frecuentes

¿Cuántos tipos de pilas recargables existen?

Básicamente existen 3 tipos: NiMH (níquel-metal hidruro), reportadas aquí, Li-ion (ion-litio), y NiCd (níquel-cadmio). Las de Li-ion almacenan más energía y se usan principalmente en equipos como teléfonos celulares y computadoras portátiles (no se ofrecen en tamaños AA y AAA).

Las de NiCd sí se venden en presentaciones AA y AAA, sin embargo, tienen la gran desventaja de que si son recargadas sin respetar el tiempo necesario para cargarlas por completo (cuando aún tienen carga), con el tiempo presentan un efecto llamado de "memoria", que paulatinamente les impide cargarse en su totalidad. Por esta razón, en pocos meses ofrecen notoriamente menos energía que cuando nuevas.

¿En qué tipo de aparatos pueden usarse las pilas recargables?

Pueden utilizarse en cualquier aparato electrónico que necesite pilas alcalinas del mismo tamaño, salvo que el instructivo del dispositivo indique lo contrario. Su uso, sin embargo, tiene sentido en aquellos equipos que demandan gran cantidad de energía, como es el caso de cámaras digitales, reproductores portátiles de CD, televisores portátiles de pantalla LCD, juegos portátiles de video (videojuegos) y carritos a control remoto. Su costo inicial difícilmente se recupera en aparatos que demandan menos energía, como controles remotos, relojes de manecillas, lámparas, etc., para los que las pilas comunes de zinc-carbón (también llamadas "pilas secas") son suficientes y cuestan mucho menos, incluso menos que las pilas alcalinas (un paquete de 4 pilas zinc-carbón cuesta en promedio 20 pesos menos que el equivalente de pilas alcalinas.)

¿Qué modelo de pilas recargables conviene comprar?

Depende del equipo en que piensa usarlas. Si se trata de una cámara digital, un carrito a control remoto o un televisor portátil de pantalla LCD, se requieren pilas de alta descarga, es decir, que puedan proporcionar rápidamente mayor cantidad de energía. En el caso de reproductores portátiles de CD, agendas electrónicas o reproductores MP3 con memoria tipo flash, no se requieren pilas de alta descarga porque, aunque demandan gran cantidad de energía, la consumen más lentamente. Basados en lo anterior, las pilas recargables de entre 2300 mAh y 2500 mAh (mAh = mili amperes hora) son las adecuadas para aparatos de alta descarga, y las de 2100 mAh o menos son para el resto de los aparatos y dispositivos electrónicos. El manual del aparato puede indicar la energía necesaria.

¿Significan un ahorro las pilas recargables?

En equipos que consumen mucha energía, definitivamente sí. En estos casos el uso de pilas recargables puede significar un ahorro notable: comparadas con pilas alcalinas, la inversión se recupera, en promedio, en sólo 10 recargas, y con un buen uso es posible recargar estas pilas hasta 500 veces.



Foto José Rodríguez

Conclusiones

- ▶ En comparación con las pilas de uso general, las diseñadas para alta descarga (alcalinas y recargables) ofrecen energía a ritmos más rápidos; por ejemplo, si usa flash, una pila de alta descarga le permitirá tomar la siguiente foto más rápidamente que una pila de uso general, pues ésta tarda más en recuperarse.
- ▶ Para comparar, en el presente estudio se incluyen dos tablas que consignan el desempeño de pilas alcalinas para uso general y de alta descarga. Estos resultados se basan en el estudio de calidad de pilas alcalinas publicado en esta revista en marzo de 2004 –datos aún válidos–, mismo que fue completado con el análisis de la marca GP.
- ▶ No todas las marcas de pilas recargables tienen la misma calidad: aunque en general todas las pilas recargables tienen un periodo de vida útil que puede llegar a 500 recargas, existen otras diferencias. Por ejemplo, en nuestro estudio sólo 3 marcas: Energizer y Panasonic, de alta descarga, y Kodak, de uso general, mantuvieron constante su capacidad de retención de carga los primeros meses; es decir, puede esperarse que su desempeño se mantenga estable durante más tiempo. El resto de los productos tienden a perder más pronto su capacidad de retención.
- ▶ La marca con el menor desempeño fue Digital Concepts.
- ▶ La marca GP presentó un comportamiento errático durante las recargas (sólo en algunas ocasiones las pilas se recargaban completamente). Los datos completos se anotan en la tabla de resultados.

Si usted requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122, si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx

"La forma más intensa del recuerdo"

Los Per



Ilustración Víctor Gutiérrez

El perfume es uno de esos raros productos que, a pesar de ser sólo un accesorio más de la presentación personal, ni en las épocas de crisis económica dejamos de comprar. ¿Por qué nos gusta tanto? ¿Será porque es un artículo de primera necesidad (como el vestido y el calzado), o porque es un arma indispensable de la seducción? Más interesante aún: ¿cómo es que puede despertar tan vívidos recuerdos de un familiar, un amigo o de un amor perdido?

fumes



Por José Armando Aguilar

“

Hay en el perfume una fuerza de persuasión más fuerte que las palabras, el destello de las miradas, los sentimientos y la voluntad. La fuerza de persuasión del perfume no se puede contrarrestar, nos invade como el aire invade nuestros pulmones, nos llena, nos satura, no existe ningún remedio contra ella”, escribió Patrick Süskind en su novela *El perfume*, ambientada en el siglo XVIII.

Pero la relación e influencia de las fragancias en los seres humanos se remontan mucho más atrás, hasta la mismísima prehistoria, cuando el hombre descubrió que al poner al fuego cierta clase de madera o resina,

el humo desprendía aromas intensos que estaban más allá de su entorno cotidiano (como el olor a tierra mojada después de la lluvia). Poco a poco descubrió otros ingredientes -flores, cortezas, aceites- que deleitaban su olfato, los cuales se convirtieron en preciados objetos de lujo destinados a honrar a sus dioses o de uso exclusivo de los personajes más destacados.

Eso fue sólo el comienzo. En la actualidad, la de las fragancias es una industria boyante, competitiva, que ofrece cada año cientos de nuevos lanzamientos y, a diario, una infinita gama de productos (un perfume para cada bolsillo).



“La tierra de los perfumes”

Los árabes supieron rescatar, asimilar y perfeccionar un gran número de conocimientos de las culturas que los precedieron, entre ellos la perfumería. Fueron los primeros en utilizar alcohol como soporte de esencias y extendieron el uso del almizcle y la algalia -sustancias de origen animal-; tan estimados eran que Arabia fue conocida como la “tierra de los perfumes” durante la Edad Media (vea el recuadro “La historia del perfume”). Pero fue en Hungría donde nació la primera

Chanel N° 5, lo que supuso la llegada no sólo de los clásicos que parecen imbatibles (en 1947 y 1948, respectivamente, aparecieron dos joyas más de la inspiración perfumera: Miss Dior y L’Air Du Temps, de Nina Ricci), sino de las diferentes casas de moda y representantes de la alta costura que lanzaron sus aromáticas creaciones: Calvin Klein, Yves Saint Laurent, Carolina Herrera, Christian Dior, entre los más famosos.

Ya en la década de los ochenta, surgió una de las fragancias emblema:

Hoy en día la industria de la belleza, perfumería y cosméticos, vende millones y millones de dólares al año en todo el mundo. Esta es la nueva “tierra de los perfumes”, dentro de la que nuestro país ocupa el lugar 12 en consumo.

Mi “reino” por un perfume

A los mexicanos nos encantan los perfumes. Bueno, en realidad a todo el mundo le gustan las fragancias, pero en nuestro caso podemos encontrar una curiosa manifestación de esto: “En



“En 1921, Coco Chanel dio a conocer su Chanel N° 5, lo que supuso la llegada, no sólo de los clásicos que parecen imbatibles, sino de las diferentes casas de moda y representantes de la alta costura que lanzaron sus aromáticas creaciones.”

mezcla comercial de aromas y alcohol: ésta llevaba el nombre de *Agua de reina*, en honor a su alteza.

La importancia que cobró el perfume en la vida cotidiana obligó a su industrialización: en la década de los 20 del siglo pasado la creación de fragancias, el envasarlas y distribuirlas dejó de ser cuestión sólo de artesanos para dar cabida a los “mercaderes”.

Con las condiciones dadas, poco se tuvo que esperar para que, en 1921, Coco Chanel diera a conocer su

Poison de Dior, en la que se invirtieron 40 millones de dólares sólo en su lanzamiento. Para la década de los 90, el costo de promocionar a nivel mundial una fragancia suponía una inversión que rondaba los 80 millones de dólares.

La industria se había disparado: en 1987 se lanzaron 34 novedades al mercado, mas para 1999 ya se contaban 150 (y ni hablar de que en el 2001 el número aumentó a 300 fragancias nuevas por año).

la gran crisis económica del 94-95 no hubo una industria que se salvara de esta problemática financiera brutal; sin embargo, en la industria de nosotros en general no hubo un impacto grave”, recuerda Antonio Olivas Vargas, presidente de la Cámara Nacional de la Industria de Perfumería, Cosmética y Artículos de Tocado e Higiene (Canipe). Y es que, a pesar de que el bolsillo de los mexicanos quedó casi vacío, la industria de la perfumería y cosméticos fue la que más pronto se

¿Perfume o agua de perfume?

Las fragancias se clasifican de acuerdo con el **porcentaje de esencia** que contiene el producto; sin embargo, la concentración de los compuestos aromáticos no hace que el perfume sea de más calidad que, por ejemplo, un agua de perfume, es sólo que permanece **más tiempo** en la piel (a mayor concentración más duración).

Eso sí, como la esencia es el ingrediente **más caro** de un perfume, entre más concentrado, **más costoso**.



recuperó: “En dos años estábamos vendiendo lo mismo o más que antes de la crisis del 94”, comenta Antonio Olivas, para quien la explicación a este fenómeno es simple: “el mexicano sacrificará muchas cosas, pero nunca su aroma, su perfume; eso nunca podrá permitírselo”. Se trata, pues, de un artículo de primera necesidad, paradójicamente, nada barato si tenemos en cuenta que, de acuerdo con el dirigente de la Canipeec, el gasto mensual masivo (en farmacias y tiendas de autoservicio) de perfumes y cremas es de \$1,500 a \$3,000 en mujeres y de \$700 a \$1,000 en hombres, y ni mencionar el consumo selectivo (el que se da en tiendas departamentales), donde las cifras se disparan. Ahora bien, ¿por qué son tan importantes los perfumes para los seres humanos?

