Revista del
CONSUMIDOR
Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 361 • Marzo 2007 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874



Queso...rpresa
con el queso panela



Plancha
no la elija al vapor

Cómo comprar pescado
en cuaresma

Día del consumidor:
defendamos nuestros derechos

Cirugía láser visual
No la haga a ciegas

Antipiratería
¡Ay Pod!



Platillo Sabio Profeco
Pescado empapelado con ensalada



Tecnología Doméstica Profeco
Cera para auto

Profeco

Sumario

Marzo 2007, Núm. 361



BUZÓN DEL LECTOR

4



MISCELÁNEA DEL CONSUMO

6



10
Alerta al consumidor



ANTI PIRATERÍA

12
PiraiPod



EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

46
Queso panela
Cómo y quiénes nos engañan



INFOGRAFÍA

54
Los quesos panela que nos engañan



GUÍA DE CUARESMA

56
A pescar en el mercado



PLATILLO SABIO PROFECO

64

Encarte desprendible
Pescado empapelado con ensalada de flores
Tecnología Doméstica Profeco
Cera para autos



CIBER CONSUMIDOR

16
¿Sabe comprar en línea?



CONSUMIDORES EN ACCIÓN

22
Día mundial del consumidor



EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

32
Planchas de vapor

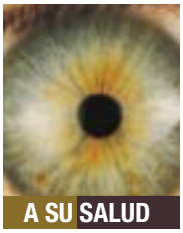
INFOGRAFÍA

44
Planchas más caras... ¿y mejores?



TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

64
Cera para autos



A SU SALUD

66
Cirugía láser visual



ECOCONSUMO

70
Día mundial del agua



PEQUEÑOS CONSUMIDORES

74
Día internacional de la mujer



YO, CONSUMIDOR

78

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

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

Reporteros
Walter Jasso Anderson
Adriana Hernández Uresti

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

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
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Luis Mariano Acévez Estrada
Esperanza Gómez Mont Urueta
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Raúl García Moreno Elizondo
Ángel Pasta Muñuzuri
Gladis López Blanco
Jaime Salazar Silva



Agua, ¿sólo para algunos?

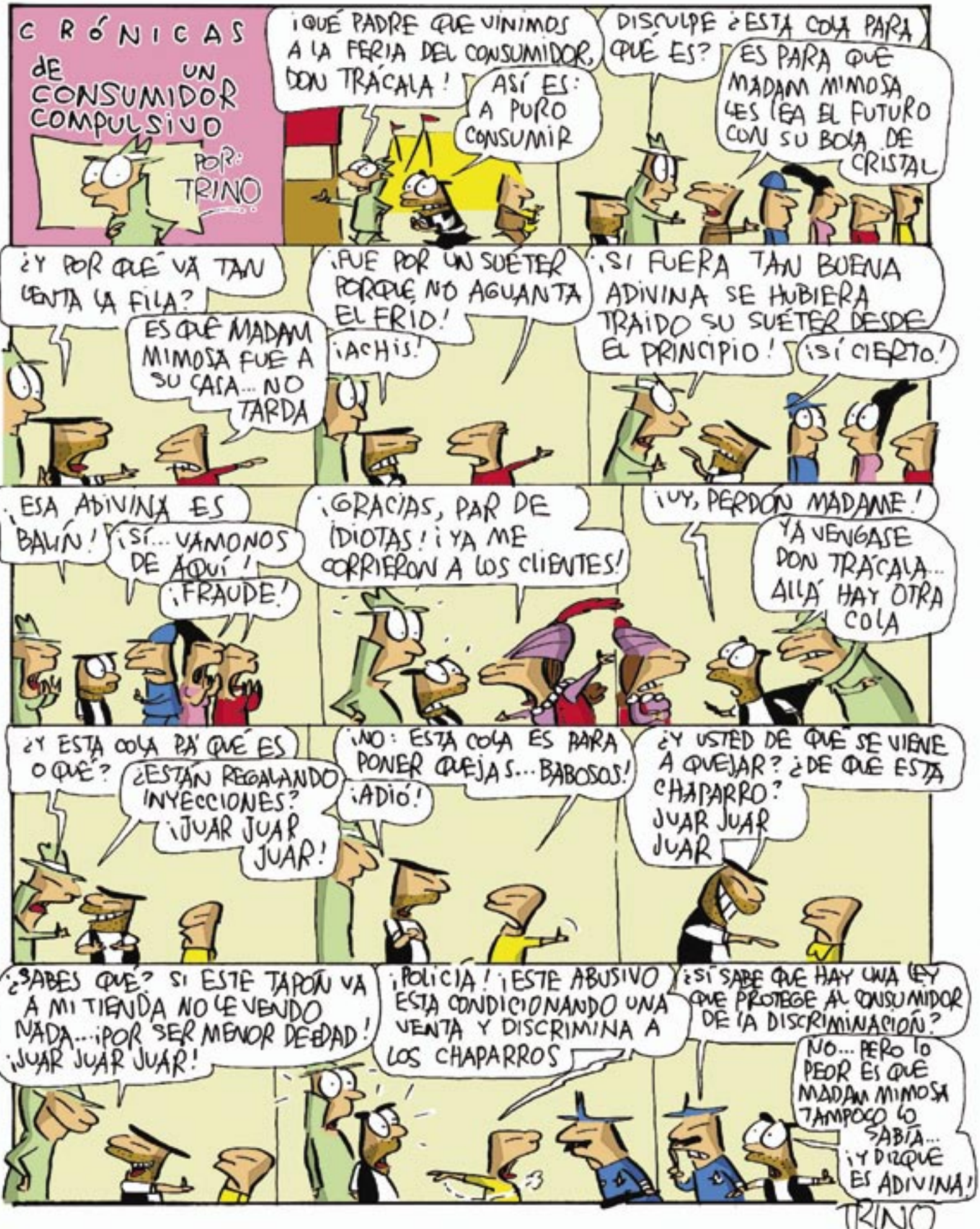
Ahí está, todos los días, cuando abrimos la llave para apagar la sed, cocinar, lavar los platos, bañarnos, usar el wc, cepillarnos los dientes o echar la ropa a la lavadora. Para algunos es tan cotidiano contar con agua potable en el hogar, que les resulta fácil desperdiciarla y olvidar que millones de personas sufren por su escasez.

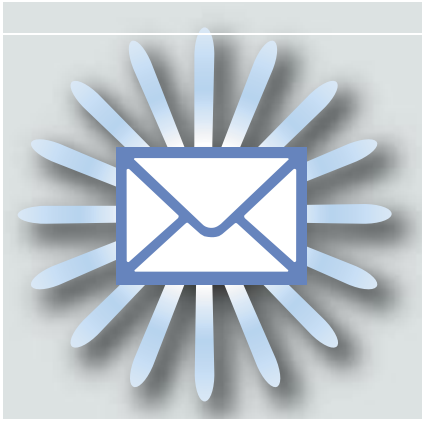
Esta realidad no se encuentra lejos de nosotros, la padecen miles de mexicanos –los más pobres– que diariamente tienen que acarrear agua o que permanecen sin ella por no haber suministro. El agua es de todos, y lo justo sería que todos tuviéramos igual acceso a ella.

Con motivo del Día mundial del agua, en este número encontrará un artículo en el que exponemos los problemas que giran en torno a este recurso, cuya calidad y equitativo suministro para las presentes y futuras generaciones dependen del buen uso y cuidado que le demos hoy.

Consumamos agua racionalmente y seamos más solidarios, ¡los consumidores tenemos el poder de hacer la diferencia!

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
¡QUÉ PADRE QUE VINIMOS A LA FERIA DEL CONSUMIDOR, DON TRÁCALA!
ASÍ ES: A PURO CONSUMIR
DISCULPE ¿ESTA COLA PARA QUÉ ES?
ES PARA QUE MADAM MIMOSA LES LEA EL FUTURO CON SU BOLA DE CRISTAL
¿Y POR QUÉ VA TAN LENTA LA FILA?
ES QUE MADAM MIMOSA FUE A SU CASA... NO TARDA
¡FUE POR UN SUÉTER PORQUE NO AGUANTA EL FRÍO!
¡ACHIS!
¡SI FUERA TAN BUENA ADIVINA SE HUBIERA TRAIDO SU SUÉTER DESDE EL PRINCIPIO!
¡SÍ CIERTO!
¡ESA ADIVINA ES BALÍN!
¡SÍ... VÁMONOS DE AQUÍ!
¡FRAUDE!
¡GRACIAS, PAR DE IDIOTAS! ¡YA ME CORRIERON A LOS CLIENTES!
¡UY, PERDÓN MADAME!
YÁ VÉNGASE DON TRÁCALA... ALLÁ HAY OTRA COLA
¿Y ESTA COLA PA' QUÉ ES O QUÉ?
¿ESTÁN REGALANDO INYECCIONES? ¡JUAR JUAR JUAR!
¡NO: ESTA COLA ES PARA PONER QUEJAS... BABOSOS!
¡ADIÓ!
¿Y USTED DE QUÉ SE VIENE A QUEJAR? ¿DE QUE ESTÁ CHAPARRO? JUAR JUAR JUAR
¿SABES QUÉ? SI ESTE TAPÓN VA A MI TIENDA NO LE VENDO NADA... ¡POR SER MENOR DE EDAD! ¡JUAR JUAR JUAR!
¡POLICÍA! ¡ESTE ABUSIVO ESTÁ CONDICIONANDO UNA VENTA Y DISCRIMINA A LOS CHAPARROS
¿SÍ SABE QUE HAY UNA LEY QUE PROTEGE AL CONSUMIDOR DE LA DISCRIMINACIÓN?
NO... PERO LO PEOR ES QUE MADAM MIMOSA TAMPOCO LO SABÍA... ¡Y PORQUE ES ADIVINA!
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*

Más sobre huevos

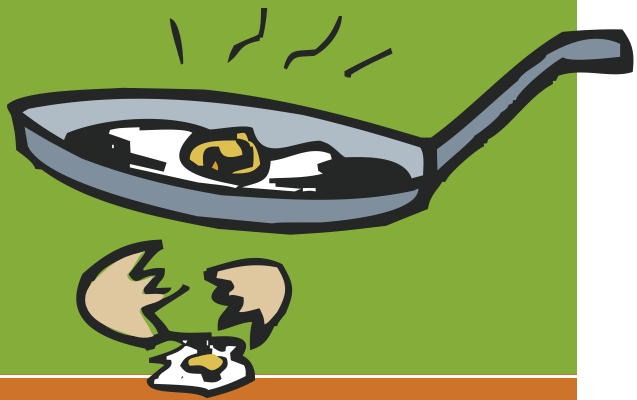
El reporte del Laboratorio de **Profeco** sobre huevos enriquecidos publicado en enero es trascendental para ir definiendo patrones de consumo que favorezcan un equilibrio entre el menor gasto posible y el mayor aporte nutrimental, felicidades.
Con el fin de que los consumidores complementemos nuestros juicios de valor sobre estos productos, es necesario que adicionalmente se reporten los resultados correspondientes al contenido de todos los ácidos grasos (saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, incluyendo la proporción de omega 3 y omega 6).
Así los consumidores podríamos identificar con mayor facilidad los fraudes que se anuncian como "bajos en colesterol" pero poseen mayor cantidad de ácidos grasos saturados, los cuales son más perjudiciales que el mismo colesterol, ya que aumentan la concentración de lipoproteínas LDL, las cuales se encuentran vinculadas con problemas de acumulación de colesterol en las arterias. Las grasas insaturadas, por el contrario, disminuyen las LDL.
Mario E. Fuente

Nos complace enormemente que haya encontrado tan útil el estudio de calidad sobre huevo, y haremos llegar su sugerencia al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.
Si usted quiere obtener información más detallada sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio al 01 (55) 5544-2122.

Que se le resbale

Primeramente mis felicitaciones por tan excelente trabajo, soy adicta a la *Revista del Consumidor* y agradezco a todos su labor.
Quisiera pedirles un estudio de calidad sobre trastes antiadherentes, pues van dos que compro de "buena marca" pero al final terminan como todos: se les pega la comida y se manchan.
Laura Rodríguez

Agradecemos enormemente su preferencia. En próximos números publicaremos un estudio de calidad sobre sartenes con recubrimiento antiadherente, le pedimos que esté pendiente.
Mientras tanto, puede consultar en nuestro sitio www.profeco.gob.mx el último estudio de calidad sobre estos productos que publicamos en mayo de 2003.



*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).



Sugerencias para el Laboratorio

Los felicito, he sido suscriptora de su revista por varios años y me parece que cada día es mejor. Deseo pedirles que hagan llegar las siguientes sugerencias al Laboratorio de **Profeco** para dos estudios de calidad.

Una es sobre las lechugas supuestamente "listas para comer" que se ofrecen en los supermercados. Los empaques de estos productos son ambiguos, pues uno no sabe si es necesario desinfectarlas o no. También me gustaría saber si las lechugas hidropónicas realmente conservan sus nutrientes y si es o no necesario desinfectarlas.

La segunda sugerencia es que analicen los tampones, pues en internet circulan rumores de que contienen materiales y sustancias supuestamente dañinos, como asbesto, dioxina y rayón.

Adriana Lara

Muchas gracias por sus sugerencias que haremos llegar al Laboratorio. con respecto a los tampones, la FDA (Administración de Medicamentos y Alimentos de EU) reportó desde 1997 que no existe evidencia científica que apoye tales rumores. La FDA regula la seguridad y efectividad de dispositivos médicos, incluidos los tampones. Para más información puede consultar su página www.fda.gov/cdrh/consumer/tamponsabs.html

Agradecemos las felicitaciones de:

María Concepción Almanza
José de Jesús Beltrán
Mariel Casarrubias
Jorge de la Cruz
Sergio Daniel Cortés
Lilia Dávalos
Tatiana Jarquín
Elizabeth López
Alejandra Mejía
Alfredo Nogal
Manuela Reséndiz
Edgar Salas
Rosa Sandoval
Francisco Villa Espinoza
Dení Zenteno

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).

Teléfono :
01800 • 5000 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
y Sábados de 8:30 a 15:30 hrs.
Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Adriana Hernández



Foto archivo

Viajamos por puritito placer....

Aunque el esparcimiento es uno de los primeros rubros en salir de la lista de gastos cuando la situación económica es desfavorable, los mexicanos nos resistimos a renunciar a nuestras "merecidas vacaciones" en periodos como fin de año, verano y Semana Santa. De acuerdo con datos de la Secretaría de Turismo, entre 2005 y 2006 el número de turistas nacionales aumentó 26%, pero el dinero gastado por cada uno de ellos disminuyó 18% en el mismo periodo.

La transportación y el hospedaje son los rubros en los que se suele ahorrar. La Asociación Mexicana de Hoteles y Moteles señala que la tendencia de los turistas es consumir los alimentos fuera de los hoteles y destinar al entretenimiento el ahorro obtenido con esta práctica. En cuanto a los medios de traslado, las líneas aéreas de bajo costo han caído como anillo al dedo a los turistas de "altos vuelos" y poco presupuesto; de hecho, el número de personas que optaron por el avión para transportarse aumentó 2%, mientras los usuarios de autobús se incrementaron en 34% y quienes prefirieron el auto particular, en 31%.

Lo mejor entre tantos números es que más del 60% de los turistas nacionales viajan por puro placer; por cierto, Acapulco sigue siendo el destino preferido para estar de panza al sol, seguido de Cancún y Puerto Vallarta.

Fuente *Reforma*

Los trapitos al sol

Según un estudio realizado por Trendex, firma especializada en mercadotecnia de ropa, hogar y calzado, 34.7% de los mexicanos acostumbramos comprar nuestra ropa en tianguis, por catálogo o en tiendas tipo *outlets*, mientras que 24.6% de los estadunidenses y sólo 5.1% de los canadienses adquieren prendas en lugares equivalentes. En el caso de los mexicanos, el problema de comprar en tianguis es que muchos productos que ahí se ofrecen provienen del contrabando, y no pocos son robados; lo anterior sin considerar que los vendedores de estos artículos no pagan impuestos, aunque sí cuotas que enriquecen a sus líderes.

En cuanto al monto, los mexicanos gastamos en ropa un promedio de 196.5 dólares (alrededor de 2 mil 161 pesos) al año, en tanto que los canadienses destinan a este fin 510.6 dólares (más o menos 5 mil 610 pesos) y los estadunidenses 643.4 dólares (7 mil 73 pesos).

Fuente www.trendexmexico.com



Foto archivo



Foto archivo

Mr. Snacks

Cuando hay poco tiempo, mucha hambre y escasa cultura culinaria, la opción favorita para llenar el estómago es la comida rápida o *fast food*. Los estadunidenses, expertos y exportadores de este estilo de (mal) comer, la prefieren por diversas razones: 47% para saciar su hambre en el menor tiempo posible, 15% porque les gusta comer mientras realizan otras actividades (cosa que permiten los *snacks* o bocadillos), 12% porque les sirve de tentempié, 11% lo hace siempre en lugar de una comida completa y 15% por otros motivos. Lo anterior, según un estudio realizado por la empresa consultora Technomic, con sede en Estados Unidos. Preferir este tipo de comida es la principal causa del grave problema de obesidad que enfrenta nuestro vecino del norte, y ahora nosotros también por adoptar, sin mayor cuestionamiento, costumbres tan poco sanas.

Fuente www.technomic.com

Acarreados en renta

Si usted quiere ganar mil 600 pesos diarios quizá le convenga irse a vivir a Alemania y alquilarse como manifestante. Desde que comenzó el presente año, la página www.erento.com ofrece el servicio de renta de personas para participar en mítines, con un sueldo de 150 dólares al día. Según uno de los responsables de la firma, en aquel país existe una creciente demanda de este servicio.

Fuente www.erento.com

Quién es quién en los precios



- Tortillas
- Gasolina
- Medicamentos
- Útiles escolares
- Aparatos electrodomésticos
- Productos de la canasta básica
- Envío de dinero de EU a México...

y muchos productos más

Consúltelo en www.profeco.gob.mx o al 01-800-468-8722,
larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país

Profeco



Ilustración Roberto Paz

Seguidores de hue$o colorado

Sólo un verdadero fan (con buena salud financiera, claro) sería capaz de pagar 1,400 dólares (alrededor de 15 mil 400 pesos) por una pequeña lista de mandado que escribió John Lennon, en la que pedía focos, yogur y hamburguesas para sus gatos. Lo anterior ocurrió en una subasta de objetos de famosos del rock realizada en Estados Unidos. Y fueron precisamente los artículos de los Beatles los que alcanzaron un mayor precio: un manuscrito de George Harrison con la letra de *While my guitar gently weeps* fue vendido en 300 mil dólares (más o menos 3 millones 300 mil pesos); la casaca militar de John Lennon, con la cual apareció en muchas fotos, alcanzó los 350 mil dólares (3 millones 850 mil pesos); y 52 mil 500 dólares (577 mil 500 pesos) fueron pagados por una acuarela que pintó el niño Lennon cuando apenas tenía 11 años. La subasta incluyó artículos de otras leyendas del rock como los Rolling Stones, Led Zeppelin y Jimi Hendrix.

Fuente AFP

Ahorro caro

Es muy frecuente que al acudir a las farmacias salgamos con una medicina diferente a la prescrita por el doctor. De acuerdo con empresarios del sector, esta irregularidad ocurre por dos razones ligadas al dinero: el cliente prefiere un producto más barato o el vendedor ofrece algún otro con el que obtiene un mayor margen de ganancia. Otra práctica común, aunque riesgosa, es que mucha gente, por no pagar la consulta médica, acude con los dependientes de las farmacias para ver qué les recomienda, como si el contacto diario con los medicamentos le diera a los dependientes conocimientos de medicina.

Ahorrar en la consulta médica puede resultar muy caro, no sólo en lo económico. Lo que usted sí puede hacer para ahorrar es pedirle a su médico que siempre que sea posible le prescriba un medicamento genérico intercambiable (GI).

Fuente *Reforma*



Ilustración Roberto Paz

Una manita del cielo

La demanda de imágenes religiosas de San José se ha incrementado en el último año en el área de Boston, EU, porque corre el rumor de que este santo es un buen aliado de los vendedores de casas, gremio que tras cinco años de bonanza, ahora enfrenta un estancamiento en la comercialización de inmuebles.

Las instrucciones que acompañan a la imagen vendida indican en qué parte de la casa y en qué posición debe ser colocada la efigie.

La creencia en las dotes de San José como mercadólogo de éxito data del siglo XVI, cuando Santa Teresa de Ávila enterró una medalla de este santo y le rezó para que le ayudara a conseguir terrenos con el fin de construir conventos y, según cuentan, el ritual dio resultado. Todo sea porque vuelva la prosperidad en bienes raíces por aquellos lares...

Fuente Agencia AP



Foto archivo

A la medida

En Berlín, Alemania, se acaba de abrir un supermercado ideal para las personas de la tercera edad. El Senioren Super-Markt cuenta, entre otros servicios, con etiquetas de precio más grandes, pasillos más amplios donde puedan circular con libertad personas en sillas de ruedas o en los carritos de compras motorizados; también hay lupas para leer las leyendas de las etiquetas. La cereza en el pastel de esta tienda diseñada a la medida de estas personas es un área de descanso donde se puede disfrutar de masajes electrónicos.

¿Se trata de un gesto de simpatía de los empresarios alemanes por las personas de la tercera edad? No necesariamente, pues la población germana se encuentra entre las más envejecidas de Europa, y para el 2010, uno de cada tres alemanes tendrá más de 50 años.

Fuente www.guardian.co.uk



Ilustración Mónica Miranda

Mujeres que beben

De acuerdo con un estudio realizado por el Instituto Nacional de las Mujeres, la Secretaría de Salud y la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas, las mujeres indígenas ya son iguales a los hombres en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas se refiere. Esta nada presumible "igualdad de género" está provocando que se incremente el fallecimiento de mujeres por cirrosis hepática en comunidades de los estados de Campeche, Puebla, Michoacán, Oaxaca, Estado de México, Querétaro, Quintana Roo, Veracruz, Hidalgo y Yucatán. El estudio reveló que en algunas regiones del Istmo de Tehuantepec las zapotecas beben a la par que los hombres, sobre todo en las fiestas patronales y familiares.

Sin embargo, el problema no se constriñe al ámbito indígena, pues en un estudio reciente del Consejo Nacional contra las Adicciones, de los estudiantes de educación media y superior del DF, 65.5% de los varones consumen bebidas alcohólicas, contra el 66.1% de las mujeres. Es para preocuparse, ¿no cree?

Fuente www.insp.mx

¡En el antro, tú tienes derechos!



- No pueden seleccionarte al entrar
- No pueden darte mesa sólo si compras una botella
- Los precios deben estar a la vista o en la carta
- No pueden obligarte a un consumo mínimo
- No te pueden cobrar el servicio o exigirte propina

Denuncia cualquier abuso al
Teléfono del Consumidor

01-800-468-8722

larga distancia sin costo
desde cualquier punto del país

Profeco

ALERTA ALERTA ALE
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.

"Pagan" autos con cheques falsos

La Policía Preventiva de la capital del país tiene conocimiento de que hasta cuatro bandas de delincuentes se dedican a comprar vehículos seminuevos con cheques falsos o alterados. De acuerdo con un comunicado de la Secretaría de Seguridad Pública del Distrito Federal (SSP-DF), el modo de operar de los defraudadores consiste en rastrear vehículos (de hasta dos años de antigüedad) en la sección de avisos de periódicos, revistas y portales de internet. Una vez que eligen alguno, acuden al domicilio del propietario (inclusive acompañados de su "familia"), negocian un precio, presentan identificaciones falsas y finalmente "pagan" con cheques supuestamente certificados.

El robo es posible debido al tiempo que tarda un movimiento bancario de este tipo, por lo que los propietarios reales del vehículo se dan cuenta del ilícito cuando ya entregaron la factura endosada del automóvil.

La SSP-DF recomienda a la persona que desee vender su auto, no confiar en la buena apariencia de los posibles compradores y no entregar las llaves ni documentos del automóvil hasta que compruebe la validez del cheque o que el efectivo esté depositado en su cuenta.

Cursos de idiomas que no son cursos

Profeco ha detectado escuelas que venden cursos de idiomas y en realidad lo que ofrecen es material didáctico con soporte de "asesoría profesional". Algunas escuelas que realizan este tipo de prácticas comerciales con elementos que pueden inducir a error o confusión al consumidor son Jom Métodos Mexicanos, S.A. de C.V., Técnicas Americanas de Estudio para México, S.A. de C.V. y Koe Mexicana, S.A. de C.V.

Profeco le recomienda que antes de firmar, verifique que lo publicitado forma parte del contrato y que se adecua a sus necesidades. Si usted solicita un curso de idiomas, en el contrato se deberá establecer que la prestación del servicio consiste efectivamente en la impartición del curso a través de clases periódicas, horarios determinados, profesorado calificado e instalaciones adecuadas. Asimismo, la escuela tiene la obligación de informarle por escrito y previamente a la inscripción, el costo total de la misma o de la reinscripción, el número y monto total de las colegiaturas, así como los descuentos por pago anticipado y recargos por mora, además del costo del material a utilizar. ¡No se deje engañar!

Asociación de becas que no cumple

Profeco ha detectado que la "Asociación Canadiense Latinoamericana de Becas", asociación civil que ofrece planes de becas "canadienses latinoamericanas para la educación superior de sus hijos", no cumple con todo lo ofrecido a los consumidores, quienes no reciben la cantidad de dinero pactada al término del plazo estipulado.

Recuerde que contratar un servicio para la promoción, desarrollo, administración e implementación de planes de becas, trae consigo obligaciones y derechos para ambas partes, al igual que cualquier contrato comercial, por lo que Profeco le recomienda: antes de firmar un contrato de becas, léalo perfectamente; si no entiende alguna declaración o cláusula, no firme y solicite la asesoría de Profeco, donde también se le puede ofrecer información sobre los proveedores que prestan esta clase de servicios.

