

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

Laboratorio Profeco analiza: ¿JUGUETES PELIGROSOS?

222 pruebas de seguridad
a 37 modelos

APRENDE A LEER LA ETIQUETA

... y otros misterios detrás del empaque

MARCAS PROPIAS VS. COMERCIALES

Batalla de precio y calidad en 5 rounds



EFFECTIVO O TARJETA

Con qué te conviene pagar

¿SIRVE DE ALGO SEPARAR LA BASURA?

+ otras 9 preguntas sobre el reciclaje

Información nutrimental	
Tamaño por porción 200 ml	2,5
Porciones por envase	
Cantidad por Porción	
Contenido Energético	392 kJ (92 kcal)
Contenido Energético por grasa	kJ (kcal) 0 (0)
% IDR*	
Grasas (lípidos)	0 g
Sodio 0.020g	1%
Carbohidratos (Hidratos de carbono) 23g	8%
Del cual:	
Azúcar 23g	0%
Proteínas 0g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 10%
Vitamina B1 10%	

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL

RED BULL

PÁGINA 16

Tecnología Doméstica Profeco



Desodorante para refrigerador



Octubre de 2009 Núm. 392

\$25

7 509997 078342 00392

Exhibir hasta el 31 de octubre

ISSN 0185-8874

Paga nuestros servicios por Internet

MULTIP@GOS



Ya puedes pagar en línea los siguientes servicios: calibración de instrumentos de medición, asesoría sobre el cumplimiento de Normas Oficiales Mexicanas, copias certificadas, suscripciones e inserciones en la **Revista del Consumidor**, lista del Registro Público de Consumidores y listas históricas del Quién es Quién en los Precios.

Paso 1

Ingresa como usuario del sistema

Paso 2

Registra los datos del cliente

Paso 3

Selecciona el servicio que deseas

Paso 4

Realiza tu pago y recibe confirmación electrónica

Paso 5

Recibe tu bien o servicio

Profeco 
MULTIP@GOS
pagos.profeco.gob.mx

A cualquier hora y en cualquier lugar, realiza tus pagos de forma confiable y segura.

Encuétranos en pagos.profeco.gob.mx



Vivir Mejor

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO

POR:
TRINO

OFERTA DE JUGUETE ECOLÓGICO

DON
TRACAIA'S
TOY'S AR
OIS
NIÑOS DE
3 AÑOS

¡HASTA
QUE
VEO QUE
VENDEN
ALGO
CHIDO!

¿ES CIERTO QUE AQUÍ
VENDE USTED JUGUETE
ECOLÓGICO?

¡CLARO! ¡CHEQUE
UD. ESTE TIRA PAPAS
SPUT-GUN!
¿WHAT?

¿PERO QUE DE
ECOLÓGICO TIENE
DE SUYO
UNA
PISTOLA?

BUENO... QUE EN VEZ
DE BALAS TIRA PEDAZOS
DE PAPA... "TIRA PAPAS"
¡NO SEEN AA!

¡JELOOOUU!

¡ADEMÁS ESTAMOS
AL DOS POR UNO...
COMPRAS EL TIRA PAPAS,
TE LLEVAS A PAPA
PITUFO

¿PAPA PITUFO? ¡HACE
MILLONES DE AÑOS QUE
PASARON ESAS
CARICATURAS!

¡POR ESO!

¿SON ECOLÓGICOS ESTOS
JUGUETES PORQUE LOS
ESTOY RECICLANDO!

¡ESTE MONO ES PARA
NIÑOS DE 3 AÑOS
Y ESTA HECHO DE
POMO!

¿NUNCA VISTE LA CARICATURA?
¡ASH! ¡PAPA PITUFO ERA
UN PESADO... UN
VERDADERO POMO!

¡MIRA: SI ME COMPRAS
A PAPA PITUFO TE
REGALO EL HOMBRE DE
ACERO DE POMO!

¡WOW!

¡ESPERO QUE ESTE
POMO NO SEA
DEL MALO!

¡PARA NADA... VIENE
DE HIROSHIMA!
¡POMO NUCLEAR!

TRINO

SUMARIO

Octubre
de 2009
Núm. 392

- 6**→ **YO, CONSUMIDOR**
Tus cartas, tus debates, tu voz...
- 9**→ **CONTENIDO NETO**
El mundo del consumo gira en esta sección
- 32**→ **PLATILLO SABIO PROFECO**
El versátil y nutritivo huevo es el ingrediente principal de dos sabrosos platillos
- 34**→ **DIVÁN DE NUTRICIÓN**
Si quieres saber más sobre lo que te conviene o no comer, sólo ¡pregúntanos!
- 36**→ **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Etiquetas nutrimentales: todas las claves para entenderlas y aprovecharlas en tu beneficio
- 42**→ **ENTREGA ESPECIAL**
¿Tarjetas de débito, de crédito o efectivo? Descubre la combinación ideal para hacer pagos
- 48**→ **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Antes de comprarle otro juguete a tu bebé, mejor consulta nuestro estudio de calidad. Hicimos pruebas de seguridad exhaustivas
- 58**→ **CAZADORES DE AMOR ANIMAL**
Las mascotas nos convierten en consumidores peculiares, que haríamos lo que fuera por ellas
- 66**→ **10 PREGUNTAS SOBRE RECICLAJE**
Te decimos lo que está en juego en el negocio de darle una nueva vida a tu basura
- 70**→ **RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS**
Cuidadores de enfermos
No confíes el cuidado de un ser querido enfermo a cualquiera. Elige a un profesional, pero ¿quiénes?, ¿cómo?, ¿por cuánto?
- 74**→ **VIVE MÉXICO**
Sigue la Ruta del café en el Soconusco y disfrútala con todos los sentidos
- 78**→ **SERVICIOS A BORDO**
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición
- 80**→ **EL TURNO DE**
Martha Debayle: conductora, locutora, empresaria y compradora enamoradiza de zapatos. Conócela como consumidora.



Antes de abrir tu cartera, compara... ¡y elige!



QUIÉN ES QUIÉN



El programa **Quién es quién** de **Profeco** te ofrece comparativos de proveedores de bienes y servicios de todo el país, para que elijas lo que más te conviene y ahorres. Estos son nuestros servicios:



1

Quién es quién en los precios

Los precios mínimos y máximos de miles de productos como abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en distintos establecimientos.

2

Quién es quién en créditos a pagos fijos

Cuánto te cobran los establecimientos comerciales por tu crédito a pagos fijos en diversas ciudades del país.

3

Quién es quién en el envío de dinero de Estados Unidos a México

En dónde te dan más pesos por los dólares que te envían y te cobran menos comisiones, para que recibas más.

4

Quién es quién en las gasolineras

Historial de la verificación de las gasolineras a nivel nacional desde 2005, para que veas quién sí te da litros de a litro.

5568 8722 y 01 800 468 8722
profeco.gob.mx

Pregúntanos y haz la mejor elección.



Vivir Mejor

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño

Mónica Miranda, Alfonso J. Solís Loza,
María José Flores, Elizabeth Barrera

Colaboradores

Trino, A.R. Sánchez, Fátima Escobar,
Ana Marimón, Leticia Huerta, Martha
Bolaños, Agatha Székely,
Óscar Álvarez, Adriana Nolasco, MarTe

Ilustradores

Francisco González y García,
Gerardo Terán, Mayra Meneses

Fotógrafos

José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón,
Oscar Álvarez, Alejandra Vega

Consejo Editorial

Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urqueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiate Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye



EL QUE QUIERA AZUL CELESTE...

...Que le cueste, claro. El dicho, aunque certero y apropiado para casi cualquier actividad, no deja de ser un poco cruel. Funciona como un regaño universal. Es decir, querer llegar de golpe y porrazo a la cima de una montaña, sin tener que escalarla, es de lo más humano, ¿cierto? ¿Quién no ha soñado con conseguir metas caras con sólo estirar la mano?

Es obvio que los fabricantes y proveedores de los llamados productos milagro saben eso: la publicidad de medicamentos que prometen efectos rápidos y espectaculares relacionados con la salud es cada vez más nutrida. La mayoría tiene que ver con el control de la obesidad, nuestra gran obsesión. En este renglón, cualquier aspiración al resultado palpable (perder kilos y lonjas) alcanzado a través de procedimientos fáciles (determinadas dosis de pastillas, infusiones y demás preparados) toca el terreno de la imprudencia. No necesitamos ser médicos para advertir que el cuerpo humano no es una máquina que mejorará su rendimiento con aditivos.

“Sólo hay una manera de bajar de peso de forma segura: comiendo equilibradamente.”

Los problemas a los consumidores que este tipo de productos pueden ocasionar van más allá del posible incumplimiento de grandes expectativas; el bienestar físico también va de por medio. Como planteamos en un artículo que publicamos el mes pasado (“Milagros, a otro lado”, página 34), la eliminación de grasa en el cuerpo depende de procesos metabólicos, no de factores externos. Cuando una persona decide someterse a un tratamiento para reducir peso, debe acudir a un médico que valore su estado general de salud. Para cada caso, el especialista podrá proponer un régimen alimenticio y determinadas disciplinas y cambios de hábitos. En esta revista hemos insistido en el asunto: el consumo saludable requiere de un ejercicio de voluntad que abarca nuestra vida entera. El tema de los productos milagro se vuelve preocupante porque se enmarca en una cultura insana completa: como cada vez comemos peor, con cantidades exageradas de grasas saturadas y carbohidratos, los mexicanos engordamos. Volteamos a ver nuestros cuerpos, nos angustiamos y... ¡eureka! Por todos lados se nos acercan productos que prometen eliminar esa angustia sin engorros, y el problema de salud pública que significa una comunidad de obesos no se soluciona.

Sólo hay un camino para bajar de peso de manera segura: comiendo de forma equilibrada y escapando, hasta donde podamos, de la vida sedentaria.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de 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 Certificado de Licitud 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 Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Vendedores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

DENUNCIA si **no** se cumple con la
Ley General para el Control del Tabaco
y su Reglamento



**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD



**Es tu derecho
¡CUIDA TU SALUD!**

Llama al: 01800 9 NO FUME
(66 3863)



COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS

01 800 033 50 50
www.cofepris.gob.mx



**Vivir
Mejor**

ESTA ES LA VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor**, o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF.
¡Escribe ya y dinos qué opinas!

Ojo: las cartas que sean enviadas a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Tus 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). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

BIEN ACIERTA QUIEN SOSPECHA

Últimamente me han llegado mensajes en los que me notifican que soy ganadora de premios en efectivo, y que para recibirlos necesito proporcionarles mi número de cuenta. Obviamente no les creo. ¿Qué hago para que dejen de llegarme?

—Jazmín Carrasco

Los fraudes por medios electrónicos se han incrementado de forma alarmante. La Asociación Mexicana de Internet explica que el objetivo principal de los defraudadores son las cuentas bancarias o el número de tarjeta de crédito de la víctima para transferir dinero o hacer cargos ilícitos.

Las denuncias sobre supuestos sorteos donde citan a la Secretaría de Gobernación (Segob) en conjunto con diversos organismos y empresas son numerosos. La Segob jamás te notificaría que ganaste un premio a través de mensajes de texto, correos electrónicos o llamadas a celular. Reporta como spam esos correos para evitar que sigan llegando a tu cuenta. Denúncialos a la PGR al teléfono 01 800 008 5400 o a la Dirección General Adjunta de Juegos y Sorteos al 5209 8800 ext. 13000.

En juegosysorteos.gob.mx hay información sobre los permisos otorgados por la Dirección General Adjunta de Juegos y Sorteos.



A todos nuestros lectores:

La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas planteados, pero sí para brindar asesoría y que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones **Profeco**, **Conducef**, **Conamed**, **Cofepris**, etcétera), resuelvas tus conflictos con proveedores y prestadores de servicios.

DE LO PERDIDO...

Me llamó la atención el estudio que hicieron sobre computadoras portátiles para la edición de agosto. Lo revisé y me surgió una duda, ¿por qué en un estudio de 19 computadoras no incluyeron la marca Dell?

—Armando Javier Isaías Ceballos



El Laboratorio de **Profeco** sí analizó una computadora de la marca Dell de la línea XPS, el modelo M1730 (los resultados aparecen en la página 42 de la revista). Los ingenieros del Laboratorio nos informan que no analizaron más modelos de la marca Dell porque uno de los criterios considerados al momento de elegir los productos es determinar el desempeño por marca con al menos un producto. Debido a que la marca Dell se fabrica e importa directamente de Estados Unidos, el muestreo imposibilita, como en esta ocasión, obtener mayor cantidad de modelos. Puedes consultar también los resultados completos en nuestra página revistadelconsumidor.gob.mx.

MÁS DEL GAS

Ojalá pudieran presentar una comparación entre los energéticos gas natural y gas LP, donde indiquen sus ventajas y desventajas.

—Francisco Leal Zanatta



En la revista de agosto publicamos un artículo comparativo sobre el gas LP y el gas natural, en el que se explican la forma de distribución de ambos, sus costos, qué tan seguros son, sus ventajas y qué tan amigables son con el ambiente. También podrás consultar una gráfica comparativa de los precios históricos (enero de 2008 a marzo de 2009). Consúltalo para que determines qué tipo de servicio te conviene más, según tus intereses y necesidades. Mientras tanto te proporcionamos la siguiente información:

Gas LP	Gas natural
Se distribuye por medio de pipa abastecedora.	Se distribuye a través de ductos subterráneos.
Si se presentara una fuga, el gas formaría una nube de vapor explosiva. Su instalación es al aire libre y ello permite detectar fugas rápidamente.	Es más ligero que el aire, se dispersa de forma rápida en vez de concentrarse, lo que hace que sea seguro.
En promedio, cada kilo de gas cuesta 9.30.	En mayo de este año se calculó que la factura anual promedio para un consumidor era 13% superior a una de gas LP.
Su combustión es limpia. Sin embargo, su uso residencial implica un método de distribución que emite contaminantes.	El gas natural no produce residuos industriales debido a que no sufre ninguna transformación.
El servicio llega a zonas en donde el gas natural no tiene redes de distribución.	Es un servicio cómodo, aunque primero debes verificar si en tu zona ya existe una red de distribución.

MÁS CHARLA ENTRE NOSOTROS

¡Gracias a todos por los comentarios y críticas que escriben en nuestro sitio! (revistadelconsumidor.gob.mx) Estos son algunos de ellos...



Nallely, sobre "Estudios de calidad de computadoras portátiles"

Me encanta la revista, es muy interesante y de gran ayuda, además de que aporta conocimientos.

Angie, sobre "El neumático vital"

Trabajo en un centro comercial, en el departamento de autos, y no sabía que las llantas tenían caducidad. Hace días le mostré a un cliente algunas llantas y me pidió que le enseñara otras porque esas ya estaban caducas. Pensé que estaba loco, pero...

Erica, sobre Mito urbano. "Sony Ericsson regala laptops"

Estoy harta de toda la basura de los correos-cadena y de las mentiras de la gente. Hace unas semanas también tuve un problema similar con Facebook: desde un perfil falso me enviaron mensajes con amenazas. ¡Tengan cuidado!

Nostromo, sobre "Aprende a reconocer el tequila auténtico"

En un antro, ya con unas copas encima, es difícil distinguir el sabor y el olor de la bebida. Yo siempre pido cerveza en botella y solicito que me la abran en la mesa. Si van a adulterar la cerveza, lo único que pueden hacer es echarle agua.

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN TV, RADIO E INTERNET

Expande tu experiencia como lector de la Revista del Consumidor y aprende a consumir inteligentemente con nuestra nueva oferta de contenidos de difusión.



→ **Revista del Consumidor en línea:** revistadelconsumidor.gob.mx, nuestro sitio en Internet, funciona a las mil maravillas, gracias a tu participación. Es el hogar de todos nuestros contenidos. Mira los videos y escucha los programas de radio, intégrate a redes sociales (facebook, Hi5, Twitter), lee diversas publicaciones impresas (*El Mandado*, *Consumán...*) y participa con comentarios o sugerencias.

→ **Revista del Consumidor Webcast:** videos cortos pensados para las jóvenes audiencias que navegan en Internet. Búscalos en YouTube: youtube.com/profecotv. Y, claro, a través de nuestro sitio.

→ **Revista del Consumidor Radio:** un programa semanal femenino de ayuda y servicio. Búscalo sólo a través del sitio. Algunos ejemplos de temas: "Elige el mejor seguro de gastos médicos" o "Cómo escoger un colchón".

→ **Revista del Consumidor Podcast:** hemos renovado nuestro podcast oficial. Busca en nuestro sitio reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología, entre otros.

→ **Revista del Consumidor TV:** cápsulas de 2 minutos y medio que cubren el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y la actualidad del consumo. Búscalos en youtube.com/profecotv y en el sitio.

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**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Saber en qué **AFORE** se encuentra tu Cuenta Individual
(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).
- Saber qué hacer en caso de que no llegué tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención

Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.

Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.

Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

BANCO DE MEXICO

Invita a los estudiantes de bachillerato
a participar en el

Premio Cont@cto Banxico

Edición 2009

¿Sabes qué es un banco central?

Escribe un ensayo sobre el
Banco de México
y gánate hasta

\$75,000 pesos

Los equipos

4 alumnos y un profesor

Premios por equipo

Primer lugar

\$75,000 pesos

Segundo lugar

\$50,000 pesos

Tercer lugar

\$25,000 pesos

Fechas clave

Inscripción

31 de agosto al 30 de octubre

Envío de ensayos

31 de agosto al 6 de noviembre

Presentación ante el Jurado

7 y 8 de diciembre

Premiación

9 de diciembre

¡Arma tu equipo,
participa y gana!



BANCO DE MEXICO

Haz equipo con tu Banco Central

www.banxico.org.mx/contactobanxico

「CONTENIDO」 「NETO」

Sólo es jugo si contiene fruta, ¿OK?



Foto José Rodríguez

En México se consumen 10 litros de jugo *per cápita* al año, mientras que los refrescos se toman a un ritmo de 140 litros anuales.

El hallazgo lo hizo, hace algún tiempo ya, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: cerca del 70% de los jugos envasados sustituían parte de su fruta por azúcares de otro origen, es decir, se decían 100% naturales cuando no lo eran. Así que la maquinaria de las Normas Oficiales Mexicanas se puso a trabajar. El resultado: a partir del 26 de octubre todos los fabricantes (nacionales y extranjeros) de jugos envasados están obligados a elaborarlos a base de fruta natural. De acuerdo con la nueva normatividad (que tiene como clave NOM-173-SCFI-2008), sólo podrá

ostentarse en la etiqueta como 'jugo' el producto que se obtenga al exprimir frutas en buen estado, debidamente maduras y frescas.

"El objetivo de esta NOM es definir qué es un jugo 100%, de acuerdo con su contenido de fruta, por lo que su entrada en vigor significará la salida del mercado de bebidas que hasta el día de hoy se ostentan como jugos, cuando se trata de bebidas con azúcares adicionados, colorantes artificiales y escaso o nulo contenido de fruta", expresó la Comisión Especial de Citricultura de la Cámara de Diputados.

De acuerdo con cifras de la Asociación Mexicana del Envase y Embalaje, en el país se consumen unos 10 litros de jugo al año *per cápita*, cifra muy inferior a la que presenta el consumo de refrescos, con 140 litros anuales. Incluso la cerveza y la leche (60 y 55 litros por mexicano cada año) están muy por encima de los jugos. Se espera que la normatividad impulse el consumo de jugos en nuestro país.

Revisa las etiquetas y evita los jugos que entre sus ingredientes contengan azúcares o edulcorantes, pues estos compuestos ahora estarán prohibidos por la NOM.



5 duelos: marcas propias vs. marcas comerciales

Las tímidas del anaquel

De las marcas propias se saben tres cosas: que sus empaques no son bonitos, que no salen en comerciales y que, se sospecha, pueden ser más baratas. ¿Pero qué hay con la calidad? Consultando evaluaciones realizadas por el **Laboratorio Profeco** en el pasado reciente, las comparamos con marcas a las que sí les gustan los reflectores.