La respuesta puede “olfatearse” desde distintas aristas:

1. “Por el placer de adornarse”

Cecil Beatón, célebre fotógrafo de modas, según registra Marianne Lichtenberger en su libro *Dos gotas de perfume*, se preguntaba: “¿Por qué se perfuma una mujer ocultando su olor natural? Quizá por la misma razón por la que Eva escondió su desnudez: no por vergüenza, sino para adornarse. El perfume es un auténtico ornamento, como el vestido, pero aunque éste puede justificarse como necesario (no se puede andar desnudo), el perfume es un lujo total, inútil y maravilloso”.

pase a la página 58 ►

“nariz”

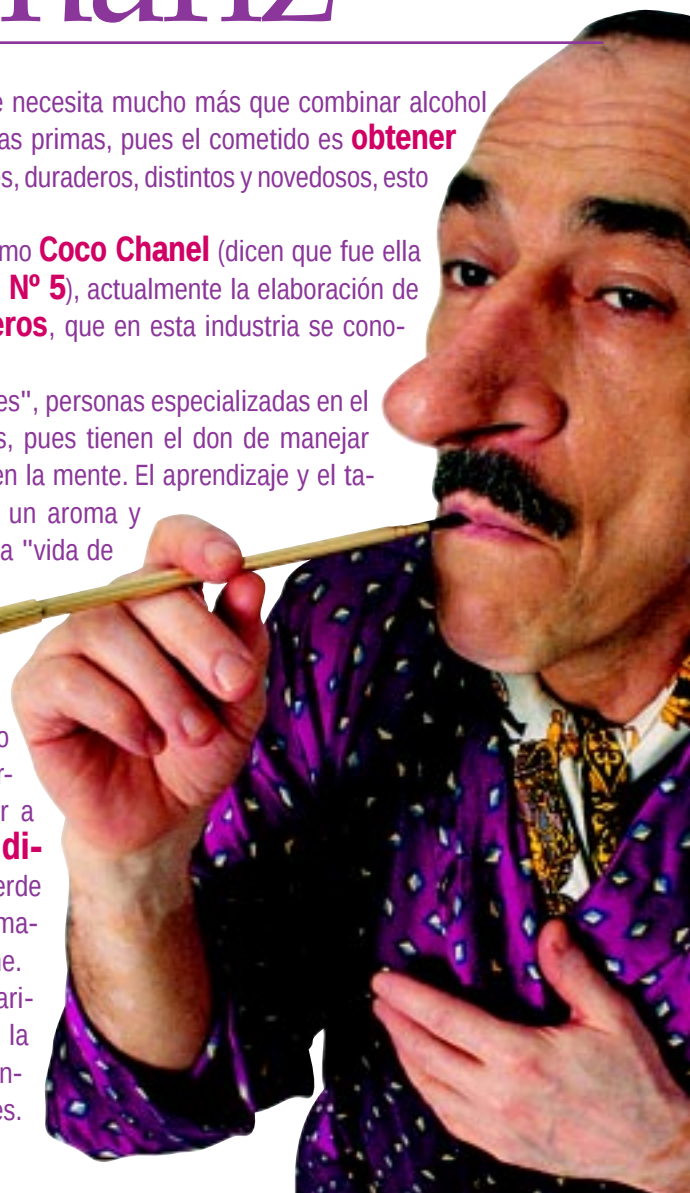
El don de ser

Para **crear un perfume** se necesita mucho más que combinar alcohol con otras sustancias y materias primas, pues el cometido es **obtener** aromas armoniosos, agradables, duraderos, distintos y novedosos, estos, perfumes con vida propia.

Salvo casos excepcionales como **Coco Chanel** (dicen que fue ella quien creó el clásico **Chanel Nº 5**), actualmente la elaboración de aromas es obra de **perfumeros**, que en esta industria se conocen como **“narices”**.

En el mundo hay pocas “narices”, personas especializadas en el arte de **combinar** esencias, pues tienen el don de manejar olores y **concebir** aromas en la mente. El aprendizaje y el talento les permite determinar un aroma y **crearlo**, así como conocer la “vida de la fragancia” (desde que se aplica hasta

que se hace imperceptible para el olfato humano), cómo nos **abraz**a el perfume (la forma como se esparce el olor a nuestro alrededor) y cómo se **difunde** (cómo y por dónde pierde los matices), así como las llamadas notas olfativas del perfume. Los llamados y cotizados “narices” viven de **su olfato**, de la capacidad única de poder distinguir una diversa gama de olores.



Perfume

Es la forma **más concentrada** (de 15 a 25%). Por lo regular se ofrece en presentaciones pequeñas.

Agua de perfume (eau de parfum)

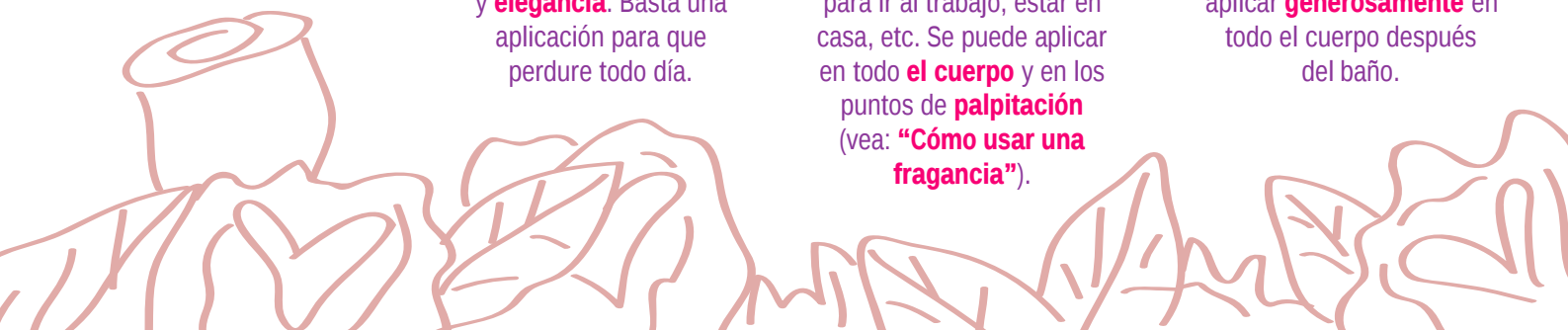
Tiene una concentración de **8 al 15%** de total del producto. Su aroma forma un aura de **sofisticación** y **elegancia**. Basta una aplicación para que perdure todo día.

Agua de tocador (eau de toilette)

Es una fragancia muy fresca (de **4 a 10%** de concentración) que se puede usar **diariamente** para ir al trabajo, estar en casa, etc. Se puede aplicar en todo **el cuerpo** y en los puntos de **palpitación** (vea: **“Cómo usar una fragancia”**).

Agua de colonia (eau de cologne)

La concentración es inferior al **5%** del total del producto. Es la presentación **más refrescante**. Se debe aplicar **generosamente** en todo el cuerpo después del baño.



El aroma de los números



- Lugar que ocupamos los mexicanos en cuanto al consumo de perfumes en el mundo: **12**
- Dinero facturado en México por la venta de perfumes y fragancias durante el 2004: **5,670 millones de pesos**
- Porcentaje de las ventas que representaron las fragancias femeninas: **49.5%**
- Porcentaje de ventas alcanzado por fragancias masculinas: **47.6 %**
(las colonias familiares se llevaron el 2.9% restante)
- Tipos de fragancias más consumidas en México: **las colonias (50.7% de los litros), las aguas de tocador (27.6%), y las aguas de perfume (8.3%).**
- Litros de perfumes y fragancias que consumimos los mexicanos durante el 2004: **7 millones 189 mil.**

Fuente Memoria estadística 2004, Canipec.

¿Cómo usar el perfume?

Sabemos que aplicarse perfume no es nada del otro mundo, pero para lograr lo que todos queremos de un perfume: atrapar el aroma y hacerlo rendir, van unos tips...

- Las fragancias deben aplicarse detrás de las orejas, en la base del cuello, el escote o el interior de las muñecas, los codos y las rodillas, porque son áreas corporales donde las venas están más cerca de la superficie y el calor que producen ayuda a difundir su aroma; las palpitaciones actúan como "pulsadores de aroma".
- El mejor momento para ponerse perfume es antes de vestirse y de colocarse los accesorios, esto con la finalidad de que la piel absorba el aroma y las joyas no se manchen.

Para elegir una fragancia

¿Le ha pasado que el perfume que a usted le gusta mucho a su amigo o amiga le parece francamente **desagradable**? El olor de una fragancia **varía** de una persona a otra, y aunque es muy importante elegir un aroma de su agrado, es necesario **probarlo** primero en su piel para conocer el efecto aromático que provocará. Así que **antes de** adquirir una fragancia...

- ▶ No se deje llevar por la primera impresión olfativa. Cuando un perfume entra en contacto con su piel se mezcla con los **olores del propio cuerpo** -que depende de la transpiración, pH, si fuma, etcétera-, por lo que el aroma final puede no ser el esperado.
- ▶ Cuando vaya a adquirir un perfume es mejor hacerlo **por la mañana** porque a esa hora el olfato no está **saturado** de aromas y podrá distinguirlos mejor.
- ▶ Pruébese el perfume en la parte **interna** de la muñeca. Los expertos recomiendan **no tallar** una muñeca contra la otra porque el perfume "se marea" y pierde algunas cualidades. Sólo **agite la mano** para que el alcohol se evapore y el aroma se mezcle con la piel. Deje pasar unos dos o tres minutos. Ahora sí, compruebe si realmente le gusta.
- ▶ No pruebe **más de tres** perfumes, y entre las pruebas deje pasar unos minutos para distinguir mejor una fragancia de otra.



Foto José Rodríguez

¿Cómo usar el perfume? ¿Cómo usar el perfume?