Si requiere de mayor información o desea presentar una queja o una denuncia, puede comunicarse al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República, o también puede consultar la dirección de la delegación Profeco más cercana a su domicilio en www.profeco.gob.mx.

PiraiPod

Por Walter Jasso Anderson

Original

Costo aproximado: entre $2,000 y $2,800

El iPod nano de la empresa Apple es un reproductor de música en formato mp3 con capacidad de memoria flash de 2 gigabytes (GB), la cual permite almacenar aproximadamente 500 canciones o 25 mil fotografías.

Carcasa de frente

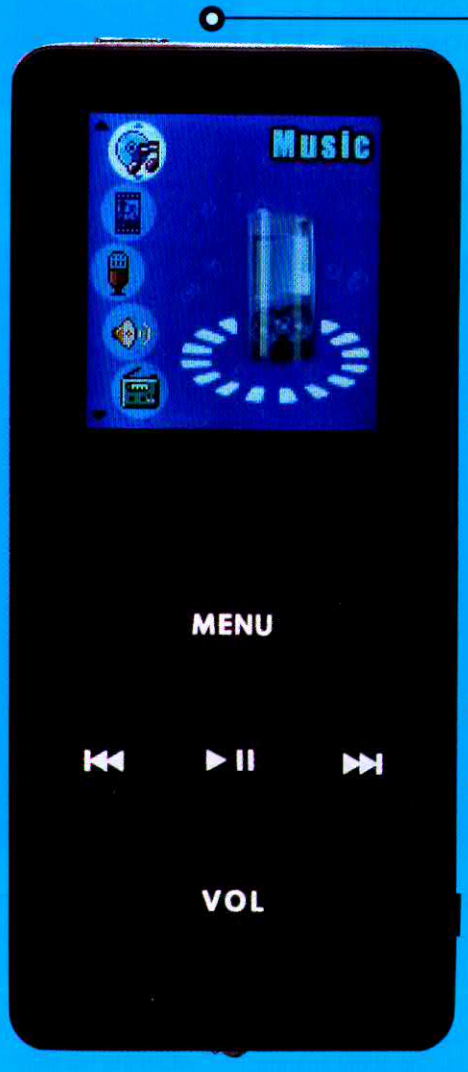


- La **pantalla** es de cristal líquido y presenta un característico menú de opciones.
- Cuenta con una **rueda de control táctil** (*click wheel*) que permite activar y manipular, con el ligero roce de un dedo, todas las funciones, incluyendo encendido/apagado y el volumen del reproductor. Opera de manera similar a las pantallas de computadora (*touch screen* o pantalla táctil).
- Para **encender** el nano, basta con oprimir por un instante cualquier zona de la rueda de control táctil.

¿Es usted de las personas a quienes les encanta la música? Entonces seguramente ha pensado en ahorrar para comprarse uno de estos minúsculos aparatitos que ofrecen horas y más horas de su música preferida. Tenga cuidado: no vaya a caer en la tentación de ahorrarse unos pesos a cambio de un objeto pirata que le va a servir, entre otras cosas, para arrepentirse de haberlo comprado.

Costo aproximado: entre $900 y $1,300

El reproductor pirata no ostenta ninguna marca, sin embargo, resulta claro que intenta confundir a los consumidores ya que, de manera burda, pretende emular al nano original, aunque las diferencias entre ambos son muy marcadas.



Carcasa de frente

- El artefacto se **enciende** con un **interruptor** ubicado en la parte superior, nada que ver con la rueda de control táctil del modelo original.
- El **menú en pantalla** es completamente distinto al original.
- La **supuesta "rueda de control táctil"** sólo es un rudimentario sistema de botones que parecieran estar adheridos con pegamento, pues es necesario oprimir las teclas con insistencia para poder activar las funciones del aparato (no siempre se activan).
- Presenta **"innovaciones"** con respecto al producto original, como la función de **Reproducir/Pausa** en el centro de la rueda, y también añade una tecla para subir y bajar el Volumen (VOL). Ambas "funciones" resultan prácticamente inservibles.

Pase a la página 14 ▶

Viene de la página 13 ▶

Original

Carcasa al reverso

● Incluye los **logotipos** de Apple y la **marca** iPod, así como una **leyenda** que indica la memoria, que es de 2GB.

● Exhibe los **números de serie** y de **modelo**, e informa sobre la empresa **fabricante** y los **lugares** donde se diseñó y ensambló el producto: California, E.U.A. y China, respectivamente.

● Además de otorgar **garantía** y **asistencia técnica** en línea, el producto original incluye el **programa** iTunes, que sirve para transferir archivos de música desde la computadora, importar temas desde los discos compactos, organizar carpetas y comprimir canciones, entre otros; es una herramienta básica que complementa al reproductor.



Cable USB

El cable USB, de color blanco y con el logo del fabricante, sirve tanto para recargar la batería de litio (insertada dentro del reproductor), como para transferir canciones y fotografías entre el nano y la computadora.

La batería se recarga al conectar el cable USB del iPod a la computadora. Este proceso tarda alrededor de 3 horas para ofrecer, según el fabricante, unas 14 horas de reproducción de música.



Empaque



El frente de la caja presenta una fotografía del aparato en relieve plastificado, así como los logos del fabricante y del producto. El color blanco que muestra la caja corresponde al del aparato.

Carcasa al reverso



- Exhibe un nombre propio, **Beraja**, del cual no hay más referencias en ninguna otra parte del producto. Según los vendedores, "Beraja" es el **proveedor del artículo**, y eso es todo lo que se pudo averiguar.

- **Carece** de **números de serie** y de **modelo**, y tampoco proporciona información alguna sobre el **fabricante**.

- En apariencia, este producto ofrece mucho, pues además de reproducir música y fotos, cuenta con **radio FM**, **grabadora** de voz y **reproductor** de video en **formato .amv** (Anime Media Video, el cual es exclusivo del artefacto en cuestión, y que resulta **incompatible** con los tipos de video más comunes en el mercado).
El problema radica en que, además de tener una presentación engañosa y de **carecer del software original**, la funcionalidad del reproductor es pésima: se apaga constantemente, las canciones se distorsionan, la recepción de la radio tiene mucha interferencia, los botones no reaccionan bien... Parece que los fabricantes intentaron compensar la falta de calidad con una mayor cantidad de "atributos", pero lástima, los "atributos" no funcionan.

Empaque



- La caja es casi idéntica a la del iPod pero sin logotipos, la foto del nano no tiene relieve plastificado.
- El reproductor pirata viene con carcasa en color negro, es decir, no corresponde a la imagen del empaque, que es blanca.
- En cuanto al fabricante, quizá podría suponerse que se trata de una "sociedad anónima", pero tan anónima que ni siquiera existe, pues ninguna persona o empresa aparecen como responsables del producto.

Cable "USB"



- **La batería no se puede recargar utilizando la computadora, y el "USB" debe conectarse a un adaptador de corriente eléctrica.**
- **El tiempo de recarga para la batería es muy variable, oscila entre 4 y 7 horas, y la duración de la pila tampoco es estable, pues llega a descargarse en dos horas.**

¿Ya se dio cuenta? Este ejemplo de cómo los delincuentes no tienen reparos en piratear incluso tecnología, ha dado origen a este burdo aparato que intenta emular a uno de los objetos de deseo más codiciados por los melómanos, el iPod. Tratándose de piratería, el problema, como siempre, es que si a usted le parece atractivo que el objeto pirata cueste casi la mitad del original, el problema es que en realidad es muy pero muy caro puesto que ni sirve como debiera y nadie le otorga la menor garantía en caso de falla. Y lo peor es que el desencanto llega apenas se abre el empaque de esta desafortunada imitación.



Test:

¿Sabe comprar en línea?

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Fotos: archivo

¿Comprar en línea es riegoso? Sí, cuando no se toman las debidas precauciones. Por lo mismo, lo retamos a ponerse a prueba en este "simulador virtual", que le permitirá saber qué tan cauto es usted al momento de comprar por internet.

A continuación le presentamos 10 situaciones que tendría que resolver al comprar en línea. Sólo tiene que leer y responder sí o no. Cada respuesta correcta vale un punto, así que al terminar sume el puntaje y averigüe su calificación.

1 En una tienda virtual encuentra la computadora adecuada para su despacho de diseño gráfico. La descripción es la siguiente: Compaquickly con micro-procesador QCLY@, actualmente el más rápido del mercado.
Velocidad de 1,83GHz que brinda excelente desempeño en la operación de programas y aplicaciones gráficas de alto desempeño. Pantalla LCD de 17 pulgadas. Disco duro de 160 GB. Precio: $12,000 M.N.



¿Considera que la información relativa a las características le permite tomar una decisión de compra? Sí ☐ No ☐

2 En un portal de electrodomésticos compra un televisor y lo paga con tarjeta de crédito. El sistema le envía el siguiente mensaje de confirmación: "Gracias por su compra. Su número de pedido es el TVO1989. Le informamos que su pago con tarjeta de crédito generó un cargo de 4% sobre el valor total del producto".



Usted acepta lo anterior porque, al igual que en muchos comercios físicos, las tiendas virtuales cobran un porcentaje por pagar con tarjeta de crédito. Sí ☐ No ☐

3 Las "Políticas de devolución y garantía" de un portal explican lo siguiente: "If you are not satisfied with the product that you have bought in this site, send us a reimbursement request within the next 30 days from the day you did the purchase. The request must be written and must include a copy of the confirmation page of the purchase. We are going to send you your reimbursement within the next 6 months since the day of purchase. Thank you".



¿Considera que las "políticas" son correctas, claras y suficientes? Sí ☐ No ☐



En México la Ley Federal de Protección al Consumidor lo ampara, pero sólo en el caso de que la transacción se haya dado en algún sitio mexicano.





Para **hacer compras** en **línea…**

Consulte la página *www.profeco.gob.mx* y vaya al *link http://www.profeco.gob.mx/ecomercio/ecomercio%5Fanexo.asp*. Para revisar la información que contienen los sitios monitoreados por Profeco, ingrese en *http://www.profeco.gob.mx/ecomercio/monitoreosw.asp,* o revise la información que ofrece la Asociación Mexicana de internet en *www.amipci.org.mx/compras.php*

4 En un sitio encuentra a buen precio un aparato para hacer abdominales. Al hacer clic en "Agregar a mi carrito de compras", la empresa le especifica el importe total a pagar de la siguiente manera: "El precio del aparato incluye IVA; no incluye costos de envío ($150.00 M.N). Si usted radica fuera del Distrito Federal, sume 5% al costo de envío".

¿Considera usted que esta tienda virtual "hace trampa" porque no incluye los costos por envío en el precio de sus productos?

Sí ☐
No ☐



5 En la tienda de ropa cuya dirección electrónica es https://www.latelaraña.com.ar venden suéteres tejidos a mano 100% algodón a un excelente precio. Usted decide comprar varias prendas. La empresa sólo recibe pagos con tarjeta de crédito, así que le pide sus datos personales y financieros para realizar la transacción.

¿Usted envía sus datos personales y los de su tarjeta de crédito?

Sí ☐
No ☐





6 El portal comprecompreperoya.com le pide ingresar una dirección de correo electrónico para conocer su identidad, tomar su pedido y rastrear su pedido en todo momento.

¿Usted les proporciona su cuenta de correo electrónico personal?

Sí ☐
No ☐

7 La página de una tienda virtual señala: "Los siguientes términos y condiciones regulan el uso de esta página. Por favor, lea cuidadosamente cada uno para utilizar este sitio o realizar alguna compra:

- Cómo utilizar este sitio
- Derechos de propiedad
- Privacidad
- Mantenimiento de la cuenta y responsabilidad
- Pedido
- Cumplimiento de códigos
- Publicidad
- Ligas
- Limitaciones de responsabilidad
- Indemnización
- Noticias
- Miscelánea

Usted accede a cada uno de los *links* y sin problema puede leer la información; sin embargo, cuando intenta imprimir "limitaciones de responsabilidad", el sistema no se lo permite.



¿Usted decide hacer su compra porque el resto de la información le parece clara y suficiente? Sí ☐ No ☐

8 En el *link* "Quiénes somos", el sitio www.marchanteenlinea.com informa:
Marchante en línea, S. A. Comercializadores y distribuidores de vajillas finas. RFC MAEL550709-MDF, Domicilio fiscal Avenida 20 de Noviembre 25, colonia Centro, C.P. 10293, México, D. F., Teléfono de atención a clientes (5255)-234-354. Teléfono de oficina (5255) 306-921. Escríbanos a marchanteenlinea@yahoo.com.mx.



¿Le parecen confiables los datos como para realizar una operación comercial? Sí ☐ No ☐

9 El anuncio de una tienda virtual dice: "¡Tamagotchidos en busca de cariño! Novedosas mascotas virtuales, cuya avanzada tecnología de rayos infrarrojos les permite hacer amistad con mascotas de su misma especie. Los tamagotchidos versión TCH son resistentes al agua y pesan sólo 50 gramos. Costo 300.00".



A usted le gustan mucho estas "mascotas", y el precio le parece muy atractivo. ¿Sin más usted pide una? Sí ☐ No ☐





Si la transacción se llevó a cabo con un sitio virtual ubicado en cualquier otra parte del mundo, no será posible que Profeco defienda sus intereses.



Evaluación

Anótese un punto por cada respuesta correcta:

1. Sí
2. No
3. No
4. No
5. Sí
6. No
7. No
8. Sí
9. No
10. No



10 Usted entra a una tienda virtual de discos y va añadiendo mercancía a su "lista de compras". Cuando termina de elegir, el sistema le indica a cuánto asciende el monto total a pagar.

¿Usted paga, espera el mensaje de confirmación y cierra la ventana? Sí ☐ No ☐



Resultados

10 puntos. ¡Felicidades! Sin duda usted es un **consumidor inteligente** que sabe hacer a la segura sus compras en línea.

De 6 a 9 puntos. ¡Cuidado! Si usted es de los que piensan que "quien no arriesga no gana", en este caso **está equivocado**. No se distraiga al hacer sus compras en línea, porque está poniendo en juego su seguridad y su economía.

Menos de 5 puntos. Lamentablemente, usted **no aprobó** el test, así pues, antes de que sea demasiado tarde, a continuación lo invitamos a leer por qué son correctas o incorrectas cada una de las preguntas que usted dio.

En el **ciberespacio**, Profeco **lo respalda**



Dada la naturaleza **internacional de internet**, los gobiernos de distintos países han suscrito acuerdos para **intentar regular** el comercio en línea. Así, en 1998 el Comité de Políticas del Consumidor de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (**OCDE**) inició el desarrollo de directrices generales para **proteger** a los consumidores de comercio en línea de los posibles abusos que se pueden dar en internet. Dichas directrices representan una **recomendación** que los países miembros pueden adoptar (e incluso hacer **más rigurosas**).

En el caso de México, la Ley Federal de Protección al Consumidor **lo ampara**, pero sólo en el caso de que la transacción se haya dado en algún **sitio mexicano**.

En este caso, si usted realiza alguna compra en línea y detecta cláusulas abusivas o poco claras en el cibercontrato, o si el

Respuestas correctas

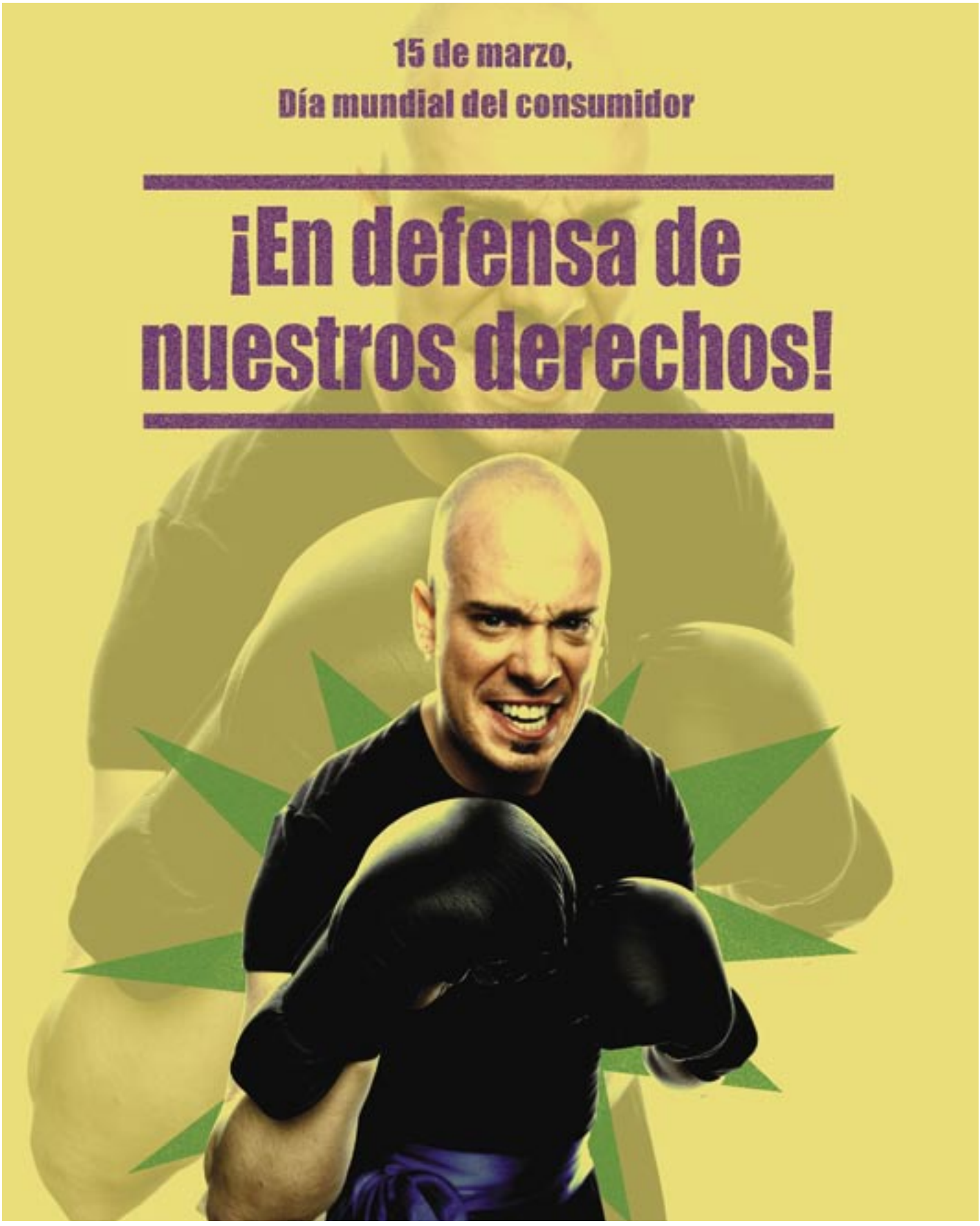
1. **Sí**. Este proveedor brinda la descripción completa de las características de la computadora para que los interesados puedan tomar una decisión informada sobre la conveniencia o no de realizar la compra.
2. **No**. Si contestó "no", ¡bien hecho! No debe aceptar el cargo, toda vez que el proveedor no ofreció información en tiempo oportuno para que usted eligiera si deseaba o no realizar la transacción. Antes de terminar su compra, el sistema debe mostrarle la orden de compra en la que podrá ver el precio total del producto o servicio, costo por envío y monto total a pagar.
3. **No**. Cuando exista más de un idioma disponible para realizar la transacción, los proveedores deberán brindar la información en todos éstos. Además, el sitio no hace referencia alguna sobre la garantía, ni las restricciones para hacerla válida. ¡No se deje apantallar! La información debe ser clara y fácilmente accesible, y expresada de tal manera que el consumidor pueda decidir antes de comprar.
4. **No**. El sitio cumple al explicar detalladamente al consumidor los cargos adicionales por envío del producto, impuestos, etc., para darle oportunidad al consumidor de no adquirir el producto si no está de acuerdo con los cargos especificados.
5. **Sí**. La letra s de la dirección electrónica significa que el sitio fue creado de acuerdo con la legislación de su país. Cuando en la barra de estado aparece una llave o un candado cerrado, estos símbolos indican que el sitio es seguro para las transacciones comerciales en línea. Dé clic en estos iconos para constatar que el certificado de seguridad está vigente. Recuerde que es importante leer las políticas de privacidad para conocer a detalle las medidas de seguridad que el proveedor utiliza con el fin de proteger la información confidencial del consumidor.
6. **No**. No es conveniente utilizar su cuenta de correo personal para compras en línea, suscripciones, listas, páginas electrónicas, etc. Mantenga una cuenta privada y una pública. Para sus cuentas de compras en línea cree una contraseña utilizando seis o más letras mayúsculas y minúsculas, números y otros símbolos escogidos aleatoriamente. Tampoco utilice la misma contraseña para más de un sitio o cuenta.
7. **No**. A pesar de que la página electrónica permite que el comprador pueda acceder a la información, no lo deja conservar evidencia sobre esta información, ya que no se puede imprimir.
8. **Sí**. Este proveedor informa claramente su identidad, denominación legal y datos de ubicación física como dirección, teléfono de atención a clientes y de oficina para que usted pueda hacer alguna reclamación.
9. **No**. Seguramente usted observó que el precio no indica si se trata de pesos mexicanos o de cualquier otra moneda.
10. **No**. Cuando vaya a adquirir varios productos, añada uno por uno a la "lista personal", una herramienta que muchos proveedores ponen a su disposición para facilitarle la compra. Una vez que tenga la lista, puede ponerla toda en "agregar a mi carrito", o bien, sólo los artículos que le interesen. Incluso tiene la posibilidad de cancelar su compra. Así sabrá qué es lo que va a comprar y a cuánto asciende su cuenta. Cuando pague, espere a recibir un mensaje de confirmación. Es importante hacer clic en "Salir" para asegurarse de que abandona el sitio de forma segura y que sus datos están protegidos.

proveedor no le entrega el producto o éste **no cumple** con las características ofrecidas, llame al **01-800-468-8722**, para que le indiquen cómo y dónde presentar **su queja**. También puede denunciar sitios mexicanos que no ostenten la información necesaria o si ésta es falsa, al correo **veryvig@profeco.gob.mx** o al Teléfono del Consumidor. Si la transacción comercial se llevó a cabo con un sitio ubicado en cualquier **otra parte** del mundo, no será posible que Profeco defienda sus intereses. En ese caso le recomendamos **denunciar** el sitio en **www.econsumer.gov,** donde se registran los sitios en el mundo que incurren en abusos (aunque tampoco podrán ofrecerle una solución). Por eso, en las compras en línea la información y el cuidado son fundamentales.

Fuente *www.profeco.gob.mx*, enlace Consumo informado/Comercio electrónico

15 de marzo,
Día mundial del consumidor

¡En defensa de nuestros derechos!



El próximo 15 de marzo es el Día Mundial del Consumidor. ¿Qué mejor manera de celebrarlo que conociendo nuestros derechos como consumidores para hacerlos valer? Ejemplificamos lo anterior con algunos casos en los que se ven lesionados nuestros intereses. ¿Le suena conocido alguno de estos pequeños calvarios?

Por Adriana Hernández Uresti

Todos somos consumidores y muchos hemos tenido malas experiencias con proveedores o prestadores de servicios que incumplen lo acordado al momento de comprar un producto o contratar un servicio: fecha de entrega, precio, cantidad, características del producto, cargos extra no especificados en el contrato y un largo etcétera. ¿Quién no tiene alguna experiencia para contar?

Como muestra le presentamos tres casos de incumplimiento a los que se han enfrentado otros consumidores, y que reflejan situaciones que cualquiera de nosotros podría padecer. Los ejemplos nos demuestran que es posible defendernos si sabemos cuáles son nuestros derechos. Este Día Mundial del Consumidor, y todos los días del año, conózcalos, aplíquelos y hágalos valer. Pero si los proveedores de bienes o servicios son reacios a atender sus justas demandas, recurra a **Profeco.** Aquí le decimos cómo.

1 Noche de antro



Foto archivo

El cumpleaños de Tomás se convirtió en **una pesadilla**. Todo empezó en **la entrada** cuando no querían dejarlo pasar porque "el lugar **es exclusivo**" y no les parecía que nuestro amigo **tuviera cara** de pertenecer a **la mejor sociedad**. Estuvimos horas esperando en la cadena hasta que llegó Pepe, que conoce **al de la puerta** y logró convencerlo de que Tomás era cuate y se vestía así de **fachoso** por puro gusto.

Ya en el antro, el **capitán de meseros** le dio a Luis, otro de nuestros amigos, la justificación perfecta para romper su propósito de no beber este año: si queríamos mesa, **tendríamos que consumir al menos una botella**. Pedimos una de vodka que, por cierto, cuando llegó la cuenta nos enteramos que **costaba el triple** que en cualquier otro lugar, porque no nos enseñaron la carta... y cada jarrita de jugo (sí, ése que cuesta 12 pesos el litro en el súper) nos la cobraron a 100 pesos.

A Tomás se le pasó el coraje cuando llegó Arturo con su hermana y dos amigas más de ella. Apenas si cabíamos en la diminuta mesa que nos dieron, así que nos vimos obligados a **pedir otra botella** para que nos dejaran extendernos a la de junto.

Ya para las dos de la mañana, la única del grupo completamente sobria era la hermana de Arturo, que no toma alcohol (hubieran visto **la mirada de odio** que el mesero le echó cuando pidió **una botella de agua**), y gracias a ella nos dimos cuenta de que las botellas nos estaban costando **un ojo de la cara**, y nos habían **cargado más** jarras de jugo que las que pedimos; además, el mesero se tomó la "**libertad**" de obsequiarse un 20% de **propina e incluirlo** como parte de la cuenta.

Como el mesero se negó a **corregir la cuenta**, tuvimos que llamar al gerente y después de una larga discusión logramos que **no nos cobraron** las jarritas de más ni la generosa propina impuesta. Todos salimos pensando que, para la próxima, mejor **nos evitamos tantos problemas** y organizamos una fiesta en casa de alguien.