1 Papel higiénico (de hoja doble)

D'Calidad Chedraui

Modelo: decorado
24 rollos (200 hojas dobles c/u)
Evaluación de calidad (EGC): **Muy Bien**
Costo: **\$45.90** (\$1.9 por rollo)

Great Value

Modelo: grabado con aroma
4 rollos (210 hojas dobles c/u)
EGC: **Bien**
Costo: **\$12.30** (\$3.0 por rollo)

VS

Suavel

Modelo: es puro corazón (con aroma)
12 rollos (228 hojas dobles c/u)
EC: **Muy Bien**
Costo: **\$20.80** (\$1.7 por rollo)

Charmín

Modelo: suave aroma
24 rollos (180 hojas dobles c/u)
EGC: **Bien**
Costo: **\$87.00** (\$3.6 por rollo)

El ganador:

Perderse en el blanco y suave laberinto de los papeles higiénicos, en realidad, puede resultar poco acogedor. Por eso, en febrero de 2008 publicamos este estudio de calidad que, créenos, fue exhaustivo: comprobamos resistencia (en seco y húmedo), blancura y hasta los acabados. Gracias a lo anterior, podemos determinar que en esta comparación hay un empate: los papeles higiénicos Suavel y D'Calidad Chedraui son las mejores opciones por su calidad (no hubo calificaciones "excelentes") y mejor precio.

2 Pilas desechables alcalinas AA

Office Depot

Paquete con 4
Duración: Uso en radio = 90.45 horas
Uso en un juguete = 7.5 horas
Costo: **\$19.90** (\$4.97 por pila)

RadioShack (Enercell)

Paquete con 4
Duración: Uso en radio = 91.3 horas
Uso en un juguete = 8.1 horas
Costo: **\$59.00** (\$14.75 por pila)

VS

Eveready Gold

Paquete con 4 (+ 2 pilas gratis)
Duración: Uso en radio = 90.46 horas
Uso en un juguete = 8.13 horas
Costo: **\$47.80** (\$7.96 por pila)

Energizer Max

Paquete con 4
Duración: Uso en radio = 87.43 horas
Uso en un juguete = 7.48 horas
Costo: **\$51.90** (\$12.97 por pila)

El ganador:

Las pilas desechables Office Depot son las ganadoras indiscutibles: tienen el mejor precio (las demás son dos y hasta casi tres veces más caras: ni Eveready Gold, con su promoción de regalar 50% más producto, le hace competencia) y su duración es muy similar a las de las marcas más caras. Sí, a nosotros nos sorprendió tanto como a ti.

Nota importante: esta selección de precios y productos se realizó del 17 al 21 de agosto de forma aleatoria en el Distrito Federal y área metropolitana; es decir, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. Puedes consultar los Estudios de Calidad completos en revistadelconsumidor.gob.mx

3 Detergente líquido para ropa

Soriana

Cantidad de detergente para lavar 4.5 kg de ropa: 55 ml
Costo para lavar esa misma ropa: \$0.95
EC: **Pobre**

D'Calidad Chedraui

Cantidad de detergente para lavar 4.5 kg de ropa: 135 ml
Costo para lavar esa misma ropa: \$1.95
EGC: **Pobre**

Vs

Ariel OxiAzul Max

Cantidad de detergente para lavar 4.5 kg de ropa: 100 ml
Costo para lavar esa misma ropa: \$2.95
EC: **Muy Bien**

Viva Gel

Cantidad de detergente para lavar 4.5 kg de ropa: 100 ml
Costo para lavar esa misma ropa: \$2.80
EGC: **Bien**

El ganador:

Con grasa, café y hasta con guacamole manchamos las prendas para hacer el estudio de calidad de detergentes líquidos que publicamos en septiembre de 2008. Esta vez las marcas más comerciales blanquearon a las propias: aunque el costo por lavada de las marcas libres es el más económico, sus calidad tiene las peores calificaciones.

4 Mantequillas sin sal

D'Calidad Chedraui

1 barra de 90 g
EC: **Excelente**
Costo: \$6.80

Great Value

4 barras de 90 g c/u
EGC: **Muy Bien**
Costo: \$29.90 (\$7.4 por barra)

Vs

Gloria

4 barras de 90 g c/u
EC: **Excelente**
Costo: \$34.57 (\$8.6 por barra)

Lala

1 barra de 90 g
EGC: **Muy Bien**
Costo: \$8.50

El ganador:

Avalada por nuestro estudio de calidad de mantequillas y margarinas publicado en 2006, la mantequilla marca propia de Chedraui resultó la mejor opción: excelente calidad y el mejor precio. Ni hablar. La Great Value resultó competitiva.

5 Refrescos light

Great Value

Lata de 355 ml
Aporte calórico: 1.25 kilocalorías
Costo: **\$4.60**

D'Calidad Chedraui

Lata de 355 ml
Aporte calórico: 1.40 kilocalorías
Costo: **\$3.70**

Vs

Coca Cola Light

Lata de 355 ml
Aporte calórico: 0.5 kilocalorías
Costo: **\$7.00**

Pepsi Max

Lata de 355 ml
Aporte calórico: 0.76 kilocalorías
Costo: **\$6.00**

El ganador:

¡Qué subjetivo! El ganador por precio es el refresco de cola D'Calidad Chedraui. Por bajo nivel de calorías, de acuerdo con el estudio calidad "Productos que se dicen light", publicado en enero de 2008, la ganadora es Coca Cola. Pero si hablamos de sabor... ahí sí, tú decides.

→ Consumo a bocados



➤ MCDONALD'S RETA AL DESTINO

La actual crisis mundial no fue un obstáculo para que la empresa McDonald's tuviera un impresionante crecimiento en EU a partir de 2008, año en el que abrió cerca de 600 tiendas, y al término de 2009 podría superar esta cifra. De hecho los especialistas en negocios la proclaman ya como ganadora de la Gran Recesión. Las ventas globales de McDonald's se incrementaron 4.3% en todo el mundo en el segundo trimestre del presente año, generando una ganancia para sus inversionistas en el periodo de mil 400 millones de dólares.

La explicación es que durante una crisis las personas prefieren comer en casa con más frecuencia, pero cuando salen optan por lugares baratos. McDonald's es uno de esos lugares. Es tan barato y convincente –pues tan pronto se anunció la crisis la empresa no paró de lanzar ofertas y promociones– que se convirtió en la alternativa más viable frente a otros establecimientos. Tan bien le ha ido a McDonald's últimamente que ya lanzó una nueva marca, ahora de café: McCafé, la cual no está dirigida a consumidores sibaritas.

Fuente slate.com, McDonald's

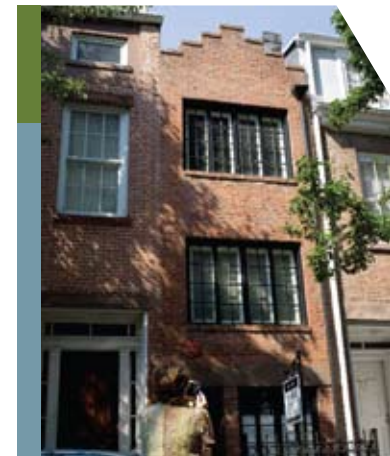


Foto Zuma Press

➤ LOS CHICOS NO QUIEREN "TWITTEAR"

Matthew Robson, un estudiante inglés de 15 años de edad, que trabaja haciendo prácticas para el gigante financiero Morgan Stanley, recibió la responsabilidad de decirle a la firma por qué los adolescentes se han apartado de los medios tradicionales. Poner en manos de un quinceañero tal responsabilidad, usualmente dispuesta para grupos foco y compañías de estudios de medios, pagó grandes dividendos. En el reporte, Robson destacó que los adolescentes prefieren no pagar por los medios de comunicación que utilizan, y al actualizar su Twitter con un teléfono celular gastan más crédito que al enviar un mensaje de texto. Facebook probó ser el medio electrónico más popular, mientras que la radio ha quedado muy rezagada.

Fuente guardian.co.uk



➤ CASA FLACA, PRECIO GORDO

La casa más estrecha de la ciudad de Nueva York está en venta. Se trata de un edificio de tres plantas de ladrillo rojo que mide apenas 2.9m de ancho por 12.8m de largo, y que está cotizado, por si te interesa, en ¡2.7 millones de dólares! La casa está en el número 751/2 de la calle Bedford del barrio Greenwich Village, pero bien podría, por sus dimensiones, ubicarse en alguna unidad habitacional de interés social de nuestro país. ¿O no?

Fuente nypost.com

➤ NUEVOS Y FRÍOS

El programa del Fideicomiso para el Ahorro de Energía (FIDE) de sustitución de refrigeradores ha alcanzado ya la cifra de 100 mil acciones realizadas. "Cambie su viejo por uno nuevo" ha reemplazado los refrigeradores de miles de familias de bajos recursos, en una medida que además contribuye a la preservación del medio ambiente. En México existen alrededor de 17 millones de refrigeradores domésticos de acuerdo con el INEGI, de los cuales uno de cada tres tienen más de ocho años de antigüedad, por lo que conviene que se sustituyan por equipos nuevos, más eficientes. Si quieres más información, entra a la página del FIDE en fide.org.mx y a energía.gob.mx.





Fotos Archivo

➔ BASURALANDIA

La basura marítima se ha convertido en una de las mayores amenazas del planeta. Cada año, 6,5 millones de toneladas de residuos terminan agrupados en islas en los océanos de todo el mundo.

La más grande hasta ahora fue descubierta por los tripulantes del velero *Alguita* el 3 de agosto de 1997, al noreste del Océano Pacífico y a unos 1,500 km de San Francisco. Flotando en la superficie del mar había miles de bolsas de plástico, cuerdas, redes y hasta señalizaciones de tráfico.

Fuente elmundo.es

➔ SALVAR AL MUNDO SALE CARO

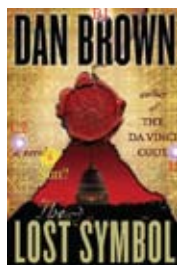
Los daños causados por el calentamiento global le costarán a la humanidad el equivalente al gasto de organizar nueve juegos olímpicos cada año de aquí a 2030. Aunque la ONU pronosticó que serían necesarios 170 mil millones de dólares para resarcir el daño que le hemos causado al planeta, científicos del Instituto Internacional por el Medio Ambiente y Desarrollo y del Instituto Grantham para el Cambio Climático del Colegio Imperial de Londres estiman que costaría por lo menos tres veces esa cantidad, ya que la ONU no tomó en cuenta cuestiones como el aumento de tormentas y las enfermedades que esto conlleva y los efectos de la disminución de los bosques y selvas. Hasta ahora, los gobiernos de los países desarrollados sólo han dispuesto unos 90 mil millones de dólares para atender el asunto. Parece que debemos empezar a ahorrar.



➔ ¿DEFORESTACIÓN?

CULPEN A DAN BROWN

El autor de *Ángeles y Demonios* y *El Código Da Vinci* (llevadas al cine con Tom Hanks como el greñudo simbologista Robert Langdon) podrá estar vetado en el Vaticano, pero tal vez deberían de pensar en vetarlo de cualquier bosque del planeta.



➔ Tiraje inicial de *El símbolo perdido*, su nueva novela **5 millones**

➔ Número de árboles requeridos para tal tiraje **39,235**

➔ Distancia que podrías viajar si colocas en fila dichos ejemplares **De Chihuahua a Veracruz**

➔ Peso de las novelas (medidas en Boeings 737-800) **65**

➔ Veces que podrías cubrir Colima con sus páginas **3.66**

Fuente GQ

➔ TRAS LA HUELLA HÍDRICA

De acuerdo con un estudio llevado a cabo por la organización británica Food Ethics Council, denominado "**Niveles de agua en la comida**", se requieren:



140 litros de agua para producir una taza de café



16,000 litros para producir un kilo de carne de buey,



entre **3,500** y **5,700** litros para producir un kilo de carne de pollo



1,330 litros para producir un kilo de pan.

Es necesario que el consumidor conozca estos datos para que adquiera productos de forma consciente y responsable, ahora que la disponibilidad de agua dulce se encuentra en riesgo. Por ello, un gran número de organizaciones ecologistas en Inglaterra ya trabaja en la introducción de una etiqueta que informe sobre el consumo de agua durante todo el ciclo de producción de los alimentos.

Fuente foodethicscouncil.org, boletinconsumo.blogia.com

➔ LA INMORTALIDAD DEL LIBRO

¿Y qué le pasará al libro como lo conocemos ahora?, le preguntan a Carmen Balcells, mítica agente literaria, en relación al avance del libro electrónico. "No morirá nunca. Se decía que la televisión acabaría con la radio, y tampoco acabó con el cine, ni Internet acabará con nada. El mundo del desarrollo tecnológico es fascinante, llegará a las aldeas, hará más lectores, y todo el mundo saldrá beneficiado". Balcells, agente de escritores como García Márquez, Vargas Llosa e Isabel Allende, también apuesta por las nuevas tecnologías y ya trabaja para convertirse en una de los líderes del formato *e-book*.



Fuente *El País*



➔ APICULTORES DE LAS GRANDES URBES

Algunos ciudadanos europeos y estadounidenses no se resignaron a quedarse sin miel como consecuencia de la reducción poblacional de abejas melíferas, así que optaron por la apicultura e instalaron colmenas en los balcones, jardines y azoteas de sus hogares. A la cabeza están los británicos, pues tan sólo en el último año y medio, el número de miembros de la asociación de apicultores ingleses pasó de 3,000 a 15,000.

La reducción del número de abejas se atribuye al Trastorno del colapso de colonias, un fenómeno multifactorial que incluye desde el abuso de insecticidas hasta parásitos, pasando por el cambio climático.

Fuente soitu.es

TEST DEL CONSUMO INTELIGENTE # 6

¿Qué tan solidario es tu consumo?

He aquí nuestro sexto examen sobre los 7 pasos del Consumo Inteligente. Te recordamos todos: consumo consciente, informado, crítico, saludable, sustentable, solidario y activo.

Ahora el test a resolver trata sobre consumo solidario. Elige una de las opciones de respuesta para las preguntas. ¿Qué obtendrás? Una revelación sobre la importancia que le das al Consumo Solidario, que no es poco.

1 ¿Preferirías comprar una artesanía antes que un producto industrializado comparable, aunque sea más caro?

- a. Si es una artesanía de calidad (porque, ojo, también las hay “genéricas”, de imitación) y no tengo dudas razonables de que se distribuye en un sistema de comercio justo, claro que sí. Suena idealista, pero este acto es una manera de apoyar el valor del trabajo.
- b. Sólo si me gusta mucho. Tiendo a pensar que los productos industrializados tienen estándares de calidad superiores.
- c. ¿Qué? Sólo un idiota, después de comparar precios, se va por lo más caro.

2 ¿Por qué los productos del comercio justo suelen ser más caros?

- a. Porque pretenden pagar al productor marginal precios justos por su trabajo.
- b. Porque son especiales, supongo. Es decir, ajenos a la producción masiva.
- c. ¿Dónde está la justicia en hacerme desembolsar más dinero?

3 Y a todo esto, ¿qué entiendes por comercio justo?

- a. Así se nombran a las iniciativas que intentan que los pequeños productores de países en desarrollo como el nuestro alcancen unas condiciones de trabajo dignas y posibilidades de avance, colocando en el mercado sus artículos a un precio justo.
- b. Tiene que ver con tiendas especializadas en las que se venden productos que no forman parte del mercado convencional.
- c. Cuando los proveedores de productos y servicios no me intentan estafar... eso ya me parece suficientemente justo.

4 ¿El respeto por el medio ambiente entra en la ecuación del comercio justo?

- a. Por supuesto. Todos somos parte del medio ambiente. Su salud es el bienestar de todos, desde un punto de vista amplio.
- b. Es secundario. Digamos que no está en la

misma categoría que el resto de las necesidades de desarrollo o las condiciones laborales.

5 Imagina que te han llegado informaciones de que en la empresa mexicana, fabricante de un producto que compras habitualmente, se violan derechos laborales. ¿Qué haces?

- a. Intento confirmar esas informaciones con todos los medios a mi alcance. De ser ciertas, dejo de consumir ese producto. Es la mejor censura.
- b. Me indigno. Puede que deje de comprar, si el producto no es tan necesario para mí.
- c. ¿Qué puedo hacer? Una decisión individual, como consumidor, en nada puede cambiar problemas tan graves.

6 ¿Y si esa empresa lleva a cabo sus actividades lejos de México?

- a. Actúo igual. Nada humano me es ajeno.
- b. Reconozco que le doy un poco menos de importancia y me pongo más escéptico.
- c. Insisto: no es una cuestión mía, sino de las autoridades competentes.

7 ¿Qué es una empresa socialmente responsable?

- a. Puf, es un conjunto de muchos atributos. Se le puede llamar así a una empresa que apuesta por el talento de sus trabajadores, que procura minimizar el estrés laboral, que liga la productividad a ambientes de trabajo armoniosos, interesados en ocasionar

el menor impacto ambiental posible. Es una empresa que se rige por el sentido común de la civilidad.

- b. Una empresa que cumple con la normatividad vigente.
- c. Una medalla que muchas compañías se cuelgan para limpiar su imagen.

8 ¿Procuras comprar productos hechos en México?

- a. Si son de calidad, los prefiero. Me gana un nacionalismo bien entendido.
- b. Podría preferirlos, pero soy un consumidor tan impulsivo que casi nunca caigo en cuenta de la procedencia de los productos que compro.
- c. El asunto me suena un poco demagógico.

9 ¿Podrías mencionar un requisito indispensable del consumo solidario?

- a. Sí, la información. Las buenas intenciones no bastan. Para ejercerlo es necesario que los consumidores nos inclinemos a investigar, por ejemplo, las condiciones en que un producto es fabricado o el impacto ecológico que implica.
- b. Ponerse en los zapatos de otro.
- c. ¿Una inclinación política clara?

10 ¿Quién es un consumidor solidario?

- a. El que ha logrado superar el individualismo extremo; que es capaz de autolimitar su consumo teniendo en mente a aquellas personas que sufren por no poder consumir apenas lo necesario para vivir; el que sabe que sus actos de consumo repercuten en los demás, y razona en consecuencia.
- b. Es un concepto bastante abstracto, pero puedo decir que un consumidor solidario apoya causas justas.
- c. El que conozca a uno, que me lo presente.

CLAVES DE RESPUESTA

→ Mayoría de respuestas a: sabes que ningún acto de consumo, en última instancia, está aislado de una comunidad humana que aspira al bienestar y a la justicia.

→ Mayoría de respuestas b: has oído hablar de términos generales como “comercio justo” a los que les das el visto bueno, pero te parecen un tanto alejados de tu realidad.

→ Mayoría de respuestas c: con tu cinismo escudas la desesperanza.



Recetamos la mejor
solución
a pacientes y médicos



La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000

Lada sin costo 01 800 711 0658



<http://www.conamed.gob.mx>
orientacion@conamed.gob.mx



**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD





Gráfico Roberto Paz

Mito urbano: **peligros** del Red Bull



Te da alas... ¿eternas?

La glucuronolactona, uno de los ingredientes principales de la bebida energética más conocida, es la culpable de infartos fulminantes y daños neuronales. Al menos eso afirma un correo electrónico. Investigamos con los expertos en el tema.

La “devastadora” historia de la sustancia llamada glucuronolactona comenzó, cuenta el e-mail en cuestión, cuando el ejército estadounidense la creó para estimular a sus tropas en Vietnam. Ahora, Red Bull ha agregado este “químico altamente peligroso” a su fórmula, por lo que “su consumo regular desencadena enfermedades nerviosas y neuronales irreversibles”.

Agustín López Murguía, investigador del Instituto de Biotecnología de la UNAM, nos cuenta una versión bastante distinta: “La glucuronolactona es un carbohidrato derivado del metabolismo de la glucosa en el hígado y es un importante componente estructural de casi todos los tejidos conectivos”. De hecho, esta sustancia también se encuentra en diversos alimentos, cereales, plantas y hasta en el vino tinto.

La energética verdad

De cualquier forma, lo anterior todavía no la exime de ser peligrosa, ¿cierto? Prosigamos. Esta es la postura de la Subdirección de Factores de riesgo de Cofepris: “**Que la glucuronolactona contenida en Red Bull puede provocar enfermedades no está sustentado en conocimientos científicos serios**”. En esta entidad nos aseguran que este tipo de bebidas son analizadas por todas las autoridades internacionales en materia de inocuidad alimentaria, “y no hay evidencia de que puedan ocasionar los daños que advierte el correo electrónico”. Algo que confirma Agustín López, investigador y autor de artículos sobre bebidas energéticas: “No hay publicaciones científicas que reporten la toxicidad de la glucuronolactona”.