- ▶ Cuando se aplique una fragancia con atomizador mantenga el frasco a una distancia de **20 cm** aproximadamente, para que alcance a rociar una zona **más amplia** de la piel.
- ▶ Para que el aroma se **mantenga** no es necesario "vaciar" la botella completa. Los aromas tienden a "elevarse", así que si sólo se aplica perfume en la parte **superior** del cuerpo el olor se **desvanecerá** más rápido. Aplique perfume en las áreas inferiores y, si es posible, use fragancias **complementarias** con el mismo aroma para que éste perdure, por ejemplo **jabón o gel** para el baño (*shower gel*), **champú** para el cabello, **desodorante**, **crema de afeitar** (*shave cream*) o **loción** para después de afeitarse (*after shave*).
- ▶ Combinar dos aromas **no es buena idea**, el resultado puede ser desagradable!
- ▶ Los climas calurosos **intensifican** el aroma de una fragancia. Es mejor usar *eau de toilette* y *eau de cologne* en **primavera** y **verano**, así evitará que el calor intensifiquen el aroma. Si se asolea **no use perfume**, pues la piel **se mancha**.
- ▶ Hay perfumes para **la noche** y para las **distintas horas** del día. Un perfume con mucha carga aromática no es recomendable para ir de compras, estar en casa o ir a trabajar.
- ▶ El frío y el calor extremos, así como la luz directa del sol pueden **alterar el balance** de la composición del perfume y consecuentemente su aroma. Guárdelo en **su caja** y en un **lugar fresco** y seco.
- ▶ **No exagere** al ponerse perfume. La persona que debe disfrutar el olor es usted, deje para los demás los matices del aroma.

Familias olfativas

Por Walter Jasso Anderson



Los perfumes tienen un promedio de entre **400 y 800** notas olfativas (las impresiones al olfato que permiten clasificar a los perfumes en **familias**, según su tipo de aroma), aunque suelen contar

con ciertas notas particulares que son las más **representativas** de esa fragancia. De acuerdo con las notas olfativas que contienen, los perfumes se pueden clasificar en **tres** grandes grupos:

Florales Elaborados a partir de extractos de flores como rosas, lilas, jazmín, peonía o clavel. Al resultar los extractos naturales muy caros, con el tiempo se han sustituido por extractos florales sintéticos que, además de abaratar el costo del perfume, ofrecen una mayor fijación.



Vegetales Con notas predominantes desde las plantas aromáticas (lavanda, melisa, salvia, romero, cantueso, espliego, tomillo, mejorana...), agrios (naranja, limón, mandarina, pomelo), algas y líquenes (musgos y algas marinas), especias (cardamomo, cilantro, clavo), granos y semillas (anís, eneldo, alcaravea), cortezas y raíces (canela, jengibre, vetiver, angélica, cálamo), bálsamos y resinas (estoraque, incienso, mirra), maderas (abedul, cedro, ciprés, pino, sándalo) y otros aromas (tabaco, manzanilla, verbena). Son perfumes frescos y naturales, con el inconveniente de ofrecer una corta duración olfativa en la piel.



Orientales Se elaboran con sustancias como vainilla, sándalo o patchuli. Proporcionan perfumes potentes y densos.



Fuente www.revista.consumeres/web/es/20031201/miscelanea1/



Foto archivo

viene de la página 55

Parecida es la opinión de Antonio Olivas, quien sostiene que una de las razones fundamentales de la estrecha relación entre los consumidores y los perfumes es que estos últimos “son parte de la cultura del verse bien, de la presentación; y no tiene que ver con niveles socioeconómicos, así lo ve la sociedad en su conjunto”.

En su libro, Marianne Lichtenberger resume así la importancia de un producto que podría considerarse superfluo: “Nuestro perfume da a entender, de forma indirecta, aunque sugestiva, nuestro carácter y nuestros estados de ánimo, lo que somos y lo que querríamos ser; es la intuición inmediata de la cultura y la educación”.

2. Porque somos mamíferos

Pocas veces el sentido del olfato jugó un papel tan importante en la sobrevivencia y evolución de un grupo de animales como en el caso de los mamíferos; éstos, de ojos pequeños, al parecer provistos de pelo, fueron muy probablemente nocturnos (sólo así se explica cómo estos animales, en apariencia débiles e indefensos, sobrevivieron al reinado de los dinosaurios: durante el día permanecían ocultos y por la noche merodeaban). Debido a que las actividades de los mamíferos se desenvolvían en la noche, se vieron obligados a desarrollar un magnífico sentido del olfato (así lo sugieren sus largos hocicos): debieron ser capaces de memorizar todo un mapa de su entorno y guiarse sobre él por los olores.

Así, a lo largo de la historia evolutiva, los mamíferos se caracterizaron por ser los campeones en cuanto a capacidades olfativas se refiere. A pesar de que los seres humanos, comparados con otros mamíferos como el perro, podríamos considerarnos verdaderos discapacitados en el tema, aún poseemos algo de esa capacidad olfativa heredada de nuestros antepasados (aunque muchas veces nos olvidamos de su importancia).

3. Porque evocan emociones y recuerdos

Todos estaremos de acuerdo en que un olor (no necesariamente agrada-

ble) puede despertar una emoción mental que trae el recuerdo de episodios trascendentales o incluso olvidados de nuestra vida. Los perfumes, por supuesto, no están exentos de provocar esta reacción; aún más, llegan a personalizar el recuerdo: ¿a quién no le ha pasado que, al caminar por la calle, percibe un perfume que trae a su memoria a un ser querido? La emoción es tal que, por un instante, con ingenua convicción, uno busca entre la gente a esa persona, “porque ese era su aroma”.

Todo esto sucede porque los mensajes que recibe nuestro olfato siguen un camino especial: no se detienen en el núcleo del tálamo (la “estación de selección de informaciones”), que canaliza los estímulos hacia una zona especializada del córtex (el área más superficial del cerebro, responsable de las actividades psíquicas más elaboradas) para formar una representación de los mismos. La información olfativa, a diferencia de los otros sentidos, pasa directamente a los centros de conducta y a los circuitos de la memoria y las emociones, por lo que están menos expuestos al control racional. Ese es el porqué los aromas pueden provocarnos emociones más rápidas e intensas que, por ejemplo, la vista y el oído.

Todos tenemos un olor (natural o creado, en el caso de los fragancias) que nos distingue, que es parte de nuestra personalidad. Así, unas cuantas gotas de perfume tienen el poder de evocar una representación inmediata de eventos, palabras, música, personas y hasta caricias.

4. Porque influyen en nuestra sexualidad

Para Marianne Lichtenberger: “no hay nada tan vinculado al placer de los sentidos, a la idea del amor físico y de la atracción sexual. Desde luego una mujer puede perfumarse para sí, para sentirse más fresca y agradable, pero por lo general lo hace para sentirse más deseada”, efecto también buscado por los hombres quienes, más recientemente, recurren a las fragancias, “las nuevas armas de Adán”.

La "vida" de un aroma

En perfumería, las notas se refieren a la impresión olfativa que deja un perfume en las diferentes etapas de evaporación; éstas pueden ser altas, medias y bajas.

Notas altas

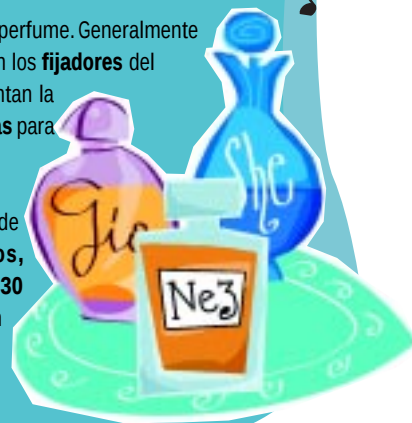
Son la **primera impresión** que deja una fragancia; son los aromas que se perciben **inmediatamente** después de aplicar el perfume. Los componentes de las notas altas son fuertes en aroma, muy volátiles y se evaporan rápidamente. Comúnmente las notas altas derivan de aromas de cítricos y de jengibre.

Notas medias

Son las que **emergen** después de que las notas altas se han disipado. Los compuestos de las notas medias forman **el corazón** o cuerpo principal de un perfume, y actúan para **cubrir** la impresión inicial -generalmente no placentera- de las notas base, que se vuelven más agradables con el paso del tiempo. El aroma de los compuestos de esta clase de notas medias puede aparecer hasta **una hora después** de la aplicación del perfume. **Lavanda** y **rosas** dan notas medias típicas.

Notas base

Traen **profundidad** y **solidez** a un perfume. Generalmente los compuestos de estas notas son los **fijadores** del perfume, que capturan e incrementan la ligereza de las **notas altas y medias** para que no predominen ni se "sientan pesadas". Los componentes de esta clase de aromas son **ricos y profundos**, regularmente se perciben hasta **30 minutos** después de la aplicación del perfume. Los aromas de resinas de plantas son usados como **notas base**.



Mientras que los investigadores se ponen de acuerdo sobre si los seres humanos secretamos feromonas (mensajes químicos que a menudo desencadenan la conducta sexual), ahí están los perfumes.

A pregunta expresa sobre si el gusto por los perfumes guarda relación directa con la sexualidad, la doctora Patricia Huerta, presidenta del Colegio Mexicano de Profesionales en Sexología, responde: "podríamos pensar que sí, ya que culturalmente hemos aprendido que tanto los olores naturales como los artificiales -entre los que figuran las colonias y

los perfumes- son elementos que contribuyen a aumentar el estímulo sexual tanto en los hombres como en las mujeres".

Así entonces, los perfumes parecen guardar una estrecha relación con la imagen sexual que deseamos proyectar y pueden influir hasta de manera inconsciente en potenciar o disminuir nuestro atractivo sexual.

Para la escritora Marianne Lichtenberger no hay duda de lo anterior, pues se lee en su libro: "Perfumarse antes de salir de casa es un acto casi irrenunciable para cualquier mujer: forma parte del placer más o menos

consciente de 'exhibirse', de ofrecer a los otros una imagen agradable y... quién sabe, de lanzar mensajes".