2 Ofertas **que no son** ofertas

"12 meses **sin intereses y descuentos** hasta del 50%", decía el enorme letrero afuera de la **mueblería** donde tiempo atrás compré mi **recámara**. En ese entonces, mi departamento era más pequeño y sólo tenía espacio para **un buró**, pero ahora que me acababa de mudar a un lugar **más amplio**, consideré que era un **buen momento** para comprar el par.

Al entrar a la mueblería noté con agrado que todavía tenían **el mismo modelo** de buró que necesitaba... pero el gusto se desvaneció cuando me di cuenta de que los precios habían **aumentado** desde mi última compra. Se me acercó un vendedor y me dijo que **con el descuento** el precio del buró bajaba de $3,500 a $2,100 (casi lo mismo que me había costado el otro, así que eso del descuento **era puro gancho**).

"Por lo menos podré pagarlo a **12 meses sin intereses**", pensé, así que le dije al vendedor que me lo llevaba. A la hora de hacer el cargo a mi tarjeta, resultó que el precio **aumentaba un 15%** por "aprovechar" la promoción de meses sin intereses y además había que **pagar el envío** (incluso si uno quería llevarse personalmente el mueble). Solicité **la cancelación** de la compra, pues me parecía un abuso que al final sí me estuvieran cobrando 15% de interés, nada más que **disfrazadito**, y un servicio de entrega que yo **no estaba** interesada en contratar. El vendedor me pidió que lo llamara al día siguiente para darme noticias sobre la cancelación.



Foto archivo

Le llamé por la tarde y me informó que su administrador le había dicho que con gusto hacían la cancelación, pero que me harían **un cargo del 15%** por la comisión que tenían que pagarle al banco. Le especifiqué que la nota de compra **no señalaba** en ningún lugar una penalización por cancelar la compra, y que no tenían por qué cobrarme una comisión que ellos habían pactado **con el banco**, no yo.

Después de **una semana** en la que discutí sucesivamente con el vendedor, la gerente de la tienda, la encargada de servicio a clientes y el administrador, logré que **cancelaran** la compra sin cobrarme un solo peso, diciéndoles que presentaría **mi queja ante Profeco**, además de que el banco ya estaba enterado de la situación y que **cancelaría** su convenio con ellos si seguían empeñados en cobrarme esa absurda comisión.

3 Papelitos **que valen** oro



Foto archivo

Sábado **de pesadilla** en el Centro Histórico de la Ciudad de México: gente, calor, tráfico, vendedores ambulantes. ¿A quién se le ocurre **bautizar a un niño** en la Catedral, cuando nosotros **vivimos** en el Estado de México? En fin, **no podía** negarme. El papá ni siquiera espera a que al niño le caiga el agua en la cabeza para llamarme "**compadre**": "Si quieres déjanos aquí, compadre. Nosotros nos **adelantamos** y la comadre y tú nos alcanzan cuando encuentren **estacionamiento**".

¡Por fin!, un estacionamiento con lugares disponibles. El hombre que da **los boletos** revisa con mirada de ajustador de seguro los rayones de **mi carro**.

Cuando estamos por llegar a la oficina en que registran a los niños a los que habrán de **bautizar**, un chiflido y un "¡apúrate compadre!" hacen que aceleremos el paso. Todo es un lío de trámites casi burocráticos. Luego empieza y **termina la misa** y vienen los abrazos.

Ya en el estacionamiento le pido **el boleto** a mi mujer. "Yo no lo tengo", asegura. Le recuerdo que ella siempre me lo quita porque sabe que **no hay papel** que yo no pierda. El caso es que el papel no apareció por ningún lado. Bueno, pensamos, bastará con decirle **al encargado** del esta-

Nuestros derechos...

En **1985**, la Asamblea General de Naciones

1 Derecho a la información

La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y, en general, toda la información de los bienes y servicios que nos ofrezcan, debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que podamos elegir sabiendo qué compramos.



2 Derecho a elegir

Al decidirnos por un producto o servicio, nadie puede presionarnos, condicionarnos la venta a cambio de comprar algo que no queremos, o exigir pagos o anticipos sin que se haya firmado un contrato previo.



3 Derecho a no ser discriminado

Al comprar un producto o contratar un servicio, no pueden negárnoslo, discriminarnos o tratarnos mal por nuestro sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, por tener alguna discapacidad o cualquier motivo similar.



cionamiento que los **pañales sucios** (de mi ahijado) que traemos en el asiento trasero son prueba de que el **carro es nuestro**...

Pero no fue así: sin asomo de consideración, la cajera nos suelta el sablazo: "**No, pues van a ser ciento ochenta pesos por el boleto perdido más el tiempo, que son veinticuatro horas a 15 pesos cada una**". "¿Qué qué qué?", grité yo, a punto de estrangular a la mujer. "¡Háblenle al gerente de este lugar!", exigí, "¡Porque además **en ningún lado dice** nada sobre lo que pasa cuando se pierde el boleto!" Pero mi compadre (¿pues no que éramos compadres?) me dijo: "Raúl, yo que tú los pagaba. Vamos a llegar tarde a la comida. Si quieres yo te puedo prestar..."

Me fui muy enojado a la dichosa comida, que ni me supo a nada, y al siguiente día muy temprano **llamé a Profeco**. Entonces me enteré de que **el artículo 18** del Reglamento de Estacionamientos Públicos del Distrito Federal, en su **fracción VIII**, dice que cuando uno extravíe el boleto del estacionamiento, **basta con que compruebe la propiedad**, y **que no pueden** hacer un cargo económico adicional.

Ni modo, por cumplir con mis obligaciones sociales **no puede defender mis derechos**, ¡pero esto nunca me volverá a pasar!

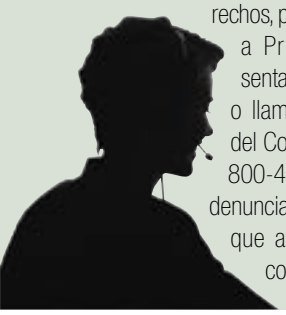
Cuando algún proveedor no respete nuestros derechos, podemos acudir a Profeco y presentar nuestra queja o llamar al Teléfono del Consumidor para denunciar algún abuso.



Unidas definió los **siete derechos básicos** del consumidor:

4 Derecho a la protección

Podemos ser defendidos por las autoridades y exigir la aplicación de las leyes; también organizarnos con otros consumidores para defender intereses comunes. Cuando algún proveedor no respete nuestros derechos, podemos acudir a Profeco a presentar nuestra queja o llamar al Teléfono del Consumidor (01-800-468-8722) para denunciar algún abuso que afecte a varios consumidores.



5 Derecho a la educación

Podemos recibir educación en materia de consumo, conocer nuestros derechos y saber de qué forma nos protege la ley, así como organizarnos con familiares o vecinos para aprender a consumir mejor y de manera más inteligente.





6 Derecho a la seguridad y calidad

Los bienes y servicios que se ofrecen en el mercado deben cumplir con normas y disposiciones en materia de seguridad y calidad. Además, los instructivos deben incluir las advertencias necesarias y explicar claramente el uso recomendado de los productos.

7 Derecho a la compensación

Si los proveedores no cumplen lo que prometen, tenemos derecho a que nos compensen, ya sea devolviendo el dinero, reduciendo el precio del producto o reparándolo sin costo.



Fotos archivo



¡No estamos solos!

Conocer **nuestros derechos** como consumidores es **el primer paso**, defenderlos es **el siguiente**. Es común que cuando nos **enfrentamos** a un abuso narremos el hecho a **familiares y amigos** como una especie de **desahogo**, pero ¿cuántos de nosotros **presentamos una queja** formal ante **Profeco** o ante **el proveedor** en un caso así?

Conocer nuestros derechos como consumidores es el primer paso, defenderlos es el siguiente.



Foto archivo

Presentar una queja o denuncia es el inicio indispensable para frenar los intentos de abuso de **los proveedores**. El procedimiento **es sencillo** y **no tiene costo** para el consumidor.

En opinión de la licenciada Gabriela Hernández, subprocuradora de Servicios de Profeco, existen **varios factores** que pueden inhibir la presentación de **una queja** o **denuncia**: que el consumidor piense que no conseguirá nada, que no quiera destinar tiempo para presentarla y darle seguimiento y, por último, que no lo haga porque en términos monetarios el abuso sea bajo.

"Desahogarnos con los conocidos no sirve. Debemos exigir que se respeten nuestros derechos ante el proveedor, y si esto no funciona, es necesario acudir a Profeco y presentar una queja o una denuncia para exhibir a los proveedores incumplidos". La funcionaria señala que la Procuraduría Federal del Consumidor cuenta con **una base de datos** con el número y los motivos de quejas presentadas contra proveedores. Esta información, muy útil antes de contratar un servicio, puede consultarse en la página **www.profeco.gob.mx** en el apartado de "Buró comercial"; por teléfono al **5568-8722 para el D.F. o al 01-800-468-8722 desde cualquier parte de la República**; por fax al **9157-5139**; por correo electrónico escribiendo a **comportamientocomercial@profeco.gob.mx**, o de forma personal en las instalaciones de Profeco.

Gabriela Hernández insiste en que más allá de la sanción que por ley le corresponda a los **proveedores** que violen los derechos de los consumidores, es importante que los consumidores conozcan el comportamiento de los proveedores y señalar que "los consumidores juegan un papel fundamental de vigilancia y denuncia".

Ante ciertas irregularidades por parte de proveedores que no violan **en estricto sentido** los derechos de sus clientes, pero **que sí demeritan** el servicio que ofrecen, como las **largas filas** en las tiendas cuando hay rebajas, Gabriela Hernández responde que "el consumidor tiene el poder de **no volver a comprar**, de cambiar de tienda; tiene el poder porque **está pagando por un servicio**. Muchas tiendas tienen un **buzón de quejas** y las empresas suelen tener en cuenta los comentarios de sus clientes. De igual forma, muchos productos incluyen en sus **etiquetas** un número gratuito donde las empresas reciben quejas y denuncias. Hay que **utilizar** todas estas vías".

Insistimos, la denuncia es el primer paso para frenar **los abusos** de los proveedores. Y como consumidores, todos nosotros podemos contribuir a promover **el respeto** por nuestros derechos.

¿Cuándo poner una **queja** o hacer una **denuncia**?

Aunque de forma cotidiana utilizamos las palabras **queja y denuncia** como sinónimo, la **Ley de Protección al Consumidor** marca una diferencia muy importante entre ambas:

Queja

Es la **reclamación que presenta** un consumidor cuando algún proveedor de **bienes o servicios** ha violado sus derechos (porque no respeta el precio, las cantidades, plazos, términos, entregas, modalidades, características, garantías, intereses, y demás condiciones establecidas en forma verbal o escrita).



Foto archivo


Foto archivo

Denuncia

Se da cuando una persona **informa a la autoridad** que un **proveedor** está violando **los derechos** de los consumidores, **sin importar** que el denunciante haya **sido víctima directa o no** de estas irregularidades.

En cualquiera de los dos casos, Profeco hace todo lo que legalmente es posible para defender sus derechos sin costo para usted (no por nada, de 110 mil 896 quejas recibidas en 2006, se resolvieron a favor de los consumidores el 71%).

Qué hace **Profeco** para ayudarlo

La ruta que sigue una queja o denuncia es la siguente:



Foto archivo

▶ En el caso de quejas

1 Contacto para saber si procede la queja.



El consumidor **contacta a Profeco** y expone su caso. Puede hacerlo por teléfono (**5568-8722 o al 01-800-4688-8722**), por **correo electrónico** (quejas@profeco.gob.mx) o personalmente (en la **delegación** más cercana al domicilio del denunciante).
Si el caso procede se invita al consumidor a acudir a la delegación más cercana y **presentar** la queja. En caso de no proceder la queja, se le orienta sobre a dónde puede acudir.

2 Presentación de la queja



El consumidor acude a **la delegación** de Profeco para presentar **su queja**. **Se le solicitan** los siguientes datos: nombre y domicilio de **la persona** y **del proveedor** (en caso de no contar con estos datos debe **señalar el lugar** en donde está localizado el negocio), credencial oficial con fotografía, así como el **contrato**, la **nota** o **factura**. **Descripción** del bien o servicio que se reclama y la **narración** de los hechos que dieron lugar a la queja.

3 Conciliación inmediata



Profeco contacta al **proveedor infractor** y hace una **invitación** a que cumpla lo acordado. Más del 10% de las quejas se resuelven en **este punto**. Si esto no ocurre, el siguiente paso es la **conciliación personal**.

4 Conciliación personal



Profeco agenda **audiencias de conciliación** entre ambas partes con el objetivo de llegar a **un acuerdo**. Las audiencias pueden ser **hasta cuatro**, y en la mayoría de los casos se resuelven **a favor** del consumidor.

Cuando no es posible conciliar ni llegar a un acuerdo que favorezca al consumidor, éste tiene derecho a llevar su asunto a los tribunales. Por su parte, Profeco puede seguir con el proceso administrativo con el objetivo de sancionar al proveedor.

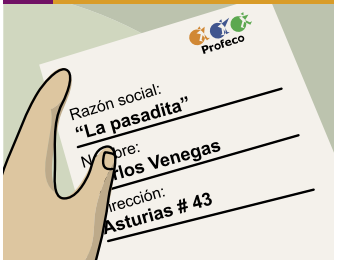
▶ En el caso de denuncias

1 Contacto para saber si procede la denuncia



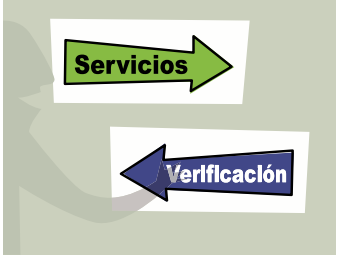
El consumidor **contacta a Profeco** y expone el caso. La denuncia puede hacerse por **teléfono**, correo **electrónico** o personalmente, igual que sucede con **las quejas**.

2 Registro



Para **registrar** la denuncia, **Profeco** necesita los datos del **proveedor** que está incurriendo en la falta (nombre, dirección o detalles de su ubicación física) y la descripción de la conducta; los datos del **denunciante** son opcionales.

3 Se remite la denuncia



Si la **denuncia** tiene que ver con alguna **campaña de publicidad** en medios masivos de comunicación, Profeco la remite a su **área de Servicios**, que hará la investigación correspondiente; si tiene que ver con alteración de **precios**, medidas u otras **irregularidades**, la manda al área de **Verificación**, la cual programa visitas de verificación al establecimiento para corroborar la irregularidad.

4 Se emite una resolución



El área **correspondiente** determina, a través de un procedimiento por infracciones a la ley, si hay o no **violación** de los **derechos** del consumidor.

5 Sanción



Si existen **anomalías**, Profeco **sanciona a los proveedores conforme a la ley**.

www.profeco.gob.mx



- Comportamiento comercial de las empresas
- Información sobre quejas y denuncias
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio
- Artículos de la Revista del Consumidor
- Quién es quién en los precios y en el envío de dinero de EU a México
- Ubicación de nuestras delegaciones
- Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnolgías Domésticas
- Platillos Sabios

Profeco

planchas de vapor

cuando lo barato sale muy bueno

Los modelos recientes de planchas de vapor pueden facilitar el planchado gracias a su gran variedad de accesorios, algunos realmente útiles. Sin embargo, escoger una plancha no es tan sencillo. Los precios van de menos de 80 pesos a casi mil 400, y las calidades, de muy buenas a malas... Aquí le decimos cómo hacer la mejor compra.

Foto Archivo



Foto José Rodríguez

Ya que el diseño básico de las planchas de vapor es muy similar, los modelos que existen en el mercado compiten por el gusto del consumidor, ofreciendo atributos como suelas (la parte que entra en contacto con la tela de las prendas) de diferentes materiales y con recubrimientos antiadherentes, controles de vapor, sistemas antigoteo o de autolimpieza, una gran variedad de indicadores (algunos luminosos) e incluso pantallas digitales.

En este estudio evaluamos los elementos que inciden directamente en la tarea de planchar, como estabilidad y uniformidad de la temperatura, el vapor que generan, la facilidad con la cual se deslizan sobre las telas y, en su caso, la operación del rociador. Como usted verá, las diferencias en calidad son grandes y no siempre las más caras se encontraron entre las mejores. En cuanto a los atributos, señalamos los incluidos en los diversos modelos para que usted decida cuáles le interesan.



Foto José Rodríguez

El estudio

Examinamos 43 modelos de planchas de vapor (36 de ellas con rociador) de 20 marcas que se venden en México. Cada plancha se sometió a 20 pruebas agrupadas en los siguientes rubros:

Información al consumidor. Cada plancha debe presentar en una placa o etiqueta adherida al cuerpo del producto información en español sobre la marca, modelo, nombre del fabricante o importador y país de origen, voltaje, frecuencia y consumo de energía, entre otros. Se verificó la veracidad de la información.

Instructivos y garantía. Se constató que cada plancha ofreciera instrucciones de operación y que la garantía incluyera tanto la información necesaria para hacerla efectiva, como los requisitos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor. No se detectaron problemas.

Acabados. Se revisó que los productos no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos, rebabas, cambios de color en las partes que integran el producto o mal ensamble. Todos presentaron buenos acabados.

Temperatura de planchado. Se verificó que la distribución de la temperatura en la suela de las planchas fuera uniforme (diferencias grandes de temperatura pueden dañar las prendas o prolongar el tiempo de planchado). Tambien se midió el tiempo que tarda la suela de la plancha en alcanzar la temperatura seleccionada y la capacidad de mantenerla estable, además de constatar que los diferentes niveles de ajuste del selector de temperatura correspondieran a las temperaturas recomendadas para planchar distintas telas (lana, algodón, poliéster, nailon y otras).

Vapor generado. Se midió la cantidad de vapor que produce la plancha al accionar el botón de liberación de vapor.

Eficiencia del rociador. Se evaluó la capacidad del sistema para producir rocío y cómo se distribuye éste sobre una prenda.

Lisura. Se midió la fuerza necesaria para posicionar y deslizar la plancha, previamente calentada y con el botón de vapor accionado, sobre una manta de algodón. Aunque otros factores influyen, este parámetro es un indicador de la facilidad de planchado que proporciona cada modelo.

Seguridad. Se revisó que cada plancha presentara los elementos necesarios para garantizar la seguridad del usuario contra choques eléctricos y sobrecalentamientos en el mango y cable de alimentación. No se detectaron problemas.

Atributos. Se verificó que los atributos y funciones anunciadas en el manual de usuario de las planchas estuvieran presentes y operaran adecuadamente.



Foto Archivo

Recomendaciones de uso

- **Evite llenar el depósito para agua de la plancha de vapor cuando ésta se encuentre a temperatura ambiente, a menos que el aparato cuente con sistema antigoteo**.
- **Es recomendable usar agua desmineralizada para evitar que se sature con sarro el depósito para agua de la plancha**, aunque algunos modelos con sistema de autolimpieza recomiendan usar simplemente el agua potable del suministro de su hogar.
- Cuando no esté utilizando la plancha, **vacíe completamente el agua del depósito**.
- **No es recomendable usar extensiones eléctricas para conectar una plancha**, ya que éstas pueden no tener características eléctricas adecuadas. Si requiere extensión, use una para un consumo 30% mayor al indicado en la plancha.
- La plancha consume mucha energía. **Para evitar que se sobrecargue el circuito de la instalación eléctrica de su casa, le sugerimos no usar otro aparato de alto consumo de energía al mismo tiempo** (como el horno de microondas o eléctrico).

Ficha técnica

Realización del estudio: 30 de agosto a 28 de noviembre, 2006
Periodo de muestreo: 29 de agosto a 23 de noviembre, 2006
Marcas/modelos analizados: 20/43
Pruebas realizadas: 848

Normatividad

Las siguientes normas se emplearon como referencia en el presente estudio:

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

NMX-J-521/1-ANCE-2005. Aparatos electrodomésticos y similares. Seguridad, parte 1: Requisitos generales.

NMX-J-521/2-3-ANCE-2003. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares. Parte 2-3: Requisitos particulares para planchas eléctricas.

NMX-A-240-INNTEX-2004. Industria textil. Vestido. Símbolos en las instrucciones de cuidado de los artículos textiles. Especificaciones.

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

IEC-60311-edition 4.0 -2005. Electric irons for household or similar use - Methods for measuring performance.

Procedimientos de prueba del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Las diferencias en calidad fueron grandes y no siempre las más caras resultaron ser mejores

Planchas de vapor con rociador

Marca / Modelo / País de origen	Consumo eléctrico nominal (W)	Garantía (años)	Peso con agua (g)	Lisura	Desempeño del rociador	Temperatura de planchado			Vapor generado	Características	Evaluación global de calidad
						Tiempo de calentamiento (s)	Estabilidad de la temperatura	Uniformidad de la temperatura			
Black and Decker / Home D 5501 / China	1500	2	1500	MB	E	43	R	E	MB	A(2), B, C, E, F, H, I, N(2), Q, R	MB
Bosch / TDA2445UC / España	1500	1	1300	E	MB	35	B	MB	B	A(3), E, F, H, I, J, K, N(3), Q	MB
Magefesa / MGF 6212 SOLA / China	1200	1	1700	E	B	35	B	E	B	A(3), D, E, F, G, I, K, L, R, T	MB
Rival / IR660-MX / China	1100	1	1150	MB	MB	48	MB	E	R	A(4), E, I, L, Q	MB
T- Fal / Ultraglide 1769 / México	1570	1	1500	E	MB	40	E	R	E	A(2), E, F, G, I, J, L, M, N(3), R	MB
T-Fal / Aquaspeed 170 FV5170 / Francia	1570	1	1800	E	E	55	MB	B	MB	A(2), E, F, G, I, J, L, M, N(3), Q, R	MB
T- Fal / Ultraglide Diffusion 1750 / México	1570	1	1450	E	B	46	MB	B	E	A(2), E, F, G, I, J, L, , R	MB
T- Fal / Ultraglide 1549 / México	1570	1	1450	E	MB	51	MB	B	MB	A(2), E, F, I, J, L, R	MB
T- Fal / Aquaspeed 160 FV5160 / Francia	1570	1	1800	E	MB	64	E	R	MB	A(2), E, F, G, I, J, L, M, N(3), Q, R	MB
American / 9918 / China	1200	1	980	MB	MB	36	R	E	R	A(1), E, I, K, R	B
Black and Decker / Iron Power PRO AS 600 / China	1500	2	1500	E	E	31	R	B	MB	A(2), E, F, G, I, L, R	B
Black and Decker / Quick'n Easy F 925 / China	1200	2	1150	MB	B	52	E	B	B	A(1), E, Q	B
Braun / SI 6285 / España	1500	1	1505	E	R	55	R	R	E	A(1), E, F, H, J, N(3), R	B
Hamilton Beach / Estilo retro 14200 / China	1200	1	1500	E	B	64	B	MB	MB	A(1), E, F, G, I, K, M, N(1), O, R	B
Hamilton Beach / Tamaño grande 14880 / China	1200	1	1700	E	MB	63	B	MB	B	A(1), C, E, F, G, I, K, M, O, P, R	B
Hamilton Beach / Professional 14965 / China	1200	1	1650	MB	B	46	MB	B	B	A(1), E, F, G, H, I, K, M, N(3), O, Q, R	B
Hamilton Beach / Digital 14340 / China	1200	1	1400	MB	B	48	B	B	MB	A(1), C, E, F, G, I, K, M, N(3), P, Q, R	B
Hamilton Beach / Professional 14960 / China	1200	1	1600	MB	B	46	R	E	B	A(1), E, F, G, H, K, M, O, R	B

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Precios mínimos y máximos en las ciudades de México, León y Monterrey
(Precios levantados del 15 al 29 de diciembre de 2006)

Ciudad de México				León				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
679	Sams			679	Sams			678	Sams		
799	Viana	979	Coppel	879	Fábricas de Francia y Liverpool						
591	Cristalería "Riva" y Super Cristalería Piquio	729	Sears	729	Sears			729	Sears		
96	Bodega Aurrerá	129	Video Muebles								
532	Wal Mart	569	The Home Depot	532	Wal Mart	699	Coppel	532	Wal Mart	699	Coppel
799	Home and Cook	1,114	Hermanos Vázquez	999	Fábricas de Francia y Liverpool	1,105	Sears	879	HEB	1,105	Sears
599	Fábricas de Francia y Liverpool	625	Sears	599	Fábricas de Francia y Liverpool	625	Sears	599	Liverpool	625	Dorians y Sears
367	Home and Cook	695	Sanborns	425	IMSS	575	Sears	445	Wal Mart	695	Sanborns
671	Home and Cook	1,399	Sanborns	739	Costco	999	Coppel	999	Coppel	1.025	El Palacio de Hierro
195	Tienda de Trabajadores del Sector Eléctrico										
399	Bodega Aurrerá										
189	Elektra										
888	El Rey de Corregidora	1,228	Hermanos Vázquez	1,079	Fábricas de Francia y Liverpool	1,179	Sears	1,079	Liverpool	1,179	Dorians y Sears
239	El Rey de Corregidora	389	Coppel	345	Wal Mart	397	Soriana	345	HEB y Wal Mart	397	Soriana
368	El Rey de Corregidora	739	El Palacio de Hierro					739	El Palacio de Hierro		
296	Bodega Aurrerá			296	Bodega Aurrerá			296	Bodega Aurrerá		
367	Wal Mart	569	El Palacio de Hierro	367	Wal Mart			367	Wal Mart		
479	Sears			479	Sears			479	Sears		

Planchas de vapor con rociador (*continuación*)