➔ Más mitos sobre estas bebidas

❶ “Es peligroso tomarlas si después no haces ejercicio físico. Te pueden ocasionar un infarto fulminante.”

No es necesario hacer ejercicio después de beberlas, “pero es absurdo tomarlas si no vas a realizar alguna actividad: el metabolismo se acelera y no es el momento de meditar o de irse a dormir”, opina el doctor Agustín López.

❷ “No hay que mezclarlas con alcohol, porque la bebida se convierte en una bomba mortal.”

No necesariamente. Cofepris advierte: “Las bebidas energéticas no deben combinarse con alcohol porque enmascaran los efectos depresores de éste”. Así, el único riesgo que correría tu vida es que quisieras manejar tu auto con una borrachera que no sientes, pero que sigue allí.

❸ “En Dinamarca y Francia el Red Bull está prohibido, por ser un cóctel de la muerte.”

De acuerdo con la agencia Reuters, Noruega, Uruguay y Dinamarca lo han prohibido debido a los riesgos a la salud listados en sus propias latas. En Francia, de hecho, Red Bull cuenta con una página oficial en Internet.



➔ ¿Cuántas latas son demasiadas?

“La dosis define al veneno”, recuerda

Agustín López. El investigador afirma que el límite máximo de cafeína recomendable para un adulto es de 300 mg al día, que se puede obtener con medio litro de café americano o con tres litros de refresco. Las bebidas energéticas también contienen taurina, un aminoácido que nuestras células pueden sintetizar y, por tanto, no es necesario en nuestra dieta (aunque sí puede provocar insomnio, palpitaciones e hiperactividad). El mejor termómetro para saber cuántas de estas bebidas puedes tomar es tu cuerpo: “La persona debe considerar si es sensible a la cafeína o si tiene enfermedades que pueden hacerlo más sensible a los ingredientes”, recomienda Cofepris.



A golpe de cifra

130,969

Casos de VIH registrados en México.

22,126 en el DF

14,453 en el Estado de México

11,872 en Veracruz

Fuente Censida

9,136,000

condones repartirá la Secretaría de Salud del Distrito Federal.

Fuente Secretaría de Salud del Distrito Federal

23 mil millones DE DÓLARES

Dinero que cobró el Bank of America al estadounidense Josh Muszynski por la compra, con tarjeta de crédito, de una cajetilla de cigarros. El consumidor reclamó inmediatamente y el banco corrigió el error al día siguiente.

Fuente reforma.com

De acuerdo con la Confederación Nacional Campesina (CNC), de las **5 millones 529 mil** toneladas de azúcar estimadas para este año, sólo se alcanzará a producir **5 millones de toneladas**.

26%

Caída estimada para 2009 en la producción de azúcar en México con respecto al año anterior, que constituye un aumento de 20% en su precio al consumidor, según la empresa productora de edulcorantes Metco.

Fuente eluniversal.com.mx

Más del 30 por ciento

Incremento en las ventas de productos en autoservicios durante la semana de contingencia por la Influenza A H1N1 (alcohol, desinfectante, jabón de tocador y alimentos preparados fueron los artículos más solicitados).

Fuente ACNielsen

Las 5 ligas de futbol más millonarias

Ingresos generados en el 2008

1 Premiere League inglesa	2,400 millones de euros
2 Bundesliga alemana	1,400 millones de euros
3 Liga Española	1,400 millones de euros
4 Serie A italiana	1,400 millones de euros
5 Liga Francesa	1,100 millones de euros

Fuente Deloitte

75.8

Expectativa de vida en años para la población de México. Andorra, el país con mayor expectativa, alcanza 83.5 años, mientras que Angola, el que menor tiene, sólo cumple 37.9 años.

Fuente worldlifeexpectancy.com

2 millones

Número de pólizas de micro-seguros de vida contratadas a escala nacional.

33,000

Unidades que la Asociación Mexicana de Distribuidores de Automotores espera renovar antes del 31 de diciembre de 2009.

Fuente eluniversal.com.mx

Entre 5 y 30 pesos

El costo mensual de un seguro de este tipo por una cobertura de 72 mil pesos.

Fuente Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros.

95%

de las descargas digitales de música a nivel mundial son ilegales.

Fuente amprofon.com.mx

12 pesos

vale cada canción en la tienda de iTunes México. En EU, cada canción vale 99 centavos de dólar, unos 13.40 pesos.



40.5 Porcentaje del texto total escrito en Twitter que no tiene sentido aparente para quien lo lee, mientras que sólo 4% son noticias en realidad significativas. 37.5% son conversaciones entre usuarios.

Fuente digitaljournal.com



Rivalidades para el recuerdo

Big Cola vs. los gigantes

**Terrorismo, campesinos,
demandas y algo de suerte:
cómo una pequeña empresa
peruana entró en la guerra
de las colas.**

Esta es la historia de un factor que alteró las reglas del juego en el negocio de la venta de refrescos en nuestro país. Dicho factor fue propiciado por las actividades de un grupo terrorista sudamericano. Así como lo leen. Aquí la caprichosa trama.

En el Perú, la gente conocía como "Eduar" al padre de Jorge, Ángel, Arturo, Álvaro, Carlos y Vicky: la dinastía completa de los Añaños Jeri. Un mal día, Eduar, diminutivo de Eduardo, se fue a la ruina. Y no porque haya tenido seis hijos con la misma mujer.



¡Deja de quejarte y usa tu dedo!



REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES



En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios. Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país,** las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1, 2 o 3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Paso 2

RPC  **Registro®
Público de
Consumidores**

9628 0000 y 01 800 962 8000
rpc.profeco.gob.mx

¡La privacidad es tu derecho!



Vivir Mejor

➔ El señor Añaños, hacendado de Ayacucho, se vio obligado a abandonar sus tierras y dirigirse hacia Huamanga, luego de que un comando del implacable y mundialmente célebre grupo terrorista Sendero Luminoso las atacara y las condiciones en la región se volvieron terriblemente inestables. Eso no sería de gran relevancia de no ser porque sus hijos, luego de percibir que los constantes bombazos y ataques de Sendero Luminoso dificultarían la llegada de refrescos de cola a la zona de la sierra, —donde se encuentra Ayacucho—, produjeron un refresco de cola artesanal.

Big Cola —o Kola Real, como se conoce a la bebida fuera de México—, nació gracias a que los Añaños hipotecaron su casa por 30 mil dólares. Sin embargo, la inversión rindió frutos: actualmente AjeGroup, la empresa refresquera de los Añaños, se ha extendido a más de diez países de Latinoamérica e incluso a

Tailandia. Su agresiva y nada secreta fórmula: bebidas muy parecidas a las de



Receta para refresco de cola artesanal, de acuerdo con la receta de OpenCola, un refresco canadiense de "código abierto", es decir, que emula los programas de software sin derechos de autor y que se puede utilizar de forma gratuita.

Saborizante o jarabe	Concentrante
3.5 ml de aceite esencial de naranja ●	● 5 ml de saborizante
1 ml de aceite esencial de limón ●	● 3.5 cucharaditas de ácido fosfórico o ácido cítrico
1 ml de aceite esencial de nuez moscada ●	● 2.28 l de agua
1.25 ml aceite esencial de casia ●	● 2.36 kg de azúcar
0.25 ml de aceite esencial de cilantro ●	● 0.5 cucharaditas de cafeína (opcional)
0.25 ml de aceite esencial de neroli ●	● 30 ml de caramelo líquido
2.75 ml de aceite esencial de lima ●	
0.25 ml de aceite esencial de lavanda ●	
10 g de goma arábiga ●	
3.0 ml de agua ●	



Nota: esta receta no es de ninguna manera una **Tecnología Doméstica Profeco**. Confesamos que ni siquiera la hemos intentado hacer. Si alguno de nuestros lectores se anima, haría bien en informarnos qué tal sabe.

Se dice que sólo dos de los empleados de **Coca-Cola** conocen la auténtica **fórmula secreta** del refresco.

las grandes marcas, pero a un precio mucho menor y en presentaciones más grandes que las de la competencia. Y vaya que ha surtido efecto; en México, primer consumidor *per cápita* y segundo mercado más importante de bebidas gaseosas en el mundo, Ajemex —subsidiaria de AjeGroup— apareció en 2002, se apoderó del 5% de participación de mercado en sus dos primeros años y planea quedarse con 10% del total para este 2009. Las grandes refresqueras, por supuesto, se pusieron en estado de alerta.

En julio de 2003, Raquel Chávez Paniagua, dueña de la tiendita La Racha, en Iztapalapa, en la capital del país, presentó una queja ante la Comisión Federal de Competencia en contra de Coca-Cola, debido a que los repartidores de la marca le prohibían vender Big Cola bajo amenaza de no surtirle productos de Coca-Cola. En octubre de ese año, Big Cola Ajemex presentó una denuncia, junto con PepsiCo, ante la misma CFC con base en la acusación de la señora Chávez.

Para principios de febrero de 2004, el Sindicato de la Industria Embotelladora Mexicana de Refrescos, conformado por Coca-Cola y PepsiCo, entre otros, acusó a Big Cola de prácticas ilegales para la distribución de sus productos, la pérdida de tres mil empleos y la baja de 3% de sus ventas. En noviembre de 2005, la CFC determinó que algunos embotelladores de

Coca-Cola tendrían que pagar una multa que suma 15 millones de dólares por prácticas anticompetitivas. Dos años más tarde, en 2007, The Coca-Cola Export Corporation, Coca-Cola Femsa y otras seis embotelladoras recibieron un revés cuando se les negaron nueve amparos con respecto al caso que dio inicio la señora Chávez. Y mientras Coca-Cola recibía revés tras revés, Big Cola presentaba su formato de lata y nuevos productos, todos con resultados sorprendentes, entre ellos, su nueva bebida: Big Citrus Punch. Y entonces, en agosto de 2008, Coca-Cola le mandó cartas a sus clientes.

De acuerdo con las cartas, Big Citrus Punch es una marca que las autoridades prohibieron debido al parecido de su botella a la de Fanta, producto de Coca-Cola, por lo que la recomendación de la gran refresquera era no ofrecer ese producto. Sin embargo, el producto de Ajemex jamás estuvo prohibido y, de hecho, meses después, el Instituto Mexicano de la Propiedad Intelectual determinó que la denuncia de plagio impuesta por Coca-Cola no procedería de ninguna manera.

Actualmente, Ajemex sigue creciendo. Su portafolios de productos incluye nueve bebidas distintas e incluso agua embotellada. Además, luego de años de retrasos del proyecto, el ingreso a la industria cervecera con su "Big Chela" (gulp!) es inminente. Lo que arrancó a partir de una trágica convulsión social en el país hermano del Perú, se convirtió en una serie de sorprendentes escaramuzas en nuestro mundo de los negocios. —A.R. Sánchez

Porque tu tiempo vale oro...

PROCITEL



El Programa de Citas por Teléfono de **Profeco** te permite presentar tu queja más rápida y fácilmente. Sólo sigue estos pasos:



Foto H is for Home

Marca el Teléfono del Consumidor, 5568 8722 desde el DF y zona metropolitana, o 01 800 468 8722 larga distancia sin costo desde el resto del país.

Paso 1

Exponle tu caso al asesor para que, si es competencia de Profeco, te dé una cita y puedas presentar tu queja en la delegación que corresponda.

Paso 2

Acuerda la fecha, hora y lugar al que deberás ir a formalizar tu reclamación.

Paso 3

Acude a tu cita con la documentación original y dos copias para realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio.

Paso 4

5568 8722 y 01 800 468 8722

Con Procitel, agenda tu cita y olvídate de las largas filas.



Vivir Mejor

A principios de los años 50, una invitación para cenar en el centro de la ciudad ponía a las mujeres en aprietos. La moda formal dictaba el uso de medias que se sostenían con un ligero o con una ancha faja con broches, ambas prendas íntimas tan indispensables como incómodas.

A Allen Gant, de la empresa textil Glen Raven Mills, al norte de Carolina, le valió escuchar las quejas de Ethel, su esposa, sobre las molestas prendas. Ethel cosió un par de medias a su ropa íntima y se las mostró a Allen para que ideara una prenda similar al ligero hechizo.

Para 1959, Glen Raven Mills creaba las primeras pantimedias, basadas en el modelo que aportó Allen Gant, a quien le correspondió el privilegio de conocer en ese momento a la única consumidora satisfecha con los resultados: su esposa Ethel, pues lo cierto es que las mujeres de finales de esa década no expresaron especial entusiasmo por la novedosa prenda.

La ventaja de no usar faja o ligero para sujetar las medias, sólo fue advertida por las consumidoras cuando la minifalda arribó a las pasarelas. Twiggy, una de las modelos por excelencia de los años 60, comenzó a usar minifalda y pantimedias, lo que desencadenó la gigantesca demanda de ambos artículos.

Y como no enseñar pierna era *demodé*, multitudes de mujeres corrieron a comprar pantimedias para evitar el riesgo de que el extremo de las medias o el ligero se asomaran por debajo de la falda, además el nailon y el espándex brindaban a las piernas un ajuste perfecto (a diferencia



Foto Archivo



50 aniversario de la pantimedia



De la necesidad al

DESEO

Las pantimedias cambiaron la moda. **Compartieron sus primeros días con las minifaldas, y juntas, conquistaron a las mujeres que las usaban y a los hombres que las miraban.** A medio siglo de su aparición, aún se pasean en las piernas del éxito.



El denier es la unidad que mide el espesor del nailon. La fineza de la pantimedias puede variar de tres a 80 deniers. Un alto valor denota una prenda más gruesa.



Durante la **Segunda Guerra Mundial**, cuando la producción de nailon se confiscó, las mujeres se dibujaban las costuras de las medias en las piernas con un lápiz para las cejas.

de las medias de seda), las torneaba, “emparejaba” el color de la piel y les proporcionaba un discreto brillo, un suceso que también la población masculina (quizá más que la femenina) celebró con gusto.

Relación amor-odio

A 50 años de su invención, la libertad y feminidad que las pantimedias llegaron a representar en aquel entonces es ahora para muchas mujeres lo contrario: las pantis son incómodas, además de antiselectoras y antinaturales.

El psicoterapeuta Alfonso Fernández, académico de la Facultad de Estudios Superiores de la UNAM, señala que el valor que las mujeres le dan a las pantimedias es, de manera simbólica, la sensación de seguridad, confianza y protección.

Entonces, ¿qué piensan las mujeres actuales de las pantimedias? En grupos de enfoque, Glenda Green, ejecutiva de la empresa Dupont, proveedora de nailon a muchos fabricantes de medias, se concluyó que las mujeres las usan porque deben hacerlo, pero en realidad las odian.

Para comprender mejor, Green recurrió al método de Zaltman, que propone el uso de metáforas para poder representar los pensamientos de forma fiel. ¿Cuáles son tus pensamientos y sentimientos sobre comprar y usar pantimedias? les preguntaron. Una llevó la imagen de un helado derramado para describir la cólera que sentía cuando se le corría la media, otra la de una bella mujer con canastas de fruta, otras la fotografía de un Mercedes y de la Reina Isabel. Una consumidora incluyó una foto de Joan Crawford para referirse al glamour y sensualidad con los que asociaba el uso de esta prenda.

A medida que sondearon las emociones detrás de la elección de esas fotografías, las mujeres al fin empezaron a reconocer que las pantimedias las hacían sentir más sensuales, sexys y más atractivas para los hombres. El estudio concluyó que entre las mujeres y las pantimedias hay una relación de amor-odio.

Como sea, la realidad es que la venta de pantimedias disminuyó considerablemente con el paso del tiempo, sencillamente porque ahora las mujeres usan pantalón. Si su objetivo es maquillar las piernas para que luzcan mejor, ya no hay razón para usarlas. No obstante, las medias de fantasía y de compresión para evitar las várices y el cansancio cada vez se venden más. Incluso, los últimos años las pantimedias parecen haber retomado su camino exitoso, sobre todo entre mujeres que buscan vestirse diferente a las normas y recuperar un poco de la feminidad perdida con prendas andróginas. Las amen o las odien, mujeres de todo el mundo continúan utilizando las pantimedias cuando el evento lo merece, y con ello, es al sexo contrario al que ponen en aprietos. —**Alejandra Sánchez**

Consumo cultural

Sugerencias de la casa

Si seleccionas con cuidado la calidad de lo que te llevas a la boca, harías bien con aplicar el mismo esmero a la hora de elegir los productos con los que nutres tu mente. Estas páginas van a modo de nutrición para tu espíritu. **Por Ana Marimón**

Circuito festivalero

¿Tienes hambre de buen cine y espectáculos alucinantes? Aquí está lo más jugoso del mes.

→ Música, danza y artes diversas

3er Festival de Artes Electrónicas y Video Transitió_mx (del 1 al 10 de octubre, DF / transitiomx.net). Organizado por el Centro Multimedia del Centro Nacional de las Artes, es el santuario de la cultura digital y el arte creado con medios electrónicos.

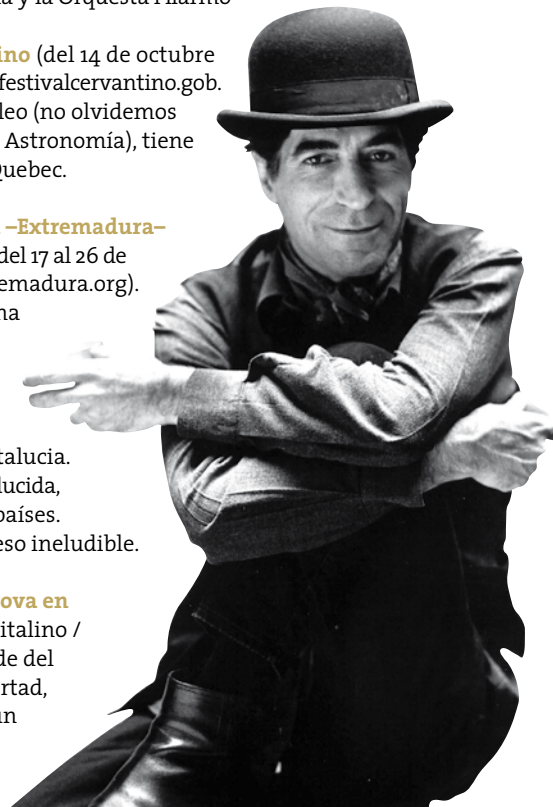
XI Festival Internacional Tamaulipas (del 9 al 18 de octubre, Reynosa / fitreynosa.com). Tiene de todo: compañías de danza de Irlanda, Belgrado y Georgia, hasta el Sexteto Mayor Libertango de Argentina y la Orquesta Filarmónica de Cámara de Polonia.

Festival Internacional Cervantino (del 14 de octubre al 1º de noviembre, Guanajuato / festivalcervantino.gob.mx). Esta edición, dedicada a Galileo (no olvidemos que es el Año Internacional de la Astronomía), tiene como invitados a Zacatecas y a Quebec.

Festival Internacional de Danza -Extremadura- Lenguaje Contemporáneo 2009 (del 17 al 26 de octubre, Monterrey / festivalextramadura.org). Su meta es hacer de la Sultana una capital mundial de la danza.

Festival Internacional de Santa Lucía, 2ª edición (hasta el 25 de octubre, Monterrey / festivalsantalucia.org.mx). Una parranda súper producida, épica, con artistas de más de 40 países. Apenas comienza y ya es un suceso ineludible.

1er Festival Internacional de la Trova en México (todo octubre, Zócalo capitalino / fitm.com.mx). La peña más grande del planeta Óscar Chávez, Tania Libertad, Silvio, Milanés, Serrat, Sabina y un etcétera infinito.



→ Cine

7º Festival Internacional de Cine de Morelia (del 3 al 11 de octubre / moreliafilmfest.com). Se rendirá homenaje a John Houston, proyectando, entre otras obras, *La noche de la iguana*. Rumania será el país invitado.



Riviera Maya Underground Film Festival, 4ª edición (del 14 al 18 de octubre, Playa del Carmen / rmuff.com). Esta celebración del corto tiene además talleres de animación y documental, y musicalización de películas en vivo.