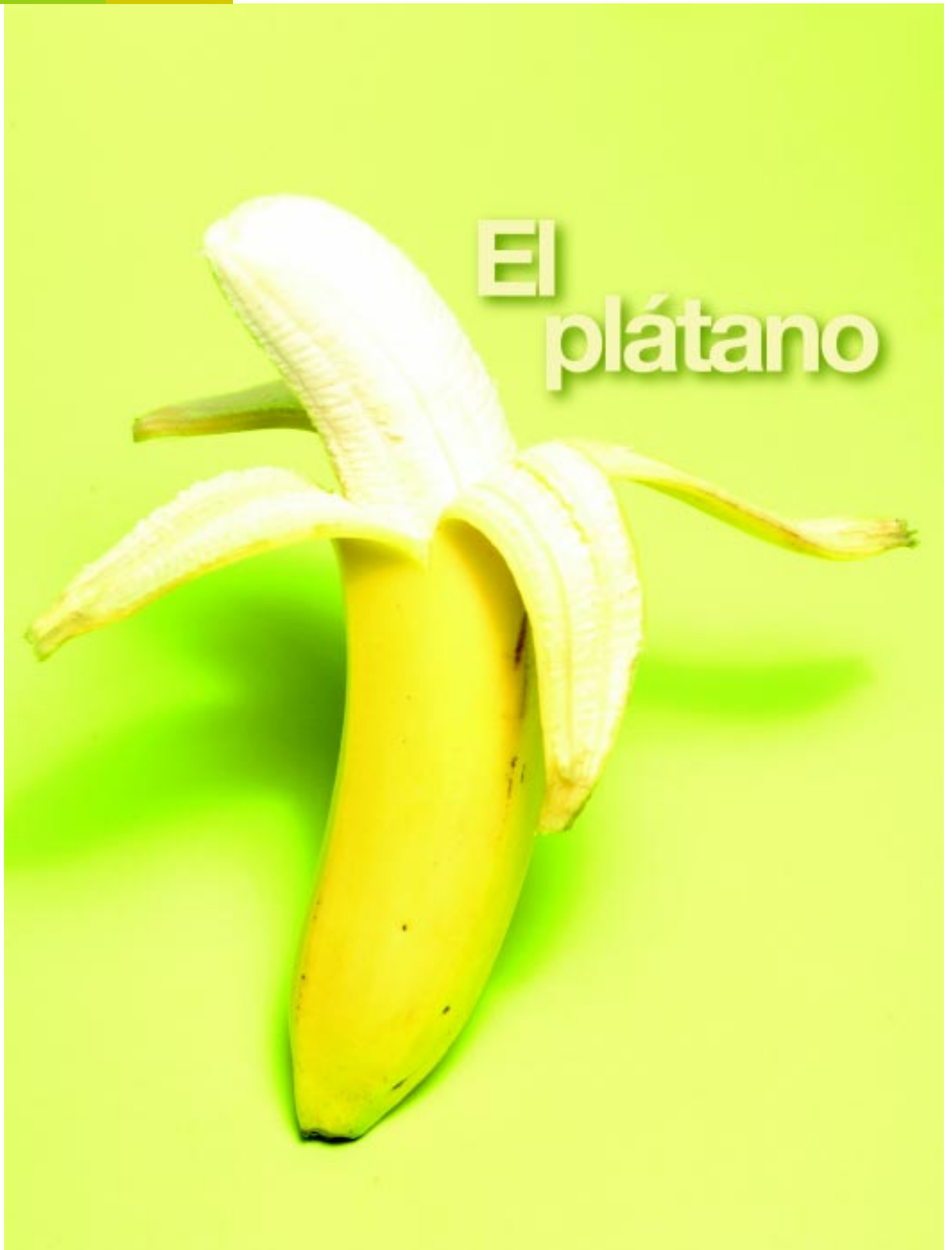
"Incluso para muchas personas gran parte de su seguridad radica en usar cierta sustancia que parece desprender un olor más agradable, lo que las hace confiar en su capacidad de atracción", concluye la doctora Huerta.

Así entonces, para todos aquellos que no podemos resistirnos a la "necesidad" de obtener ese "tesoro líquido", hoy existe una interminable gama de perfumes: desde los que podemos adquirir en tiendas departamentales (de un valor medio alto) hasta los que puede uno encontrar a través de las ventas por catálogo (más accesibles), para que nadie se quede sin sus 50 ml de *status*, de seguridad, de personalidad y de sensualidad... ☺



La industria del perfume y los cosméticos tardó sólo dos años en recuperar sus niveles de venta, tras la crisis económica de 1994-1995, de acuerdo con la Canipec.

Fuentes Entrevista con el contador público Antonio Olivas Vargas, presidente de la Cámara Nacional de la Industria de Perfumería, Cosmética y Artículos de Tocador e Higiene (Canipecc) • Doctora Patricia Huerta Encarnación, presidenta del Colegio Mexicano de Profesionales en Sexología • Marianne Lichtenberger, *Dos gotas de perfume*, Mondibérica, Madrid, 1986 • Robert Jastrow, *El telar mágico, el cerebro humano y el ordenador*, Salvat Editores, Barcelona, 1985 • *Perfumes en guerra*, El País Semanal, número 1.527, sábado 31 de diciembre de 2005 • www.asuaneluqueros.com/index.php/perfumes/ • <http://en.wikipedia.org/wiki/Perfume> • perfumesmarandi.com/id34.html • www.glossary-of-terms.net/glossary-of-perfume-terms.html • www.hola.com/belleza/2003/02/03edadperfume/





Solo o acompañado, por la mañana o por la tarde, con cereal, en licuado o con crema, frito o en coctel de frutas, el plátano es una fruta de sabor agradable, nutritiva y económica, al alcance de los consumidores en cualquier época del año. Por: Luis Amador

Durante los últimos diez años el consumo de plátano en nuestro país se ha reducido hasta en un 50%, afirman productores; lo anterior debido en parte a la introducción de otras frutas en el mercado y a cambios en los hábitos alimenticios de los mexicanos, quienes en la actualidad lo consumen como postre y no como parte fundamental de su dieta diaria, como sí ocurre en otras latitudes.

Un largo trayecto

Las referencias más antiguas de este fruto aparecen por primera vez en el *Ramayana*, un poema épico hindú escrito hacia el siglo IV a. C. Por otro lado, en la isla de Java, en el templo budista de Borobudur, construido hacia el 850 a. C., aparece una escena esculpida en piedra en la cual se ofrece este fruto a Buda. Hacia el 327 a. C., los soldados de Alejandro Magno se toparon, maravillados, con extensos cultivos de plátano en las tierras bajas del valle del Indo, una fruta desconocida en el Mediterráneo.

A pesar de que esta planta ha pasado por un largo periodo de domesticación y adaptación en diversas regiones del mundo, estudios recientes indican que el plátano se originó en un lugar del sudeste Asiático, de donde pasó a la India y al sur de China. Tiempo después, viajeros indonesios lo introdujeron en el continente

africano, en donde lo encontraron navegantes portugueses, quienes a principios del siglo XV lo llevaron a las islas Canarias y en 1516 lo introdujeron en América a través de Santo Domingo y Cuba, y de ahí al resto del nuestro continente.

Es sorprendente ver cómo este cultivo se extendió rápidamente en nuestro país, al grado de que en diversas relaciones geográficas del siglo XVI se habla de que esta planta es originaria de diversas regiones de la Nueva España, además de que entre los indígenas tenía gran aceptación.

Actualmente, las variedades de plátano más conocidas son el tabasco, el morado, el macho y el dominico, que en México se producen principalmente en los estados de Chiapas, Veracruz, Tabasco, Oaxaca, Michoacán, Guerrero, Colima y Nayarit.

En el contexto mundial, el plátano es el cuarto cultivo más importante del mundo, después del arroz, el trigo y el maíz. Se estima que la producción anual en el mundo es de 12 millones de toneladas, de las cuales cerca de 10 millones son cultivadas en países latinoamericanos y del Caribe. A pesar de su importancia y riqueza nutritiva, muchos consumidores sólo lo aprecian como postre, mientras que de hecho es un alimento básico para los habitantes de los países tropicales y subtropicales.



Pan de plátano



Ingredientes

- ▶ 45 gramos de mantequilla (1/2 barra)
- ▶ 1 1/4 tazas de azúcar
- ▶ 2 huevos
- ▶ 4 cucharadas de crema ácida
- ▶ 1 taza de plátano maduro machacado
- ▶ 1 1/2 tazas de harina
- ▶ 1 cucharadita de bicarbonato
- ▶ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ▶ 1 cucharadita de vainilla
- ▶ Mantequilla para engrasar el molde

Preparación

- 1 Bata la mantequilla con el azúcar y añada los huevos uno por uno, sin dejar de batir.
- 2 Una vez que esté bien batida la mezcla anterior, añada los plátanos perfectamente machacados e incorpore bien.
- 3 Aparte, cierna la harina con el bicarbonato y el polvo para hornear; agréguelos a la mezcla anterior.
- 4 Bata todo muy bien y vierta en un molde para panqué previamente engrasado con mantequilla.
- 5 Meta al horno, precalentado a 180° C y hornee durante cerca de una hora o hasta que al meter un palillo en el centro del pan, la madera salga limpia.

Los altibajos del plátano

Una preocupación genuina

El Consejo Nacional Mexicano de Productores de Plátano, A. C., constituido el 17 de abril de 1997, tiene como propósito reunir a los grandes y pequeños productores de plátano para fomentar su producción y modernizar el sector, así como promocionar esta fruta tanto en el mercado nacional como en el internacional. En palabras del

doctor Román Gómez Vaillard, presidente del consejo, en los últimos diez años ha disminuido entre los mexicanos el consumo per cápita de plátano, al pasar de 15 kg a 8 kg, lo que en gran medida ha afectado a este sector agrícola.

Otra de las metas del Consejo es promover el consumo de este producto en amplios sectores de la población, mediante foros, publicaciones y comunicación con otras asociaciones de productores del país.

En cuanto al mercado internacional, el organismo pretende que el producto mexicano sea competitivo, mediante la implantación de estándares de producción, industrialización y comercialización, con lo cual se obtengan variedades de excelente calidad y se logre un alto nivel de rentabilidad y sustentabilidad para los productores.



Un factor que ha influido en la disminución del consumo de plátano en nuestro país es el vago o nulo conocimiento de sus propiedades nutrimentales, además de apreciaciones subjetivas de algunos consumidores respecto al cambio de color y olor conforme va madurando que, en su opinión, además de considerarlos desagradables, hacen que “sólo atraiga a los mosquitos”. Otros lo consideran un fruto “común y corriente”, en comparación con otros productos que han llegado al mercado nacional, como el kiwi, la zarzamora, las peras, manzanas y duraznos importados.

Sin embargo, debido a sus propiedades nutrimentales (véase la tabla anexa) el plátano no debería faltar en la dieta diaria de los mexicanos, sobre todo en el caso de los niños, estudiantes y deportistas; de acuerdo con un estudio realizado por el Consejo Nacional Mexicano de Productores de Plátano, A. C., estos dos últimos sectores prácticamente no conocen los atributos nutricionales de esta fruta, lo que resulta lamentable.