Marca / Modelo / País de origen	Consumo eléctrico nominal (W)	Garantía (años)	Peso con agua (g)	Lisura	Desempeño del rociador	Temperatura de planchado			Vapor generado	Características	Evaluación global de calidad
						Tiempo de calentamiento (s)	Estabilidad de la temperatura	Uniformidad de la temperatura			
Moulinex / Archipel 50 CHE4 11 / México	1400	1	1400	MB	MB	57	R	MB	B	A(6), E, I, L, Q, R	B
Oster / 6016-13 / China	1200	1	1400	MB	MB	63	B	MB	MB	A(1), E, F, G, H, I, K, M, N(2), Q, R	B
Oster / 5005-13 / China	1200	1	1300	MB	E	51	P	E	B	A(1), E, F, I, K, L, R	B
Panasonic / NI-A635TR / China	1200	1	1450	E	B	55	B	MB	B	A(5), E, F, G, I, J, L, P, R	B
Proctor Silex / 17130 / China	1200	1	1089	MB	B	29	B	MB	B	A(1), E, F, G, K, M, Q	B
Rival / IR680-MX / China	1100	1	1150	MB	B	44	E	B	B	A(1), E, F, G, I, L, Q	B
Rival / IR690-MX / China	1100	1	1150	MB	MB	33	B	R	B	A(1), E, F, G, I, L, N(1), O, Q	B
T-Fal / Program 400 FV9240 / Francia	1570	1	2000	E	MB	62	R	B	MB	A(2), E, F, G, H, I, J, L, M, N(3), Q, R	B
Turmix / Super Glide Steam Iron / China	1400	1	1480	E	MB	52	R	MB	B	A(2), E, F, G, I, L, Q, R	B
Black and Decker / Avant Steam II AS 460 / China	1200	2	1400	MB	MB	66	MB	B	P	A(1), E, F, G, I, K, M, N(2), Q, R	R
Black and Decker / Home Essentials W 100 / China	1200	2	1000	MB	B	44	R	B	B	A(1), E, Q	R
Black and Decker / AvantSteam AS 385 / China	1200	2	1150	E	E	63	P	P	MB	A(3), E, F, G, I, L, R	R
Moulinex / Principio 15 -CHL3 11- / China	1350	1	1200	MB	B	58	MB	R	B	A(1), E, F, I, L, Q, R	R
Oster / 6020-13 / China	1200	1	1300	MB	B	63	B	R	MB	A(1), E, F, G, I, J, K, N(2), Q, R	R
Sunbeam / Professional 4243-13 / China	1200	1	1700	E	E	65	B	P	B	A(1), B, C, E, G, H, I, J, L, M, Q, R	R
Westinghouse / WST5003 / China	1300	1	1350	E	B	34	R	B	P	A(1), E, F, G, K, M, N(1), S	R
Maxi-Matic / NE-101 1ST / China	1200	1	1082	MB	R	38	R	P	B	A(1), E, F, I, K	P

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Características

A.- Acabado de la suela (1. Antiadherente, 2. Cerámica, 3. Acero Inoxidable, 4. Aluminio, 5. Titanio, 6. Teflón)
B.- Pantalla digital
C.- Selector electrónico de temperatura
D.- Operación inalámbrica
E.- Regulación de vapor
F.- Botón de extra vapor (golpe o chorro de vapor)
G.- Emisión vertical de vapor
H.- Sistema antigoteo
I.- Sistema de autolimpieza
J.- Sistema anticalcio
K.- Indicador luminoso de encendido
L.- Indicador luminoso de temperatura
M.- Indicador luminoso de autoapagado
N.- No. de posiciones de autoapagado
O.- Botón de reinicio
P.- Cable retráctil
Q.- Cable giratorio de 360º
R.- Tapa de llenado del depósito
S.- Tanque de agua desmontable
T.- Soporte para la plancha

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos en las ciudades de México, León y Monterrey
(Precios levantados del 15 al 29 de diciembre de 2006)

Ciudad de México				León				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
247	Home and Cook	343	Cristalería Mónaco					269	Gigante	347	Soriana
431	Hermanos Vázquez	479	El Palacio de Hierro	449	Sears			449	Sears		
196	Viana	265	Liverpool	198	Wal Mart	265	Fábricas de Francia y Liverpool	198	Wal Mart	265	Liverpool y Sears
379	El Rey de Corregidora y Sony Majestic							426	Mueblería Maya		
145	Chedraui	149	Woolworth	145	Chedraui			149	Del Sol	159	HEB
128	Viana	209	Famsa								
145	Viana	199	El Rey de Corregidora	158	Wal Mart			158	Wal Mart		
935	Home and Cook	1,219	El Palacio de Hierro	1,169	Liverpool			1,169	Liverpool	1,219	El Palacio de Hierro
310	Tienda de Trabajadores del Sector Eléctrico	410	El Palacio de Hierro	379	Sears			379	Sears		
318	Bodega Comercial Mexicana	379	Coppel	318	Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	379	Coppel	319	Gigante	379	Coppel
158	Importaciones Altiva										
199	Wal Mart	350	El Palacio de Hierro	199	Wal Mart	349	Sears	199	Wal Mart	349	Dorians y Sears
221	Cristalería Mónaco	485	Sanborns	329	Fábricas de Francia	349	Sears	485	Sanborns		
349	El Rey de Corregidora	465	Sears	455	Fábricas de Francia			360	Mueblería Elizondo	465	Dorians y Sears
489	Costco	669	Liverpool y Sears	489	Costco			599	Famsa	669	Sears
311	Tienda de Trabajadores del Sector Eléctrico	469	Sears								
184	Coppel			184	Coppel			184	Coppel		

Planchas de vapor inalámbricas

Marca / Modelo / País de origen	Consumo eléctrico nominal (W)	Garantía (años)	Peso con agua (g)	Lisura	Desempeño del rociador	Temperatura de planchado			Vapor generado	Características	Evaluación global de calidad
						Tiempo de calentamiento (s)	Estabilidad de la temperatura	Uniformidad de la temperatura			
Inova / Steam Iron / China	1200	90 días	1350	E	Sin rociador	49	B	E	R	A(1), D, E, K, P, T	P
Taurus / Icaro / China	1000	1	1154	MB	MB	35	R	R	R	A(1), D, E, F, G, I, K, R, T	P

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Características

A.- Acabado de la suela (1. Antiadherente, 2. Cerámica, 3. Acero Inoxidable, 4. Aluminio, 5. Titanio, 6. Teflón)
B.- Pantalla digital
C.- Selector electrónico de temperatura
D.- Operación inalámbrica
E.- Regulación de vapor
F.- Botón de extra vapor (golpe o chorro de vapor)
G.- Emisión vertical de vapor
H.- Sistema antigoteo
I.- Sistema de autolimpieza
J.- Sistema anticalcio
K.- Indicador luminoso de encendido
L.- Indicador luminoso de temperatura
M.- Indicador luminoso de autoapagado
N.- No. de posiciones de autoapagado
O.- Botón de reinicio
P.- Cable retráctil
Q.- Cable giratorio de 360°
R.- Tapa de llenado del depósito
S.- Tanque de agua desmontable
T.- Soporte para la plancha

Planchas de vapor sin rociador

Marca / Modelo / País de origen	Consumo eléctrico nominal (W)	Garantía (años)	Peso con agua (g)	Lisura	Temperatura de planchado			Vapor generado	Características	Evaluación global de calidad
					Tiempo de calentamiento (s)	Estabilidad de la temperatura	Uniformidad de la temperatura			
Windmere / 1330 / China	1200	1	940	B	42	B	E	MB	A(1), E, F,	MB
Rival / IR4405-MX / China	1200	1	750	MB	31	R	E	R	A(1), L	B
Rival / IR4400 / China	1000	1	800	MB	47	B	B	R	A(1), L, R	R
Toastmaster / 3302 / China	1100	1	1050	MB	36	P	B	B	A(4), E, L	R
Amercian / 9901 / China	1000	1	700	B	31	P(1)	MB	R	A(1), E, K, R	P
Taurus / Hercules / China	1250	1	711	MB	33	B(1)	R	R	A(1), E, K, R	P

(1) No eleva la temperatura al seleccionar la primera marca del termostato.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Características

A.- Acabado de la suela (1. Antiadherente, 2. Cerámica, 3. Acero Inoxidable, 4. Aluminio, 5. Titanio, 6. Teflón)
B.- Pantalla digital
C.- Selector electrónico de temperatura
D.- Operación inalámbrica
E.- Regulación de vapor
F.- Botón de extra vapor (golpe o chorro de vapor)
G.- Emisión vertical de vapor
H.- Sistema antigoteo
I.- Sistema de autolimpieza
J.- Sistema anticalcio
K.- Indicador luminoso de encendido
L.- Indicador luminoso de temperatura
M.- Indicador luminoso de autoapagado
N.- No. de posiciones de autoapagado
O.- Botón de reinicio
P.- Cable retráctil
Q.- Cable giratorio de 360°
R.- Tapa de llenado del depósito
S.- Tanque de agua desmontable
T.- Soporte para la plancha



Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos en las ciudades de México, León y Monterrey
(Precios levantados del 15 al 29 de diciembre de 2006)

Ciudad de México				León				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
556	Sanborns										
248	Bodega Comercial Mexicana, Comercia Mexicana y Mega Comercial Mexicana			248	Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana						

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos en las ciudades de México, León y Monterrey
(Precios levantados del 15 al 29 de diciembre de 2006)

Ciudad de México				León				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
87	Chedraui y Woolworth										
95	Chedraui	124	Almacenes Ánfora	79	Ryse	99	Ley	98	Soriana	99	Del Sol y HEB
88	Bodega Aurrerá	102	Almacenes Monterrey	88	Bodega Aurrerá	92	Wal Mart	88	Bodega Aurrerá	92	Wal Mart
84	Almacenes Ánfora	120	Tienda de Trabajadores del Sector Eléctrico								
79	Almacenes Ánfora	95	El Rey de Corregidora	85	Chedraui						
98	Bodega Comercial Mexicana	99	El Rey de Corregidora	98	Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana						



Como el diseño básico de las planchas de vapor es muy similar, los modelos existentes compiten por el gusto del consumidor, ofreciendo atributos como suelas de diferentes materiales y recubrimientos antiadherentes, controles de vapor, sistemas de antigoteo o autolimpieza e incluso pantallas digitales.



Glosario de funciones



Autoapagado. Función que apaga automáticamente la plancha cuando se deja de utilizar después de cierto tiempo. Existen planchas en las cuales el autoapagado funciona transcurridos algunos minutos de estar en posición vertical sobre su base sin moverse, otras incluyen la falta de movimiento en posición horizontal sobre la suela después de algunos segundos, y las más completas inclusive desconectan la plancha segundos después de que han caído de lado accidentalmente. Esta función es excelente para prevenir accidentes en casa (en especial la de autoapagado en las tres posiciones).

Botón de vapor extra. Permite emitir una cantidad adicional de vapor durante su operación para facilitar el planchado de prendas de telas gruesas o muy pesadas.

Botón o interruptor para liberar el vapor. Cuando está activado, permite la salida de vapor.

Cable articulado. Es aquel que permite un movimiento más libre en uno de sus ejes en ambos sentidos con ángulo de 180º aproximadamente, lo que permite desplazar la plancha con más facilidad durante su uso.

Cable retráctil (guardacable). Dispositivo que permite ocultar el cordón de alimentación dentro del cuerpo de la plancha con sólo apretar un botón, lo cual facilita mucho su almacenaje.

Cable giratorio de 360º (con rótula). Permite a la plancha girar 360º, lo que le da un movimiento más libre con respecto al cordón de alimentación (aunque no le permite dar más de una vuelta completa en un mismo sentido).

Depósito o tanque para agua. Lugar donde se almacena el agua que servirá para generar el vapor o el rocío. Algunos modelos permiten retirar el tanque de la plancha para su llenado o vaciado (antes de su almacenaje).

Emisión vertical de vapor (planchado vertical). Las planchas que tienen esta función son capaces de generar una cantidad de vapor en forma vertical suficiente para eliminar las arrugas en prendas que se encuentran colgadas en un gancho.

Indicador luminoso de encendido. Se enciende cuando la plancha se encuentra en operación. Ayuda a evitar quemaduras accidentales.

Indicador de nivel de agua. Indica el nivel máximo de agua permitido en el depósito para su correcto funcionamiento.

Indicador luminoso de temperatura. Se enciende cuando la plancha ha alcanzado la temperatura seleccionada.

Indicador luminoso de autoapagado. Se mantiene encendido mientras la plancha se encuentra en movimiento y parpadea segundos antes de que la función de autoapagado desconecte la plancha del suministro eléctrico.

Pantalla digital. Pantalla de cristal líquido para visualizar la temperatura de la plancha que se ha seleccionado.

Regulación de vapor. Control que permite variar la cantidad de vapor que suministra la plancha durante su uso.

Rociador (botón para rociar). Permite accionar el rociador integrado en la plancha para humedecer el tejido y facilitar el planchado.

Selector de temperatura (termostato). Se utiliza para seleccionar la temperatura deseada, usualmente por medio de una perilla giratoria integrada a la plancha. Algunos modelos ofrecen un selector electrónico que opera al oprimir un botón.

Sistema anticalcio. Elimina el calcio que contiene el agua, responsable del sarro que se adhiere en el interior del depósito y en los orificios de salida de vapor de la plancha.

Sistema antigoteo (*drip stop*). Evita que se derrame agua del depósito a través de la suela aun cuando la plancha no ha alcanzado la temperatura necesaria para generar vapor.

Sistema de autolimpieza. Función que libera una gran cantidad de vapor que permite expulsar el sarro o pelusa acumulados en los orificios de salida de vapor. Esta función es útil ya que permite mantener la plancha en condiciones óptimas de uso.

Suela. Es la placa metálica plana de la plancha que se desliza sobre la tela y puede presentar un recubrimiento antiadherente. Las hay de aluminio pulido, titanio y de acero inoxidable, que por su acabado de espejo pueden considerarse antiadherentes. Otras presentan laca o teflón, o un recubrimiento cerámico que ofrece una mejor resistencia y durabilidad. La suela nunca debe tallarse con abrasivos o solventes, ya que estos dañan la superficie.

Talón (base). Sirve para colocar la plancha en una posición segura (normalmente en posición vertical) cuando no se está usando.

Tapa de llenado del depósito. También conocida como antiderrames, ya que aunque el depósito de agua de la plancha esté lleno por arriba de su límite, no permite que se derrame durante su uso. Cuando el cierre es hermético, como en los modelos de la marca T-Fal, sella el orificio de llenado del depósito y no permite derrames aun cuando la plancha se vuelque sobre su costado.



Fotos José Rodríguez

Los modelos evaluados presentaron grandes diferencias de desempeño y enormes diferencias en precios para planchas con rociador.

Conclusiones

Los modelos evaluados presentaron grandes diferencias de desempeño (de **Muy Bien** hasta **Pobre**) y enormes diferencias en precios para planchas con rociador (de $96 hasta $1,399). Como muestran las tablas de resultados, las más caras no son necesariamente las mejores.

Entre las planchas con rociador calificadas como **Muy Bien**, destaca la **Rival IR660-MX** ($96) por su precio más bajo encontrado en la Ciudad de México, contra los modelos **Bosch TDA2445UC** y **T-Fal Aquaspeed 170-FV5170** (ambos con precio de $799).



Las planchas sin rociador presentan precios similares pero calidades que van desde **Muy Bien** (la **Windmere**) hasta dos que obtuvieron la calificación de **Pobre** (la **American** y la **Taurus**). Estas dos últimas no elevan la temperatura al seleccionar la primera marca del termostato.

Se encontraron tres modelos que ofrecen una operación inalámbrica para planchar sin necesidad de conectarse al suministro eléctrico. Lo malo es que las planchas sólo funcionan bien durante casi un minuto y después hay que recalentarlas por unos 30 segundos. Esto las vuelve tan incómodas que, en el caso de las que únicamente son inalámbricas, la evaluación global resultante fue **Pobre**.



De las 11 planchas que incluyen sistema anticalcio (vea el glosario) la **BOSCH TDA2445UC**, **Oster 6020-13**, **Panasonic NI-A635TR** y **Sunbeam Professional 4243-13**, no permiten retirar el material que absorbe el calcio del agua para su mantenimiento, por lo que, cuando éste se satura (después de un corto tiempo), la función queda anulada y por tanto el atributo desaparece.

Incluimos un glosario con la descripción de los principales atributos de los modelos evaluados. Es importante analizarlos con cuidado pues, aunque algunos pueden ser útiles o aumentar efectivamente la seguridad del usuario, otros son de utilidad relativa e incrementan considerablemente el costo del aparato.



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

Planchas de vapor, en resumen

Hasta más de 1000% más caras… ¿y mejores?

Existen diferencias enormes de calidad y precio en los modelos de planchas de vapor analizados por nuestro Laboratorio. Para que no se le evapore el presupuesto, tenga en cuenta lo siguiente:

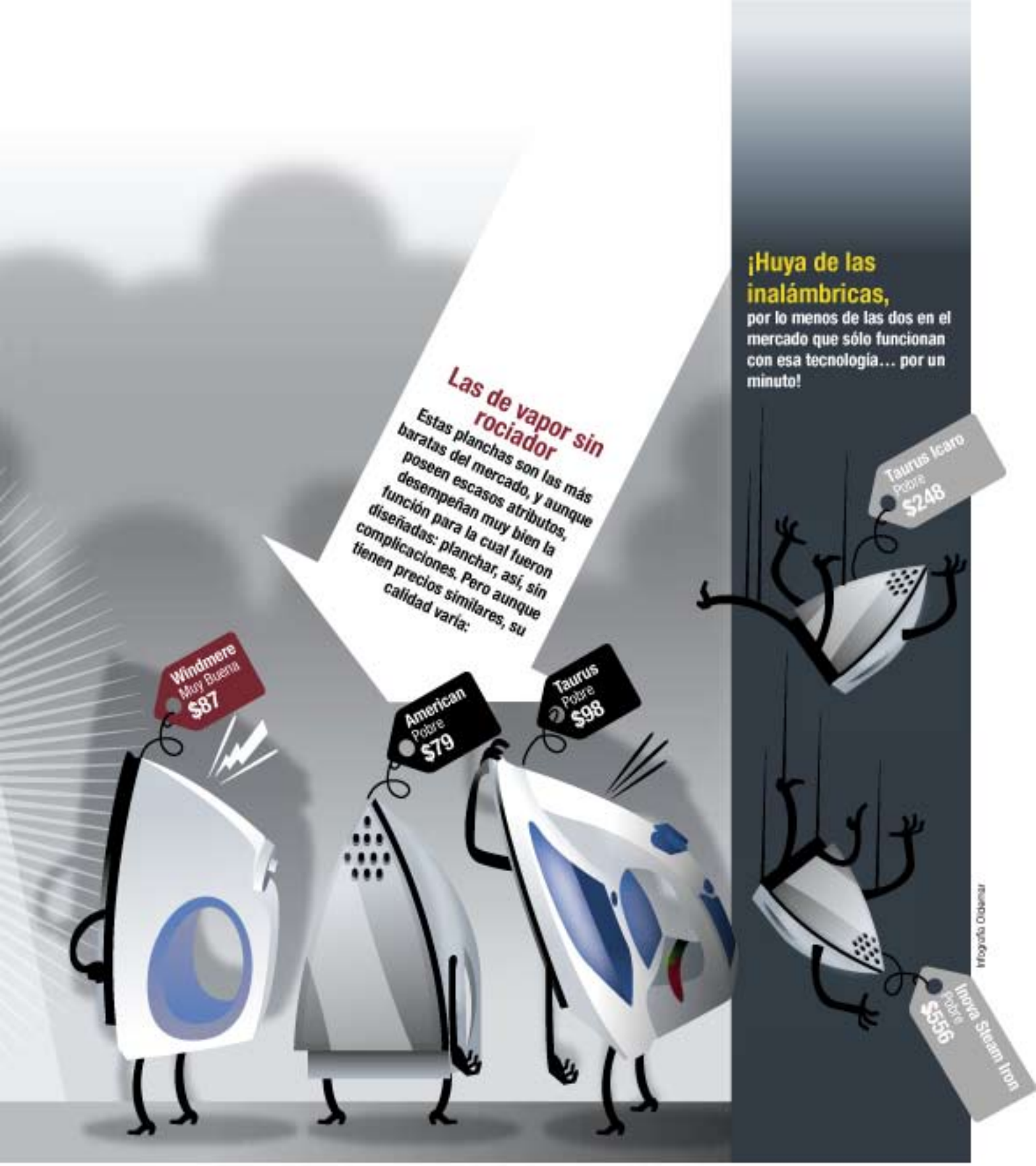
Ni tan buenas… y muy caras

Los precios de las planchas Muy Buenas van de $96 a $799, por eso llama la atención que dos de las planchas con rociador calificadas como Buenas sean más caras.

¡La mejor!

Esta es la reina por su calidad y precio que, la verdad, no tiene comparación con respecto a todas las demás, aunque eso sí, cuenta con menos atributos que otras:




Las de vapor sin rociador
Estas planchas son las más baratas del mercado, y aunque poseen escasos atributos, desempeñan muy bien la función para la cual fueron diseñadas: planchar, así, sin complicaciones. Pero aunque tienen precios similares, su calidad varía:
Windmere
Muy Buena
$87
American
Pobre
$79
Taurus
Pobre
$98
¡Huya de las inalámbricas,
por lo menos de las dos en el mercado que sólo funcionan con esa tecnología… por un minuto!
Taurus Icaro
Pobre
$248
Inova Steam Iron
Pobre
$556
Infografía Odamar

Queso panela

(y sus imitaciones)

Cómo y quiénes nos engañan

¿Sabía usted que existen quesos que se autodenominan panela o "tipo panela" sin serlo? No sólo eso, los hay que se dicen *light* y en algunos casos tienen la misma cantidad de grasa que los que no se promocionan así. Los hay también que sustituyen las proteínas de la leche ¡con almidón! Vea en este reporte si la marca de su preferencia es de las que cumplen, o si ya va siendo hora de dejar de comprarla…



Foto José Rodríguez



Foto José Rodríguez

Se encontraron más de 20 productos denominados queso panela o tipo panela pero no lo son, y por tanto constituyen un engaño al consumidor.

El queso panela, también llamado "tipo panela", "estilo panela" o "canastita panela", pertenece a la categoría de los quesos frescos (porque no se somete a ningún proceso de maduración, como el manchego y el Chihuahua; o de fermentación, como ocurre con el roquefort). Este queso se obtiene de la separación del suero de la leche coagulada por acción del cuajo (y/o enzimas específicas), lo que da lugar a una sustancia blanda denominada cuajada que, una vez sólida, se prensa y escurre para acabar de separar el suero lácteo. El queso resultante se moldea en la forma deseada y queda listo para consumirse.

Dado su origen, se esperaría que cualquier queso panela tuviera sólo componentes lácteos, con excepción, quizá, de cantidades pequeñas de sal, azúcar y algún conservador permitido por la Secretaría de Salud para estos casos.

Por su proceso de fabricación, de entrada se espera que cualquier queso panela sea un producto con altos contenidos de humedad, rico en caseína (proteína propia de la leche) y en grasa butírica (también propia de la leche), que dependen del tipo de leche (entera, descremada o semidescremada) con la cual se elabora el queso.

Muchos de los quesos panela analizados para el presente estudio cumplieron con las expectativas, ya que mostraron contenidos de humedad entre el 50% y 60%, entre el 16% y 20% de proteína (el mínimo que deben tener es 10%), y contenidos de grasa entre el 19% y 29%.

También se encontraron quesos autodenominados *light* o reducidos en grasa, cuyos contenidos de grasa variaron entre el 11% y el 18% (es decir, sus contenidos de grasa no son tan bajos como mucha gente piensa).

La mala noticia es que se encontraron más de 20 productos que se hacen llamar queso panela o tipo panela pero no lo son, por lo cual constituyen un engaño al consumidor.

Por otro lado, al igual que en otras variedades de queso, existen productos que se denominan "imitaciones de queso panela". En estos productos la grasa butírica se remplaza (y así lo declaran) parcial o totalmente por grasas vegetales.