Mórbido, 2º Festival Internacional de Cine Fantástico y de Terror (del 22 al 25 de octubre, Tlalpujahua, Michoacán; del 30 de octubre al 2 de noviembre, DF / morbidofest.com). Por fin un foro para el cine que nos encanta y horroriza a la vez. Habrá funciones en cementerios.



7º Festival Internacional de Cine Judío-México (del 22 de octubre al 9 de noviembre en el DF / festivaldecinejudio.org). El pueblo judío visto a través de su cine y sus realizadores. Un festival que celebra la pluralidad religiosa.



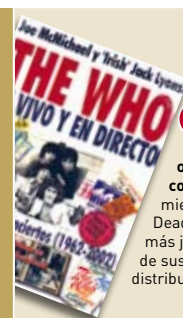
Bootleg

A las grabaciones ilegales de conciertos y sesiones musicales se les llama *bootlegs*. Son toda una industria (y no implica a gente con grabadoras en los vagones del metro).

→ La distribución de alcohol producido ilegalmente durante las épocas de prohibición en Estados Unidos era conocida como *bootleg*, nombre que adoptó todo tipo de distribución ilegal.



↓ En 1969 circulaba un vinil doble, con forros blancos y sólo las letras GWW estampadas. Se trataba de grabaciones inéditas de Bob Dylan, que llevaban el nombre *Great White Wonder*. Fue el primer *bootleg* de rock conocido.



→ The Who y Queen lanzaron grabaciones de conciertos oficiales esperando combatir las ilícitas, mientras que The Greatful Dead, con una aproximación más jipi, promovía que discos de sus presentaciones fueran distribuidos entre sus fanáticos.



Los premios Mastropiero, Les Luthiers

(2, 3 y 4 de octubre, Auditorio Nacional, DF; auditorio.com.mx)

El show consiste en la entrega anual de las estatuillas Mastropiero, creadas por la Academia Mastropiero de las Artes, a lo mejor del teatro, el cine, la música y la televisión. El quinteto argentino vuelve a México con las maletas llenas de parodia, acidez y fabulosa música.



¿Por qué tan chiquito pintaba El Corcico?

(hasta el 15 de noviembre, Museo Dolores Olmedo, DF)

¿Quién fue El Corcico? Se llamaba Antonio Ruiz (1895-1964) y creó una pintura clave del siglo XX en México. Lo llamaban así porque se parecía mucho a un torero, "El Corzo", pero en versión menuda. Su obra también

era chiquita: elaboró sobre todo estampas urbanas, muy divertidas, en pequeño formato. Fue un relator malicioso de la Ciudad de México de su época –los años 20, 30 y 40–, un cronista visual de personajes y sucesos cotidianos, un crítico de la sociedad mexicana en su transición a la modernidad. La muestra, que forma parte de las conmemoraciones de 2010, consiste en más de 200 óleos, dibujos, documentos y fotografías.

Escuelas virtuales de consumo

(cej.org.mx/escuelas.html)



El Colectivo Ecologista Jalisco (CEJ) nació en 1986 como un grupo interdisciplinario cuya meta es crear una nueva relación entre los hombres y la naturaleza. Entre sus muchas iniciativas están sus aulas digitales de consumo inteligente, tóxicos en el hogar, residuos, biodiversidad y consumo, árboles que sobreviven en las ciudades y movilidad urbana.

Ferias de libro

Para darse una vuelta, indagar, comprar, enterarse...



XIX Feria Internacional del Libro de Monterrey (fil.mty.itesm.mx, del 10 al 18)

IX Feria del Libro en el Zócalo de la Ciudad de México (del 9 al 18)

41ª Feria del Libro (hasta el 4 de octubre, Aguascalientes)

VI Feria del Libro Indígena (hasta el 4 de octubre, Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo)

1ª Feria del Libro Infantil y Juvenil (del 5 al 11, Tulum, Quintana Roo)

XVIII Feria del Libro (del 12 al 17, Cozumel, Quintana Roo)

II Feria del Libro y la Lectura Poza Rica (del 1º al 4, Poza Rica, Veracruz)

3ª Feria del Libro Infantil y Juvenil (del 9 al 19, Córdoba, Veracruz)

XII Feria del Libro Saltillo (del 2 al 11, Saltillo, Coahuila)



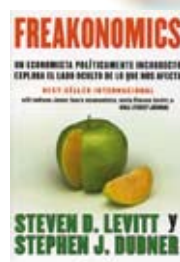
→Un planeta de gordos y hambrientos

Luis de Sebastián. Editorial Ariel, 2009.

Desnutrición y obesidad: dos males que asolan al mundo de manera simultánea y configuran una paradoja cruel. Un enfoque muy interesante para un tema que está en llamas.

¿Qué tipo de estructura global está creando el mercado alimenticio? Abundancia, escasez,

comida mala y barata: el autor descifra cada uno de los fragmentos que componen el escenario del hambre y el sobrepeso. "No he hecho un libro acusatorio, sino expositivo", dijo hace poco.



→Freakonomics

Steven D. Levitt y Stephen J. Dubner. Ediciones B, 2006.

No es un libro reciente, pero sí una propuesta que no para de venderse a nivel planetario. Su premisa es que las leyes económicas del mundo actual pueden decodificarse a partir de preguntas que parecerían extravagantes.

La realidad y nuestras decisiones económicas diarias se introducen en un tubo de ensayo para obtener respuestas atípicas y sorprendentes, que unos celebran y otros refutan.



De acuerdo con Clinton Heylin, autor del libro *Bootleg: The Rise & Fall of the Secret Recording History*, los actos con mayor número de bootlegs son The Beatles, Led Zeppelin, The Rolling Stones, Bob Dylan y Bruce Springsteen.



El primer bootleg de The Beatles lleva por nombre *Kum Back/The World's Greatest*, y es considerado un elemento clave en cualquier colección seria.



Clinton Heylin escribe en el prólogo de *Bootleg*: "Creo que los bootlegs han sido una influencia positiva en la música".

La Organización Mundial de la Propiedad Intelectual difiere con Heylin, al remarcar que todo autor es dueño de sus propias presentaciones: "Los intérpretes deben tener los derechos exclusivos de autorizar el material que resulte de sus presentaciones".



Grupos como Pearl Jam y KISS han grabado todos los conciertos de ciertas giras y los han lanzado como bootlegs legales, incluyendo las presentaciones de Pearl Jam en la Ciudad de México en 2003 y 2005.



Cómo afecta el estrés al sistema inmunológico

Defensas al borde de un ataque de nervios



¿Puede el tráfico, un mal trabajo o una vida insatisfactoria hacernos proclives a enfermarnos?

En la Universidad de Texas, Estados Unidos, investigadores estudiaron recientemente a poco más de mil personas casadas, e hicieron una evaluación para vincular su matrimonio con su estado de salud. Los resultados, publicados en el *Journal of Health and Social Behavior*, mostraron que, con el pasar de los años, el bienestar físico declinaba en todos los participantes por razones atribuibles al envejecimiento, pero **la disminución era mucho más marcada en aquellos que definían su relación como negativa y estresante.**

Otro estudio que observó por qué el estrés afecta las defensas del organismo, esta vez de la Universidad de Ohio, logró importantes hallazgos al respecto. En un experimento realizado en conjunto por profesionales de la psicología y la inmunología, se administraron vacunas de la gripe a personas que se ocupaban

de atender
parientes
crónica-
mente en-
fermos, y a

un grupo de
control. Luego se

cotejó el número de anticuerpos (las sustancias involucradas en las reacciones inmunológicas) producidos por ambos grupos y se encontró que sólo un 38% de los cuidadores tuvieron una respuesta adecuada,

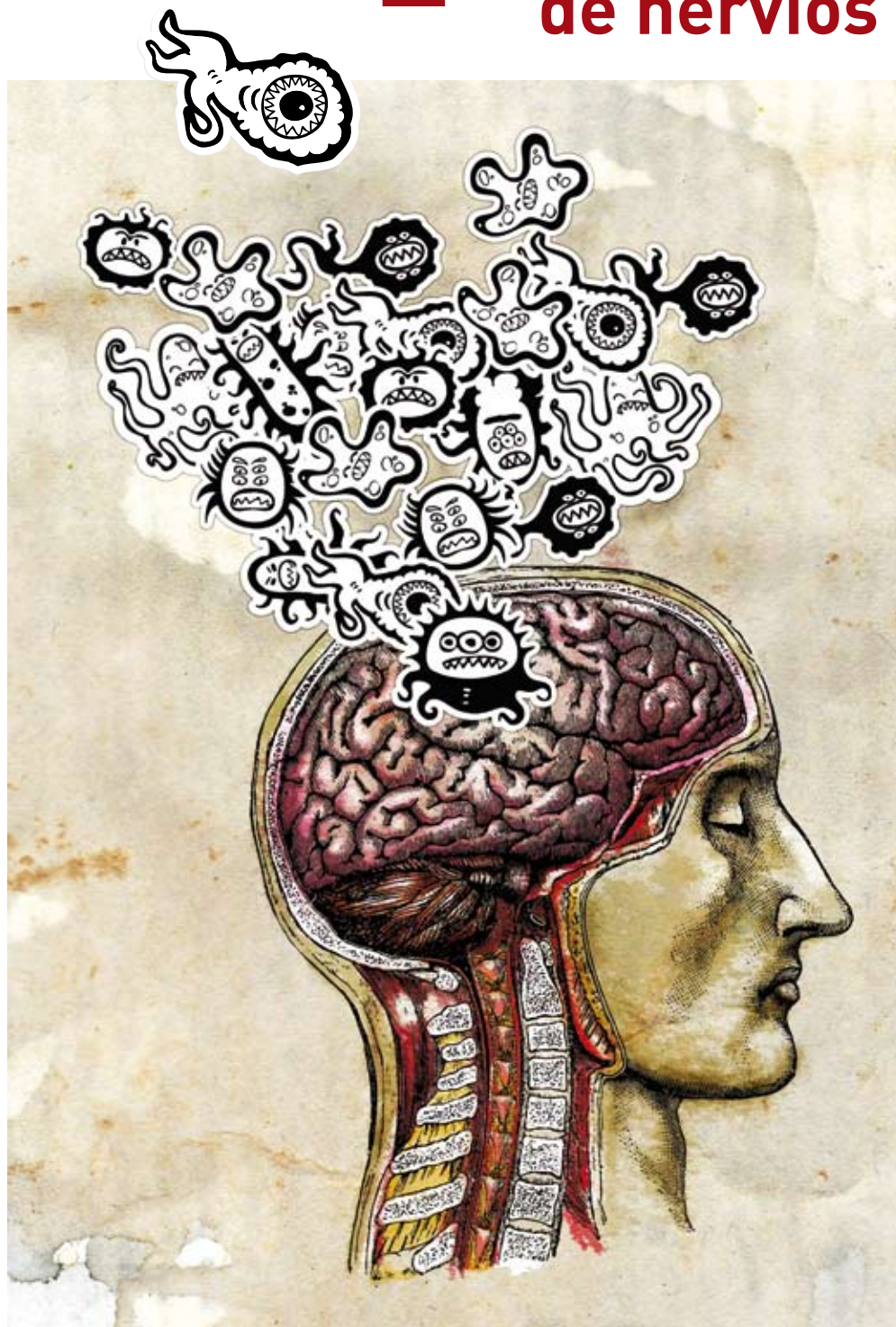
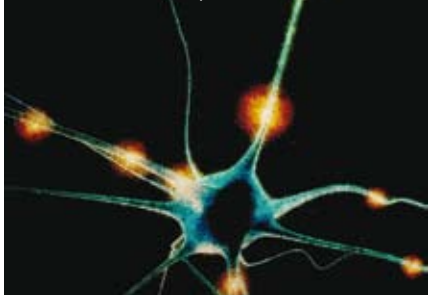


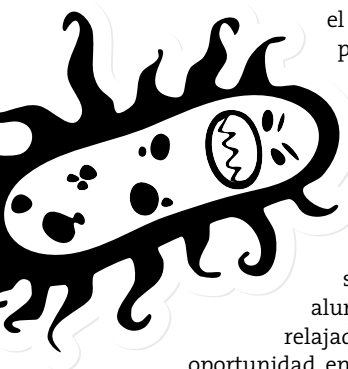
Gráfico Gerardo Terán

Mal y de malas

La comunicación de neuronas y linfocitos no se establece en un solo sentido. Cuando una persona está enferma, y los glóbulos blancos están sometidos a una tensión porque, por ejemplo, tienen que defenderse de un virus, el cerebro se afecta, experimenta mal humor, cansancio o dificultad para concentrarse.



comparada con el 66% de los individuos que vivían más relajados. Los científicos concluyeron que el estrés colocaba a los cuidadores en un mayor riesgo de contraer infecciones.



En otra investigación, el mismo equipo causó pequeñas lesiones en la boca a estudiantes de odontología en dos momentos diferentes. La primera vez durante las vacaciones de verano –cuando supuestamente los alumnos se encontraban relajados– y en la siguiente oportunidad, en los días previos a un examen complejo. Las heridas hechas antes de la prueba demoraron en sanar entre dos y ocho días más que las realizadas en el verano. Para algunas personas, las lesiones de los exámenes tardaron en curarse casi el doble de tiempo. ¿Cuál es la causa de que esto suceda?

La emoción de las células

El sistema inmunológico es una red de células y órganos que trabajan juntos en la defensa del cuerpo contra ataques “extraños”. Cuando acecha algún virus, bacteria u hongo, las células T, llamadas linfocitos o glóbulos blancos, generan anticuerpos para contrarrestarlos. Durante mucho tiempo, la creencia fue que las defensas se ponían en marcha sólo cuando el organismo era invadido por gérmenes, pero ya se ha podido probar que también se activan o alteran por influencia de

sobresaltos estresantes o situaciones emocionales negativas.

El estrés es una reacción natural e incluso necesaria para la supervivencia, una respuesta fisiológica –que compartimos con los animales– en la que colaboran mecanismos diversos para hacer frente a una circunstancia percibida como amenazante. La diferencia es que mientras un león y un venado sólo se estresan un rato diario (cuando uno corre tras el otro para comérselo), **la especie humana es la única que puede crear esa misma reacción y desarrollarla en forma crónica sólo pensando en la crisis, el tráfico, los problemas de pareja o la junta con jefes indeseables.**

Debido a las conexiones del sistema nervioso central, el endócrino y el inmunológico, los linfocitos reconocen los sentimientos o el estrés de “sus dueños”. Los mensajeros de estas informaciones son las hormonas. La ira, la rabia, el miedo, el enojo o la tristeza, y otras emociones negativas inducen al hipotálamo –el área en la base del cerebro encargada de funciones como el hambre y el sueño– a fabricar en la glándula hipófisis una hormona denominada ACTH (adrenocorticotropa). Ésta, a través de la sangre, llega a la corteza de las glándulas suprarrenales (que se localiza por encima de los riñones). Una vez allí, se estimula la producción de cortisol, una hormona que

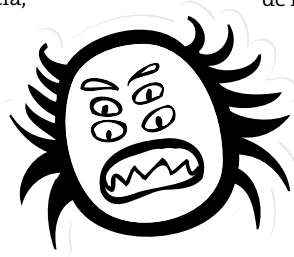
hace que el cuerpo produzca energía para manejar situaciones que le resultan conflictivas. El cortisol suprime la capacidad de los linfocitos, que poseen receptores para esta sustancia.

Robert Sapolsky, profesor de biología y neurología en la Universidad de Stanford, en California, una eminencia científica, autor de *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?*

Una guía del estrés, y otros colegas, han demostrado tam-

bién que los episodios de estrés prolongado deprimen el sistema inmune, además afectan la memoria, suben la presión arterial, alteran el ciclo femenino, causan disfunción eréctil, cambian la distribución de grasas en el cuerpo, lo convierten en más propenso a las alergias, la inflamación crónica e incluso el cáncer.

El objetivo de esta nota no es, desde luego, que te estreses más al conocer los peligros del inevitable estrés, sino que consideres que **controlarlo es tan importante (o más) para mantener las defensas altas, como consumir frutas y verduras** que posean vitamina C. Ahora sabes también que repensar tu estilo de vida, buscar tiempo y espacios para descansar, relajarte, hacer algún tipo de actividad física y tomar vacaciones, no es un lujo, sino una inversión imprescindible en tu salud. Ahora que lo sabes, trata de relajarte para no enfermarte. —Ágata Székely



→ La pirámide del estrés

Al revés de lo que se suele creer, en el trabajo, quien más se estresa no es el jefe, sino los subordinados. Un estudio del mencionado doctor Robert Sapolsky realizado con monos babuinos (que de acuerdo con el científico son un buen modelo para investigar el estrés social), indica que cuanto más abajo se está en el nivel social, es más factible que el individuo esté más estresado y peor sea la salud del mismo.

De acuerdo con la investigación del experto, lo que más llega a estresar a alguien es tener muchas responsabilidades y poca autonomía. Sus conclusiones coinciden con una investigación similar realizada entre funcionarios británicos por el doctor Michael Marmot, director del International Centre for Health and Society y profesor de Epidemiología y Salud Pública en el University College de Londres.



Centros de Atención Primaria en Adicciones

Vidas libres de
adicciones

En la lucha contra el consumo de drogas y su dependencia, ya destacan acciones exitosas. Tal es el caso de la labor que llevan a cabo los Centros de Atención Primaria en Adicciones que prestan servicio en el estado de Jalisco.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Adicciones 2008, los adolescentes mexicanos entre 12 y 17 años de edad tienen un mayor riesgo de adquirir alguna adicción, pues se encuentran en una etapa de curiosidad y experimentación que los acerca al consumo de drogas, tanto de uso legal como ilegal, incrementando el peligro de ser dependientes a éstas.

La encuesta también recalca que las drogas de inicio son el tabaco y el alcohol, ya que 14.7% de quienes comenzaron a fumar y 16% de los que se iniciaron en el consumo de bebidas alcohólicas antes de los 18 años, empezaron después a utilizar marihuana u otra sustancia ilegal.

Con datos actualizados sobre la realidad de las adicciones en México, el Gobierno Federal ha establecido acciones específicas encaminadas a la prevención, tratamiento y recuperación de las personas adictas. Uno de estos compromisos incluyó la construcción de 325 Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) "Nueva Vida", en todo el país, la cual inició en 2008 y se completará en los próximos meses.

Jalisco exige salud sin drogas

El esfuerzo de Jalisco, uno de los estados del país con mayor número de personas adictas, ha sido ejemplar. La sociedad y las autoridades competentes han resumido en un lema su propósito: "Salud sin drogas, tarea de todos los jaliscienses", y para lograrlo saben que es fundamental tratar oportunamente a los pacientes y desalentar el consumo de drogas por primera vez entre niños y adolescentes.

José Martín Gallegos, coordinador de Comunicación Social del Consejo Estatal

80

porcentaje de la población mexicana que requiere de algún tipo de prevención general para las drogas.

**4 millones
58 mil 272**

mexicanos necesitan tratamientos breves para atender sus adicciones.

Sin incluir tabaco y alcohol, en México existen...

464 mil 386

personas con problemas de adicción crónica que requieren atención especializada,

Fuente Secretaría de Salud (SSA)

Contra las Adicciones del estado de Jalisco (CECAJ), señala que en la actualidad están en funcionamiento 18 centros "Nueva Vida" —de un total de 21. El número 19 comenzará a operar en Puerto Vallarta antes de finalizar este año— ubicados en 16 municipios con alto índice de población.

Los CAPA realizan grandes esfuerzos para disminuir la prevalencia de abuso y dependencia de drogas a través de actividades preventivas; identificar oportunamente a jóvenes susceptibles o vulnerables para el desarrollo de adicciones; detener el avance de la adicción en fases tempranas (por ello la atención a jóvenes entre 12 y 17

años es prioritaria) y brindar el apoyo, orientación e información necesarias a las familias de jóvenes experimentadores, abusadores o dependientes.

"Los centros proporcionan tratamiento gratuito y ambulatorio a pacientes con adicción —explica José Martín Gallegos—, es decir, no se interna a ninguno de ellos; si es necesario hacerlo se canaliza a una institución especializada". La terapia psicológica incluye a la familia del paciente, y en un gran número de casos se ha logrado la rehabilitación en ocho o diez sesiones. De ahí la importancia de intervenir al inicio del desarrollo de una adicción.



El Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco publica material didáctico como parte de su programa de prevención.

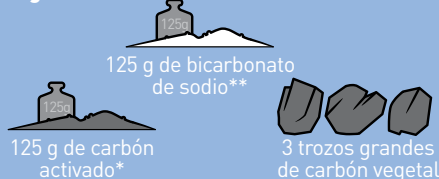
Para más información sobre los CAPA "Nueva Vida", puedes llamar al 01 800 911 2000 o visita la página conadic.salud.gob.mx

Tecnología Doméstica Profeco

Desodorante para refrigerador

Mantener los alimentos tapados en el refrigerador y limpiarlo periódicamente ayuda a evitar los malos olores. Además puedes poner un desodorante "atrapaolores". Aquí te decimos cómo prepararlo en tan sólo 15 minutos.

Ingredientes:

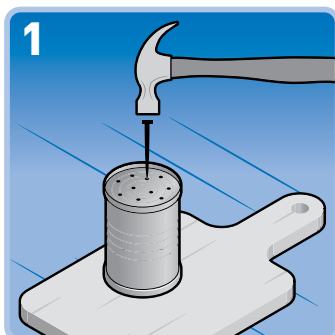
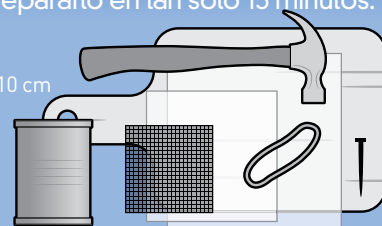


Utensilios:

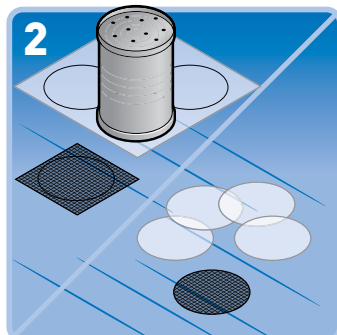
- 1 lata de leche condensada, vacía y limpia
- 1 trozo de tela mosquitera (plástica o metálica) de 10 x 10 cm
- 1 trozo de manta de cielo de 20 x 20 cm
- 1 trozo de manta de cielo de 15 x 15
- 1 liga mediana • clavo delgado • martillo
- 1 tabla de madera (puede ser de cocina)

* Se consigue en droguerías.

** Se consigue en farmacias y/o droguerías



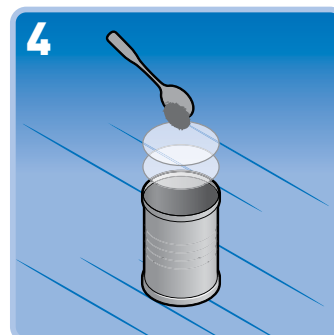
1 Sobre la tabla de madera, y con ayuda del clavo y el martillo, haz agujeros en la superficie y la base de la lata; deja una distancia de 3 centímetros entre cada orificio.



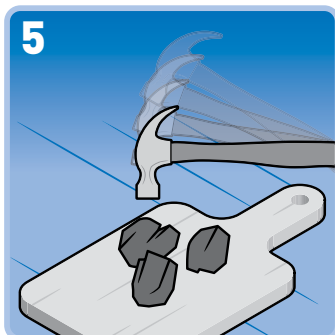
2 Dibuja cuatro circunferencias del tamaño de la base de la lata en la manta de cielo de 20x20 cm y una en el mosquitero. Recorta los círculos.



3 Introduce dos círculos de manta de cielo en la base de la lata y encima coloca el bicarbonato de sodio.



4 Sobre el bicarbonato coloca los dos círculos restantes de manta de cielo y encima el carbón activado.



5 Con el martillo rompe el carbón vegetal en trozos pequeños (no pulverizado).



6 Sobre el carbón activado coloca el círculo de tela de mosquitero y los trozos de carbón vegetal.



7 Finalmente cubre con la manta de cielo de 5 x 5 cm la boca de la lata y asegúrala con la liga.

Rendimiento:
1 pieza

Tiempo de preparación:
15 minutos

Caducidad:
2 meses

Beneficio:
60%

Validación técnica:
maestro en ciencias
Miguel Ángel Meza Vudoyra



Datos interesantes

El carbón activado es un material extremadamente poroso, que tiene "túneles" útiles para eliminar olores, como el del cloro del agua potable en los filtros domésticos y en filtros de aire. Las sustancias aromáticas prácticamente se adhieren a toda la superficie del carbón (incluso en los túneles). El carbón activado se elabora sometiendo materiales vegetales, como cáscaras de nuez o coco, a temperaturas muy altas.

Recomendaciones:

- Cierra los envases de los alimentos que vas a refrigerar para evitar olores desagradables.
- Para que en la lata no queden bordes o rebabas es importante perforar del exterior hacia el interior.
- Cada dos semanas agita suavemente el desodorante (sobre una mesa, haciendo con la lata un movimiento semejante al del molinillo) para remover el contenido y mejorar su eficiencia.
- También usa este desodorante en espacios cerrados pequeños como el clóset.
- Si no consigues carbón activado, acomoda una capa de bicarbonato de sodio entre dos de carbón vegetal troceado, o bien, sustituye por talco simple (sin perfume).

Limpiando la mala fama del huevo

AL FIN LIBRE



Muchos siguen pensando que es responsable de causar enfermedades cardiovasculares porque eleva el colesterol. Mentira. Antes culpado, ahora redimido: el huevo te hace bien.

Debido a una interpretación errónea de datos científicos, hasta hace poco tiempo el huevo estaba injustificadamente restringido de la dieta normal. En la década de los 70, el estudio conocido como “Los siete países” demostró que las naciones con una alimentación rica en grasas saturadas (Finlandia, Escocia y E.U.) presentaban el nivel de colesterol en sangre elevado y mayor morbilidad y mortalidad coronaria. Por su parte, el estudio Framingham consideró que la dieta rica en grasas saturadas era un “factor de riesgo”.

“Aunque ambos estudios solamente demostraron una relación directa entre la dieta rica en grasas saturadas, la hipercolesterolemia (colesterol alto) y ciertas enfermedades cardiovasculares (ECV), el mundo médico asumió que, en general, las grasas de origen animal, incluyendo el colesterol, causaban arteroesclerosis”, explica Covadonga Torre, consejera del Instituto Nacional Avícola.

Al ser el huevo un alimento accesible económicamente, cotidiano culinariamente hablando y con un contenido elevado de colesterol (213 mg/huevo) surgió un mensaje simple y contundente: no más de un huevo por semana.

Pero he aquí el meollo de este asunto: aunque muchos alimentos que contienen colesterol son también altos en grasa saturada, el huevo

es una rara excepción: contiene sólo 1.5 g de grasa saturada y es bajo en calorías (un huevo de 60 g contiene 75 Kcal).

De la restricción a la recomendación

Actualmente se sabe que el problema no radica en el colesterol proveniente de la dieta (colesterol exógeno). A través de importantes análisis se ha demostrado que el efecto del colesterol de la dieta, en los niveles de colesterol en sangre, es insignificante en las personas saludables. “En promedio, un incremento de 100 mg al día de colesterol proveniente de la dieta, provoca un incremento de 2.3 mg/dL de

colesterol total en sangre”, señala la maestra en ciencias, Covadonga Torre. “Entonces, es claro que los niveles de colesterol en sangre de una persona no son consecuencia del consumo de un alimento concreto, sino de las grasas saturadas y trans presentes en los alimentos que consume, así como de la predisposición genética, y es justamente ésta la que influye



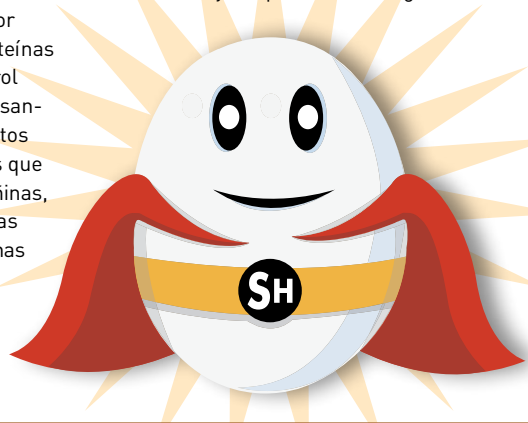
El huevo contiene solo 1.5 gramos de grasa saturada y también es bajo en calorías.

El colesterol: héroe y villano

El colesterol es un lípido indispensable para la vida, es precursor de muchos otros esteroides (bilis, hormonas sexuales, vitamina D).

Se encuentra en todos los tejidos animales, especialmente en el cerebro, la médula espinal, y en la bicapa de las membranas de todas las células del organismo. Las grasas saturadas (de origen animal y los aceites de coco y palma) contribuyen en mayor proporción a aumentar las lipoproteínas de baja densidad (LBD) o "colesterol malo" (y por lo tanto el colesterol sanguíneo) que el consumo de alimentos que contienen colesterol. Mientras que las grasas trans, especialmente dañinas, tienen la capacidad de aumentar las LBD y disminuir las LAD (lipoproteínas de alta densidad) conocidas como "colesterol bueno". Las LAD remueven el colesterol de las células y lo llevan hacia el hígado

donde es reprocesado o excretado, de esta manera disminuyen el nivel de colesterol sanguíneo. Por su parte, las LBD lo llevan hacia las células a través de las arterias, los niveles elevados de colesterol en sangre pueden provocar trastornos cardiovasculares, ya que se puede depositar en el interior de las arterias y bloquearlas (aterogénesis).



Fotos Archivo

con mayor fuerza en la respuesta del organismo ante la presencia de colesterol en la dieta".

Los nuevos estudios han reivindicado al huevo como alimento cardiosaludable. La Organización Mundial de la Salud analizó la relación entre el consumo per cápita de huevo y la mortalidad debida a enfermedades cardiovasculares en 24 países, y mostró una asociación significativa pero inversa; de hecho, los cuatro países con mayor consumo per cápita de huevo: Japón, México, España y Francia, tienen índices muy bajos de mortalidad por causa de ECV.

María Elena Sánchez Pardo, investigadora de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del IPN, asevera que las personas sanas pueden ingerir sin riesgo alguno dos huevos al día, y quienes tengan problemas cardiovasculares pueden comer dos por semana, ya que si se abstienen de

hacerlo no sólo dejan de aprovechar el colesterol, sino también el resto de los nutrientes contenidos en el producto. "Es muy importante señalar que el huevo contiene un compuesto denominado lecitina, que disminuye la absorción del colesterol y ayuda a disminuir el Alzheimer", señala la especialista, cuyas investigaciones en torno al huevo tienen, entre otros fines, contribuir al mejoramiento de la alimentación de la población del país.

La clara información

➔ El huevo no contribuye al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. En muchos individuos, el estado de nutrición y la protección cardiovascular **incluso pueden mejorar si se aumenta el consumo de huevo.** Lo importante es analizar la dieta y no el consumo de un alimento aislado.

➔ Debe estar presente en la dieta de los grupos nutriólogicamente vulnerables, como son ancianos, mujeres

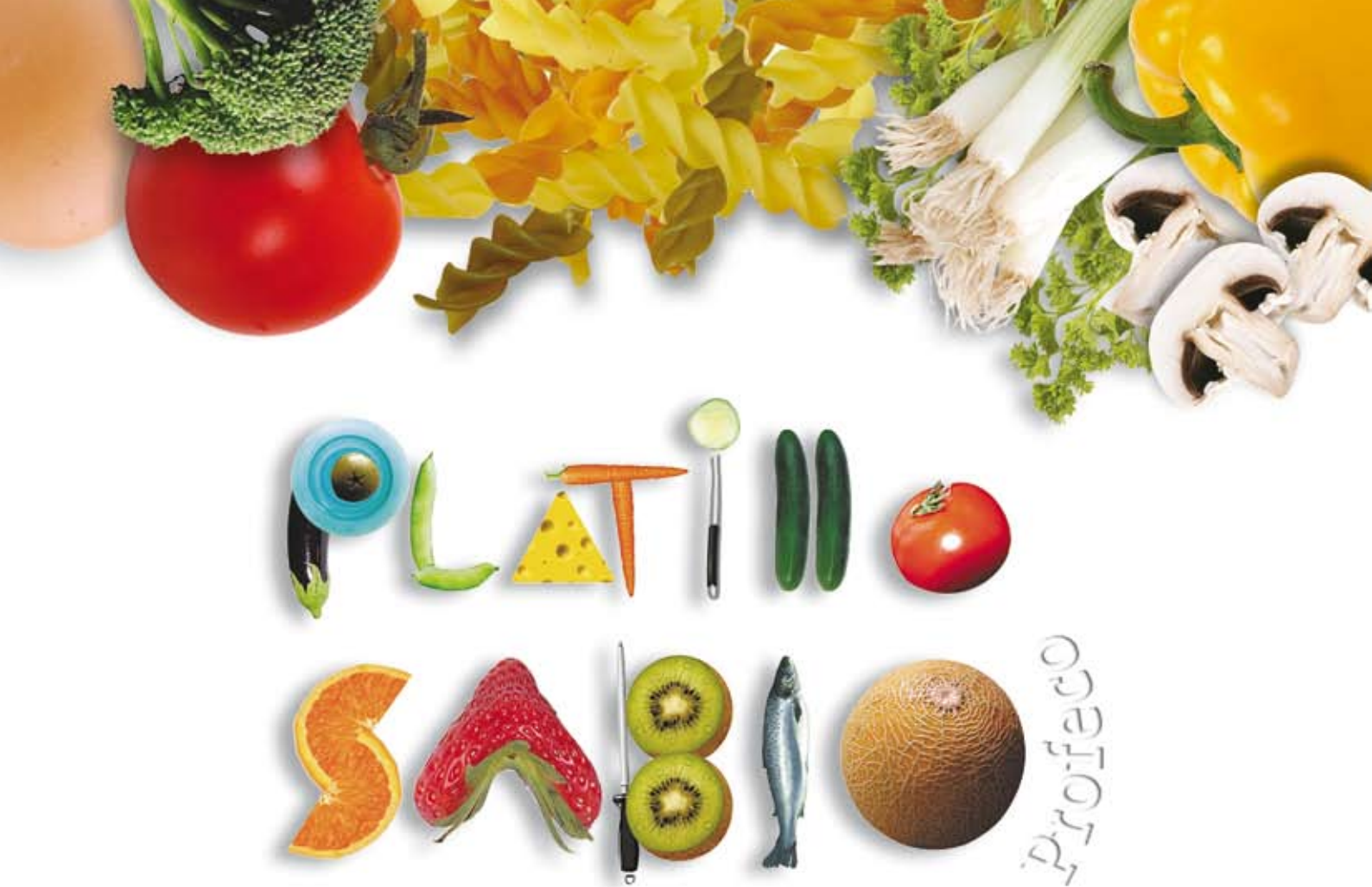
embarazadas y en lactancia, niños en crecimiento y personas de bajos recursos que podrían tener desnutrición.

➔ Debe considerarse como un alimento recomendable debido a todas las propiedades nutritivas y funcionales antes mencionadas. Además es un alimento accesible en cuanto a precio y presencia en el mercado, es versátil y sencillo de preparar, de fácil masticación y deglución, **de bajo índice glucémico y bajo aporte calórico; y tiene múltiples aplicaciones culinarias.**

➔ Aunque no existen recomendaciones oficiales sobre el consumo de huevo, las investigaciones sugieren que el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares no se incrementa con **un consumo de hasta siete huevos por semana.**

➔ Por otra parte, dado que la respuesta fisiológica al colesterol de la dieta es preponderantemente individual, es necesario considerar múltiples aspectos relacionados con el estilo de vida de un individuo, como pueden ser: **la actividad física, la edad, los hábitos alimentarios, la predisposición genética, y el sexo,** antes de hacer una recomendación acerca de su dieta, y de manera específica sobre el consumo de huevo.





El **PSP** se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal, que cumplan con los principios de una dieta correcta.

Los ingredientes de estos platillos son cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

El segundo viernes de octubre se celebra el Día Mundial del Huevo. Uno de los objetivos de tal efeméride (que puede sonar extravagante) es erradicar o matizar ciertas creencias en torno al alimento, como la que indica que su contenido de colesterol está directamente

relacionado con las enfermedades cardiovasculares. En la página 30 encontrarás un artículo que profundiza en el asunto. Aquí te presentamos dos platillos preparados con huevo que “celebran” no sólo sus cualidades nutricionales, sino su sabrosura.

Más allá del par de recetas para platillos, en estas páginas también procuramos pasarte al costo ciertos datos interesantes relacionados con los ingredientes, junto con algunos aspectos técnico-nutricionales que intervienen en los métodos de preparación. No queremos promover únicamente el consumo saludable; también nos interesa el placer de la cocina. Sólo tienes que poner manos a la obra para comprobarlo.

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en Ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.

¿EL HUEVO MARRÓN ES MÁS NUTRITIVO QUE EL BLANCO?

El color del cascarón depende de forma directa de la raza de la gallina ponedora. Es de tonalidad blanca o roja (marrón), en función de la cantidad de porfirina (derivada del pigmento sanguíneo hemoglobina) que se deposite en la cáscara durante las dos últimas horas de formación.

El color no afecta el valor nutricional, las características culinarias o el sabor. En algunas zonas se prefiere el huevo rojo sobre el blanco, esto, junto con el hecho de que las gallinas ponedoras de huevo rojo son más grandes y requieren más alimento, y las ponedoras de huevo blanco son más productivas, puede encarecer al huevo rojo con respecto al blanco. En México el 90% de los huevos producidos son blancos, contra un 10% marrón.

Por otra parte, la coloración de la yema que va desde un amarillo pálido

hasta un naranja intenso, depende de la alimentación de la gallina. En la alimentación de la gallina se incluyen ingredientes como el chile seco que contiene capsaxantina; el maíz amarillo y la flor de cempasúchitl que contienen pigmentos carotenoides: la zeaxantina y la luteína. Resulta

curioso que estos últimos también se encuentran en la mácula del ojo, región central de la retina. Estos pigmentos presentan propiedades beneficiosas para la salud, ya que actúan como antioxidantes. Bloquean procesos oxidativos ocasionados por radicales libres, que contribuyen a la generación de enfermedades crónicas.

Además de estos atributos, se ha comprobado que estos pigmentos son capaces de proteger al ojo del daño provocado por la luz ultravioleta y de reducir la degeneración macular y las cataratas; además el organismo utiliza mejor los carotenoides de la yema de huevo que los contenidos en vegetales verdes (fitoquímicos).



¿DEBES LAVAR LOS BLANQUILLOS?

El cascarón o cáscara es la cubierta exterior del huevo que sirve para proteger a las sustancias nutritivas que contiene. Su principal componente es el carbonato de calcio (94%) y en menor proporción el carbonato de magnesio y fosfato de calcio.

Presenta miles de pequeños poros que permitirán el intercambio gaseoso necesario para el desarrollo del embrión, en el caso de que se trate de un huevo fecundado. Estos poros están cubiertos por la cutícula, la membrana que ayuda a conservar la frescura e impide la penetración de microorganismos. Es por esto que el huevo no debe lavarse a menos que se vaya a consumir inmediatamente; al lavarlo se elimina esta protección.

Desde el punto de vista del manejo higiénico de los alimentos se considera un alimento "potencialmente peligroso", de manera que la mejor forma de almacenarlo es en refrigeración, donde puede durar cuatro semanas a partir de la fecha de postura en perfectas condiciones. Debido a su porosidad puede absorber olores de otros alimentos.

HUEVOS Y BEBÉS

Solamente alrededor de un 6% de los niños pequeños padece verdaderas alergias alimentarias; pero para aquéllos que las padecen, constituyen una seria amenaza a la salud que puede acarrearles reacciones adversas graves, e incluso provocarles la muerte. Por esto, los pediatras recomiendan no introducir mezclas de alimentos a la dieta del bebé, sino introducir alimentos simples y uno a la vez, en pequeñas porciones y esperar 4 o 5 días antes de probar un nuevo alimento, esto con el objeto de prevenir alergias alimentarias y poder identificarlas cuando se presenten. En el caso específico del huevo, se recomienda introducirlo después del primer año de vida y empezar con pequeñas probaditas de yema, ya que la proteína alergénica, la ovoalbúmina, está en la clara. Mientras que las alergias al huevo y a la leche de vaca suelen desaparecer con la edad, las alergias a las leguminosas, frutos, pescados y mariscos permanecen durante toda la vida.