Entre los minerales y nutrientes más importantes del plátano destacan:

▶ **Potasio.** Es un mineral necesario para la transmisión y generación de los impulsos nerviosos y para la actividad muscular; además, interviene en el equilibrio de agua en el organismo. Un solo plátano contiene el 15% del requerimiento diario de potasio para un adulto.

▶ **Magnesio.** Participa en el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos; forma parte de los huesos y los dientes, así mismo mejora el desempeño del sistema inmunológico y tiene un suave efecto laxante.

Debido a sus propiedades nutritivas, el plátano no debería faltar en la dieta diaria de los mexicanos, sobre todo en el caso de niños, estudiantes y deportistas.

► **Ácido fólico.** Interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis del material genético y en la formación de anticuerpos.

► **Hidratos de carbono.** El aporte calórico de esta fruta la hace una fuente de energía que el organismo puede aprovechar casi de inmediato -resultado también del agua y el potasio que contiene-, lo cual revitaliza el cuerpo, evita fatiga y calambres.

Debido a sus propiedades nutritivas, se considera un alimento energético, ya que el potasio, en combinación con su contenido de agua (75%), permite una rápida rehidratación del cuerpo. Si bien, los beneficios de esta fruta son muchos hay casos en donde su consumo es más recomendado, como en los siguientes:

► Durante la niñez, pues además de que contiene minerales, como magnesio y calcio -esenciales para el crecimiento de los pequeños-, les aporta el 25% de su requerimiento diario de vitaminas B₆, B₂ y C, sin contar su rico contenido de niacina y ácido fólico.

► En la vejez. Por su muy bajo contenido de sodio, el consumo de plátano no favorece problemas como hipertensión arterial, además, no contiene colesterol.

► Personas enfermas. Ayuda a mejorar ciertos padecimientos como gastritis, colitis, hemorroides, artritis, gota y úlcera. También es conocido el efecto suavizante en la piel al frotarla con la parte interior de la cáscara. 🍌

Fuentes Entrevistas con el doctor Román Gómez Vailland y el ingeniero Eugenio Eliseo Santacruz, presidente y gerente general del Consejo Nacional Mexicano de Productores de Plátano, A. C., www.plataneros.com.mx • Documento: Hábitos de Consumo del Plátano y elementos para el diseño de una estrategia de reposicionamiento en el Mercado Nacional, Beltrán y Asociados, octubre de 2005 • Documento: El plátano, observaciones en torno a las referencias hechas a esta planta y sus frutos en las relaciones geográficas del siglo XVI, de Luis Morett Alatorre, Universidad Autónoma de Chapingo, México, 2006



Propiedades nutrimentales (por 100 g)

Energía	85.0 kcal
Proteína	1.2 g
Hidratos de carbono	21.0 g
Fibra	2.5 g
Grasa	0.3 g
Calcio	7.0 mg
Hierro	0.6 mg
Yodo	0.2 mg
Magnesio	36.0 mg
Cinc	0.21 mg
Sodio	1.5 mg
Potasio	350.0 mg
Fósforo	28.0 mg
Vitamina A	18.0 mg
Betacaroteno	77.0 mg
Vitamina B ₂	0.07 mg
Vitamina C	12.0 mg
Niacina	0.9 mg
Ácido fólico	20.0 mg

Fuente Nutrición y alimentación urbana de José Mataix Verdú; Océano, Barcelona, 2005, pp. 292-293.



Chili con pollo



Ojos que no ven... consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos
enseña a consumir de
manera inteligente



**Todos los domingos
a las 9:00 am por el
Canal del Congreso**

Busque todos nuestros horarios*
en la cartelera que publica
RTC en los principales diarios.

**Para estar siempre bien
informado...
¡sintonice nuestro
programa!**

* Los horarios pueden variar sin previo aviso.



LLAN

Esa desconocida rueda negra

Por José Armando Aguilar

Se trata de una de las partes del automóvil más desdeñadas. Siempre será más importante, por ejemplo, hacer el cambio de aceite, ajustar las bandas o checar los frenos que cambiar las llantas. A veces hasta parecemos convencidos de que durarán toda la vida, sin tener en cuenta que justo sobre ellas recae nuestra seguridad.

Los mexicanos compramos, a través de los canales legales de venta, 24 millones 821 mil 300 llantas en el 2005. Parece una buena cantidad, sin embargo, los expertos consideran que el número debiera ser mucho más grande. No sucede así debido a dos circunstancias principales: que la mayoría de los conductores no cambia sus neumáticos cuando debiera (los siguen rodando aunque ya no cumplan con las condiciones de seguridad necesarias) y a que muchos consumidores, por desconocimiento o economía, adquieren productos de dudosa calidad. De acuerdo con información proporcionada por la Cámara Nacional de la Industria Hulera (CNIH), durante el 2005 entraron al país 4 millones de llantas de desecho para ser comercializadas.

TAS



Lo que los compradores de este tipo de neumáticos no saben, es que las llantas con más de cinco años, desde la fecha de producción, se consideran inseguras, aun cuando no hayan llegado al fin de su vida útil. Además de que al adquirir una llanta usada o reparada, se tiene un rendimiento 75% menor en comparación con una nueva, según datos de la CNIH.

Por otro lado, están las llantas nuevas que introducen al país importadores ocasionales y que no ofrecen ninguna garantía ni respaldo, pero sí un precio muy atractivo para el consumidor. Al respecto, la CNIH señala que con frecuencia se trata de lotes de diseños discontinuados, con defectos de apariencia o que sobrepasaron el término de tiempo para ser consideradas seguras.

Como ve usted, el comprar llantas nuevas no es una decisión fácil, pero recuerde que no es sólo la estética de nuestro auto la que está en juego, también la propia seguridad y la de su familia. Así que tómese un tiempo y acompañenos a conocer a esa desconocida que nos aguanta y acompaña todos los días: la llanta.



No acelere el desgaste

Estos son algunos de los problemas más comunes, y sus consecuencias, a los que un automovilista se expone por manejar con neumáticos en mal estado:



Foto José Rodríguez

1 La baja o alta presión de inflado provoca un desgaste acelerado e irregular en la superficie de rodamiento, ya que no existe un contacto adecuado entre el piso y la llanta. En el primer caso se genera un aumento en el consumo de combustible, (debido a que se incrementa la resistencia de la llanta al rodar) y en el segundo se pierde estabilidad.



Foto Archivo

2 Con los neumáticos lisos el auto presentará problemas de frenado y mala tracción.

► El **desgaste irregular** puede provocar la exposición de alambres en el neumático, así como vibración del volante.

► Los **neumáticos parchados o reparados** provocan bajo índice de velocidad, mayor consumo de gasolina, vibración del volante, menor respuesta del mismo, penetración de contaminantes a la llanta, oxidación de ésta al interior, degradación de sus componentes y fugas de aire.

Información contenida en la llanta

Cuando llegue el momento de cambiar una o más de sus llantas, es de mucha utilidad que conozca las medidas y demás información que aparece en los costados de las mismas, ya que esto le permitirá hacer una mejor compra.

1 Presión de inflado. Aquí se establece la máxima presión de aire que soporta la llanta. Exceder el límite podría traer graves consecuencias. Enlistamos algunos niveles de inflado recomendados para los rines más comunes; sin embargo, será mejor que consulte su manual de propietario y tenga los datos precisos.

Tamaño del rin (en pulgadas)	Presión (en libras)
13	26
14	28
15	30
16	35
17	38
18	42

2 Llanta para... La letra "P" identifica las llantas para autos de pasajeros, mientras que "LT" (light truck) se utiliza para designar a las que son para camioneta.

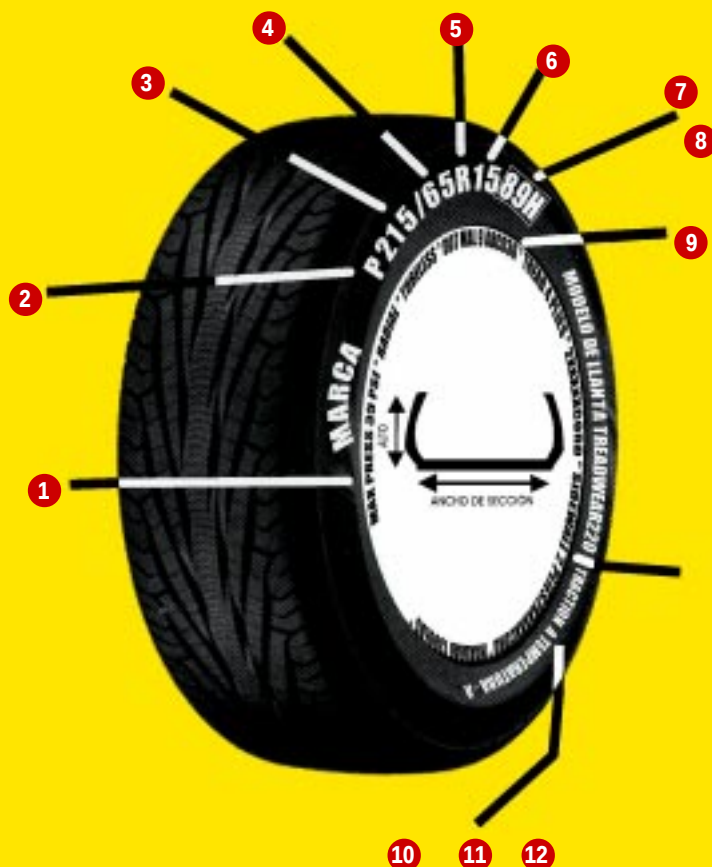
3 Ancho de sección. Este número es la medida en milímetros que tiene la llanta de pared a pared. En el ejemplo, la llanta tiene un ancho de 215 mm.

4 Radio nominal. Es el número con que se designa a la relación entre el alto y ancho de la sección de la llanta, es decir, se trata de la altura del neumático.

5 Construcción. Existen dos tipos de construcción: las convencionales (cuerdas cruzadas) que normalmente son de material textil, y las radiales ("R"), construidas con cuerdas textiles y cinturones de acero, en la mayoría de los casos.