Queso panela

Marca / Denominación / Origen / Presentación	Información al consumidor	Composición promedio verificada					Presencia de almidón	Conservadores	Precio por 100 g	Observaciones
		Humedad (%) (±0,5%)	Grasa (%) (±0,5%)	Tipo de grasa	Proteína (%) (±0,3%)	Calcio mg /100 g				
Aguascalientes / Queso fresco panela / México / a granel	Completa	52	22	Butírica	22	818	Negativo	No contiene	$7.00	
Alpura / Queso tipo panela / México / 400 g	Completa	54	22	Butírica	19	716	Negativo	No contiene	$8.20	
Chilchota / Queso tipo panela / México / 200 g y 400 g	Completa	51	26	Butírica	19	688	Negativo	No contiene	$6.30	
Ixtacalco / Queso panela / México / 500 g	Completa	56	22	Butírica	19	633	Negativo	No contiene	$7.00	
Caperucita / Queso tipo panela / México / 400 g	Completa	54	23	Butírica	18	644	Negativo	Contiene	$6.90	
Chalet / Queso panela / México / 500 g y a granel	Se detectó producto sin caducidad ni lote	57	20	Butírica	18	631	Negativo	No contiene	$7.60	
Wallander / Queso panela con rajas / México / 500 g	No declara proteína, grasa ni humedad	54	24	Butírica	18	573	Negativo	No contiene	$7.40	
Santa Clara / Queso tipo panela / a granel	Tuvo hasta 6% menos proteína de la declarada	59	15	Butírica	18	584	Negativo	Contiene y no lo declara	$7.90	
Esmeralda / Queso tipo panela / México / 500 g	Tuvo hasta 4% más humedad y hasta 14% menos grasa de la declarada	56	22	Butírica	19	670	Negativo	No contiene	$7.10	
Noche Buena / Queso panela / México / 450 g	Completa	58	21	Butírica	16	418	Negativo	Contiene y no lo declara	$7.70	
Nor-Mex / Queso tipo panela / México / 250 g	Declara grasa vegetal, pero contiene butírica	53	27	Butírica	17	600	Negativo	No contiene	$6.30	
Chilchota / Queso canasta panela bajo en sal / México / a granel	Tuvo hasta 3% menos proteína de la declarada	56	22	Butírica	17	658	Negativo	No contiene	$4.90	
LALA / Panela queso / México / 400 g	Tuvo hasta 2% más humedad y hasta 14% menos proteína de la declarada	59	20	Butírica	15	693	Negativo	No contiene	$7.60	
Chen / Queso canastita panela / 500 g y a granel	Completa	50	28	Butírica	17	612	Negativo	No contiene	$6.30	Se detectó producto con mal manejo sanitario
Montañés / Queso tipo panela / México / a granel	Completa	56	24	Butírica	16	635	Negativo	No contiene	$6.70	Se detectó producto con mal manejo sanitario
Bugambilia / Queso tipo panela / México / 500 g y 250 g	Tuvo hasta 4% menos proteína de la declarada	51	28	Butírica	17	627	Negativo	No contiene	$6.40	Se detectó producto con indicadores de deterioro
Los Volcanes / Queso panela / México / 450 g	Tuvo hasta 6% menos contenido neto de lo declarado	55	23	Butírica	18	608	Negativo	No contiene	$7.10	Se detectó producto con mal manejo sanitario
San Agustín / Queso panela / México / 500 g	Se detectó producto sin caducidad ni lote	54	19	Butírica	21	783	Negativo	Contiene	$7.00	Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro
San Julián / Queso panela / México / a granel	Tuvo hasta 5% menos proteína de la declarada	55	22	Butírica	15	605	Negativo	No contiene	$4.00	Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro
Wallander / Queso tipo panela con chipotle / México / 500 g	Tuvo hasta 11% menos proteína de la declarada	54	23	Butírica	18	561	Negativo	No contiene	$7.40	Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro

Los siguientes productos se definen como queso panela pero no lo son, ya que tienen grasa vegetal y/o menos proteína de la debida

Marca / Denominación / Origen / Presentación	Información al consumidor	Composición promedio verificada					Presencia de almidón	Conservadores
		Humedad (%) (±0,5%)	Grasa (%) (±0,5%)	Tipo de grasa	Proteína (%) (±0,3%)	Calcio mg / 100 g		
Blue House / Queso tipo panela / México / a granel	Es incompleta la declaración de grasa y proteína, ya que no declara porción.	53	31	Vegetal	15	478	Negativo	Contiene
Cezeña / Queso panela / México / a granel	Tuvo hasta 3% más humedad y hasta 21% menos proteína de lo declarado. Contiene grasa vegetal que no declara. Se detectó producto sin domicilio del fabricante, caducidad ni lote. No declara sodio.	60	23	Mezcla butírica vegetal	14	527	Negativo	Contiene y no lo declara
D'Calidad Chedraui / Queso estilo panela / México / 400 g	Declara dos contenidos de proteína y uno no lo cumple. Tuvo hasta 2% menos de lo declarado.	60	20	Mezcla vegetal butírica	17	640	Negativo	No contiene
Del Abuelo / Queso panela / México / a granel	Tuvo hasta 20% más humedad y hasta 23% menos proteína de lo declarado. Contiene grasa vegetal que no declara.	57	28	Mezcla vegetal butírica	15	422	Negativo	Contiene y no lo declara
Franja / Queso panela / México / 400 g	Contiene grasa vegetal que no declara.	57	21	Vegetal	17	428	Negativo	Contiene y no lo declara
Frankly / Queso tipo panela / México / 1 kg	Tuvo hasta 18% menos proteína y hasta 4% menos grasa de lo declarado.	56	20	Butírica	2	20	Positivo	Contiene
Gallo Dorado / Queso tipo panela / No indica / 500 g	Tuvo hasta 26% más humedad y hasta 88% menos proteína de lo declarado. No indica país de origen.	58	18	Butírica	3	26	Positivo	Contiene y no lo declara
Gallo Negro / Queso tipo panela / No indica / 500 g	Tuvo hasta 26% más humedad, hasta 88% menos proteína y hasta 46% menos contenido neto de lo declarado. No indica país de origen.	57	18	Butírica	3	19	Positivo	Contiene y no lo declara
La Parroquia de Xico / Queso tipo panela / México / a granel	Tuvo hasta 40% menos grasa y hasta 23% menos proteína de lo declarado. Contiene grasa vegetal que no declara. Se detectó producto sin fecha de caducidad ni lote.	56	24	Mezcla butírica vegetal	14	461	Negativo	Contiene y no lo declara
La Pilarica / Queso tipo panela / México / a granel	Contiene grasa vegetal que no declara.	54	24	Mezcla vegetal butírica	18	618	Negativo	No contiene
La Regional / Queso tipo panela etiqueta azul / México / a granel	Tuvo hasta 4% más humedad y hasta 78% menos proteína de lo declarado. Contiene grasa vegetal que no declara. Se detectó producto sin fecha de caducidad ni lote.	51	45	Vegetal	5	152	Positivo	No contiene
La Regional / Queso tipo panela etiqueta roja / México / a granel	Tuvo hasta 17% más humedad y hasta 30% menos proteína de lo declarado. Contiene grasa vegetal que no declara. Se detectó producto sin fecha de caducidad ni lote.	57	21	Vegetal	16	618	Negativo	Contiene y no lo declara
La Risueña / Queso tipo panela / México / 3 kg	Declara dos contenidos de grasa y uno no lo cumple. Tuvo hasta 16% menos de lo declarado.	57	21	Mezcla butírica y vegetal	21	662	Negativo	No contiene
La Troje / Queso tipo panela / México / a granel	Una muestra tuvo 4% menos proteína de la declarada. Contiene grasa vegetal que no declara.	54	24	Butírica/ mezcla butírica vegetal	18	713	Negativo	No contiene
Lyncott / Queso tipo panela / México / 1 kg y a granel	Tuvo hasta 3% más humedad y hasta 11% menos proteína de lo declarado. Contiene grasa vegetal que no declara.	58	20	Mezcla butírica vegetal	17	621	Negativo	Contiene y no lo declara
Masau / Queso tipo panela / México / 400 g	Declara dos contenidos de proteína y uno no lo cumple. Tuvo hasta 12% menos de lo declarado.	56	25	Mezcla vegetal butírica	16	664	Negativo	No contiene
Pijijiapan / Queso tipo panela / México / a granel	Tuvo hasta 16% más humedad, hasta 27% menos grasa y hasta 4% menos proteína de lo declarado.	58	19	Mezcla vegetal butírica	17	697	Negativo	Contiene y no lo declara
Quesomex / Queso tipo panela / México / a granel	Tuvo hasta 12% menos grasa, hasta 7% menos proteína y hasta 26% más humedad de lo declarado.	60	16	Mezcla vegetal butírica	17	684	Negativo	Contiene y no lo declara
San Manuel / Queso tipo panela / México / 500 g	Tuvo hasta 13% más humedad de la declarada. No indica "Consérvese en refrigeración".	51	31	Mezcla vegetal butírica	16	524	Negativo	Contiene y no lo declara
Teoloyucan / Queso tipo panela / México / a granel	Tuvo hasta 17% menos grasa, hasta 15% menos proteína y hasta 4% más humedad de lo declarado. Se detectó producto sin caducidad ni lote.	59	20	Mezcla vegetal butírica	17	567	Negativo	Contiene y no lo declara
Xalco / Queso tipo panela / México / a granel	Tuvo hasta 26% menos proteína de la declarada. Contiene grasa vegetal que no declara. Se detectó producto sin fecha de caducidad ni lote.	58	24	Mezcla butírica vegetal	16	592	Positivo	No contiene

	Precio por 100 g	Observaciones
	$3.40	
	$3.90	Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro.
	$6.30	
	$3.80	Presenta imagen de una vaca y resalta la palabra queso, lo que induce a pensar que es queso, pero es una imitación.
	$5.70	
	$3.90	
	$6.10	
	$4.70	
	$3.40	Se detectó producto con indicadores de deterioro.
	$4.20	Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro.
	$3.40	
	$3.90	Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro.
	$6.30	Presenta imagen de una vaca y resalta la palabra queso, lo que induce a pensar que es queso, pero es una imitación. Se detectó producto con indicadores de deterioro.
	$4.20	Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro.
	$3.90	
	$7.80	Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro.
	$3.30	
	$3.50	Se detectó producto con mal manejo sanitario.
	$5.90	Presenta imagen de una vaca y resalta la palabra queso, lo que induce a pensar que es queso, pero es una imitación. Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro.
	$3.20	Presenta imagen de una vaca y resalta la palabra queso, lo que induce a pensar que es queso, pero es una imitación. Se detectó producto con indicadores de deterioro.
	$4.00	Presenta imagen de una vaca y resalta la palabra queso, lo que induce a pensar que es queso, pero es una imitación.

El estudio

Analizamos 46 productos denominados queso panela y ocho de sus imitaciones. En la mayoría de los casos se tomaron muestras de diferentes lotes en diversos puntos de venta, verificando que estuvieran dentro de la fecha de caducidad, en refrigeración y en empaques cerrados que no presentaran deterioro. Cada producto se sometió a las pruebas siguientes:

Información al consumidor. Se verificó que la etiqueta de los productos informara sobre su contenido neto y los contenidos de grasa y proteína; cuando usaban grasa diferente a la de la leche, debían ostentarse como imitación de queso panela. Debían declarar también la marca, lote y fecha de caducidad, además de la razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador. Se revisó que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Composición. Se determinaron el contenido y tipo de grasa, que debe ser propia de la leche cuando los productos se denominan queso. También se determinaron los contenidos de humedad, calcio y proteína. Esta última debía ser mayor al 10%.

Presencia de almidón. Todos los productos fueron sometidos a pruebas para determinar la presencia de almidón, ingrediente que no está permitido en la elaboración de quesos y que en varios productos se adiciona sustituyendo la proteína de la leche.

Conservadores. Se verificó la utilización de conservadores (se supone que en general los quesos no deben tenerlos, aunque sean inocuos; sin embargo, en algunos casos sí se autoriza la presencia de éstos).

Calidad sanitaria. Todos los productos fueron sometidos a diversas pruebas para verificar su inocuidad, es decir, ausencia de microorganismos que impliquen algún riesgo a la salud, así como de microorganismos indicadores de un manejo sanitario deficiente o de deterioro del producto (como hongos y levaduras).



Foto José Rodríguez

Sobre la calidad sanitaria del queso

Por su alto contenido en agua y nutrientes, el queso panela es particularmente susceptible a la contaminación microbiana, sobre todo cuando se presentan fallas en la refrigeración del producto antes de llegar a manos del consumidor. En particular, en el estudio se detectaron productos que presentaban indicadores de deterioro o manejo sanitario indebido, los cuales pueden deberse a fallas desde la elaboración hasta la comercialización de los quesos.

Aunque ninguno de los productos representaba serio riesgo a la salud, es muy importante que antes de adquirirlo, el consumidor revise que el producto esté refrigerado, dentro de la fecha de caducidad y que el envase se encuentre en perfecto estado. Cuando lo guarde en casa, colóquelo preferentemente en la parte alta del refrigerador.

Queso panela reducido en grasa o bajo en grasa

Marca / Denominación / Origen / Presentación	Información al consumidor	Composición promedio verificada					Presencia de almidón	Conservadores	Precio por 100 g	Observaciones
		Humedad (%) (±0,5%)	Grasa (%) (±0,5%)	Tipo de grasa	Proteína (%) (±0,3%)	Calcio mg / 100 g				
LALA / Panela *light*. Queso panela reducido en grasa / México / 400g	Tuvo hasta 5% más humedad, hasta 16% menos proteína y hasta 19% menos grasa de lo declarado.	64	11	Butírica	19	695	Negativo	No contiene	$7.80	
Esmeralda / Queso tipo panela bajo en grasa *light* / México / 500 g	Tuvo hasta 11% menos proteína y hasta 8% menos grasa de lo declarado.	61	13	Butírica	19	669	Negativo	No contiene	$8.10	
Solé / Queso panela reducido en sal y grasa / México / 400 g	Completa	61	16	Butírica	16	418	Negativo	Contiene y no lo declara	$8.90	Se declara bajo en grasa pero contiene 16%
Solé / Queso panela bajo en grasa y enriquecido con vitaminas D3 y calcio / México / 400 g	Tuvo hasta 1% más humedad de la declarada.	62	15	Butírica	16	581	Negativo	Contiene y no lo declara	$8.80	Se declara bajo en grasa pero contiene 15%
Noche Buena lite / Queso tipo panela reducido en grasas / México / 450 g	Tuvo hasta 4% menos contenido neto de lo declarado.	54	18	Butírica	23	771	Negativo	Contiene y no lo declara	$8.40	Se declara reducido en grasa, pero contiene 18%

Imitación queso panela

Marca / Denominación / Origen / Presentación	Información al consumidor	Composición promedio verificada					Presencia de almidón	Conservadores	Precio por 100 g	Observaciones
		Humedad (%) (±0,5%)	Grasa (%) (±0,5%)	Tipo de grasa	Proteína (%) (±0,3%)	Calcio mg / 100 g				
Lagunero / Imitación queso panela / México / a granel	Completa	44	31	Vegetal / mezcla vegetal butírica	18	756	Negativo	No contiene	$4.50	
Mariposa / Imitación a queso panela / México / a granel	Completa	56	23	Mezcla butírica vegetal	17	614	Negativo	No contiene	$5.00	
Establo San Miguel / Imitación a queso panela / México / a granel	Completa	53	27	Vegetal	16	544	Negativo	No contiene	$6.00	Presenta imagen de una vaca que induce a pensar que es queso pero es una imitación.
Chilchota / Queso panela canasta sello de oro (imitación queso panela) / México / a granel	Tuvo hasta 8% menos proteína de la declarada	53	22	Vegetal / mezcla vegetal butírica	16	607	Negativo	No contiene	$4.30	Resalta la palabra "queso" que induce a pensar que es queso pero es una imitación.
Chilchota / Panela canasta durangueño (imitación queso panela) / México / a granel	Tuvo hasta 11% más humedad y hasta 21% menos grasa de lo declarado	59	19	Mezcla vegetal butírica	15	608	Negativo	Contiene y no lo declara	$3.70	Resalta la palabra "quesos" que induce a pensar que es queso pero es una imitación.
La Villita / Imitación queso panela tipo sierra / México / 1 kg	Tuvo hasta 3% menos contenido neto de lo declarado	46	37	Butírica / mezcla butírica vegetal	14	484	Negativo	No contiene	$5.90	Se detectó producto con indicadores de deterioro.
El Ciervo / Imitación a queso panela / México / a granel	Completa	53	30	Mezcla butírica vegetal	14	538	Negativo	No contiene	$6.00	Se detectó producto con indicadores de deterioro.
Cataviña / Estilo queso panela / México / a granel	Tuvo hasta 4% menos proteína de la declarada	54	24	Mezcla butírica vegetal	15	598	Negativo	Contiene	$4.40	Presenta imagen de una vaca que induce a pensar que es queso pero es una imitación. Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro.



Foto José Rodríguez

El mercado de quesos panela presenta un gran desorden en cuanto a la autenticidad de los productos.

Conclusiones

- Como ocurrió con otros productos lácteos (tales como quesos madurados, yogur, mantequillas y margarinas), el mercado de quesos panela presenta un gran desorden en cuanto a la autenticidad de los productos, y los resultados del estudio confirman la necesidad de una norma oficial mexicana que regule las características que debe cumplir este alimento para denominarse queso panela.
- Se encontraron **21 productos** que se denominan queso panela o tipo panela **pero no lo son,** pues contienen grasas que no son de leche (usan grasa vegetal), y/o presentan contenidos de proteínas tan bajos que difícilmente puede considerarse que su elaboración es a base de leche, además de contener almidón. Algunos tampoco presentan la proporción de calcio característica del queso.
- Algunos de estos productos presentan variaciones importantes con respecto a sus declaraciones de contenidos de proteína. Los peores fueron **La Regional queso tipo panela etiqueta azul,** con 78% menos de la proteína declarada, y los quesos tipo panela el **Gallo Negro** y el **Gallo Dorado,** con 88% menos de la proteína declarada.
- Aunque con fallas menos graves, se encontraron varios productos que presentan variaciones con respecto a sus declaraciones de contenido neto, grasa y/o humedad.
- Algunos de los productos que sí se denominan imitaciones de queso utilizan etiquetas que inducen a confusión o engaño al incluir imágenes de una vaca en el empaque. Tal es el caso de las marcas **Establo San Miguel** y **Cataviña.** Otros incluyen la palabra "queso" en letras más grandes que la palabra "imitación"; éste es el caso de las marcas **Chilchota "Panela canasta Durangueño"** y **Chilchota "Queso panela canasta sello de oro".**
- Para complementar la información, las tablas anexas incluyen el precio de 100 g de cada producto. Los precios corresponden al precio promedio en que se adquirieron las muestras en las diferentes tiendas.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 21 de noviembre de 2006 a 12 de enero de 2007
Periodo de muestreo: 21 de noviembre a 22 de diciembre de 2006
Marcas analizadas: 54
Pruebas realizadas: 5,511

Normatividad

NOM-121-SSA1-1994. Bienes y Servicios. Quesos frescos, madurados y procesados. Especificaciones sanitarias.
NMX-F-713-COFOCALEC-2005. Sistema producto leche. Alimentos lácteos, queso y queso de suero. Denominación, especificaciones y métodos de prueba.
NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

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



16
Ciberconsumidor
¿Sabe comprar en línea?



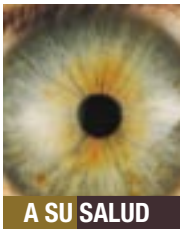
22
Profeco en acción
Día mundial del consumidor



EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

32
Planchas de vapor

44
Infografía
Planchas de vapor, en resumen



A SU SALUD

66
Cirugía láser visual



ECOCONSUMO

70
Día mundial del agua



74
Pequeños consumidores
Día internacional de la mujer



YO, CONSUMIDOR

78

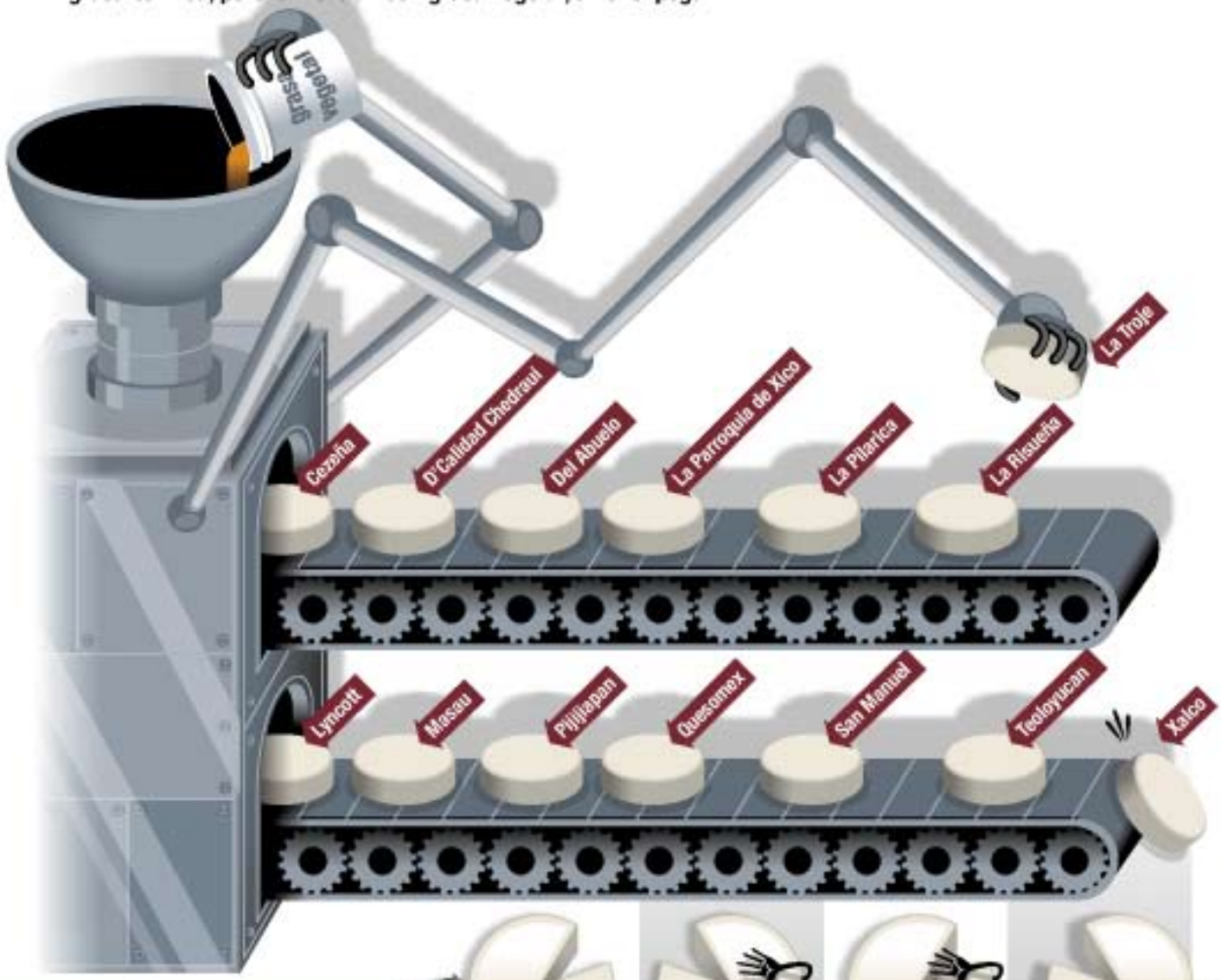
Quesos panela, en resumen

Los quesos panela que nos engañan

Como en muchos otros productos lácteos, el mercado de este tipo de quesos presenta un gran desorden, tanto así, que de 54 marcas analizadas, ¡21 resultaron ser falsos quesos panela! Este es el recuento de esos y otros horrores.

Los que nos engañan con la grasa

Las siguientes marcas dicen que sus productos contienen sólo grasa butírica, pero la mezclan con grasa vegetal, a ver si pega:



Estas otras marcas no se andan con medias tintas y de plano se tomaron la molestia de eliminar la grasa butírica para sustituirla con grasa vegetal:

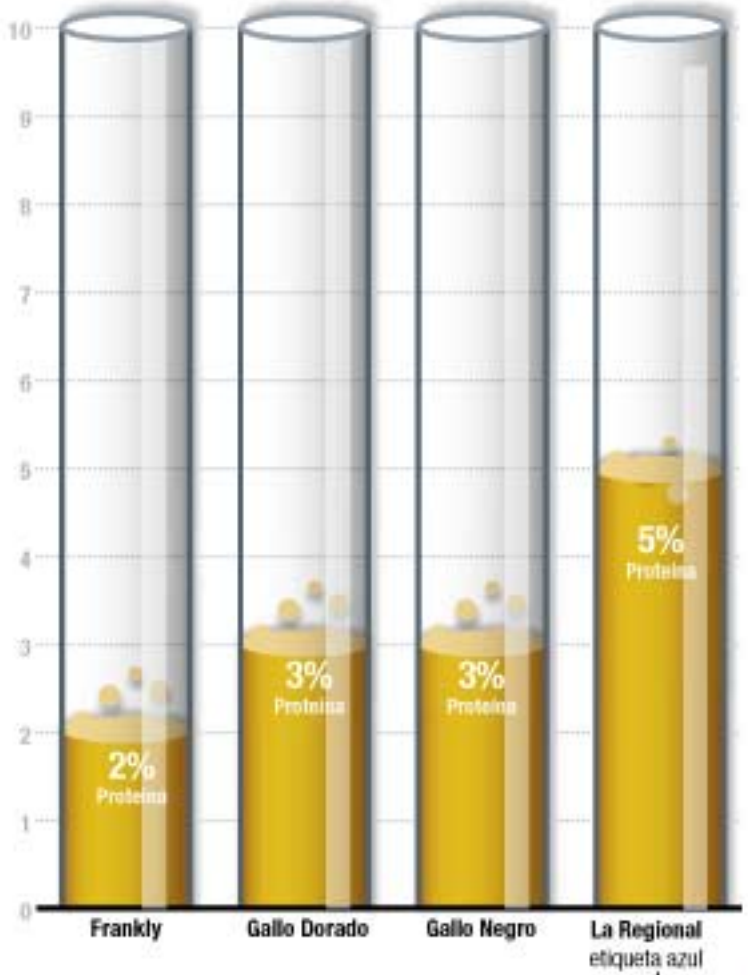


Los falsos light

Ningún queso de los cinco que presumen de ser light o bajos en grasa lo son mucho que digamos, pero el peor es sin duda el **Noche Buena Lite**, que tiene 18% de grasa, es decir, lo mismo que varios de los quesos "normales".

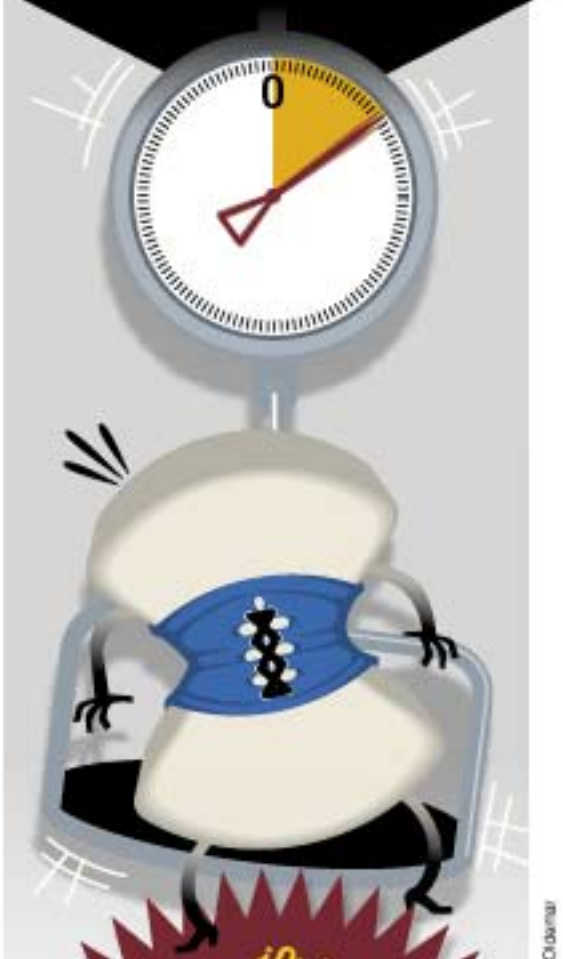
Los que nos engañan con la proteína

Cuatro marcas literalmente nos han estado dando atole con el dedo, de manera que no tienen el mínimo de 10% de proteínas que debieran, sino que agregan almidón para que el producto parezca (sólo parezca) queso. Las que nos engañan son:



El rey del engaño

Como podrá apreciar, el peor producto es el "queso" **La Regional etiqueta azul**, pues tiene 78% menos proteína de la que declara (y la mitad del mínimo que debería tener), tiene grasa vegetal sin declararla y además contiene almidón. Eso lo hace ganarse a pulso el primer lugar en nuestro cuadro de deshonor.