Fotos Archivo

VIVIR SIN HUEVO

Un problema frecuente para las personas que deben seguir una dieta sin huevo es lo difícil que es encontrar alimentos libres de este ingrediente. Se utiliza como agente ligante y leudante, para formar emulsiones, y como clarificante. Se encuentra en

mayonesas, helados, surimi, yogures, panes, pasteles, galletas, pastas, alimentos empanizados, mazapanes, malvaviscos, merengues y una gran variedad de dulces y postres. Lee las etiquetas de los alimentos procesados y ten presente que hay varios términos que pueden indicar la presencia de huevo: albúmina, yema, clara, globulina, lisozima, ovoalbúmina, sólidos de huevo, ovomucoide, ovomucina, lecitina de huevo, simplesse (sustituto de grasa) y surimi (sucedáneo de mariscos).





La nutrióloga **Leticia Huerta** responderá a las dudas sobre el tema que lleguen al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx**. Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).



**PREGUNTA,
QUE ES
GRATIS**

Tabaco, kilitos y nueces

Sabemos que tienes muchas inquietudes y preguntas acerca de tu propia nutrición y la de tu familia. Nadie puede asesorarte de mejor forma que una especialista acostumbrada a tratar con pacientes todos los días. Por eso, nuestra experta nutrióloga se encargará de darle respuestas a todas las dudas que tengas al respecto. Puedes enviarle un correo a **rconsumidor@profeco.gob.mx** con el asunto **"Diván de nutrición"**.

¿Es verdad que cuando dejas de fumar subes de peso, aun si te cuidas? Me parece que es un miedo bastante habitual.

—**Eugenia Romo**

El tabaquismo es un hábito oral (muy malo para tu salud, por cierto), el cual se sustituye por otro hábito oral como es comer. Generalmente la gente que fuma omite el postre por el cigarro, cuando deja de fumar comienza a comer el postre; entre comidas fuma en lugar de comer, entonces comienza a sentir apetito y preferencia por elegir alimentos dulces. Además, se mejora el sentido del gusto y del olfato, por lo tanto se disfruta más lo que se come.

Para evitar subir de peso, te recomiendo que sigas una dieta baja en carbohidratos simples (harinas refinadas, azúcares, postres, bebidas alcohólicas), que realices ejercicio diario al menos 30 minutos, si tienes crisis ansiosas por alimentos dulces, come fruta, gelatina light y trata de omitir lo que relacionas con tabaco como el café y alcohol.

Con disciplina y empeño podrás bajar los kilitos que aumentes al suspender el cigarro. Sin embargo, el daño que provoca al organismo el seguir fumando, es mucho más grave y en algunos casos irreversible.

Me consta que algunos médicos advierten que no es recomendable comer nueces, almendras y otras semillas similares cuando tienes fibrosis quística en el tracto gastrointestinal, ¿cuál es la razón?

—**Alejandra Juárez**



En realidad es muy simple. Se suspenden porque la mayoría de las personas que padecen esta enfermedad presentan cantidades de grasa anormalmente elevadas y al consumir estas grasas de origen vegetal, las heces se ablandan y pueden presentar evacuaciones diarreicas. Pero mientras la persona esté medicada con enzimas digestivas que le ayuden a digerir mejor las grasas, no tienen por qué suspenderse estos alimentos, que son una fuente importante de grasas vegetales y proteínas de origen vegetal.

En el número de septiembre en este mismo espacio apareció una comparación entre la tortilla y el pan, en términos de contenido calórico. Pero sigo con la duda ¿dejar de comer tortillas me ayudará a bajar de peso?

—**Efraín Garza**

Una tortilla de maíz tiene entre 50 y 66 calorías, así que si acostumbras comer diez tortillas por día, estás comiendo 660 calorías, lo cual limitaría tu consumo de otros alimentos que contengan hidratos de carbono igual que las tortillas, como son el arroz, pan, pastas, cereales, frutas, azúcares; pero si acostumbras comer cuatro tortillas por día, estás comiendo 264 calorías, lo cual te permitiría ingerir otros hidratos de carbono o carbohidratos. Además, las tortillas de maíz contienen fibra y calcio. Hay personas que dejan de comer tortillas pero no omiten los refrescos y una lata de refresco tiene 144 calorías (equivalente a dos tortillas) o no dejan de tomar cerveza que tiene las calorías equivalentes a tres tortillas.

El mejor consejo que te puedo dar es que te asegures de que tu consumo de tortillas sea moderado y que el resto de tu alimentación sea equilibrada, así no tendrás que dejar de comerlas para bajar de peso y llevar una vida saludable.



PARA TODOS

La Fundación Mexicana para la Dermatología (FMD) dio a conocer las reacciones alérgicas más comunes a ciertos componentes de tatuajes temporales, picaduras de insectos y manchas en la piel derivado del contacto con ciertas plantas durante las vacaciones.



Tatuajes y picaduras,
amigos de las

alergias

Ganar Salud

suscríbete

Aprovecha
la **suscripción
anual** y obtén
dos meses más
¡Gratis!
Sólo **\$300**



GanarSalud

La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y ¡Mucho Más!

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Aprende a leer las etiquetas de los alimentos

TU COMIDA

Escúchala



Llevar una dieta balanceada, con los elementos calóricos y nutricionales adecuados puede ser tan sencillo como voltear el envase de los productos que compras. Las tablas nutrimentales y las etiquetas que aparecen en todos los comestibles que compras no son meras decoraciones. Fíjate en ellas, interprétalas y cosecharás grandes beneficios.

Esa tabla impresa en uno de los lados del empaque de galletas que comiste hoy por la mañana, y que de tan cotidiana ignoras, contiene toda la información que necesitas saber sobre lo que te estás comiendo. Y te parece cotidiana porque ha estado ahí por muchas décadas, en varios productos; aunque, para ser más precisos, ha estado presente por siete siglos.

Mucho antes de que los productos vinieran empacados en celofán brillante y etiquetas fluorescentes, Enrique III, rey de Inglaterra, vió la necesidad de regular la calidad de los productos que consumía su pueblo, y para asegurar que el pan y la cerveza fueran pan y cerveza de verdad, y no una mezcla de frijol y chícharos con trigo, dictó en 1267 el *Assisa panis et cervisie*, el edicto del pan y la cerveza que regulaba el peso, precio y calidad de todos los productos creados por panaderos en el reino.

Ese edicto se ha transformado siete siglos después en una serie de tablas y leyendas que nos dicen cuando un refresco contiene grandes cantidades de azúcar, o la leche en polvo está adicionada con minerales. Aunque la información obligatoria cambia en cada país y región (el sistema europeo mide los contenidos y porciones de forma distinta que las normas americanas, por ejemplo), el objetivo es el mismo: proporcionar al consumidor la información que le permita conocer las principales características de los productos que ingiere.

En México, el etiquetado de los alimentos empezó a regularse a partir del 24 de enero de 1996. Gracias a la normativa, conocer las calorías que te aporta ese cereal azucarado que tanto disfrutas en el desayuno es tan fácil como voltear la caja y seguir una línea.



TE HABLA



Información nutricional	
Porción 250 ml	
Contenido energético	142 kcal
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	12 g
Proteínas	7.75 g
Grasas (lípidos)	7 g
Calcio	275 mg
Sodio	125 mg

Información nutricional	
Porción 250 ml	
Contenido energético	142 kcal
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	12 g
Proteínas	7.75 g
Grasas (lípidos)	7 g
Calcio	275 mg
Sodio	125 mg

Información nutricional	
Porción 250 ml	
Contenido energético	142 kcal
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	12 g
Proteínas	7.75 g
Grasas (lípidos)	7 g
Calcio	275 mg
Sodio	125 mg

Información nutricional	
Porción 250 ml	
Contenido energético	142 kcal
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	12 g
Proteínas	7.75 g
Grasas (lípidos)	7 g
Calcio	275 mg
Sodio	125 mg

Foto José Rodríguez

→ Reglas de etiqueta

El etiquetado debe estar en español, ser claro y conciso, y nunca debe inducir a error al consumidor en lo que se refiere a características, composición, naturaleza, o atribuir a los alimentos propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad, tales como “reduce el colesterol”, “fortalece los huesos”, entre otras. Además de que cualquier información que se incluya tiene que ser comprobable.

Lo que debe contener:



País de origen

Dónde se elabora o fabrica el producto.



Ingredientes

Se mencionan en orden descendente de cantidad, lo que indica que el primer ingrediente es el componente que se encuentra en mayor proporción en el alimento.



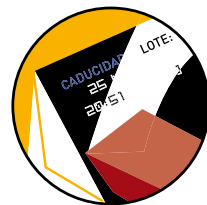
Contenido neto

Contenido en los productos envasados. En caso de producto sólido que contiene un medio de cobertura, por ejemplo el atún (en agua o en aceite) o frutas en almíbar, la etiqueta debe indicar el peso de la masa drenada, que es la cantidad de producto sólido o semisólido contenido en el envase.



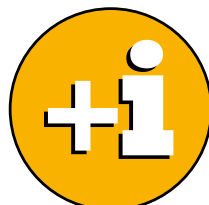
Fabricante o importador

Nombre, razón social y domicilio.



Lote

Indeleble y permanente.



Información adicional

Puede ponerse en la etiqueta: Información nutricional, la fecha de consumo preferente, instrucciones para su uso, las condiciones especiales de conservación, la relativa al envase como que no afecta el ambiente, información ecológica, etcétera.



Información nutricional

Sólo están obligados a darla los fabricantes que atribuyan al producto en su etiquetado propiedades nutritivas, éste sería el supuesto, de alimentos que se anuncian como “bajo en grasa”, “enriquecido con”, “reducido en sodio”, etc. En los demás casos, en nuestro país no es necesario que el producto incluya el etiquetado nutricional, lo cual se busca regular, ya que es importante que el consumidor esté más informado al hacer sus compras y pueda, por tanto, elegir lo que sea mejor para su salud y nutrición.



Nombre del producto

Por ejemplo: “Leche”, “Jugo”, “Puré de tomate”.



Leyendas precautorias

Mencionar ingredientes que asocian riesgos de salud.



Fecha de caducidad

Se refiere a la fecha límite en que se consideran las características sanitarias y de calidad que debe reunir el producto para su consumo.



¿Qué debo buscar en la **tabla nutricional**?

La declaración de los contenidos de: proteínas, carbohidratos, grasas, sodio y aporte calórico. También algo muy importante es buscar el tamaño de la porción. La información nutricional en el etiquetado de los alimentos viene referido para una porción, así la cantidad de cada nutriente que se lee en la etiqueta es la que se encuentra en una porción del alimento, y no en el contenido total del envase. Si no revisas cuál es exactamente el tamaño de una porción, no sabrás la cantidad de nutrientes que te estás comiendo. Por ejemplo, una bolsa de palomitas de maíz para hacer al microondas tiene tres raciones por bolsa, es decir, que si te comes la bolsa completa te estarás

comiendo tres veces lo que está escrito en la etiqueta de información nutricional.

Por lo mismo, es muy importante revisar la etiqueta para que escojas los alimentos que le darán a tu cuerpo la nutrición que necesita. Por ejemplo, si no consumes alimentos lácteos, los datos nutricionales pueden ayudarte a encontrar alimentos que sean ricos en calcio, como es el caso de la sardina, y así complementar tu nutrición.

También puedes utilizar la información nutricional para comparar dos alimentos diferentes; si vas a decidir entre dos clases o marcas de yogur, analizar las etiquetas puede ayudarte a elegir aquel que tiene menos grasa, calorías o carbohidratos, si es que tu dieta así lo requiere.



Foto José Rodríguez

La tabla

TAMANO POR PORCIÓN

Se considera como una ración del producto. La cantidad de los nutrientes declarados en la tabla nutricional están contenidos en la porción

CONTENIDO ENERGÉTICO

Son las kilocalorías que nos proporcionan los carbohidratos, proteínas y grasas, las cuales necesitamos para realizar cualquier actividad.

PORCIONES POR ENVASE

Señala cuántas porciones se incluyen en cada envase. Algunos envases tienen sólo una ración, pero la mayoría tienen más de una en cada producto. Este es un dato fundamental, ponle atención.

GRASA (LÍPIDOS)

Es la cantidad de grasa en la porción del producto. Puede declararse el tipo de grasa (saturadas, monoinsaturadas, polisaturadas y colesterol)

PROTEÍNA

Entre 10 y 15% del total de la energía que consumimos debe provenir de las proteínas y la información que contienen las etiquetas indica los gramos de proteína que contiene cada porción.

CARBOHIDRATOS TOTALES

Los carbohidratos le dan energía a tus músculos y cerebro.

Pueden también declararse otros elementos (azúcar, almidón y fibra dietética).

SODIO

El sodio te dice cuánta sal se encuentra en los alimentos. A la gente con presión alta se le pide que siga una dieta baja en sodio.

VITAMINAS/ MINERALES

Como información complementaria pueden declararse vitaminas y minerales, siempre y cuando exista una Ingesta Diaria Recomendada asignada y el contenido en la porción esté por arriba del 5% de la IDR.

Escoge tus productos usando la información nutricional

- La etiqueta de los alimentos puede ofrecerte la información que necesitas para planificar tus comidas. Procura elegir el producto que contenga la menor cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, y trata de seleccionar alimentos con más fibra.
- Si estás tratando de perder o mantener tu peso, la cantidad de kilocalorías que consumes es muy importante. Puedes utilizar las etiquetas para comparar productos similares y determinar cuál contiene menos kilocalorías.
- Siempre es recomendable revisar en la etiqueta la declaración de grasa, ya que contribuye de manera importante al aporte calórico del alimento. Cada gramo de grasa proporciona más del doble de las calorías que los carbohidratos o las proteínas.
- Leer las etiquetas puede ayudarte a comparar el contenido de sodio en diferentes alimentos, siempre es importante tratar de consumir menos, sobre todo si tienes presión alta. Los adultos sanos no deben de consumir más de 2,400 mg por día.
- Al revisar la etiqueta es importante considerar la declaración del contenido de carbohidratos totales y no sólo el contenido de azúcar. Los carbohidratos totales incluyen, además del azúcar, los carbohidratos complejos (como los almidones). Esta información es importante por si consumes alimentos tales como cereales y granos en exceso, que si bien no contienen azúcar natural o agregada, por su naturaleza sí contienen una buena cantidad de carbohidratos.
- Recuerda que hay alimentos que aportan colesterol, algunas etiquetas lo declaran y pueden ayudarte a elegir los que menos tienen.
- Si buscas preferentemente una alimentación económica, toma en cuenta el factor precio. Pero si lo que quieres es alimentarte siguiendo los cánones de una dieta equilibrada y saludable, y hacerlo sin pagar por encima de lo necesario, será fundamental leer detenidamente las etiquetas.

Foto Archivo



Foto Archivo



→ Alimentos modificados

Muchas etiquetas incluyen modificaciones al contenido nutrimental, son una palabra o frase que aparece en el producto, donde se hace un comentario acerca del valor nutrimental de dicho alimento (sin sal, bajo en grasa, reducido en calorías, etc.). Por norma, la declaración de estas leyendas debe ser usada por igual en todos los alimentos modificados. A continuación, se presentan algunas de las declaraciones nutricionales aprobadas:

EN SODIO

Libres o sin sodio. El contenido de sodio debe ser siempre menor de 5 mg por porción.

Muy bajo en sodio. El contenido de sodio debe ser menor o igual a 36 mg por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido de sodio debe ser menor o igual a 36 mg por 50 g de producto.

Bajo en sodio. El contenido de sodio debe ser menor o igual a 140 mg por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido de sodio debe ser menor o igual a 140 mg por 50 g de producto.

Reducido en sodio. El contenido de sodio es al menos 25% menor en relación con el contenido de sodio del alimento original o de su similar.

Declaraciones adicionales

Hay etiquetas que contienen información adicional a la que aparece en la tabla nutrimental y que puede ser de vital importancia para lo que buscas en un producto.

Leche light

Grasa butírica 10 g/l
Proteína 30 g/l
Leche parcialmente
descremada ultrapasteu-
rizada adicionada
de vitamina A y D

Revisa las etiquetas, varias de las leches en el mercado se ostentan como *light*, pero contienen 10 g/l de grasa, sin embargo hay algunas que son totalmente descremadas, lee la información nutrimental.



La lactosa es el azúcar natural de la leche, muchos consumidores son intolerantes a ésta, por lo que la leche deslactosada es una buena opción para ellos. Sin embargo, la información nutrimental de estos productos debe ser revisada cuidadosamente por las personas que no pueden consumir azúcares (diabéticos), ya que durante la elaboración del producto la lactosa es sustituida por glucosa.

¡Ahora con menos sal!

¡Menos grasa!, ¡Más proteínas!

Varios productos indican "Ahora con": "Menos Sal", "Menos grasa", "Más proteína", etc., sin embargo el fabricante incluye estas aseveraciones porque ha modificado su producto, y no necesariamente tienen menos sal, grasa o proteína que otros productos, por ello es muy importante revisar la tabla nutrimental y hacer la comparación con otras marcas.



Algunos productos destacan tener "0% grasa", pero al revisar su información nutrimental encontramos que sí la contienen.
Lee la etiqueta.

CEREALES

Porción 40 g
Contenido energético 580 kJ(140 kcal)
Proteína 3 g
Grasa 1,5 g
Carbohidratos 28 g
Sodio 140 mg

Muchas leyendas en el etiquetado de cereales "para el desayuno" inducen a que el consumidor asuma que son buenos para el control de su peso; sin embargo es muy importante leer la información nutrimental, ya que en general estos productos aportan una buena cantidad de carbohidratos.
Revisa este aspecto.

EN GRASA

Sin grasa. El contenido de grasa es menor de 0.5 gramos por porción.

Bajo en grasa. El contenido es menor o igual a 3 gramos por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido debe ser menor o igual a 3 g por 50 g de producto.

Reducido en grasa. El contenido es al menos 25% menor en comparación con el contenido del alimento original o de su similar.

EN CALORÍAS

Sin calorías

El contenido de calorías debe ser menor de 5 calorías por porción.

Bajo en calorías

El contenido debe ser menor o igual a 40 calorías por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido de calorías debe ser menor o igual a 40 calorías por 50 g de producto.

Reducido en calorías

El contenido de calorías es al menos 25% menor en relación con el contenido de calorías del alimento original o de su similar.



EN AZÚCAR

Sin azúcar

El contenido es menor a 0.5 g por porción.

Reducido en azúcar

El contenido se ha reducido por lo menos en un 25% con respecto al alimento original o su similar.



En varios chocolates y helados *light*, el azúcar puede ser sustituida por fructosa o edulcorantes no calóricos; sin embargo, estos productos incluyen en su composición un alto contenido de grasa, por lo que a pesar de haber sido modificados en su composición siguen siendo muy calóricos.



Formula láctea pasteurizada

Existen productos que presentan imágenes o palabras que inducen a pensar que se trata de otro producto. Por ejemplo, la imagen de una vaca cuando se trata de productos que no son de leche, como es el caso de la formula láctea, la cual incluso contiene menos proteína, y el de las cremas que contienen grasa vegetal. **Lee la etiqueta.**

EMBUTIDOS DE PAVO

Ingredientes:
Agua, pasta de ave, grasa de cerdo, sal, fosfato de sodio, emulsificante, nitrito de sodio

Varios de los embutidos se dicen de pavo, pero agregan también como ingrediente grasa de cerdo, es importante que se lea la etiqueta, ya que hay muchas personas que no pueden consumir este ingrediente

Con extras

Algunos productos destacan ingredientes que no contienen, por ejemplo: "con mantequilla", "con queso", etcétera, pero al revisar su información encontramos que lo que realmente contienen son saborizantes.



Muchos productos utilizan la leyenda "Sin azúcar añadida", sin embargo es importante leer la tabla nutricional, ya que, aunque no se adicionen, por su naturaleza los ingredientes pueden contener diversos tipos de azúcar (fructosa, glucosa y/o sacarosa), como es el caso de los productos que son elaborados a base de frutas.