6 Tamaño del rin. Este número designa el diámetro del rin en pulgadas

7 Rango de carga. Se trata de un número asignado que va del 0 al 279 y que nos indica la capacidad máxima de carga que puede soportar la llanta. Los índices de carga para neumáticos de automóvil van de 75 a 105. Por ejemplo, y para entender mejor la siguiente tabla, a una llanta con índice de carga 91, le corresponde una capacidad de carga de 615 Kg, a su máxima presión de inflado.



Rango de carga			
IC*	Kg**	IC	Kg
75	387	97	730
76	400	98	750
77	412	99	775
78	425	100	800
79	437	101	825
80	450	102	850
81	462	103	875
82	475	104	900
83	487	105	925
84	500	106	950
85	515	107	975
86	530	108	1000
87	545	109	1030
88	560	110	1060
89	580	111	1090
90	600	112	1120
91	615	113	1150
92	630	114	1180
93	650	115	1215
94	670	116	1250
95	690	117	1285
96	710		

*IC= Índice de carga **Kg = Kilogramos

8 Índice de velocidad. Aquí se indica, por medio de una letra, la velocidad máxima a la cual la llanta puede soportar determinada carga. Este sistema certifica solamente la máxima velocidad para cada llanta y no su capacidad total de desempeño.

Símbolo	Km/h
M	130
N	140
P	150
Q	160
R	170
S	180
T	190
U	200
H	210
V	240
W	270
Y	300
ZR	Más de 240

9 NOM o DOT. Estas letras son muy importantes, ya que las primeras significan que la llanta cubre las especificaciones de seguridad y métodos de prueba que establece la Norma Oficial Mexicana correspondiente. Por otro lado están las llantas que tienen las letras "DOT", esto significa que la llanta cumple con los estándares de seguridad del Departamento de Transportación de Estados Unidos.

10 Tread Wear. Se trata del número que establece la resistencia al desgaste en el piso de rodamiento. Para obtener esta calificación la llanta es probada bajo condiciones para la que fue diseñada. Los grados típicos varían de 60 a 800, en incrementos de 20 puntos. Por ejemplo: una llanta con Tread Wear 400, tendrá una expectativa de vida del doble que una con grado 200 (aunque debe recordar lo que mencionamos sobre la "vida" de las llantas: depende de muchos factores).

11 Tracción. Los grados de tracción indican la capacidad de la llanta para detener un automóvil en línea recta en pavimento mojado. Los grados de tracción varían de la "A" a la "C", siendo "A" el grado máximo de tracción que puede alcanzar una llanta.

12 Temperatura. Aquí se representa la capacidad de la llanta para disipar calor bajo condiciones controladas. Los grados de temperatura también varían de la "A" a la "C", en donde la "A" es también la máxima calificación.

Tips para comprar "seguridad"

A la hora de comprar neumáticos nuevos tenga a la mano toda la información que le dimos a conocer -izquierda- y solicite ayuda de un experto. Este es el mejor camino para hacer una buena inversión. Finalmente, la industria llantera y la CNIH le recomiendan:



● **Adquirir productos en establecimientos formales que expidan facturas y proporcionen garantías,** donde además encontrará opciones de diseños y todo la información necesaria sobre las llantas que requiere su vehículo.



● **Buscar las siglas NOM y/o DOT,** a través de las cuales se certifica que el neumático cumple con las normas oficiales mexicanas e internacionales vigentes.

● **Revisar que el neumático no presente grietas en toda su estructura,** que no tenga deformaciones de volumen y que el dibujo no esté raspado.

● **Al sustituir los neumáticos lo ideal es comprar los cuatro** y de una sola marca para una mayor seguridad y estabilidad del auto.

● **Comprar llantas de la misma medida que traía el vehículo,** y si quiere una medida alternativa, consulte con su centro llantero formalmente establecido.

¿Cuándo debo cambiar mis llantas?

Si su vecino es uno de esos orondos conductores que se preocupan por gastar en el mejor equipo de sonido y que dedica horas y horas al encerado de su auto, pero no se da cuenta de que sus llantas están lisas y tienen “chipotes”, es momento de que comparta con él esta información.

Pues sí, todas las llantas, por muy bonitas que se vean después de aplicarles almorol, se desgastan y maltratan por el uso. Algo que la mayoría de los automovilistas no tenemos en cuenta hasta que llega el inevitable día en que nuestros neumáticos “ya no dan una”. ¿Cuándo sucederá esto? Nadie lo sabe. Entonces es importante recordar que la vida de una llanta está determinada por la calidad de la superficie del camino, los hábitos de manejo, la presión de inflado, las condiciones mecánicas del vehículo, por lo que no es posible asignar a cada llanta un rendimiento total de kilómetros. Así que es labor del consumidor hacer una revisión periódica de sus neumáticos, digamos por lo menos cada año. Usted sabrá que es tiempo de cambiarlos, si:

1 En algún punto de la banda de rodamiento (la superficie que entra en contacto con el piso) de la llanta queda visible el **indicador de desgaste** (bandas delgadas situadas en los canales que forman el dibujo) **y/o los alambres de los cinturones de acero**. De acuerdo con información proporcionada por CNIH, otra manera menos técnica de reconocer el momento de cambiar de neumáticos es colocar una moneda de 20 centavos en una ranura de la banda de rodamiento; si usted ve la parte inferior del laurel que aparece en la moneda, la banda está desgastada y la llanta debe reemplazarse.

2 Cuando la llanta presente protuberancias abolsadas en cualquier parte de la banda de rodamiento o en el costado.

3 Cuando la llanta sufrió cortaduras o pinchazos no reparables.

4 Cuando la llanta presente desgastes irregulares severos en la banda de rodamiento por desajuste de las partes mecánicas del vehículo.



Fotos José Rodríguez

Fotos José Rodríguez

Si bien es cierto que no todas las pinchaduras o daños que reciba una llanta son sinónimo de cambio, es conveniente que ante cualquier problema solicitemos la opinión de un experto, esto es, acudir a un centro llanero o con un mecánico.

¡Cuide sus neumáticos!: lo básico

Adquirir llantas nuevas es un gasto considerable (y si son las cuatro de un “jalón”, más) que merece no sólo tener en cuenta recomendaciones antes de comprar, sino algunos aspectos de cuidados básicos, que le permitirán obtener el mejor rendimiento de sus nuevas adquisiciones:

- 1 Es indispensable mantener el nivel de aire adecuado. La presión de inflado debe revisarse mínimo cada mes y sólo cuando las llantas estén frías, es decir, antes de

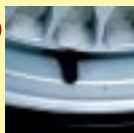
recorrer largas distancias (lo recomendable es hacerlo por la mañana, antes de que empiece a hacer calor). Cuando planea manejar por largos periodos en carretera, debe aumentar la presión de inflado con respecto a la que utiliza para la ciudad, siempre y cuando el aumento no rebase la máxima presión recomendada.



Fotos José Rodríguez

- 2 Revise la alineación y balanceo de sus llantas, ya que esto le permitirá reducir el consumo de combustible y evitará un desgaste disparado de los neumáticos. Estos ajustes deben realizarse en cada cambio de llantas, cuando los neumáticos presenten desgaste irregular, si existe vibración del auto o de las llantas delanteras, cuando el volante esté duro, si se desvía hacia un lado cuando los frenos se accionan o si el auto tiende a irse a los lados cuando se suelta el volante.

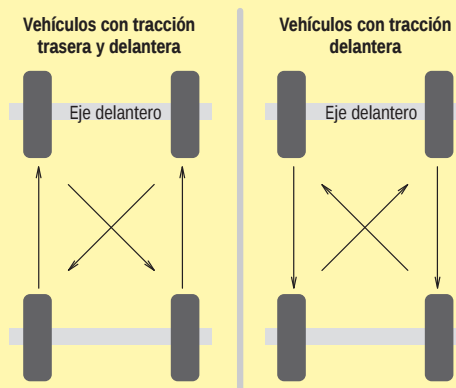
- 3 Asegúrese de que las válvulas de sus llantas tengan tapones para evitar fugas de aire y/o introducción de materiales extraños y dañinos para el neumático.



Evite los arrancones y frenados violentos, realizarlos en exceso puede reducir hasta un 35% la durabilidad de la llanta.

- 5 Evite chocar contra banquetas o superficies similares, ya que esto puede causar cortes, arranques y desgaste de la superficie de rodamiento o de los costados, provocando separaciones internas o externas en la llanta.

- 6 Para aumentar la vida de sus llantas, rótelas cada 10 mil km. Hágalo siguiendo el patrón que se presenta en la figura.



- 7 Reduzca la velocidad en caminos mal pavimentados ya que la fuerza de impacto de las llantas con las piedras o baches es más severo con la velocidad.

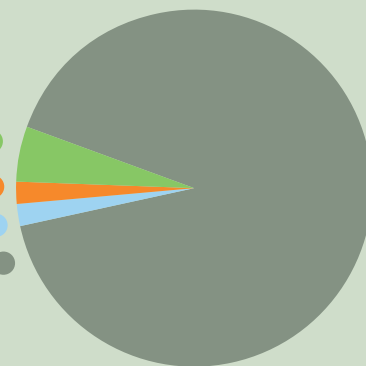


Foto Archivo

¿Dónde pararán las llantas?

Del total de llantas desechadas en el país, la Asociación Nacional de Distribuidores de Llantas y Plantas Renovadoras (Andellac) estima que:

- 5% es renovado
- 2% se deposita en centros de acopio
- 2% se utiliza en la generación de energía
- 91% se abandona o se utiliza sin control



Fuentes Asociación Nacional de Distribuidores de Llantas y Plantas Renovadoras, A.C. (Andellac) • Cámara Nacional de la Industria Huleira (CNIH) • www.michelin.com.mx • www.llantasmexico.com.mx



Decidir junto con dos amigos sobre cuál película ver a veces es complicado... Formar dos equipos de futbol con tus vecinos es más latoso aún, pues un equipo querrá tener a los mejores jugadores... Ahora, ¿te imaginas lo que sucedería si el grupo que debe tomar una decisión es tan grande como todos los alumnos de tu escuela, los habitantes de tu ciudad, tu estado o de nuestro país? Para esto hay una palabra que seguramente habrás escuchado en alguna parte: democracia.



La soberanía
del pueblo

¿Qué es la democracia?

Por Luis Amador





En griego democracia significa “el poder del pueblo”, es decir, que los ciudadanos eligen a sus gobernantes mediante el voto y les otorgan poderes para emprender acciones por el bien de la comunidad. Tú haces pequeñas elecciones todos los días: qué ropa te vas a poner, con qué compañero vas a jugar o a hacer la tarea, si prefieres un helado de fresa o uno de chocolate...