¿Qué puede hacer usted?

¡Ya no compre los quesos que no son lo que dicen! Por lo que respecta a Profeco, insistimos en la necesidad de que la Dirección General de Normas apresure la emisión de una Norma Oficial Mexicana que regule la autenticidad de estos productos.

Infografía Cidamar



Foto José Rodríguez

¡A pescar en el mercado!

Estamos en Cuaresma y tenemos la oportunidad de saborear las ricas variedades de pescados que ofrecen nuestros litorales. En este artículo, queremos informarle acerca de cómo elegir los mejores ejemplares al mejor precio, así como invitarlo a consumir pescado durante el resto del año, por el simple hecho de que es nutritivo, sabroso, barato y siempre está a la venta.



Foto José Rodríguez

La recomendación de autoridades en salud y nutrición es persistente: incluyamos el pescado como una de nuestras principales fuentes de proteína en la dieta, por todas las ventajas nutricionales y de salud que ofrece al organismo.

Aunque en México el abasto y variedad de pescado está garantizado por los más de 9 mil kilómetros de litorales que circundan el territorio nacional, lo cierto es que en nuestro país se consumen apenas 13 kg de pescado por persona al año.

Sin embargo, el pescado se convierte en platillo principal durante la época de Cuaresma, que la Iglesia Católica señala a partir del miércoles de Ceniza y hasta el domingo de Resurrección o de Pascua, convocando a sus fieles a abstenerse de comer carne roja durante los viernes comprendidos en esos 40 días, incluidos también el jueves y viernes santos, así como el sábado de Gloria.

Variedad, sabor y precio

Si usted desea saber cuáles son las especies de pescado más recomendables por su precio, las características de su carne, el modo en que puede guisarlas y la temporada en la que las encuentra en el mercado (pues es fundamental consumir regularmente este delicioso y nutritivo producto de los mares, ríos y lagos, no únicamente en época de Cuaresma), sólo tiene que echar un vistazo a la siguiente lista.

($) Precio bajo
($$) Precio medio
✔ Apariencia
🍽 Modo de preparación
1 Temporada

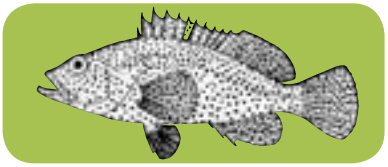


Foto José Rodríguez



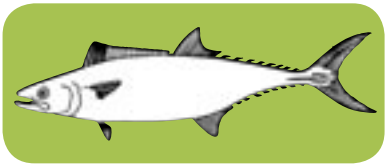
Bagre bandera ($)

✔ Poca carne, blanca, grasosa y de sabor fuerte.
🍽 La cabeza y el espinazo se utilizan para preparar caldo; la carne, en cebiche.
1 Febrero a abril; junio, julio, septiembre, noviembre y diciembre.



Cabrilla ($)

✔ Carne blanca, ligeramente rosada, firme y grasosa, de sabor suave.
🍽 En filetes fritos capeados o empanizados; excelente en cebiche y budines.
1 Marzo a junio; agosto.



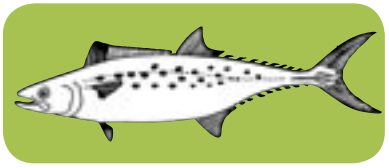
Cintilla ($)

✔ Carne blanca, con espinas que se desprenden fácilmente.
🍽 Frita en rebanadas; guisada con verduras o al horno en trozos. La cabeza y la cola se utilizan para caldos o sopas.
1 Abril, mayo.



Mero ($)

✔ Carne blanca, firme y abundante, ligeramente grasosa.
🍽 En filetes gruesos asados, fritos o empanizados.
1 Marzo a diciembre.



Sierra ($)

✔ Carne oscura de sabor fuerte.
🍽 En filetes asados, para preparar cebiches y en ensaladas.
1 Marzo a mayo; octubre a noviembre.



Angelito ($$)

✔ Carne blanca, grasosa, de sabor suave y textura firme.
🍽 Frito o asado.
1 Marzo a mayo.



Barracuda ($$)

✔ Carne blanca, magra y de consistencia firme, algo dura pero deliciosa.
🍽 Guisado en salsa de tomate sazonado con hierbas de olor.
1 Abril, mayo, diciembre.

Si es fresco...

- Compruebe que tenga olor a mar, aspecto brillante y escamas bien adheridas.
- Asegúrese de que la carne sea consistente y firme (no debe hundirse al oprimirla).
- Observe que los ojos sean saltones, firmes, brillantes y transparentes.
- Inspeccione también las agallas, que deben presentar un color rosado o rojizo y tener un olor agradable.



Foto José Rodríguez

Verifique los establecimientos

- Prefiera comprar en establecimientos que cuenten con las instalaciones adecuadas y el equipo necesario, como refrigeradores, congeladores, etc. (mercados especializados, centrales de abasto, supermercados).
- Recuerde que los mercados ambulantes no siempre son una buena opción, ya que carecen de las condiciones higiénicas y de conservación necesarias. Le sugerimos cerciorarse de la frescura y calidad del pescado.



Foto José Rodríguez

Para congelar y descongelar

- Si va a congelar pescado fresco, envuélvalo muy bien con papel aluminio o plástico. La envoltura debe estar bien sellada para evitar el contacto directo con el aire frío del refrigerador, lo cual disminuye la humedad del pescado.
- La mejor manera de descongelarlo es bajarlo dentro de su envoltura a la parte inferior del refrigerador hasta que las piezas puedan separarse con facilidad. Luego sáquelas del refrigerador para que terminen de descongelarse a temperatura ambiente.
- Otra forma de descongelar es colocarlo en un recipiente con agua fría sin retirarle la envoltura. Por ningún motivo utilice agua caliente, de lo contrario modificará su textura y sabor.
- Nunca congele de nuevo el pescado que descongeló.

Si es seco o salado...

- Asegúrese de que su consistencia sea firme y seca, sin zonas reblandecidas, decoloradas o con puntos cafés.
- Tenga presente que los mejores productos se obtienen de especies como el bacalao, cazón, carpa y tiburón.



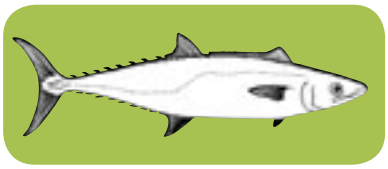
Berrugata ($$)

✔ Aplanado, pequeño, de carne blanca amarillenta.
🍽 Frito entero.
📅 Marzo a mayo; septiembre, diciembre.



Cabaicucho ($$)

✔ Pescado pequeño, de carne blanca, firme y magra, de sabor suave.
🍽 Frito o asado entero.
📅 Enero, abril, junio a diciembre.



Carito o peto ($$)

✔ Carne de tono grisáceo con franjas oscuras y grasosas.
🍽 Horneado en rebanadas grandes; también asado a la parrilla o cocido en alguna salsa.
📅 Marzo a agosto.



Conejo ($$)

✔ Carne blanca, magra y firme con espinas fáciles de desprender.
🍽 Frito en rebanadas, guisado con verduras y horneado en trozos.
📅 Enero; abril a septiembre; diciembre.



Chopa ($$)

✔ Carne blanca como la del robalo.
🍽 Asada, al horno, frita o para preparar sopas.
📅 Enero a junio; noviembre y diciembre.



Guavina ($$)

✔ Carne blanca y blanda.
🍽 En filetes capeados y fritos.
📅 Enero, marzo, abril; julio a septiembre; diciembre.



Foto José Rodríguez

Buenas razones para comerlo

Somos optimistas al pensar que después de leer acerca de sus beneficios (seguramente muchos de ellos ya los conoce), usted mirará al pescado con otros ojos, si es que aún no le ha encontrado el gusto, y puede que hasta se le antoje. Si es así, por favor no se resista y llévese el que más le agrade.

- Cada 100 gramos de pescado aporta entre 10 y 22 gramos de proteínas.
- Es fuente importante de vitamina A, indispensable para el crecimiento y el desarrollo de las células, la vista, el sistema inmunológico y para mantener la piel saludable y hermosa.
- La mayoría de las especies del país son ricas en vitamina B12, esencial para mantener en buen estado el sistema nervioso.
- El pescado contiene vitamina D, necesaria para absorber calcio y fósforo, a su vez básicos en la formación de huesos y dientes.
- Contiene hierro, componente primordial de la hemoglobina de la sangre.
- Contiene selenio, mineral antioxidante que protege las células de los radicales libres (causantes del envejecimiento).
- Los pescados denominados "azules", contienen grasas poliinsaturadas llamadas omega 3, que protegen el corazón y el sistema circulatorio.
- Los omega 3 son componentes estructurales del cerebro y de la retina durante el desarrollo temprano de las personas; son muy beneficiosos por sus efectos antiinflamatorios en las articulaciones y previenen accidentes cardiacos y circulatorios al evitar la formación de coágulos.



Foto archivo

Obtenga el mayor provecho

- Si compra pescado entero apreciará mejor su calidad, porque además de los filetes puede utilizar la cabeza y los huesos para preparar deliciosos caldos o sopas.
- De ser posible, adquiera el pescado el mismo día que piensa cocinarlo, así aprovechará su frescura.
- Evite comprar pescado con vísceras, ya que pueden estar perforadas y contaminar el resto de la carne.
- El pescado no debe permanecer amontonado porque se reduce el paso del aire, propiciando el desarrollo de bacterias que causan mal olor.
- Rechácelo si percibe algún olor a amoniaco, característico de proteínas en descomposición.

Con estos consejos le será muy sencillo reconocer al mejor ejemplar, independientemente de la especie de pescado que usted elija y de la presentación que tenga (fresco, congelado, seco-salado o enlatado).

Más pescados y mariscos para todo el año

Nombre	Precio	Temporada
Acamayoa	$$	febrero
Barrilete	$$	septiembre a noviembre
Botete	$$$	marzo a mayo, diciembre
Camarón prom.	$$$	mayo, octubre a diciembre
Cornuda	$$	enero, marzo, septiembre a diciembre
Chucumite	$$	septiembre a noviembre
Esmedregal	$$	febrero, junio a diciembre
Langostino	$$	julio, octubre a diciembre
Robalo	$$$	enero a marzo, octubre a diciembre
Trucha	$	julio a agosto

*__Bajo__ ($), __medio__ ($$) y __alto__ ($$$)

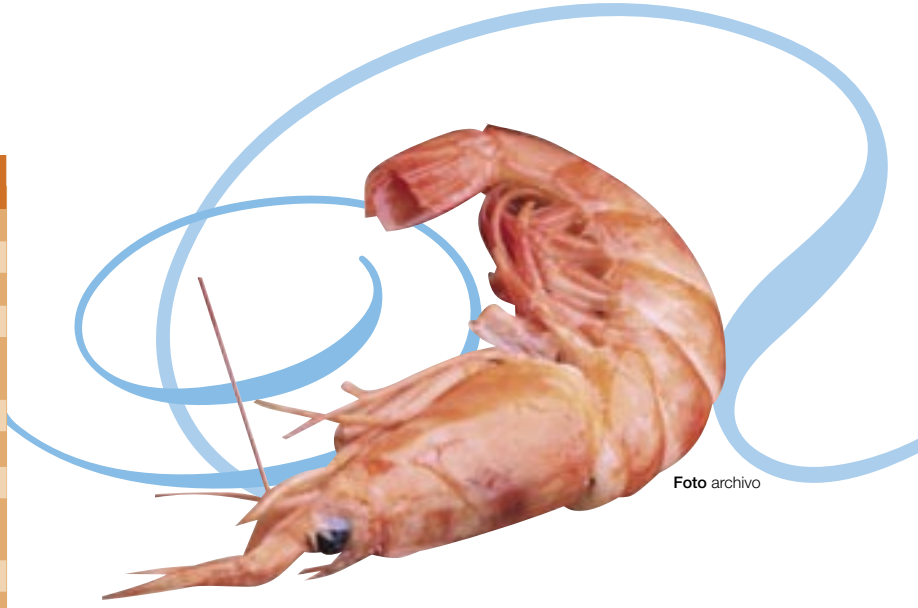


Foto archivo



Foto José Rodríguez



Foto José Rodríguez

¿Qué color prefiere?

Sí, el color también es fundamental, porque de acuerdo con la grasa que contienen, los pescados se clasifican en blancos, semiblancos o rosados, y azules. Pero no se preocupe por la presencia de grasa, que es poliinsaturada y beneficiosa para la salud.

Blancos. Presentan menor cantidad de grasa. Dentro de esta categoría se incluyen el bacalao, huachinango, lenguado, merluza, mero, robalo y la trucha, esta última de agua dulce.

Semiblancos o rosados. Se consideran semigrasos. Entre sus representantes se encuentra el pez dorado.

Azules. Tienen el mayor contenido de grasa, son de carne oscura y de sabor más fuerte. Son pescados azules el atún, arenque, bonito, boquerón y sardina. Además son ricos en ácidos grasos conocidos como omega 3, que protegen el corazón y favorecen el sistema circulatorio.

Si es congelado...

- Asegúrese de que las piezas estén firmemente congeladas.
- Compruebe que los filetes de mejor calidad estén envueltos individualmente con plásticos impermeables para evitar su deshidratación.
- Confirme que las bolsas o empaques no presenten escurrimientos, manchas de humedad ni cristales de hielo, ya que esto es señal de descongelación y recongelación del producto.

Estilo para echarlos al plato

Recuerde que existen diversas y sabrosas maneras de cocinar el pescado: al vapor, frito, a la plancha, al horno, a las finas hierbas, marinados... y tenga presente también, a fin de lograr un platillo apetitoso y saludable para usted y su familia, que puede acompañarlo de una nutritiva ensalada de vegetales, verduras al vapor o salteadas con un poco de mantequilla, e incluso arroz y frijoles de la olla.

Lo invitamos a visitar nuestro sitio en internet, www.profeco.gob.mx, donde encontrará una extensa variedad de recetas para preparar nuestros Platillos Sabios Profeco, a base de pescado, verduras y leguminosas. Son platillos fáciles, nutritivos, económicos y, sobre todo, ¡deliciosos!

La compra inteligente

Además de comprobar que el establecimiento donde se vende el pescado cumple con las condiciones necesarias de conservación e higiene, los siguientes consejos le ayudarán a comprar mejor:

- Elija los productos que se encuentren cubiertos con hielo o en congelación, ya sea en vitrinas o en exhibidores.
- Compruebe que la pescadería cuente con una báscula de reloj visible que garantice al consumidor recibir el peso exacto solicitado; ésta debe tener adherido el holograma de Profeco.
- Asegúrese de que la persona que cobra no es la misma que despacha el pescado. Si es así, debe utilizar guantes.
- Del 12 de febrero al 4 de abril el Programa Quién es Quién en los Precios Especial de Cuaresma le proporcionará los precios de 73 pescados y mariscos en las ciudades donde opera este programa. Consúltelo en www.profeco.gob.mx.



Foto archivo

Si es enlatado...

- Antes de comprarlo, confirme que la lata no esté abollada u oxidada.
- Evite consumirlo si al abrir la lata el producto despide un olor desagradable, contiene espuma o líquido viscoso. Vacíe de inmediato el contenido de la lata en el bote de basura.



Gurrubata ($$)

✔ Carne color crema de sabor fino.
Frita entera o asada al horno acompañada de una salsa.
1 enero a abril; septiembre a diciembre.



Jurel ($$)

✔ Carne oscura y grasosa.
Cocido y desmenuzado en salsa de jitomate con hierbas de olor, cebolla, ajo, chile y cilantro; se sirve en tacos.
1 marzo a mayo; agosto a octubre.



Pámpano ($$)

✔ Carne oscura.
En filetes asados o fritos. Se puede hornear entero.
1 Febrero a mayo; octubre a diciembre.



Pargo ($$)

✔ Carne muy blanca de vetas rojizas, firme y con pocas espinas.
Horneado o asado entero, o frito en rebanadas o filetes.
1 Enero a mayo; octubre a diciembre.



Sargo ($$)

✔ Carne blanca, de sabor suave y textura no firme.
Para albóndigas y sopas, u horneado entero.
1 Enero a julio; septiembre a noviembre.



Villajaiba o rubia ($$)

✔ Carne oscura, grasosa y jugosa, de sabor suave.
Frita en abundante aceite u horneada empapelada.
1 Enero a abril; junio a diciembre.

Fuentes *Pescados y Mariscos de las Aguas Mexicanas. Catálogo-recetario*, Secretaría de Pesca, México, 1984 • Adolfo y Miriam Chávez, *La nueva alimentación*, Profeco-Pax México, 1995 • *La Guía de Consumo Responsable de Pescado* (Greenpeace), 2004 • *Guías de alimentación*, Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán"

Pescado empapelado con ensalada de flores



Foto José Rodríguez

La respuesta a todas tus dudas sobre anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos permiten a la pareja evitar un embarazo cuando siente que no está preparada física, emocional y económicamente para ello

Dr. Juan Carlos Hinojosa*



Cómo elegir el método anticonceptivo ideal para cada persona

Planear nuestra familia y decidir cuántos hijos queremos tener es un derecho que debemos asumir con responsabilidad en el ejercicio de nuestra sexualidad, a fin de no enfrentarnos a un embarazo no planeado, no deseado o sorpresivo. Hoy en día, los programas de planificación familiar ofrecen métodos anticonceptivos que ayudan a evitar la concepción y a planear mejor el número de hijos que cada pareja quiere tener.

Los métodos anticonceptivos son recursos que permiten a la pareja evitar un embarazo, cuando siente que no está preparada física, emocional y económicamente para ello, pero también cuando deciden no tener más hijos. De igual forma, estos métodos impiden que se realice la fecundación, ya sea porque evitan que el espermatozoide llegue al óvulo o porque frenan la maduración de éste antes de ser liberado de los ovarios.

No todos los métodos funcionan para todas las parejas; elegir uno requiere de una revisión médica donde se valoran factores tales como la edad, embarazos previos o si existe enfermedad sistémica (diabetes, trastorno de la tiroides, otros). Algunas veces, la salud de una persona o el hecho de que esté tomando otros medicamentos pueden hacer necesario utilizar o evitar un determinado método anticonceptivo.

También se parte de la elección de la mujer y de la pareja en conjunto. Hay que considerar si se cuenta con una pareja estable o si los encuentros sexuales son ocasionales; si ha habido antecedentes de enfermedades sexuales, si se quiere algo definitivo o temporal, o si se desea o no ingerir sustancias.

suscríbete



Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Belleza • Nutrición
Mente Sana • Salud Financiera • Sexualidad • En Forma • Libros, Arte y **¡Mucho Más!**

Llama al: 5639 0621 o escríbenos a: suscribete@ganarsalud.com

Cirugía láser visual

Por Alejandra Sánchez Plascencia

¿Depende usted de sus anteojos o lentes de contacto para ver bien? ¿Sabe que existe una operación, pero le aterra la idea de poner sus ojos en manos de un cirujano? Aquí le decimos qué es la cirugía láser visual, los defectos que corrige y cuáles son sus alcances.

Si usted es de las personas que no pueden separarse de los anteojos, ya sea porque la visión lejana se le dificulta o porque le es imposible leer sin ellos, desde hace algunos años existe la posibilidad de someterse a cirugía con rayo láser para corregir algunos defectos de la vista. ¿Cuáles son éstos? Son los siguientes:

Miopía. El ojo miope es un poquito más alargado que uno normal desde la córnea hacia el fondo del ojo, por eso la imagen de los objetos lejanos se forma incorrectamente, de modo que las personas miopes sólo pueden ver con nitidez los objetos cercanos.

Astigmatismo. La córnea no tiene la forma semiesférica normal del ojo, sino semielíptica (como un balón de futbol americano), lo que hace que los objetos se deformen y se vean borrosos tanto de lejos como de cerca.

Hipermetropía. El globo ocular es más pequeño, un poco más chato que un ojo normal, por lo que al paciente le cuesta trabajo ver de cerca, aunque aparentemente lo haga muy bien de lejos.

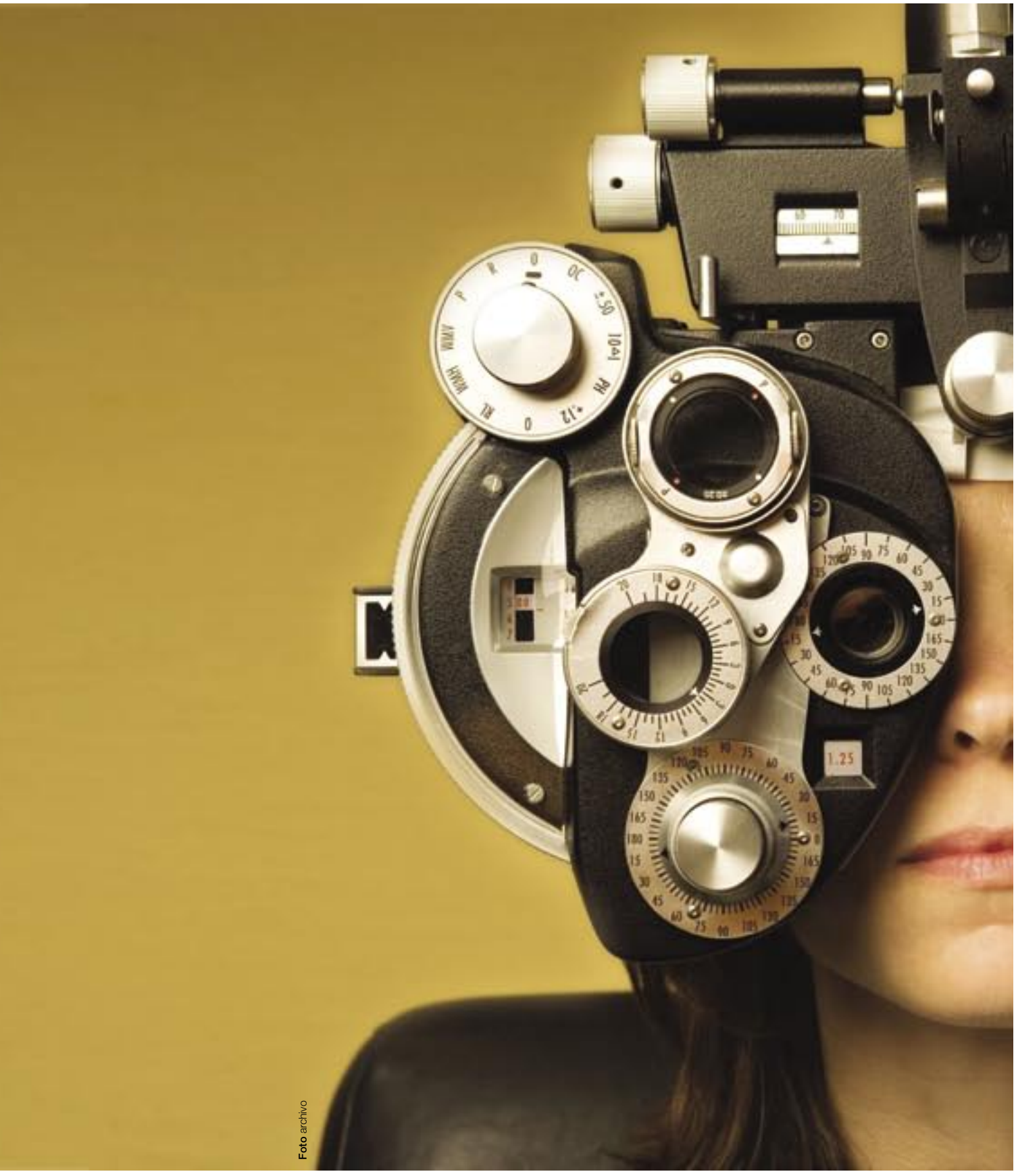
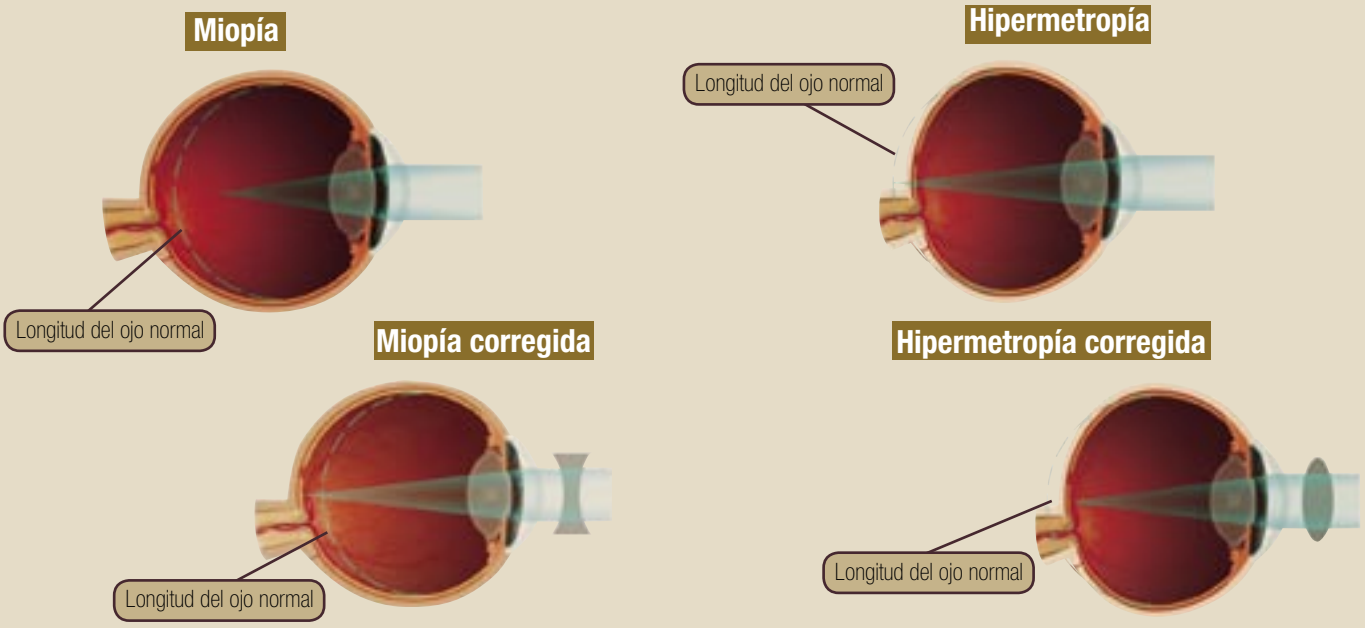


Foto archivo



La miopía, el astigmatismo y la hipermetropía no se consideran enfermedades, sino defectos ópticos.