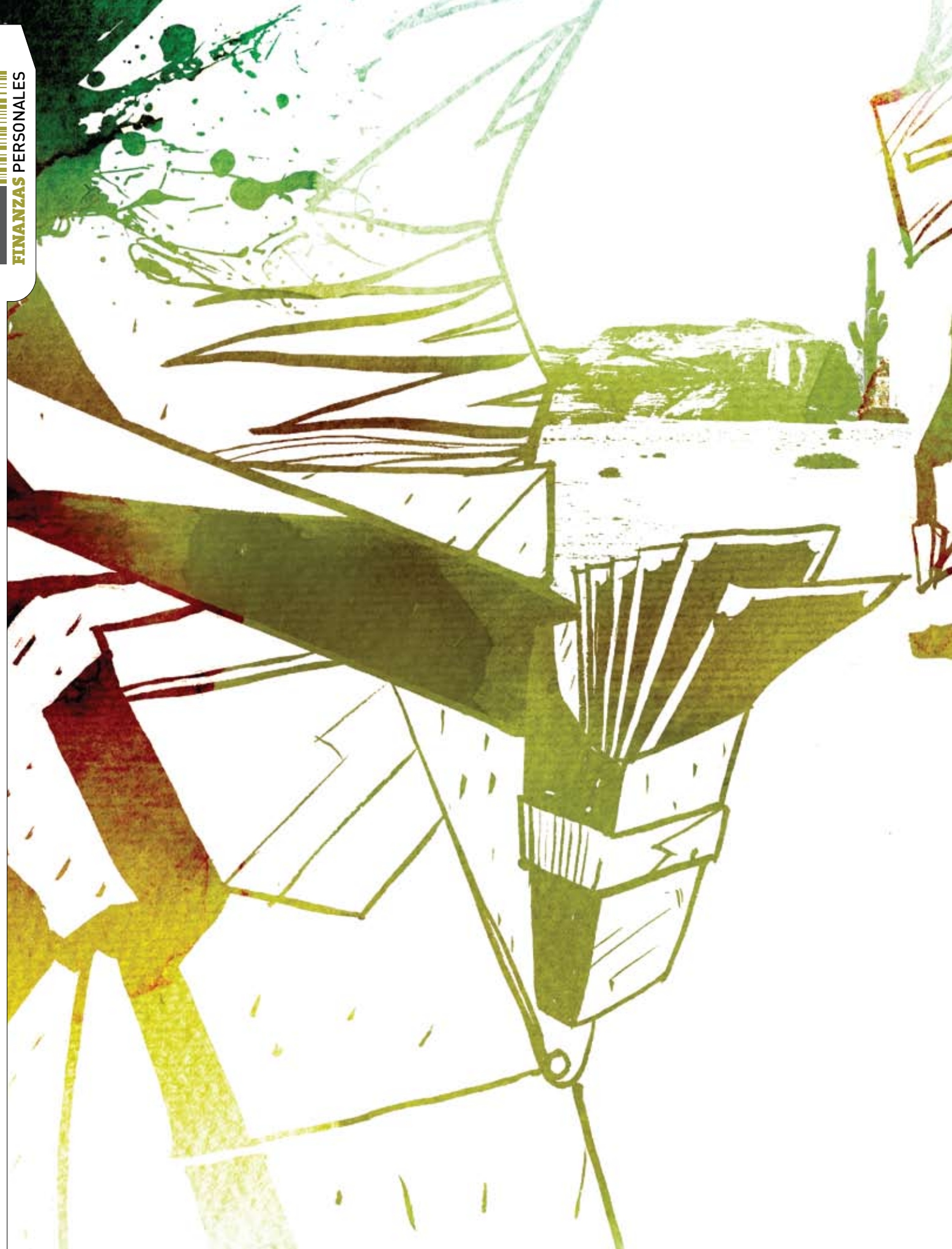
Fenilcetonúricos: contiene Fenilalanina

Revisa las leyendas precautorias, algunas se asocian a riesgos reales o potenciales relacionados con la intolerancia digestiva, alergias o enfermedades metabólicas o toxicidad, como es el caso de la fenilalanina.

Huevo



Revisa y compara las tablas nutrimentales de los diferentes productos, ya que existen algunos que se dicen ricos en omega 3 y comparados con otros productos la cantidad de éste es muy inferior. Por ejemplo, la sardina tiene mucho más que un huevo enriquecido con omega 3.



En estos momentos de dificultad económica, no es suficiente comprar lo estrictamente necesario, sino también deben usarse los medios de pago que nos permitan hacer más eficiente el manejo del gasto mensual.

Por Martha P. Bolaños



Gráfico Mayra Meneses

Aprende a manejar tu dinero con tarjetas y billetes

PLÁSTICO vs. **EFFECTIVO**

Los medios de pago que comúnmente utilizamos para realizar una compra o pagar un consumo son el dinero en efectivo y las tarjetas de débito o de crédito. A simple vista, pagar con cualquiera de estas opciones parece indistinto; sin embargo, la naturaleza de cada una de ellas marca diferencias importantes cuando se quiere tener un manejo eficiente de los recursos.

Sin más, el dinero en efectivo es el medio de pago más tradicional en el mundo. Es práctico para realizar transacciones de bajo valor. Sin embargo, cuando las transacciones son muchas o de grandes montos, se vuelve inseguro porque implica llevar consigo considerables cantidades de dinero.

Por su parte, las tarjetas de débito y de crédito son medios de pago electrónicos que buscan sustituir

al efectivo, pues permiten un mayor control de los gastos, son más seguros, prácticos y convenientes. En caso de robo o extravío de tu cartera, basta con reportar el incidente al banco emisor de las tarjetas, con lo que se congelan tus cuentas y nadie puede hacer uso de tus fondos. Además, los plásticos tienen un límite de retiro de efectivo en cajero automático por día, ya sea que esté establecido por el banco o una cantidad menor fijada por ti. También cuentan con la conveniencia y comodidad de que al momento de realizar las transacciones, no tienes que preocuparte por dar el monto exacto del pago o por el cambio, que en algunas épocas se vuelve escaso.

A pesar de que su uso es muy similar, los plásticos de débito y de crédito son diferentes. La tarjeta de débito es un medio que permite realizar compras y disposiciones de los recursos propios, depositados en una cuenta de ahorro, cheques o nómina. Este instrumento ha tenido un crecimiento importante en la última década, debido a que las empresas depositan el salario de sus empleados en una cuenta de nómina, que tiene asociada una tarjeta de débito.

Por su parte, la tarjeta de crédito permite adquirir bienes y servicios y disponer de

recursos, pero aquí, el dinero proviene de una línea de crédito que otorga un banco a cambio de pagar una tasa de interés, si no se cubre la totalidad del adeudo en una fecha determinada.

Un estudio realizado por Visa (compañía que opera el sistema de pagos más grande del mundo— sobre el uso de servicios financieros en México, señala que el 67% de los encuestados realiza sus pagos con efectivo, seguido de la tarjeta de débito (con 15%) y de la tarjeta de crédito (con 14%).

¿Más vale papel en mano?

Esa preferencia por pagar en efectivo se debe a una cuestión cultural y de hábito —el consumidor mexicano prefiere tener el dinero en efectivo en sus manos—, y no

la carencia de posibilidades para pagar con los medios electrónicos. De acuerdo con el Banco de México (Banxico), existen más de 58 millones de tarjetas de débito y 25 millones de tarjetas de crédito, que abarcan perfectamente a la Población Económicamente Activa (PEA), que suma 45 millones de personas. Además de que cada vez más establecimientos que aceptan estos medios de pago.

A pesar de que continuamente crece la cantidad de gente bancarizada, la mayoría prefiere retirar efectivo de su cuenta de nómina con su tarjeta y así poder cumplir con sus compromisos financieros. Lo hace pensando que así tiene un mayor control de sus gastos. Sin embargo, esto no es así porque al retirar en pequeñas cantidades posiblemente esté aumentando el pago de comisiones por rebasar el número de disposiciones sin costo. Lo mismo sucede si se hacen retiros de un cajero que no corresponde al banco emisor de la tarjeta. Por ello, el uso inadecuado de la tarjeta puede perjudicar tus ingresos.

De acuerdo con un estudio realizado por la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financie-

ras (Condusef), la gente puede perder hasta el 10% de su salario por las comisiones que el banco cobra por retiros de efectivo. Por si fuera poco, con frecuencia ocurre que alguien retira determinado monto para realizar algunos gastos y unas horas después no tiene claro en qué se le fue el dinero.

¡Qué se puede esperar después de unos días o concluido el mes! Cabe señalar que, los gastos “hormiga” (pequeños gastos diarios) pueden sacar de control el presupuesto, ya que son gastos hechos por impulso, y que por ser aparentemente insignificantes no vamos sumando ni tomando en cuenta.

En cambio, al utilizar la tarjeta de débito es posible que mantengas el control de los gastos hechos, pues en cada compra te entregan un voucher o ticket. Además, si utilizas tarjeta de débito directamente en la Terminal Punto de Venta (TPV) no te genera ningún tipo de comisión, así hagas 40 transacciones al mes, por cualquier monto.

También puedes mantener el control a través de los estados de cuenta, porque te ayudan a identificar en qué, dónde, cuándo y cuánto has gastado. Incluso en el portal de tu banco puedes llevar un seguimiento diario de tus operaciones. “En estudios que hemos realizado, en conjunto con algunos bancos, pudimos observar que la persona que utiliza su tarjeta de débito en el punto de venta ahorra dinero. Al final, el saldo

Qué pagar con la tarjeta de

- Los gastos cotidianos
- El pago periódico de servicios
- Los gastos “hormiga”, ya que son de difícil control
- Los desembolsos de alto valor
- Desembolsos de un viaje hecho fuera del país
- Compras realizadas por teléfono o por internet

Qué pagar con la tarjeta de

- Las compras de todos los bienes duraderos (aparatos eléctricos, electrodomésticos, etcétera)
- Los gastos que resulten algo extraordinarios y eventuales
- Transacciones de montos elevados
- Gastos realizados en el extranjero
- Vacaciones

68%

Pagos en la economía mexicana se realizan en efectivo, mientras

que en los países más

desarrollados esta práctica

representa 24%,

aproximadamente.

Fuente Asociación de Bancos de México (ABM).

promedio de su cuenta se incrementa 30% aproximadamente; contrario a lo que sucede cuando alguien retira todos los recursos de su nómina, pues pierde el control, desconociendo en qué gasto su dinero”, comenta Eduardo Coello, director general de Visa México.

Si tu salario es depositado en una cuenta de nómina, es recomendable que utilices tu tarjeta de débito para pagar gastos cotidianos como el súper, el café, la gasolina, el cine, entre otros. Incluye las compras que realizas en tiendas de conveniencia. También puedes utilizarla para domiciliar los pagos periódicos mensuales, semestrales o anuales, como teléfono, televisión por cable, colegiaturas, seguros, luz, agua, predial, entre otros. Lo anterior evitará que olvides liquidar uno de estos servicios, lo que seguramente implicará recargos o costos por reinstalación.

Del mismo modo, los gastos que no son del día a día puedes liquidarlos con la tarjeta de débito, como son las consultas médicas, compra de medicamentos, servicios de la estética, comida rápida, etcétera. Finalmente, son gastos que pagarías con efectivo, ¿cierto? Aquí lo importante es que lleves un orden, pues un mal uso de tu tarjeta (ya sea al realizar un pago o retirar efectivo) tendrá efectos inmediatos en tu saldo.



Usar la tarjeta de débito en la Terminal Punto de Venta no te genera comisiones.

108,426,475

Número de operaciones con tarjeta de débito que se realizaron en las TPV (terminales punto de venta) sólo en el primer trimestre de 2009.

Representaron un importe de

\$54,985

millones de pesos.

En ese mismo periodo, con la tarjeta de crédito se hicieron menos transacciones (86,232,389), pero el valor fue mayor: \$68,223 millones de pesos.

Fuente Datos del Banco de México, marzo 2009.

A pesar de que el grueso de la población utiliza el efectivo para realizar pagos, el número de operaciones realizadas con tarjeta de débito ha tenido un crecimiento anual promedio de 25% en los últimos tres años, de acuerdo con Banxico. Esto se debe a la existencia de un mayor número de tarjetas de débito y a que más establecimientos aceptan los medios de pago electrónicos. Armando Huitrón, vocero para Master Card del Programa Consumo Inteligente y Educación Financiera, opina que “México ha dado pasos importantes que facilitan la migración de las personas de los medios de pago tradicionales (como efectivo y cheque) hacia los medios electrónicos. Y a pesar de que todavía hay muchos establecimientos que no cuentan con una TPV, esa brecha se irá cerrando conforme los comercios vean cómo se incrementan sus ventas cuando aceptan tarjetas”.

Compra hoy, paga después

El principal objetivo de la tarjeta de crédito es que puedas solventar transacciones no planeadas, o adquirir bienes o servicios, por lo general, de largo plazo o de larga duración. Pero si estás dispuesto a usarla

→ Terror a la clonación

Los consumidores temen que su tarjeta sea clonada. Sin embargo, las instituciones bancarias han tomado varias acciones para disminuir ese riesgo: han integrando un chip para realizar transacciones más seguras. Además, si el tarjetahabiente no reconoce una operación en su estado de cuenta y hace la reclamación de inmediato en lo que indagan qué fue lo que sucedió, el banco repone ese cargo si se trata de una cuenta de débito; si la transacción se realizó con una tarjeta de crédito, se realiza una investigación, congelándose ese cargo sin causar intereses.

Para evitar que tu plástico sea clonado, no lo pierdas de vista. Gracias a la telefonía móvil se han desarrollado terminales inalámbricas, que resultan de gran utilidad en restaurantes y gasolineras.

También existen los mensajes SMS que llegan al celular avisándote de los retiros y compras que se realizan con tu tarjeta. Así, en caso de que alguien la haya clonado y haga una transacción, de inmediato recibirás el aviso y podrás reportar que ese movimiento no es tuyo, procediendo a la congelación de tu cuenta para que no continúen utilizándola.

Además, es mejor sólo conservar el dinero necesario para hacer frente a gastos corrientes. Si hay un excedente, lo más recomendable es canalizarlo a una cuenta de inversión, en la que se obtiene una mejor tasa de interés en comparación con la cuenta de nómina.

→ Historia de una compra en el súper

La mayoría de la gente pasa al cajero automático para retirar el dinero con el que pagará las compras realizadas en una tienda departamental, por ejemplo. Eso implica que en la caja se tenga que contar el dinero y devolver cambio. Posteriormente, el establecimiento tiene que hacer un corte de caja y enviar ese dinero a su bóveda, empaquetándolo en bolsas. A continuación llama al servicio de traslado de valores para que lo deposite en el banco, previo recuento del dinero. Mientras, el banco recibe un aviso de que el cajero automático que se ubica en esa tienda departamental está quedándose sin dinero, y tiene que mandar la orden para volver a llenar ese cajero. "Todos esos procesos tienen un costo operativo importante, mismo que todos debemos de pagar. Nuestros estudios han demostrado que cuando un país tiene una mayor participación de medios de pago electrónicos, puede significar ahorros de hasta un punto del PIB del país", comenta Eduardo Coello, director general de Visa México.



→ Los avances tecnológicos mejoran nuestra relación con el dinero.

➡ para hacer gastos cotidianos, debes ser sumamente cuidadoso y responsable, ya que una línea de crédito puede expandir tu capacidad de compra fácilmente.

Cumplir con los pagos de tu tarjeta de forma oportuna te permitirá mantener un buen historial crediticio en caso de solicitar financiamiento en el futuro. Además, puedes ganar puntos o millas en algún programa de lealtad, mismos que pueden significarte descuentos, compras o viajes.

Los especialistas en finanzas personales critican duramente el uso de la tarjeta de crédito al señalar que, debido a que la mucha gente carece de conciencia para manejar el crédito, propicia el consumo irresponsable y genera deudas que se hacen interminables.

Por ello, debes realizar una autocrítica objetiva y si reconoces que eres un consumidor compulsivo e históricamente se te ha dificultado cumplir con tus obligaciones, entonces lo que más te conviene es que manejes tus pagos y gastos con débito.

A las tarjetas de crédito no hay que sa-tanizarlas, sólo hay que saber utilizarlas. Por ejemplo, si tienes una línea de crédito de \$100 mil pesos, eso representa una tentación. Mejor hay que establecer un límite de crédito específico tanto para tu tarjeta titular como para las adicionales, como podría ser de \$20 mil pesos; de esta forma no te saldrás de control, y en caso de que se presente una emergencia, puedes contar con la línea de crédito original.

Otra alternativa para restringir su uso es el servicio de alertas que envían a tu celular cuando hayas alcanzado el monto de gasto mensual que hayas establecido previamente. O bien, pueden enviarte un mensaje del saldo acumulado al momento de realizar una compra, lo que te permitirá saber que tan cerca estás de exceder tu presupuesto.

Sin duda, los avances tecnológicos permiten realizar transacciones cada vez más seguras, rápidas y eficientes, permitiendo mejorar nuestra relación con el dinero. 🌐



EFFECTIVO

PRO

- De aceptación en cualquier lugar
- Práctico para hacer pagos de bajo valor
- Útil para realizar pocos pagos
- No hay ningún cobro a los comerciantes por usar billetes y monedas

CONTRA

- No puedes realizar transacciones que impliquen grandes cantidades de dinero
- Es inseguro llevar consigo el dinero
- El dinero robado o extraviado, perdido está
- Se dificulta pagar el monto exacto, en especial cuando se trata de pocos pesos y centavos
- En ocasiones resulta molesto traer demasiadas monedas consigo
- Facilita que la gente vea cuánto dinero traes en la cartera

PROS y CONTRAS DE LOS MEDIOS DE PAGO

TARJETA DE CRÉDITO

PRO

- Ayuda a hacer frente a gastos inesperados
- Pagas el monto exacto. Te permite acumular puntos o millas de algún programa de lealtad
- Puedes adquirir bienes duraderos, y en mensualidades
- Es recibido en el extranjero
- Impide que traigas mucho dinero

CONTRA

- Facilidad para endeudarte, si no llevas un presupuesto
- Las tasas de interés son altas en caso de no liquidar la totalidad del saldo
- Con facilidad puedes exceder tu capacidad de pago
- Pago de anualidad
- Abre la posibilidad de gastar por impulso

TARJETA DE DÉBITO

PRO

- Puedes realizar pagos por cualquier monto. Desde un peso y hasta que tu saldo lo permita
- Puedes realizar el número de transacciones que desees sin que te genere un costo
- Pagas el monto exacto, no tienes que preocuparte por el cambio
- Llevas un mayor control de tus gastos
- Aprovechas los servicios de domiciliación, entre otros
- Evita que gastes más de lo que tienes

CONTRA

- No pierdas de vista tu tarjeta, puede ser clonada
- La mayoría no cuenta con chip, facilitando su clonación
- Aún no son aceptadas en algunos comercios pequeños

¡COBRO DE COMISIONES A LA BAJA!

A partir del 21 de agosto, se han impuesto límites a las comisiones que te cobran las instituciones de crédito y demás sociedades financieras. Las más importantes son:

- Está prohibido aplicar algún cargo si la persona se excede o intenta exceder el saldo de su tarjeta de débito o de crédito, tampoco tendrá que pagar por la cancelación de la tarjeta de crédito. Además, los bancos no podrán cobrar por la cancelación de cuentas de depósito,

medios de disposición o servicios de banca electrónica (¡ya era hora!).

- Si los bancos abren una cuenta de depósito con la finalidad de que, a través de ésta, se realicen pagos por créditos (hipotecario o automotriz), no podrán cobrar por apertura, manejo de cuenta ni porque el cliente no mantenga el saldo mínimo. Tampoco por la devolución de cheques que se hayan recibido como medio de pago del crédito, ni podrán hacerse esos cobros en el caso de las cuentas de depósitos a la vista.

- El objetivo de todo esto (de acuerdo con el Banco de México) es eliminar prácticas inadecuadas y transparentar este mecanismo, y que las instituciones cobren comisiones vinculadas únicamente con servicios efectivamente prestados, operaciones realizadas o bien con actos de los clientes.

Al mismo tiempo, establece que los bancos no podrán aplicar cobros que no puedan incluirse en el Costo Anual Total (CAT) de los productos que ofrecen.