Pero una elección democrática implica que diversas personas manifiesten sus preferencias abiertamente, y que en conjunto decidan qué es lo que más conviene a todos como país. Así, cuando tu maestra les pide alzar la mano para decidir cuál de tus compañeros será el jefe del grupo, se hace una elección democrática, y la decisión que tome la mayoría es a la que se ajustarán los demás.

El origen de la democracia

No ha sido fácil llegar a un sistema democrático. A lo largo de la historia, han existido muchas maneras en que los pueblos se han gobernado a sí mismos. Por ejemplo, tenemos el caso de los faraones y los reyes -como Tutankamón en el antiguo Egipto o Luis XIV, el Rey Sol en Francia-, cuyo poder se creía era divino y era heredado de padres a hijos durante generaciones. También están aquellos que llegaron al poder por la fuerza, como es el caso del temible Gengis Khan o Napoleón Bonaparte, quienes se convirtieron en un verdadero dolor de cabeza para muchos hombres de su época.

La democracia, casi como la conocemos hoy en día, se originó hacia el siglo V antes de Cristo, en Atenas, una pequeña ciudad griega cuyos ciudadanos estaban muy preocupados por su comunidad. Más tarde, los romanos consolidaron el sistema democrá-

tico y fundaron una República, que se convirtió en el modelo de gobierno que continúa vigente hasta hoy en día en la mayoría de los países del mundo moderno.

Los elementos de la democracia

La democracia sólo es posible cuando existen valores y se dan las condiciones que los sustentan. Es muy importante que los identifiques, pues muy pronto te convertirás en un ciudadano y deberás tomar parte activa de un sistema democrático.

El diálogo. Como dicen por ahí: “hablando se entiende la gente”. Dialogar es el primer paso para crear un ambiente democrático, pues permite el intercambio de ideas y puntos de vista, además de que fomenta la comprensión entre las personas.

El respeto a la diversidad. A pesar de que todos somos parte del género humano, no hay dos personas iguales. Así como tenemos afinidades con los amigos, con otras personas po-

demos sentirnos incómodos o incluso amenazados.

El respeto a la diversidad fomenta la tolerancia, un valor que te permite conocer y hacer amigos sin importar las diferencias aparentes, pues en el fondo, todos somos humanos.

El respeto a la ley. Para que todo marche sobre ruedas en una sociedad, se han elaborado leyes, las cuales son normas que limitan la libertad individual por el bien de la comunidad. Esto se resume en “la libertad de un individuo termina donde empieza la libertad del otro”, pues de otra forma habría conflicto.

La participación. De nada sirve tener un sistema democrático si a las personas no les interesa participar. ¿Cómo participamos? A través de derechos y obligaciones. Todos los ciudadanos tenemos, por ejemplo, derecho a los servicios de salud, así como la obligación de pagar impuestos, entre otros derechos y obligaciones.

El bien común. Una de las obligaciones de los gobernantes es pensar

La “democracia” en el reino animal

La sociedad humana es muy semejante a la de las abejas y las hormigas, la de las aves migratorias y las manadas de leones y elefantes: los individuos se asocian y organizan para obtener alimento, abrigo y protección. De esta manera trabajan por el bien común: cuando una manada se ve amenazada, las hembras protegen a las crías y emprenden la huida mientras los machos más fuertes -dirigidos por un líder- se enfrentan con el enemigo, lo cual permite que la especie se perpetúe.

La elección de este líder, entre los animales, depende de su inteligencia y fortaleza física, pues debe servir de modelo a todos los individuos. Para esto, varios machos jóvenes pelean entre sí, y quien resulte vencedor, será el líder de la manada.



en el bien común y emprender acciones que nos benefician a todos. Por esta razón fueron elegidos por el pueblo, mediante un voto razonado y secreto de los ciudadanos.

La resolución de conflictos. Un conflicto surge al momento en que se encuentran dos personas o partidos con ideas o intereses incompatibles, es decir, que tienen preferencias diametralmente opuestas. En otras palabras, “no se pueden ver ni en pintura”. Sin embargo, estas personas o grupos comparten un espacio común, deben ser tolerantes y llegar a un acuerdo mediante la ley, pues vivir bajo una democracia permite llegar a una solución pacífica de los conflictos y así lograr acuerdos mutuos.

Las ventajas del clima democrático

Entre las ventajas de una democracia y un clima democrático está que todas las decisiones tomadas por el gobierno están encaminadas al bien común, lo que se refleja en un bienestar para todos los ciudadanos, sin importar sus diferencias.

En la democracia, por otro lado, priva el diálogo y la resolución de conflictos, cuya ausencia en otras formas de gobierno -como es el caso de una dictadura, donde un gobernante ejerce el poder a su antojo-, sólo da lugar a la violencia.

Este 2 de julio todos los mexicanos mayores de 18 años tomarán una decisión democrática muy importante para el futuro de nuestro país: la elección de un nuevo presidente, y de esta elección depende el rumbo que tomará el país (económico, político, democrático) en los próximos seis años.

Así, te invitamos a reflexionar sobre este suceso pues, muy pronto, a ti te tocará tomar una decisión democrática por México. 🇲🇽



Aventuras de

Presenta:

CONSUMANDO

"Perdidos y encontrados"

Guion y dibujo: Martín M. Avilés
 Escenografía y color digital: Arturo Said
 Los personajes de Sixto Valencia, dibujados con su aprobación.





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., o al correo electrónico: **rconsumidor@profeco.gob.mx**. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.



Incumplidos hasta la cocina

Compré unos muebles de cocina en la tienda Cocinas Delher ubicada en la calle de Monterrey, en la colonia Roma del Distrito Federal.

Se comprometieron a entregarlos en 30 días, pero durante tres meses me trajeron con que ya me los entregaban y nada; me hacían esperarlos todo el día y nunca llegaban, y cuando me comunicaba con el gerente de la fábrica para preguntarle a qué hora llegarían, me decía que ya estaba listo mi pedido, que sólo estaban esperando la camioneta para enviarlo y muchas mentiras más.

Por fin, después de 4 meses me entregaron los muebles, pero ¡uno de ellos no era como yo lo había pedi-

do! Les reclamé a las personas que hicieron la entrega de la mercancía, pero me contestaron que eso lo tenía que ver con el vendedor, y como era de esperarse, hasta la fecha no me han resuelto nada.

Por eso quiero pedirles que por favor publiquen mi caso en su revista para prevenir a la gente del mal servicio de esta tienda. Muchas gracias.

Karina Sanabria Contreras

Los proveedores tienen la obligación de cumplir con todos y cada uno de los términos, plazos, calidad, precio y características bajo las cuales contratamos sus servicios o compramos sus productos.

Si un proveedor falla en cualquiera de estos puntos, podemos exigirle que nos cambie el producto por el que nosotros elegimos o por uno de igual o mejor calidad; o bien, que nos devuelva el dinero pagado más una compensación.

Por lo que nos comenta, Delher incumplió el contrato que celebró con usted, y además le ha dado un servicio pésimo que no tiene por qué tolerar. Le pedimos que acuda a la delegación Profeco más cercana a formalizar su queja; en el Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, le dirán cuál es la dirección a la que debe acudir y la documentación que necesita llevar.



Se “hacen pato” con la entrega

Compré una computadora de escritorio en JM Grand Business, que tenía un precio de \$6,000. Di un anticipo del 50%, y el proveedor se comprometió a entregarme el equipo en 15 días.

Las dos semanas se convirtieron en dos meses y medio, y JM Grand Business no daba señal de que tuviera intención de entregarme la computadora, así que acudí a la delegación Profeco Norte a presentar mi queja.

Mi reclamación fue atendida con prontitud y cortesía; el proveedor me entregó la computadora a cambio de los \$3,000 que restaban del precio pactado.

Mis felicitaciones por su organización y el profesionalismo de su personal.

Daniel Aguilar Ángeles

Nos complace saber que su queja fue atendida con eficiencia y que logró que JM Grand Business le entregara la computadora que se comprometió a venderle.

A todos nuestros lectores:

Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La *Revista del Consumidor* no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).



Lentes a ciegas

Llevé mis anteojos a la Óptica Americana, ubicada en la calle de Madero, en el Centro Histórico de la Ciudad de México, y pagué \$850 para que les cambiaran las micas.

Cuando los recogí me di cuenta de que la graduación no era la adecuada, por lo que regresé a la óptica para que la corrigieran. Me dijeron que así lo harían, pero no quedaron bien aun después de dos intentos y, por si fuera poco, perdieron los tornillos originales de mi armazón.

Acudí a Profeco para presentar mi queja, y en la audiencia de conciliación el representante de Óptica Americana se comprometió a regresarme los \$850 que había pagado y mi armazón con los tornillos originales, tal y como yo se lo había entregado.

Carlos Ricardo Vázquez Martínez

Nos da mucho gusto que su problema se haya resuelto y que haya obtenido la devolución de su dinero, así como la restitución de su armazón en las condiciones en las que usted lo entregó a Óptica Americana.

Cuando un servicio no satisface las características por las que fue contratado, podemos exigir el cumplimiento de lo pactado u optar por la rescisión del contrato, en cuyo caso tenemos derecho a la devolución de lo pagado. Si el proveedor se niega, lo mejor es hacer lo que usted hizo: acudir a la delegación Profeco más cercana.

En nuestro próximo número



Foto Archivo

¿La mejor computadora?

Si está pensando en comprar una computadora de escritorio, pero no sabe cuál elegir para cubrir sus necesidades de rendimiento sin gastar de más, consulte el estudio de calidad que el Laboratorio de **Profeco** realizó a 19 equipos para que usted se decida por el que más se adecue a sus necesidades.



Foto Archivo

Jugos de fruta

Los expertos de nuestro laboratorio se bebieron varios jugos envasados para decirle de qué están hechos y si de verdad son lo que dicen sus etiquetas. Vea cómo le fue a su marca favorita.



Foto Archivo

Medicamentos

Le damos a conocer las diferencias existentes entre los diversos tipos de medicamentos que usted puede encontrar en las farmacias, desde los innovadores, los genéricos intercambiables y los conocidos popularmente como “similares”. Conozca cuáles le conviene comprar.



Foto Archivo

Cuando pintan las canas

Si quiere saber cómo asegurarse una vejez digna en el futuro y cómo dársela en el presente a sus adultos mayores, no se pierda nuestra próxima edición en la que abordaremos este tema.