Rayos contra defectos

Los defectos visuales que acabamos de mencionar se corrigen aplicando el rayo láser sin necesidad de abrir quirúrgicamente el ojo. El cirujano oftalmólogo Luis Arturo Martínez Platas explica: "Así como se necesita un torno para darle forma a las lentes de los anteojos que nos ponemos para ver mejor, el rayo láser le da forma a la córnea para corregir los defectos antes descritos".

En la **miopía**, el tratamiento de rayo láser se aplica para reducir la curvatura de la córnea. La intervención sólo puede corregir el problema cuando existe un máximo de 15 dioptrías (vea el recuadro "Las dioptrías").

Para tratar el **astigmatismo**, una vez que el oftalmólogo conoce el espesor de la córnea, determina hasta qué punto puede darle esfericidad, para evitar que presente diferentes radios de curvatura. Tratándose de astigmatismo, actualmente se corrigen hasta 4 o 4.5 dioptrías.

En el ojo **hipermétrope**, el cirujano aplica el rayo láser con la finalidad de que se abombe la parte central de la córnea para evitar que esté demasiado plana. En este caso sólo se pueden corregir hasta 6 dioptrías, siempre y cuando exista un buen espesor de la córnea.

Se debe aclarar que, en general, hay límites para modificar estos defectos visuales porque el tratamiento reduce el espesor corneal: "Si el cirujano se excede en el tratamiento de la corrección visual con rayo láser, podría dejar una córnea débil que más adelante puede acarrear problemas de visión que sólo se remedian usando un lente de contacto duro. Hay casos graves en los que se necesitaría un trasplante de córnea para revertir el error cometido", advierte el cirujano oftalmólogo Martínez Platas.

Otros pormenores

"Hace unos 10 años", explica el especialista entrevistado, "era necesario sedar al paciente para inmovilizarlo y mantener el rayo láser en la parte central de la córnea, pues cualquier ligero movimiento afectaba la trayectoria del láser".

Por fortuna, los aparatos modernos tienen una función de *autotracking*, como las videocaseteras, con la que el médico ajusta el centro corneal y, en caso de que el paciente mueva el ojo medio milímetro, el tratamiento se detiene y comienza nuevamente hasta que el ojo esté centrado otra vez.

Así pues, en la actualidad sólo se usa anestesia local en forma de gotas. El avance de la tecnología ha permitido que el tratamiento real del láser sobre el ojo sea de 10, 15 o hasta 30 segundos, e incluso en graduaciones altas no rebasan 100 o 120 segundos de tratamiento, lo que significa que un cirujano con

experiencia tarda dos o tres minutos en cada ojo, y el tratamiento completo no excede 30 minutos.

Asimismo, el aparato que emite el rayo láser se calibra antes de atender al paciente y de corregir cada ojo. Anteriormente, la calibración se hacía entre cada dos o tres pacientes.

Cabe mencionar que con esta técnica se pueden tratar miopía y astigmatismo, o miopía e hipermetropía en una sola sesión.

¿Qué esperar?

Todas las personas con algún defecto visual refractivo y una graduación mayor de 1 o 1.25 dioptrías que necesiten anteojos o lentes de contacto para ver bien, pueden someterse a cirugía láser visual. Los candidatos idóneos son los pacientes mayores de 18 años, cuya graduación ha sido estable durante dos años. No hay un límite de edad, sólo hay que tener en cuenta que a mayor edad, aparecen otros problemas, como presbicia que, por cierto, no se puede tratar con rayo láser.

La presbicia, comúnmente conocida como "vista cansada", se caracteriza por la disminución de la capacidad para enfocar, debido a la rigidez del cristalino, lo que impide ver bien de cerca. Esta alteración comienza a manifestarse alrededor de los 40 años.

Se puede corregir la miopía a un paciente mayor de 40 años, sin embargo, dependiendo de su edad y graduación residual, después del tratamiento deberá usar anteojos para ver de cerca.

"De lo único que se arrepienten la mayoría de los pacientes después de someterse a la cirugía, es de no habérsela hecho antes, y sé que ello obedece sobre todo al temor de exponer sus ojos", señala Martínez Platas.

La mayoría de quienes reciben el tratamiento con cirugía pueden manejar y realizar ciertas actividades transcurridas 24 horas, no obstante, hay casos en los que la recuperación puede tardar unos días e incluso varias semanas.

Es posible que después de la intervención el paciente aún necesite lentes, pues cada caso es particular, pero en general, si queda una pequeña graduación de más de una dioptría, el médico puede hacer un retoque para reducirla y evitar que la persona requiera de anteojos.

Usted tiene derecho a exigir al médico que le informe cuáles son sus expectativas. Averigüe también si el médico está certificado ante el Consejo Mexicano de Oftalmología (www.consejomexicanodeoftalmologia.com/medicos, Tel. 5563-2027) y si la clínica cuenta con la autorización de la Secretaría de Salud para realizar este tipo de tratamientos.

Son candidatas a cirugía las personas con algún defecto visual refractivo y graduación mayor de 1 o 1.25 dioptrías.



Foto archivo

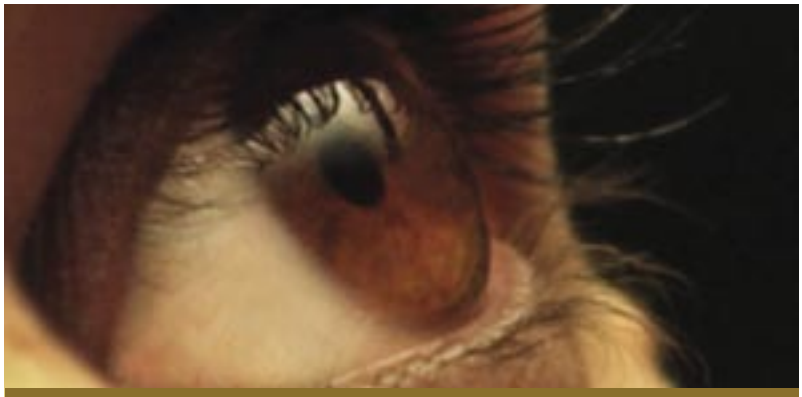


Foto archivo

La dioptría

Es la unidad de medición del defecto ocular. Así como el metro es la unidad que mide la distancia, la dioptría marca la cantidad de poder esférico, positivo o negativo, con el que se corrige el defecto visual y se logra que una persona logre ver con claridad y sin esfuerzo.

¿Cómo se miden las dioptrías? Por ejemplo, en la miopía el ojo mide más de 22 o 23 milímetros (que es lo medida de un ojo normal en su eje anteroposterior). Los médicos saben que por cada milímetro de más en dicha distancia, el ojo va a tener 3 dioptrías de miopía. Así, si un ojo tiene en su eje anteroposterior 28 mm de longitud, o sea 5 mm de excedente, ello indica que aproximadamente tiene 15 dioptrías de miopía.

Los defectos mayores de 6 dioptrías están considerados como alta miopía. Entre más dioptrías tiene un ojo, además de la mala visión, aumenta el riesgo de que se presenten mayores problemas a nivel retinal, sobre todo en la edad adulta y la vejez.

Fuentes Entrevista con el cirujano oftalmólogo Luis Arturo Martínez Platas, médico certificado por el Consejo Mexicano de Oftalmología, con estudios de posgrado en el Instituto Barraquer, Barcelona, España

Día mundial del agua

El excusado y la barbarie

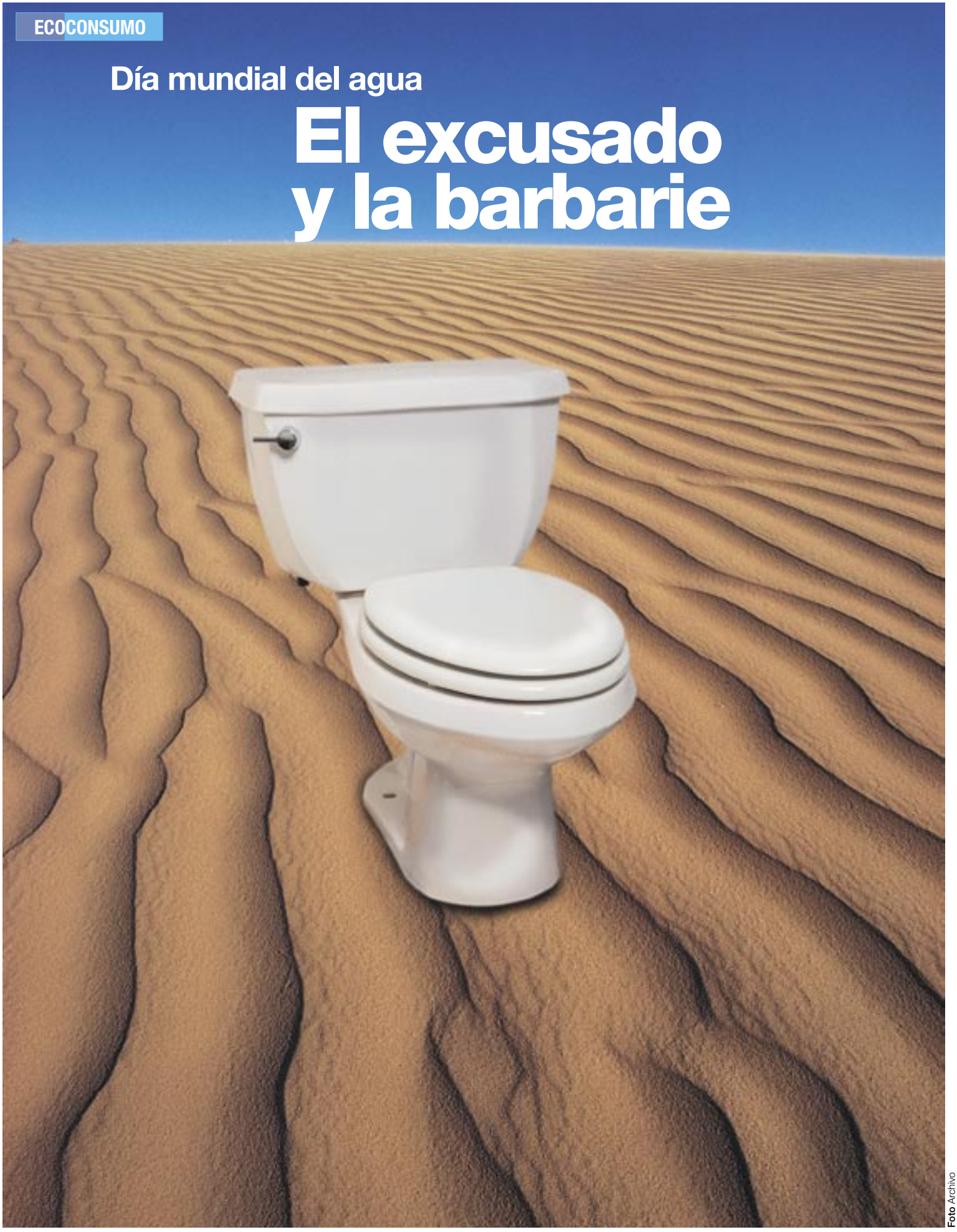


Foto Archivo

Para cientos de millones de personas en el mundo, el acceso al agua es una tragedia. Pobreza, enfermedad y muerte es el particular "ciclo del agua" para la tercera parte de la población mundial. ¿Qué nos corresponde hacer a nosotros?

Por José Armando Aguilar

"El objeto emblemático de la civilización y el progreso no son el libro, el teléfono, el internet ni la bomba atómica, sino el excusado. Dónde vacían su vejiga y sus intestinos los seres humanos es el factor determinante para saber si están todavía en la barbarie del subdesarrollo o han comenzado a progresar". A esta conclusión llega el escritor peruano Mario Vargas Llosa en un artículo de opinión publicado recientemente en el periódico español *El País* luego de leer el informe *Más allá de la escasez: poder, pobreza y la crisis mundial del agua.*

Se trata de un estudio publicado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, que retrata, no sin cierta crudeza necesaria, la realidad del agua en nuestro planeta provocada por el principal problema: la mala distribución.

"La escasez de la crisis mundial del agua nace de la desigualdad, de la pobreza y el poder, no de la disponibilidad física", afirman Kevin Watkins y su equipo en el estudio de 421 páginas. Así es, contrario a lo que durante décadas hemos pensado, el consumo irracional del agua no es el principal fantasma que amenaza al planeta, sino la indisponibilidad del recurso. Contra todo pronóstico, sentencia el documento: "Desde un punto de vista global, existe agua más que suficiente para cubrir las necesidades de la humanidad". Sí, pero entonces, ¿por qué hay crisis?

(Sobre)vivir con 10 litros de agua

Cualquiera que tenga el privilegio de tomar una ducha durante 15 minutos todos los días, de empujar la palanca del excusado cuantas veces sea necesario, o de lavar su auto al menos una vez por semana, difícilmente entenderá la magnitud del problema cuando se dice que la distribución natural del agua en el ámbito mundial y regional no es equitativa: mientras en algunas partes el agua abunda, en otras es escasa o inexistente.

Tampoco bastará con decir que uno de cada cinco habitantes de los países en desarrollo (esto es, alrededor de mil 100 millones de personas) no dispone de acceso a agua limpia.

Lo que puede ayudar un poco a hacer conciencia sobre el asunto, es explicar que no tener acceso al agua limpia significa que las personas en esta situación viven a más de un kilómetro de la fuente de agua segura más cercana, por lo que se ven orilladas a obtener el agua de drenajes, acequias o arroyos que, de estar contaminados, causan graves enfermedades e incluso la muerte.

Lo anterior es una tragedia insoslayable debido a que estas personas no tienen muchas opciones: imagínese el martirio que significa caminar más de un kilómetro con un bote lleno de agua (y cuantos viajes sean necesarios para completar 100 litros por día, que son los mínimos indispensables que requiere una familia de cinco integrantes).



De acuerdo con organismos como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y la Organización Mundial de la Salud, el consumo de agua mínimo sugerido por persona es de 20 litros al día de una fuente que se encuentre a, máximo, un kilómetro del hogar. Esta cantidad sería suficiente para beber y para la higiene personal básica, pero se incrementa a 50 litros si se consideran las necesidades de agua para el baño y para lavar.

Como referencia: el uso promedio de agua en la mayoría de los países europeos fluctúa entre 200 y 300 litros diarios por persona, mientras que en Estados Unidos es de ¡575 litros!

Como comparación: los residentes de Phoenix, Arizona (ciudad desértica, por cierto), utilizan más de ¡mil litros de agua al día!, en tanto que el uso promedio de agua en países como Mozambique es inferior a los 10 litros. De esta forma, señala el estudio, una gran parte de la población mundial se sitúa

> En México, el promedio de consumo de agua ronda los 365 litros por persona al día. Sin embargo, en la Ciudad de México, en asentamientos urbanos como Iztapalapa, cada persona utiliza apenas 28 litros diarios



Foto Archivo

Informe completo

Si desea consultar el documento *Más allá de la escasez: poder, pobreza y la crisis mundial del agua*, puede obtenerlo en la siguiente dirección electrónica: **http://hdr.undp.org/hdr2006/report_sp.cfm**

muy por debajo de los umbrales mínimos de necesidades básicas de agua, tanto de forma temporal como permanente, mientras que otros utilizan muchísima más de la que sería necesaria.

¿Y el panorama en nuestro país?

En México, el promedio de consumo de agua ronda los 365 litros por persona al día. Sin embargo, en la Ciudad de México, en asentamientos urbanos como Iztapalapa, cada persona utiliza apenas 28 litros diarios; en los sectores de clase media, por ejemplo las colonias de la delegación Benito Juárez, va de 275 a 410 litros; pero en zonas privilegiadas, como las Lomas de Chapultepec, el consumo va de ¡800 a mil litros por día!

Quizá lo anterior aclare un poco eso de que la distribución del agua en el ámbito mundial y regional no es equitativo...

Resulta inevitable citar otras cifras de *Más allá de la escasez...:*

- En el Reino Unido se utilizan en promedio más de 50 litros de agua al día para tirar de la cadena del inodoro.
- Un estadunidense que se da una ducha durante cinco minutos utiliza más agua que la empleada en todo el día por una persona promedio de un barrio pobre en un país subdesarrollado.

Los "inodoros móviles" de Kiberia

El estudio publicado por las Naciones Unidas en 2006 identifica una segunda gran causa de la verdadera crisis mundial del agua, y es la brecha existente entre el desarrollo de las redes de suministro de agua (las tuberías que llevan el agua hasta nosotros) y las de saneamiento (las tuberías que sirven de desagüe): "En casi todas las regiones y en la mayoría de los países, el suministro de saneamiento queda muy por detrás del acceso al agua, y no existe prueba alguna de que esta brecha se esté reduciendo".

En México, por ejemplo, la cobertura de agua potable es de 89.4%, una cifra aparentemente alta, pero que sin embargo significa que 11 millones de mexicanos no cuentan con este servicio; en tanto que unos 24 millones de habitantes no están conectados a las redes de alcantarillado (la cobertura se estima en 77.2%), según las últimas cifras reportadas en el sitio en internet del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI).

En América Latina, menos del 14% de los residuos humanos (heces y orina) recibe alguna forma de tratamiento: el resto se arroja a ríos y lagos o se deja que se filtre en las aguas subterráneas.

A nivel mundial, alrededor de 2 mil 600 millones de personas (más de una tercera parte de la población del planeta) no dispone de acceso a un saneamiento adecuado. ¿Qué significa eso?

Baste un ejemplo. A sólo unos kilómetros de Nairobi (ciudad en la que, según el gobierno de Kenia, el 93% de las personas tiene acceso al agua y el 99% a saneamiento) existe un barrio llamado Kibera, cuyos habitantes sufren una de las peores privaciones de agua y saneamiento del mundo: en algunas zonas, cerca de 150 personas comparten una misma letrina. Al no disponer de suficientes letrinas, los pobladores de Kiberia han generalizado el uso de los llamados "inodoros móviles", bolsas de plástico que utilizan para hacer sus necesidades y que luego arrojan a las cunetas o a las calles (situación no tan ajena para alguien que haya estado en algunos de los muchos cinturones de miseria que rodean las grandes ciudades de nuestro país...).

Así, en muchos de los países en desarrollo, el agua sucia constituye una verdadera amenaza, infinitamente mayor para la seguridad humana que los conflictos violentos: la diarrea representa la segunda causa principal de muerte infantil en los países en desarrollo, y cobra cada año la vida de 1.8 millones de niños menores de cinco años, es decir, cerca de 4 mil 900 víctimas jóvenes por día. En México, las enfermedades diarreicas son la cuarta causa de muerte infantil.

Ante este panorama, se lee en la investigación, el agua limpia y el saneamiento se encuentran entre las medidas preventivas

más poderosas para reducir la mortalidad infantil.

Agua cara... para los pobres

¿El agua es cara? Sin duda, pero la respuesta depende de dónde se viva. "El precio del agua refleja un principio simple y retorcido: cuanto más pobre eres, más pagas", es una de las conclusiones que destaca *Más allá de la escasez...*

Son precisamente los pueblos con menor acceso al agua y que carecen de inodoros, lavabos y sistemas de riego (los más pobres, pues) los que pagan por el agua los precios más elevados del planeta. Por ejemplo, los barrios urbanos más pobres de Yakarta (Indonesia), Lima (Perú) y Manila (Filipinas) pagan entre 5 y 10 veces más por el agua que los residentes con altos ingresos de las mismas ciudades.

En Manila, por ejemplo, el gasto monetario promedio mensual en agua de los hogares es de entre 10 y 20 dólares; sin embargo, los hogares conectados directamente a la red de abastecimiento público pagan sólo de tres a seis dólares, pero consumen una cantidad de agua cinco veces superior que los primeros. Estos mismas personas en Manila pagan más por el agua que los habitantes de Londres, Nueva York o Roma.

Todo lo anterior se debe a la falta de infraestructura hidráulica que asegure una distribución justa del agua. A los pobladores de las zonas marginadas no les queda de otra que comprar el agua a través de una red de intermediarios, a quienes tienen que pagar precios exorbitantes.

Como los gastos derivados del agua se llevan un buen porcentaje del presupuesto del hogar, los gastos necesarios en otras áreas, como la salud, educación, vestido y alimentación se ven sumamente comprometidos.

A nivel mundial todo parece indicar que no son suficientes los esfuerzos civiles y gubernamentales por hacer conciencia entre la población sobre el desperdicio del agua. Además, existen otros frentes que demandan acciones inmediatas: la deficiente administración del recurso hídrico y la falta de saneamiento.

¿Qué nos queda por hacer?

En cuanto a distribución del agua e infraestructura de alcantarillado y drenaje se refiere, a los gobiernos les toca impulsar políticas públicas que reduzcan la enorme brecha que existe entre los habitantes de un mismo país. El presupuesto que se asigna a, por ejemplo, los gastos militares y los gastos en salud es mucho mayor que el destinado al agua y al saneamiento. Ahora la crisis del agua también es un asunto de seguridad nacional.

Por supuesto, las organizaciones civiles, las universidades y la iniciativa privada deben colaborar para que el esfuerzo no quede sólo en la elaboración de campañas que busquen el ahorro del recurso. En cuanto a los consumidores la mejor manera de ayudar es no desperdiciarla. Cada vez que usted se cepille los dientes, que tome un baño o que lave su auto, recuerde que hay personas en el mundo que no tienen otra opción que sobrevivir con diez litros de agua al día. Si bien es cierto que con esto no solucionamos los problemas de los desafortunados niños de Mozambique, sí podemos ayudar a los niños que viven en Iztapalapa con sus familias, y en otros tantos lugares de la geografía de nuestro país.

Además, al pagar nuestros adeudos de agua (más del 50% del agua que se distribuye termina por no cobrarse) puede contribuir a la creación de nueva infraestructura (y a la reparación de la existente: entre 40 y 50% del agua en México se desperdicia en fugas) para regiones del país que no saben lo que es un excusado o un lavabo. Y de éstas hay muchas, créalo.

En resumen, para quienes no tenemos problema de suministro de agua ni de saneamiento, nos resta ayudar a quien sí los tiene pagando nuestros adeudos y utilizando racionalmente este recurso.

Fuentes Informe *Más allá de la escasez: poder, pobreza y la crisis mundial del agua*, publicado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) • *Agua*, Edición especial del periódico *La Jornada*, diciembre 2005 • Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI)



Foto Archivo

Las mujeres y el agua

La carencia de agua limpia y de saneamiento es una amenaza para todos esos prisioneros del subdesarrollo (niños, adultos y ancianos), pero en especial ésta se ciñe sobre las mujeres: **al ser las responsables de proveer el agua en los hogares, diariamente deben buscarla en acequias, ríos y pozos (que con frecuencia están a varias horas de camino de sus hogares), por lo que están más expuestas a las enfermedades provocadas por el agua contaminada.** Además, el tiempo invertido en la recolección y el transporte de agua es un factor determinante para que las niñas reciban una educación deficiente o nula, lo que explica las enormes brechas de género que se aprecian en la asistencia escolar en muchos países.

Día Internacional de la Mujer

Por José Armando Aguilar



Tal vez no lo sepas, pero las mujeres de todo el mundo han luchado por muchísimo tiempo por tener los mismos derechos que los hombres. Este 8 de marzo celebra el Día Internacional de la Mujer en compañía de la mujer que más te quiere en el mundo: mamá. Acompáñanos a comprender la importancia de esta fecha.