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 el teléfono 5553-0574. 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 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 60,000 ejemplares.

¿Bueno? sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor



**En el D.F.,
5568-8722 y
01-800-468-8722,
larga distancia sin
costo desde
cualquier lugar de
la República.
Con 60 líneas a su
disposición todos
los días del año*.**

**El servicio personalizado que le brinda
información sobre precio y calidad de
productos, además:**

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de **Profeco** en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de **Profeco**
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio **Profeco**
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Información sobre organizaciones de consumidores

**Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!**

* De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.



Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes
productos y prácticas comerciales



Bebidas “energizantes” y alcohol: combinación fatal

De acuerdo con información dada a conocer por la Cofepris, las bebidas “energizantes” (que contienen taurina, cafeína y glucoronolactona) consumidas en exceso (más de dos latas al día) pueden provocar insomnio, nerviosismo y ansiedad por su alta concentración de cafeína. Así, las personas sensibles a esta sustancia pueden sufrir alteraciones en el ritmo cardíaco y en la tensión arterial.



ReNu MoistureLoc, riesgo de infecciones en la córnea

Bausch & Lomb México anunció el retiro voluntario y permanente a nivel mundial de la solución ReNu con MoistureLoc, que sirve para limpiar y humectar lentes de contacto, debido a que la FDA (Food and Drug Administration, de E.U.) y el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos detectaron que puede causar daños a la córnea.

Busque la información completa en la página 12



Exhibir hasta el 31 de julio de 2006

Chili con pollo

Ingredientes (6 raciones)

3 chiles anchos asados, desvenados y remojados en agua caliente (45 g)

3 chiles guajillos asados, desvenados y remojados en agua caliente (30 g)

1 chile pimiento rojo cortado y asado (120 g)

1/2 cebolla asada (80 g)

3 zanahorias cortadas en cuadritos y cocidas (300 g)

2 tallos de apio cortados en cuadritos (100 g)

2 tazas de caldo de frijol (500 ml)

carne de pollo molida (420 g)

18 tortillas de harina de trigo

1 diente de ajo asado (2 g)

sal y pimienta al gusto

1 taza de caldo de pollo

2 cucharadas de aceite (20 ml)

2 hojas de laurel

3 tazas de frijoles bayos cocidos (150 g en crudo)

1/4 de cucharadita de pimentón

1/4 de cucharadita de cominos

1 cucharadita de vinagre (opcional) (5 ml)

1/2 cucharadita de orégano seco

Foto José Rodríguez

Preparación

1

Muela en la licuadora el pimentón asado, la cebolla, el ajo, el orégano, el comino y los chiles con un poco del agua en que los remojó.



2

En el aceite caliente sofría la carne de pollo con un poco de sal, y cuando la carne esté blanca añada la salsa previamente colada. Deje hervir a fuego medio durante 5 minutos. Reserve.



3

En una olla ponga a calentar los frijoles y el caldo. Agregue la carne, la salsa y las verduras. Sazone con las hojas de laurel, el pimentón, la pimienta y el vinagre. Incorpore todos los ingredientes.



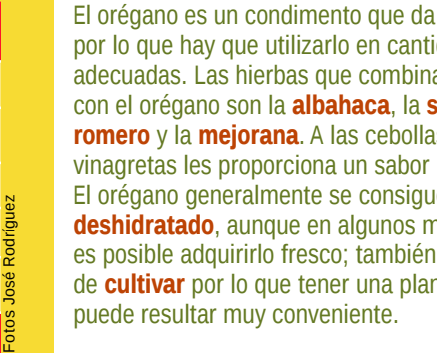
4

Tape y deje cocinar a fuego lento durante 15 minutos.



5

El guiso debe quedar ligeramente caldoso, así que si es necesario añada un poco de caldo de frijol. Acompañe con las tortillas calientes.



Aporte nutrimental	
Kilocalorías	481
Proteínas	26 g
Grasa	14 g
Colesterol	46 mg
Fibra dietética	8 g

Fuente: nutrióloga María Rosa Ochoa Camposco

Foto: José Rodríguez

Chile ancho

El chile ancho se obtiene mediante la **deshidratación** del chile poblano, conocido también como ají o pimienta de las Indias. Pertenece a la familia de las solanáceas, género *Capsicum*, oriundas del continente Americano.

Variedades

El **nombre científico** del chile ancho es *C. annum grossum*, el cual se clasifica en dos variedades: **el chile ancho rojo**, de color rojo oscuro, y **el chile ancho mulato**, de color oscuro, casi negro. Ambos son del mismo tamaño. La producción de este tipo de chile se lleva a cabo durante todo el año y se cosecha principalmente en los estados de Aguascalientes, Coahuila, Durango, Guanajuato, Sinaloa y Zacatecas.

En la cocina

Uno de los principales ingredientes en la cocina mexicana es el chile, ya sea como parte principal del platillo, tal es el caso de los chiles rellenos de queso, picadillo, atún o frijoles, o bien, cuando se usa como condimento para preparar salsas y moles.

Aporte nutrimental

El chile ancho aporta **334 kilocalorías** por cada 100 gramos, aunque es importante considerar que regularmente consumimos sólo una pieza, la cual pesa unos **20 gramos**. El contenido proteico de un chile ancho es de **2.3 gramos**. También destaca su aporte de hierro y calcio. El **chile mulato** es, después del guajillo, el vegetal con mayor cantidad de **vitamina A**; también tiene un importante aporte de **vitamina C** y de algunas vitaminas del **complejo B**.

Cómo comprarlo y conservarlo

Al comprar chiles anchos observe que se encuentren **enteros**, con la piel **lustrosa**, **limpia**, totalmente **secos** y que no presenten señales de ataque por **insectos**. Para conservar los chiles es conveniente **almacenarlos** dentro de una bolsa de **papel** o **plástico** con **perforaciones**, y mantenerlos en un lugar fresco y seco.

El frijol

Es una planta que pertenece a la familia de las **leguminosas**, del género *Phaseolus*; las principales especies que se cultivan en México son *Phaseolus vulgaris* (**frijol común**), *P. coccineus* (**frijol ayocote**) y *P. Lunatus* (**frijol de lima**).

Ilustración Víctor Gutiérrez

En la variedad está el gusto

Algunas de las **variedades** de frijol común que más se consumen en México son azufrado, bayo gordo, blanco, canelo, garbancillo, mexicano, negro, ojo de liebre, palacio, parraleño, rosita, amarillo, pinto, canario, flor de mayo, flor de junio y mayocoba o peruano, entre otros; a estas variedades le sigue la especie *Phaseolus coccineus* o frijol ayocote.



¿Es una vaina!

La parte comestible de la planta de frijol es el grano o semilla madura y seca que se encuentra en el interior de sus vainas, las cuales en estado fresco reciben el nombre de legumbres.

¿Frijoleros?

Aunque los frijoles han sido considerados uno de los alimentos **más importantes en la dieta de los mexicanos**, la ingesta promedio a nivel nacional es de apenas una tercera parte de la cantidad recomendada de leguminosas para una dieta correcta: en lugar de **90 g** al día comemos sólo **30 g**.

El orégano

El **orégano** (*Origanum vulgare*) es una de las hierbas más empleadas en la cocina internacional para condimentar las comidas. La cocina italiana en particular utiliza este condimento para preparar salsas, espolvoreado sobre las pizzas y en muchos otros platillos.

De aroma intenso

El orégano es un condimento que da **mucho sabor**, por lo que hay que utilizarlo en cantidades adecuadas. Las hierbas que combinan muy bien con el orégano son la **albahaca**, la **salvia**, el **romero** y la **mejorana**. A las cebollas y vinagretas les proporciona un sabor inigualable. El orégano generalmente se consigue **deshidratado**, aunque en algunos mercados es posible adquirirlo fresco; también es muy fácil de **cultivar** por lo que tener una plantita en casa puede resultar muy conveniente.



Foto: http://www.marions-kochbuch.de/index/0025.htm

Limpiador multiusos



Foto José Rodríguez

Ingredientes



* Se consiguen en droguerías.

Utensilios



Fotos José Rodríguez



Datos interesantes

La sosa es un agente limpiador, particularmente desengrasante. Por lo regular se comercializa en forma de hojuelas de color blanco. Es muy corrosiva y al tocarla se desliza entre los dedos como si fuera jabón, sin embargo, esa sensación se debe a que está degradando y corroyendo la piel.

El formol es una sustancia tóxica para las bacterias, por eso este limpiador tiene poder desinfectante.

Tenga cuidado...

Utilice un cubrebocas porque el lauril sulfato de sodio irrita la nariz y la garganta provocando tos y estornudos, aunque no es tóxico.



Para evitar el contacto con la sosa y el formol concentrado proteja sus manos con unos guantes de hule.

Póngase una bata o delantal porque la sosa puede dañar su ropa.

Nunca utilice envases de alimentos o de refrescos para guardar productos químicos o de limpieza.

Antes de guardarlos, lave perfectamente los utensilios, sobre todo las cucharas.



Fotos José Rodríguez

Cómo usarlo

Diluya un chorrito de limpiador en una cubeta para limpiar pisos o paredes. Para superficies más sucias, como las de la cocina, puede utilizarlo sin rebajar.

Rendimiento:
5 litros, aproximadamente

Tiempo de preparación:
10 minutos

Caducidad:
1 año

Procedimiento

1



Colóquese el cubrebocas y los guantes.

2



Vierta en la cubeta 2 1/2 litros de agua y disuelva el lauril sulfato de sodio, agitando suavemente con el palo de madera para evitar que se forme espuma.

3



Agregue la sosa cáustica y continúe revolviendo despacio, con mucho cuidado hasta deshacerla.

4



Agregue el formol, la esencia y el colorante. Agite suavemente hasta que adquiera un color uniforme.

5



Con ayuda del embudo vierta la mezcla en la botella de plástico, inclinándola para que resbale por las paredes y evitar que se forme espuma.

6



Rellene el envase con el agua restante.

7



Tape y agite suavemente para que se distribuya perfectamente el color en el limpiador.

Fotos José Rodríguez

Beneficio

Al elaborar en casa este limpiador se ahorra hasta un 60% en comparación con el producto comercial.

Conservación

Almacene el limpiador multiusos en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

Caducidad

El limpiador multiusos tiene una vida útil de un año.