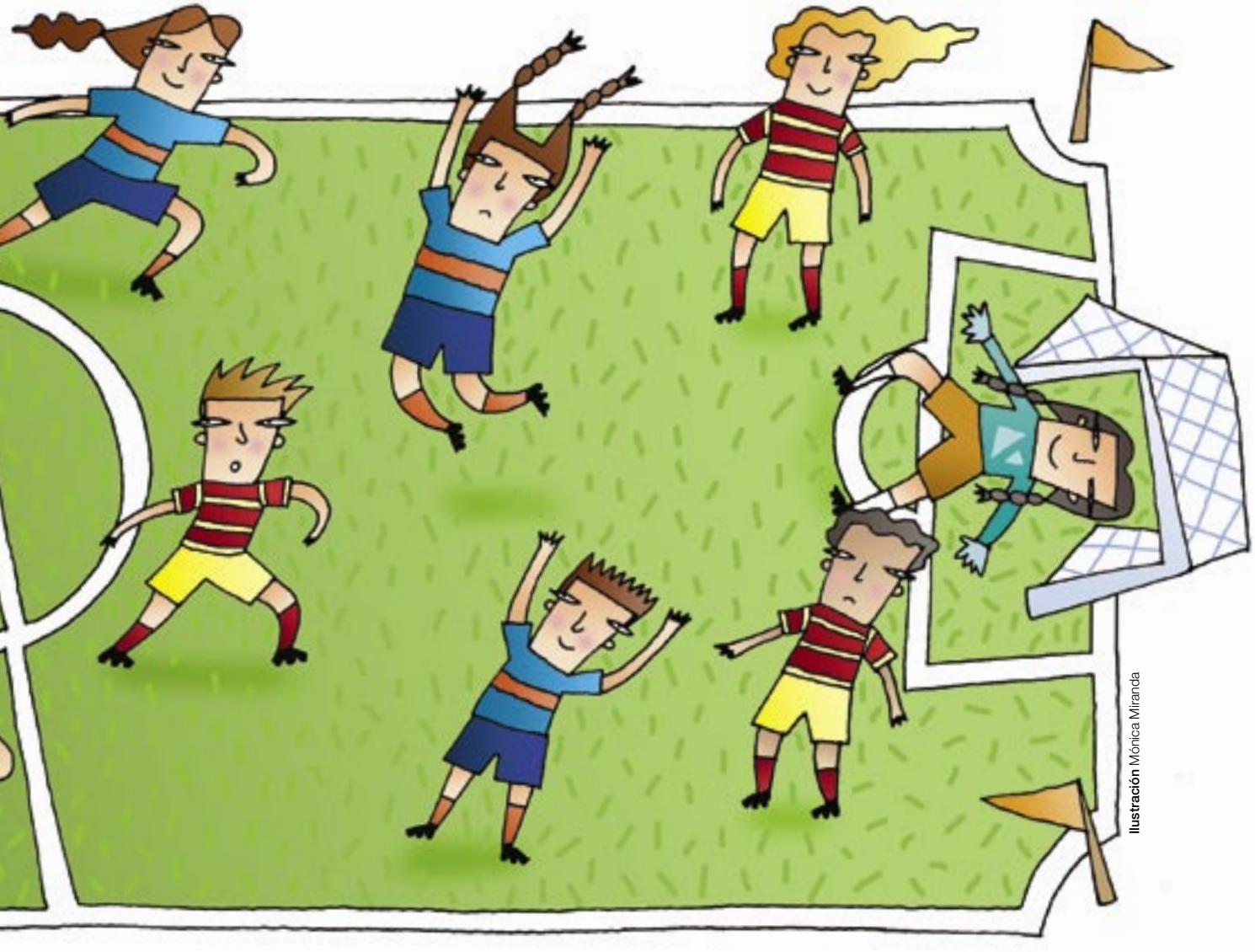


Ilustración Mónica Miranda



"¡Vieja el último!" ¿Cuántas veces no has escuchado esto al momento de proponer una carrerita con tus amigos? ¿Qué es lo que pasa normalmente? Pues nada, que hasta el más gordito y el más dormilón del salón salen disparados porque nadie quiere ser "vieja". O cuando uno de tus amigos se lastima a la hora del recreo y no puede evitar llorar, siempre hay un niño que le dice: "hasta pareces niña".

¿Tú crees que está bien que utilicemos a las mujeres como un insulto para los hombres?

Analízalo:

- Entre los tres mejores alumnos de tu salón seguro hay, por lo menos, una niña.
- Al momento de participar en clase las mujeres son más aventadas.
- Casi siempre, las mujeres tienen las mejores ideas para jugar.
- Son especialistas a la hora de organizar trabajos en equipo.

¿O no? ¿Verdad que eso de ser niña no es sinónimo de inferioridad?

Años y años de lucha

Hace exactamente 30 años la Organización de las Naciones Unidas proclamó el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer, fecha que simboliza todo lo que han luchado las mujeres para ser respetadas: imagínate que desde el siglo XIX (que lejos se oye, ¿verdad?) las mujeres tenían que protestar porque en los trabajos les pagaban menos y trabajaban más que los hombres. Un día de 1908 miles de mujeres salieron a las calles de la ciudad de Nueva York, en Estados Unidos, para demandar una jornada laboral menor y mejores salarios, un movimiento que

Las adelitas

Las mujeres, inteligentes y luchonas como son, han formado parte importantísima de la historia de México. Por ejemplo, en la época de la Revolución Mexicana la participación de las mujeres se dio de manera fundamental e importantísima: fueron coronelas, pelearon en las tropas disfrazadas de hombres y colaboraron en la estrategia y la propaganda de esta lucha, es decir, no sólo fueron las adelitas, esas mujeres que, se cree, acompañaban resignadamente a los hombres.

Mujeres mexicanas

Estos son sólo algunos ejemplos de mujeres mexicanas destacadas en varios ámbitos:

- Josefa Ortiz de Domínguez, insurgente
- Griselda Álvarez, primera gobernadora y poeta
- Ana Guevara, corredora
- Dolores del Río, actriz
- Carmen Aristegui, periodista
- Elena Garro, novelista
- Julieta Fierro, astrónoma
- Frida Kahlo, pintora
- Rosario Castellanos, poeta
- Lorena Ochoa, golfista
- Sor Juana Inés de la Cruz, poeta
- Maribel Domínguez, futbolista

¡Uf! Y hay un montonal más. ¿Las conoces? Si no es así, pregúntale a tus papás o a tus maestros sobre ellas, te sorprenderás de las importantes cosas que hicieron y hacen por el desarrollo de nuestro país.





hizo recordar a todas las mujeres del mundo que merecían el mismo trato que los hombres.

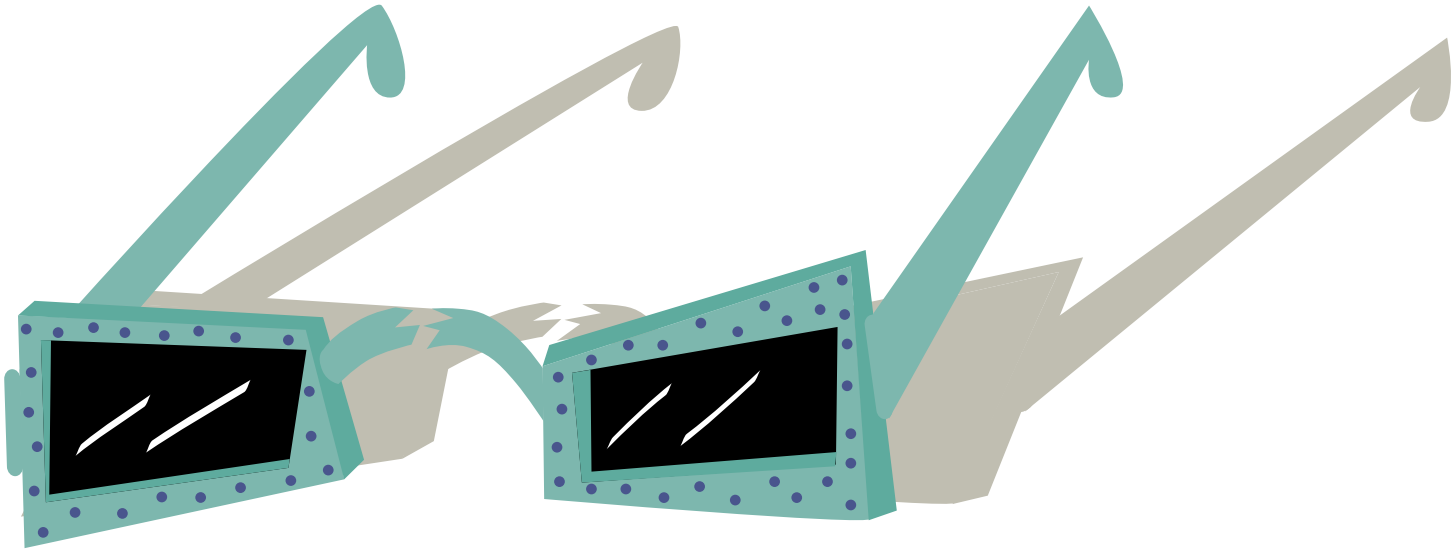
Y es que, por increíble que te parezca, hace apenas algunos años en nuestro país era mal visto que las mujeres salieran a trabajar, y eran pocas las que podían ir a la escuela y terminar una carrera. Hace varias décadas las mujeres no podían votar (ya sabes, eso de ir a elegir a los gobernantes), porque se creía que ¡no tenían la capacidad suficiente para decidir el destino de nuestro país!

Hoy en día, seguro tú conoces a un montón de mujeres que trabajan, incluso tu mamá puede ser una de ellas, y muy probablemente también estudió una carrera, igual que papá. Por cierto, ¿te has dado cuenta o te imaginas lo difícil que es para las mamás que trabajan llegar a casa y todavía limpiar y arreglar todo? Mucho ojo con eso, eh, ayuda a mamá en lo que te pida. Recuerda valorar siempre lo mucho que hace en casa para atender todas tus necesidades.

¿Niños *vs.* niñas?

Aún después de tantos años de exigir sus derechos, tu mamá, tus tías y tus hermanas tienen que enfrentarse a situaciones muy difíciles. Por ejemplo, muchas veces las mujeres van a pedir trabajo y se los niegan por el simple hecho de ser mujeres. Aunque es cierto que en general las mujeres son físicamente más pequeñas y frágiles que los hombres, son capaces de adaptar sus condiciones y habilidades para realizar cualquier trabajo que hagan los hombres, incluso hay mujeres que son presidentas de varios países.

Hoy en día, no se trata de saber quién es mejor, si los hombres o las mujeres, sino de darnos cuenta de que simplemente tenemos habilidades distintas. Así que ya lo sabes, este 8 de marzo no olvides darle un abrazo a todas las mujeres que conozcas y felicitarlas por todos los logros que han alcanzado luego de que, por tradición, se les consideraba inferiores. Nada más equivocado, ¿no crees?



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

Caros y chafas

Durante años fui consumidora de productos Nike, pero en 2006 se rompió el encanto cuando me compré unos lentes de esta marca para mi cumpleaños.

Los lentes sólo me duraron un mes, pues se despegaron de la parte de en medio y no pude volver a utilizarlos. Fui a la tienda Nike autorizada para que los repararan o me los cambiaran por otros, pero no recibí una respuesta favorable.

Resulta que estos productos tan caros y de pésima calidad no otorgan ninguna garantía que ampare a los consumidores.

Así, después de más de 10 años de comprar Nike, se acabó mi relación con la marca que durante tanto tiempo me gustó.

Les pido que publiquen mi carta para advertir a los demás consumidores y sugerirles que verifiquen los términos de las garantías antes de comprar.

Alejandra Marín Lozano

Cuando un producto tiene algún desperfecto o no cumple con los atributos ofrecidos, usted tiene derecho a que el proveedor se lo cambie por otro o, en su defecto, le devuelva su dinero. Si se niega a hacerlo, usted puede presentar su queja en la delegación Profeco más cercana a su casa o trabajo, que en su caso está ubicada en Av. Salvador Díaz Mirón 2880, esq. Salubridad, Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, en Veracruz, Ver.

La felicitamos por tomar la decisión de no comprar más los productos de una marca que no respondió a sus expectativas; en la medida en la que todos los consumidores ejerzamos nuestro poder de elegir, los proveedores se la pensarán más antes de arriesgarse a perder nuestra lealtad.

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).



Molestias compartidas

Quiero compartir con ustedes los malos tratos que he recibido de Royal Holiday, para que los consumidores conozcan a esta empresa y no padezcan lo que yo he sufrido.

Antes de firmar el contrato, Royal Holiday vende "ilusiones" de viajes carísimos y omite informar que uno tiene derecho a cancelar dentro de los 5 días hábiles posteriores a la firma del contrato. Es hasta que uno recibe el "paquete de certificados" –que está en inglés y con precios en dólares– cuando se da cuenta de que la empresa no se hace responsable de nada y que existen muchas condiciones de uso; por ejemplo, nunca he podido utilizar mi membresía, ya que todas las veces que he solicitado una reservación para un viaje "no tienen espacio".

Por si fuera poco, al contratar la membresía, Royal Holiday envía información al Buró de Crédito diciendo que se tiene un adeudo con ellos. Esta información puede ser falsa, como en mi caso, ya que desde febrero de 2006 aparece en mi historial crediticio un adeudo por $44,976, cuando realmente el precio del paquete que adquirí fue de $27,400 (cantidad que además ya fue pagada en su totalidad).

Ante tal situación, solicité a Royal Holiday que me expidiera una carta donde aceptaran que el adeudo con ellos ya fue liquidado, pero se han negado rotundamente a hacerlo, ocasionándome un gran daño en mi historial crediticio. Lo peor es que nadie da la cara, pues las personas de recepción que lo atienden a uno no tienen facultades para dar repuestas coherentes. ¿Qué puedo hacer para que esta empresa corrija la información que envió al Buró de Crédito?

Patricia Mónica Pastrana Rangel

Los contratos de tiempos compartidos o paquetes de intercambios vacacionales deben contener todas las promesas que le hicieron verbalmente y especificar las características del servicio, cargos, cuotas de mantenimiento, términos, plazos, fechas, modalidades, intereses y tasas a aplicar (si es fija o variable), los intereses moratorios y demás condiciones conforme a las cuales se ofrece el servicio, así como el número de registro ante Profeco.

Si Royal Holiday no está cumpliendo con su obligación de proporcionarle el servicio que usted contrató, le pedimos que acuda a la delegación Profeco más cercana a su domicilio para formalizar su queja y poder intervenir en la solución de su problema. Llame al 01-800-468-8722 para obtener más información.

Además, usted puede solicitar al Buró de Crédito que corrija los reportes que están afectando su historial crediticio. Para ello, llene la solicitud de reclamación que se encuentra en www.burodecredito.com.mx y envíela junto con los documentos que respaldan su queja a través de los medios que el mismo sitio señala. El Buró deberá darle una respuesta en un periodo máximo de 45 días. Si tiene dudas sobre sus derechos y el Buró de Crédito, le recomendamos llamar a la Condusef: 01-800-999-8080.

En nuestro próximo número

Bien prendidas



Nuestro Laboratorio puso a prueba 46 lámparas ahorradoras de energía para “alumbrar” su decisión de compra y decirle qué modelos de verdad tienen la luminosidad que señalan. Descubra cuáles son las mejores y cuáles presumen de ser “bien prendidas”, sin serlo.

Lava que lava



En este estudio de calidad, los expertos de nuestro Laboratorio derramaron bebidas, alimentos y otras sustancias sobre distintas prendas para descubrir cuáles son los detergentes en polvo que quitan mejor las manchas, sin dañar los colores ni la tela de su ropa favorita.

Ay, la bebida



De acuerdo con cifras oficiales, cada año los jóvenes –hombres y mujeres– beben más alcohol y comienzan a hacerlo a más temprana edad. ¿Cómo prevenir problemas mayores derivados del abuso en el consumo de bebidas alcohólicas? Se lo decimos.

El mejor juguete



A la hora de comprar un juguete este Día del niño, casi siempre nos dejamos llevar por el capricho de los pequeños, lo que está de moda o lo que nos gusta a nosotros. ¿Cómo elegir el juguete más adecuado para nuestros hijos según su edad? Aquí unas respuestas.

Vacaciones de un día



Si su familia no pudo salir de vacaciones durante Semana Santa, le recomendamos consultar esta guía en la que le decimos cómo aprovechar los recursos turísticos de varias ciudades y sus alrededores, para divertirse sin gastar mucho ni recorrer grandes distancias.

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 al 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.

TV Revista del Consumidor



- Tecnologías Domésticas
- Platillo Sabio a Domicilio
- Reportajes especiales sobre consumo
- Información sobre los mejores productos a los mejores precios...

y todo lo que necesita saber para consumir mejor

Con Fabián Garza, Cony Madera y Rosa Adame

Transmitimos en todo el país en los horarios de RTC
y ahora también por internet en http://media.terra.com.mx/consumidor.htm

Profeco

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes productos y prácticas comerciales



"Pagan" autos con cheques falsos

Existen bandas de delincuentes que se dedican a comprar vehículos seminuevos con cheques falsos o alterados. ¡Tenga cuidado!



Cursos de idiomas que no lo son

Varias escuelas venden cursos de idiomas que en realidad son material didáctico con soporte de "asesoría profesional". ¡No se deje engañar!



Asociación de becas que no cumple

Los consumidores que pactaron con la Asociación Canadiense de Becas Latinoamericanas no están recibiendo la cantidad de dinero pactada al término del plazo estipulado.

Busque la información completa en la página 12

0 10722 58187 9 00361

Exhibir hasta el 31 de marzo de 2007

Pescado empapelado con ensalada de flores

Ingredientes (6 raciones)

Pescado


6 filetes de pescado


2 tomates rojos sin semillas, cortados en juliana muy delgada


1 zanahoria cortada en juliana muy delgada (100 g)


1/2 cebolla morada cortada en juliana muy delgada


1 pimiento verde cortado en juliana muy delgada


1/2 taza de vino blanco


Pasta de won-ton cortada en tiritas delgadas y horneadas sin grasa (120 g)


6 cucharadas de aceite de oliva


12 ramitas de perejil picado


24 ramitas de tomillo fresco


Sal y pimienta recién molida al gusto


Papel aluminio (1.30 m)

Foto José Rodríguez

Ensalada de flores


24 hojas de lechuga romana, orejona e italiana, lavadas y desinfectadas


12 fresas lavadas y desinfectadas


6 mitades de pan sin migajón y tostadas al horno


6 cucharadas de aceite de oliva


Nueces picadas (35 g)


Pétalos de crisantemo, lavados y desinfectados (retirar la parte verde que los une al cáliz)


3 cucharadas de vinagre


6 cucharadas de agua


2 cucharadas de miel

Papas


1/4 de betabel, pelado y cortado en cuadritos


Papas cambray (360 g)

Foto José Rodríguez



Lechuga

Es el **principal ingrediente** de las ensaladas. Las hojas externas, que son más oscuras, contienen mucha mayor cantidad de **betacarotenos** y **fibra** que las hojas internas, de color más pálido. La **lechuga romana** ofrece cantidades apreciables de **ácido fólico**, vitamina que **previene las anemias**.

Antes de comprarla

Elija las lechugas que tengan **color característico** y las hojas enteras. Las de mayor peso son las que contienen **más cantidad de agua**, lo que significa que están **más frescas**.

Consérvela fresca

Para que la lechuga **se mantenga** en buen estado **dos o tres días** en el cajón de las verduras del refrigerador, retire **las hojas exteriores**, **guárdela** en una **bolsa de plástico** y ciérrela.

Tomillo

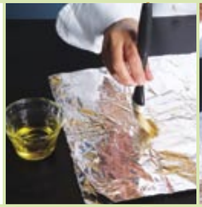
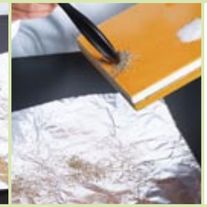
Es una **hierba aromática** que se puede utilizar fresca o seca. Los **ramilletes** de hierbas aromáticas son pequeños manojos que **se atan** bien para **introducirlos** a los **guisos** y luego retirarlos fácilmente. El ramillete típico se hace con **dos o tres ramas** de **perejil**, una ramita de **tomillo** y una de **laurel**. También se le pueden **añadir** salvia, hojas de apio y ramitas de romero.



Foto José Rodríguez

Preparación

1 Corte hojas de papel aluminio de 20 cm aproximadamente. Colóquelas con la parte brillante hacia arriba y barnícelas con aceite de olivo; encima espolvoree sal y pimienta.

2 En cada hoja ponga un filete de pescado y encima coloque los vegetales, el perejil y el tomillo. Salpimiente al gusto.



3 Bañe cada pieza con dos cucharadas de vino blanco y debajo del pescado vierta dos cucharadas de agua para que se genere vapor.



4 Una los extremos del papel aluminio, cuidando que quede bien cerrado. Es importante dejar un espacio entre el pescado y la envoltura para que el vapor cueza bien los ingredientes.




5 Si no tiene vaporera, en una olla grande añada un poco de agua y ponga una parrilla o un plato extendido. Caliente el agua y cuando esté hirviendo, coloque los paquetes, cuidando que el agua no los toque. Reduzca el fuego y manténgalo así durante 10 o 15 minutos hasta que el aluminio se infle. Si prefiere, hornee durante el mismo lapso a 180 °C.



Ensalada

1 Licue 10 fresas con el aceite de oliva, el vinagre, el agua y la miel para hacer el aderezo.




2 Para montar la ensalada, coloque hojas de lechuga enteras encima del pan, adorne con pétalos de crisantemo y rebanadas de fresa. Al momento de servir, bañe con el aderezo. Salpimiente al gusto y espolvoree la nuez picada.





Papas

1 Corte las papas dándoles forma de hongo y póngalas a hervir con unos cuadritos de betabel para que adquieran color.

Modo de servir

El pescado se sirve muy caliente sobre un plato extendido y se adorna con la pasta de won ton. También puede servirse envuelto en el papel, para que cada comensal lo abra y disfrute del exquisito olor que despide al abrirse. Para ello se hace un corte en la parte superior del paquete.
El pescado se sirve acompañado con la ensalada de flores y las papas.



Aporte nutrimental (por ración)	
Kilocalorías	516
Proteínas	25 g
Grasas	25 g
Colesterol	33 mg
Fibra dietética	4 g

Fuente Receta original de Thelma Morgan. Adaptación a Platillo Sabio Profeco por la nutrióloga Ma. Rosa Ochoa

A todo vapor

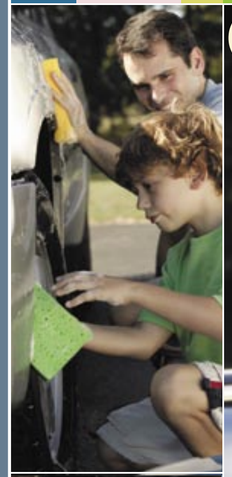
Por lo general el vapor se usa para **cocer los alimentos** que se queman fácilmente, como el **pescado** y las **verduras**. El baño María, la olla de presión y la exposición directa al vapor, son formas comunes de este tipo de cocimiento.



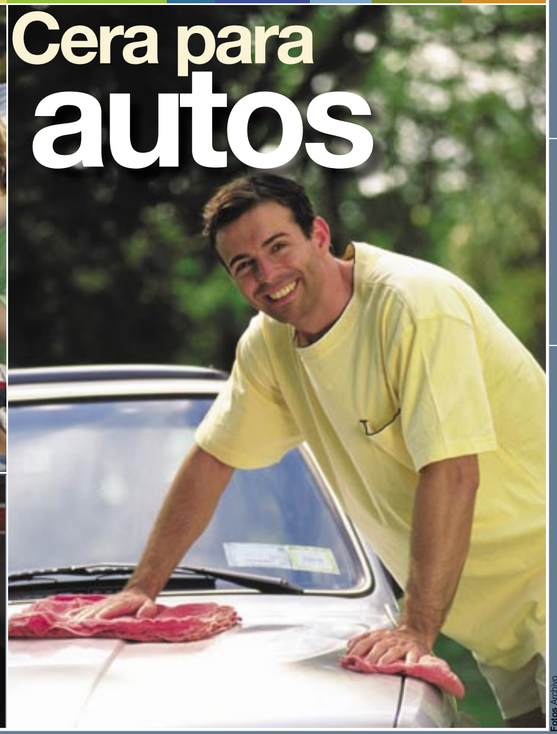
Foto Archivo

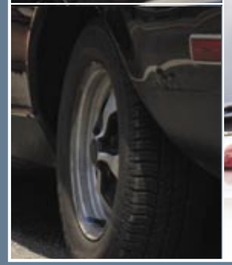






Cera para autos





Fotos Archivo

Ingredientes



* Se adquieren en farmacias grandes.
** Se adquiere en tlapalerías.

Fotos José Rodríguez

Utensilios



Fotos José Rodríguez

Rendimiento: 200 g

Caducidad: 3 meses

Tiempo de preparación: 1 hora

Ahorro: 50%

Recomendaciones

- Es importante encerar su auto para proteger la pintura del medio ambiente. Si usted observa que la pintura está opaca y manchada, es tiempo de encerarla.
- No encere el auto con demasiada frecuencia porque a la larga puede ser contraproducente, ya que la pintura puede deteriorarse.

Datos interesantes

- El contenido de aguarrás de la cera ayuda a quitar las manchas de la pintura; las ceras, en cambio, la protegen.
- El aceite mineral cumple la función de suavizar las ceras.
- La cera de carnauba es una cera de origen vegetal, que también se utiliza en la industria alimenticia como aditivo para darle brillo a los alimentos y mejorar su apariencia.
- Algunas frutas, como la manzana, naturalmente contienen una especie de cera que actúa como protección.

Fuente Química de los alimentos, Fennema Owen, Acribia, Zaragoza, España, 1993.

Procedimiento

1



Ponga agua al fuego en la cacerola. Cuando suelte el hervor, coloque dentro el tazón con la cera amarilla y la cera de carnauba para que se derritan a baño maría.

2



Una vez que ambas ceras se fundan, retire la cacerola del fuego y colóquela en un lugar ventilado, lejos de la estufa.

3



Poco a poco agregue el aguarrás a las ceras, moviendo suavemente con el abatelenguas hasta que se integren los ingredientes. Deje enfriar la mezcla hasta que comience a solidificarse.

4



Agite nuevamente la mezcla para homogeneizarla y agregue el aceite mineral, batiendo hasta lograr una consistencia cremosa. Vierta la mezcla en el tarro y tápelo.

Fotos José Rodríguez

Validación técnica Maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Modo de uso



Su auto debe estar limpio y seco antes de aplicar la cera.



Con una estopa limpia, aplique la cera por secciones.
Espere a que seque.

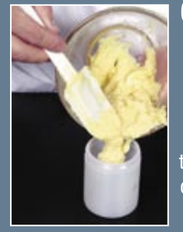


Frote vigorosamente la superficie del auto con otra estopa limpia y seca hasta que desaparezcan las huellas de grasa.



Para mejores resultados, encere su auto a la sombra.

Foto José Rodríguez



Conservación

Almacene la cera en un lugar ventilado y fuera del alcance de los niños. Es muy importante que el tarro esté bien cerrado para evitar que se evapore el aguarrás.



Foto José Rodríguez