Juguetes para bebés de 0 a 36 meses

Sana diversión para

N I Ñ O S

Dispuestos en los aparadores y en los anaqueles, todos los juguetes se ven adorables dentro de sus cajas. ¿Cuál escoger para el más pequeño de la familia?: ¿el más bonito?, ¿el que está de moda?, ¿el más grande?... Antes de tomar una decisión, mejor lee nuestro estudio de calidad. Te ayudará a descubrir que elegir juguetes no es para nada cosa de juego.

Gráfico Guillermo Serrano



Los juguetes son más que una combinación extraordinaria de ingenio, realidad y fantasía, son compañeros insustituibles y necesarios para un niño, quien disfruta al manipularlos y experimentar con ellos. Aunque la parte fundamental es que al interactuar con estos objetos en el juego, el pequeño aprende a desarrollar conceptos, aptitudes, expectativas, a intercambiar acciones, vivencias y sentimientos, así como a relacionarse con otras personas.

Lo que menos importa es que los juguetes sean costosos o sofisticados, su función primordial es favorecer las actividades que ayuden al niño a desarrollar sus funciones psicológicas, físicas y sociales; también es básico que éstos sean seguros, es decir, que en ningún momento pongan en riesgo la salud física y mental del niño. La responsabilidad de elegir los juguetes adecuados que habrán de acompañar y enriquecer la infancia de los hijos corresponde por completo a los padres.

Especial cuidado merece la elección de juguetes destinados para los menores de 36 meses o 3 años de edad, pues durante esta etapa los pequeños tienen un comportamiento natural de exploración que los alienta a llevarse a la boca objetos no comestibles –hábito conocido como “pica”– para chuparlos, lamerlos, morderlos o tragarlos, lo cual puede representar un peligro si no se toman las precauciones adecuadas.

NO a los juguetes peligrosos

Uno de los riesgos en juguetes es que sus tintas y pinturas contengan ciertos elementos tóxicos como el plomo y el cromo, que si son ingeridos por los niños pueden provocarles intoxicaciones graves.

Otras situaciones que provocan riesgo son la existencia de partes pequeñas o su posible formación al romperse el juguete o al desprenderse piezas que pudieran provocar asfixia; bordes con rebabas; partes puntiagudas que pudieran provocar cortaduras en el cuerpo del bebé, así como productos que produzcan ruidos estridentes que le generen angustia y hasta problemas auditivos.

Para prevenir todos estos riesgos, la normatividad mexicana obliga a los proveedores de juguetes a manifestar la edad sugerida para la que están destinados sus productos, al no uso de materiales tóxicos y a una prueba de partes pequeñas. En lo referente a la edad sugerida de uso,

muchos se basan en guías internacionales; sin embargo, son pocos los que certifican el cumplimiento con estos parámetros, por lo que la mejor guía para los padres es el sentido común.

En México se encuentra a la venta un número casi infinito de juguetes diseñados para los niños más pequeños, por lo que resulta prácticamente imposible tratar de analizar la calidad y seguridad de todos éstos; sin embargo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la ta-

rea de tomar una muestra aleatoria y analizar algunos modelos de juguetes destinados a niños recién nacidos y de hasta 36 meses. Dentro del mercado formal se visitaron tiendas especializadas, departamentales y de autoservicio del país para orientar a los consumidores en la selección, por marca, de aquellos modelos de juguetes que además de bonitos y funcionales sean principalmente seguros y confiables para los pequeños.

Ficha técnica

Periodo de análisis:

19 de junio al 6 de julio de 2009

Periodo de muestreo:

16 de junio al 1 de julio de 2009

Marcas / modelos analizados:

32 / 37

Pruebas realizadas:

222

? Lo que buscamos

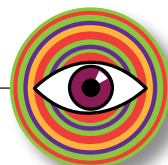
Se examinaron 37 modelos de 32 marcas de juguetes recomendados por los propios fabricantes para menores de o hasta 36 meses, éstos se comercializan en México, cinco son de fabricación nacional y 32 de importación (de los cuales 30 son de origen chino, uno italiano y el último tailandés).

Para la evaluación de desempeño y calidad, cada modelo fue sometido a seis pruebas, cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:



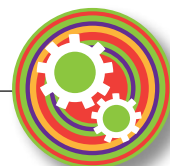
Información al consumidor

El etiquetado de cada uno de los juguetes debía presentar la información requerida en la normatividad nacional vigente, en español y en forma veraz; descrita de manera que no induzca a error o engaño con respecto a la naturaleza y características del producto, así como el símbolo o leyenda que indique la edad del consumidor recomendada sólo por el fabricante.



Acabados

Por inspección visual y prueba manual, se verificó que los juguetes analizados no presentaran aristas pronunciadas o filos punzo-cortantes que pudieran poner en riesgo la integridad física de los niños, así como posibles defectos en su ensamble, cambio de color del material en las partes que constituyen el cuerpo del producto, etc., que puedan desmeritar el acabado y la calidad del mismo.



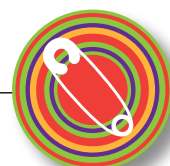
Funcionamiento

Se comprobó que el juguete cumpliera con todas y cada una de las funciones para las cuales fue diseñado, y que su operación estuviera acorde con lo esperado por el consumidor, de acuerdo con la información y descripción con la que cuenta el producto.



Biodisponibilidad

Verificamos que las pinturas y tintas empleadas en la fabricación o recubrimiento de las superficies de los juguetes analizados no presentaran metales pesados (tóxicos), tales como: cadmio (Cd), cromo (Cr) y/o plomo (Pb).



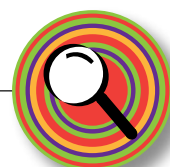
Seguridad

Se verificó que los juguetes, por estar diseñados para menores de 36 meses, no presentaran partes y/o accesorios pequeños, los cuales, sin comprimirse, pudieran llegar a introducirse por completo en la garganta del niño, aumentando el riesgo de muerte por asfixia.



Instructivo y garantía

Verificamos que todos los juguetes incluyeran un instructivo dentro o impreso sobre el empaque, con indicaciones claras y precisas para su uso normal, conservación y mejor aprovechamiento, así como las advertencias o leyendas precautorias necesarias para el manejo seguro y confiable de los mismos por parte de los niños según su edad.



Garantía

Se corroboró que la garantía estuviera establecida en los términos dispuestos por la Ley Federal de Protección al Consumidor y que cumpliera con la normatividad nacional vigente.





Lo que encontramos

→ Todos los juguetes que analizamos presentaron completa la información al consumidor.

→ El 73% de las muestras no presenta garantía y el 27% restante ofrece no más de 3 meses.

→ En lo referente a acabados, se detectó que el 90% no presentó fallas y el 10% restante presenta defectos tales como malos acabados en plástico, rebabas, bordes peligrosos, sobrantes de material, defectos en la pintura y/o mal ensamble de las partes que lo integran.

→ El funcionamiento de los juguetes fue el esperado, a excepción del presentado por el modelo: **Barri con columpio** de la marca **Vicky**, hecho en México, ya que el columpio no se mueve libremente.

→ En cuanto a seguridad, no se detectó que alguno de los juguetes analizados presentara piezas pequeñas en su formato original, que por las características de sus dimensiones pudieran ser fácilmente introducidas en la garganta, oídos o nariz del menor.

→ En el modelo **Cubeta educativa** de la marca **Toys**, hecho en México, se observó

que al colocar y retirar las ruedas, en repetidas ocasiones esta acción provoca que los seguros de los ejes que las sujetan se fracturen y se desprendan, lo cual puede llegar a ser peligroso al convertirse en piezas pequeñas que pudieran ser fácilmente introducidas en la garganta, oídos o nariz del menor o que pueden provocar asfixia por ingestión.

→ En cuanto a los metales pesados que pudieran estar presentes en las tintas y recubrimientos de estos productos, encontramos que sólo 10 de los 37 juguetes analizados presentaron pequeñas cantidades de plomo (Pb), cadmio (Cd) y cromo (Cr), muy por debajo de los estándares y tolerancias nacionales e internacionales.

→ Los juguetes incluidos en el presente estudio de calidad tuvieron un costo que osciló entre los \$28 y los \$380.

→ Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet. Entra ya a revistadelconsumidor.gob.mx.

¿Plomo? Muy poco, pero sí lo presentan...

Detectamos que algunos juguetes presentan pequeñas cantidades de plomo. Sin embargo, están muy por debajo de los límites marcados por las más estrictas normas nacionales e internacionales. No son dañinas.

Huile Toys
Trenecito feliz
Presentó 10.84 mg/kg de plomo en plástico naranja (en la figura del número 3), 5.98 en plástico amarillo (en la figura del número 2), 6.05 plástico rosa (en la figura de la letra A) y 34.23 calcomanías.

DaGu
Tortuga telephone
Presentó 16.78 mg/kg de plomo en calcomanías.

Vicky
Barri con columpio
Presentó 13,17 mg/kg de plomo en plástico color carne (en la cara).

Little Tikes
DiscoverSounds
Presentó 5,34 mg/kg de plomo en plástico rojo (en la perilla).

MegaBlocks
Pandilla de animales
Presentó 15.51 mg/kg de plomo en plástico amarillo (en el bloque).

Molto
5063 Hongo
Presentó 21.23 mg/kg de plomo en plástico azul (en el bloque) y 7.11 en calcomanías.

Kidconnection
Vehículo con remolque a control remoto
Presentó 21.98 mg/kg de plomo en plástico azul (en las ruedas).

Backyardigans
Toca música canta conmigo
Presentó 14.41 mg/kg de plomo en calcomanías.

Playskool
Sr. Cara de papa
Presentó 6.10 mg/kg de plomo en plástico café claro (en el cuerpo).

Recomendaciones de uso

- ➔ Una vez descubierto el juguete, **desecha inmediatamente las envolturas plásticas** y demás empaques antes de que puedan convertirse en un riesgo de asfixia para el niño.
- ➔ **Mantén los juguetes** para los niños mayores lejos de los niños más pequeños.
- ➔ **Guarda los instructivos y garantías** para cualquier consulta futura que permita un mejor uso y aprovechamiento del juguete y, en su caso, poder hacer exigible el cumplimiento de las garantías cuando el juguete presente defectos o mal funcionamiento.
- ➔ **Identifica y lee por completo** las leyendas

- y advertencias que presente el juguete en el cuerpo del producto y/o en su empaque antes de darle el juguete al niño.
- ➔ Cuando des por primera vez un nuevo juguete al niño, **supervisa minuciosamente** para ver cómo lo manipula y cerciórate de que no vaya a resultarle peligroso, aun cuando esté dentro de la edad recomendada por el fabricante.
 - ➔ Revisa constantemente los juguetes para verificar roturas o partes sueltas que puedan poner en peligro al niño, como cortaduras o atragantamientos por partes pequeñas que

- se han desprendido del cuerpo principal del juguete, y que incluso pueden introducirse en la nariz u oídos y lastimar al niño.
- ➔ **Los bordes y superficies** de los juguetes de madera por lo regular se astillan o se ponen ásperos, por lo que deben ser suavizados con lija para minimizar el posible riesgo de cortaduras o lesiones.
 - ➔ **Visita** con la mayor regularidad posible la página web de Profeco en **profeco.gob.mx** donde publicamos alertas nacionales e internacionales sobre juguetes y otros productos o servicios peligrosos.

E = EXCELENTE MB = MUY BIEN B = BIEN D = DEFICIENTE

Para niños de 0 meses en adelante



Marca / Modelo / País de origen	Leap Frog / ABC con Croki / China	Lamaze / amigo musical / China	ItsImagical / Ring Clic / China	Huile Toys / Trenecito Feliz / China	DaGu / Tortuga telephone / China	Vicky / Barri con columpio / México
Garantía (meses)	3	No ofrece	No ofrece	3	3	No ofrece
Edad recomendada (meses)	0 en adelante	0 en adelante	0 a 12	0 a 36	0 a 36	0 a 36
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Malos acabados en plástico y rebabas	Malos acabados en plástico y rebabas y mal ensamble de piezas	Malos acabados en plástico y rebabas y sobrantes de material
Funcionamiento	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	No Cumple(a)
Biodisponibilidad	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Precio	\$235	\$142	\$259	\$149	\$179	\$28.90
Evaluación global de calidad	E	E	E	MB	B	B

Para niños de 3 meses en adelante



Marca / Modelo / País de origen	Brilliant Basics / llavero de actividades / China	vtech / sonajero ¡ pio pio ! / China	baby einstein / caleidoscopio de color / China	Bright Starts / Cocodrilo / China	Juguetes periquín / Canasta didáctica / México
Garantía (meses)	No ofrece	3	No ofrece	No ofrece	3
Edad recomendada (meses)	3 en adelante	3 en adelante	3 en adelante	3 en adelante	3 a 36
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Malos acabados y rebabas
Funcionamiento	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Biodisponibilidad	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Precio	\$99	\$189	\$379	\$299	\$144
Evaluación global de calidad	E	E	E	E	MB

Para niños de 6 meses en adelante

Marca / Modelo / País de origen	 IMAGEN NO DISPONIBLE		 IMAGEN NO DISPONIBLE				
Garantía (meses)	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	3
Edad recomendada (meses)	6 en adelante	6 en adelante	6 en adelante	6 a 24	6 en adelante	6 en adelante	6 a 36
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Funcionamiento	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Biodisponibilidad	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Precio	\$250	\$169	\$95	\$379	\$172	\$339	\$195
Evaluación global de calidad	E	E	E	E	E	E	E

Para niños de 9 y 12 meses en adelante

Marca / Modelo / País de origen		 IMAGEN NO DISPONIBLE			
Garantía (meses)	3	No ofrece	2	No ofrece	No ofrece
Edad recomendada (meses)	9 en adelante	9 en adelante	12 en adelante	12 en adelante	12 en adelante
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Funcionamiento	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Biodisponibilidad	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Precio	\$229	\$173	\$79	\$99	\$65
Evaluación global de calidad	E	E	E	E	E

Lo que menos importa es que los juguetes sean costosos o sofisticados, su función primordial es favorecer las actividades que ayuden al niño a desarrollar sus funciones psicológicas, físicas y sociales; también es básico que éstos sean totalmente seguros.

Para niños de 9 y 12 meses en adelante



Marca / Modelo / País de origen	Quercetti / 4152 Geokid / Italia	Diako / 2418-L tren / México	MegaBlok / Pandilla de animales / China	Molto / 5063 Hongo / México	Toys / Cubeta educativa / México
Garantía (meses)	No ofrece	No ofrece	No ofrece	3	No ofrece
Edad recomendada (meses)	12 en adelante	12 en adelante	12 en adelante	12 en adelante	
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Malos acabados	
Funcionamiento	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Peligroso
Biodisponibilidad	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	
Precio	\$259	\$242	\$199	\$225	
Evaluación global de calidad	E	E	E	MB	D

Para niños de 18 meses en adelante



Marca / Modelo / País de origen	Sesame Street / Amiguitos apilables / China	Diverzone / Mi primer tablero para coche / China	Kidconnection / Vehículo con remolque a control remoto / China	Backyardigans / Toca música canta conmigo / China
Garantía (meses)	No ofrece	3	No ofrece	No ofrece
Edad recomendada (meses)	18 a 36	18 en adelante	18 en adelante	18 en adelante
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Funcionamiento	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Biodisponibilidad	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Precio	\$235	\$112	\$188	\$284.59
Evaluación global de calidad	E	E	E	E

Para niños de 24 meses en adelante



Marca / Modelo / País de origen	Action pal / Spider-man / China	Berenguer babies / M71303 / China	Plan Toys / 5124 Anillos de madera para apilar / Tailandia	Playskool / Señor cara de papa / China	Melissa & Doug / ABC 123 blocks / China
Garantía (meses)	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece
Edad recomendada (meses)	24 en adelante	24 en adelante	24 en adelante	24 en adelante	24 en adelante
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Defectos en rebabas y en la pintura
Funcionamiento	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Biodisponibilidad	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Precio	\$289	\$149	\$239	\$159	\$320
Evaluación global de calidad	E	E	E	E	MB

Recomendaciones de compra



Toma en cuenta la edad e intereses. Antes de seleccionar un juguete, toma en cuenta la edad, intereses y habilidades del pequeño.



Compra en lugares bien establecidos donde te ofrezcan garantía. Conserva el ticket o comprobante de compra para cualquier reclamación.



Resistencia del juguete. Verifica que la construcción del juguete sea resistente para la función a la que está destinado y que las piezas pequeñas o accesorios como zapatos, ojos y narices no se remuevan fácilmente. Para todos los niños menores de 8 años, evita juguetes que tengan bordes afilados o puntas.



Piezas pequeñas. Para niños menores de tres años evita juguetes que tengan piezas pequeñas, dado que éstas pueden causar muerte por atragantamiento o asfixia al ser ingeridas.



Imanes. Para los niños menores incluso de seis años evita juguetes de construcción que contengan imanes o piezas pequeñas. Cuando adquieras juguetes que utilicen imanes verifica que no estén expuestos y que no se desprendan fácilmente. Si un niño traga los imanes éstos pueden causarle lesiones severas e incluso la muerte.



Juguetes proyectiles. No son recomendables para niños pequeños.



Sigue las instrucciones y observa las advertencias de uso, para la conservación, uso y riesgos potenciales indicados en las etiquetas, embalajes o manuales. En cuanto a la edad recomendada para el juguete, sigue las recomendaciones del fabricante, ya que algunos son para niños mayores porque pueden resultar peligrosos en manos de niños más pequeños. Si tienes alguna duda, contacta al centro de atención a clientes de la empresa responsable de producto o pide orientación en el lugar donde lo adquiriste.

En caso de accidente o si detectas algún riesgo en el producto, por favor infórmanoslo entrando a revistadelconsumidor.gob.mx o a profeco.gob.mx.



¿Para qué aceleran a sus hijos, papás?

Despacio, que lleva prisa

Comprarle a tu hijo juguetes que no están diseñados para su edad puede ser la expresión de un fenómeno profundo: el ansia de que se desarrolle fuera de su ritmo natural de aprendizaje.



Érase una vez una mamá horrorizada y estupefacta que no comprendía cómo el hijo de su amiga no sabía leer ni escribir a sus 5 años, ni entendía por qué no lo llevaba a ningún curso por la tarde. Ella pensaba que se estaba perdiendo de mucho comparado con su hijo que ya sabía leer y escribir a la perfección, y asistía de manera religiosa cada tarde a sus clases de karate, natación o inglés. Sentía que no había tiempo que perder y que entre más conocimientos tuviera su hijo a temprana edad, sería mejor su posibilidad de éxito en la vida. Lamentablemente esta historia no es un mal cuento, es la regla en la sociedad de hoy: “Mientras más preparado esté tu hijo, mejor, y mientras más pronto lo haga, será excelente”.

¿Exageramos al calificar el fenómeno como una regla social? Muy bien, considerémoslo, al menos, como un discurso aceptado por un número creciente de padres, y que no ha pasado desapercibido por los especialistas. “Esto no es ajeno a la inercia de tener y/o de ser más —dice el psicoanalista Bernardo Pérez Mortera—. La trayectoria tiene un cauce claramente consumista: la compra del ideal, como si éste estuviera al alcance de alguien”.

Niños a mil por hora

Esta perspectiva encuentra su máxima representación en el mito (ya no tan lejano) de los niños diseñados genéticamente: multidotados y perfectos. Al mito lo acompaña una figura del todo real: los padres

Hace 5,000 años, los niños egipcios corrían tras pelotas de junco y los de clases más altas tenían muñecas a las que ataviaban y maquillaban al estilo de la nobleza.



frustrados. Así lo expresa Pérez Mortera, quien tiene un diplomado en valoración infantil por la Universidad de las Américas: “Muchos padres se han empeñado en que sus hijos sean máquinas voraces de cursos y habilidades... Cuando sus pequeños tienen una avería, decepcionados enarbolan su póliza de garantía: ‘Hijo, ¿cómo es posible que falles en esto, si yo te he dado todo!’”.

Este apresuramiento tiene consecuencias importantes. Si el padre se esfuerza empecinada y hasta vergonzosamente en

¿Cómo saber si tu niño en verdad tiene problemas de desarrollo?

La clave es observar a los demás niños. Hay gente experta en eso: los médicos, los psicólogos infantiles evaluadores y los maestros sobresalen en esta tarea de diagnóstico. Claro, cuentan con lecturas teóricas y con un cúmulo de niños que desfilan bajo su observación. “Pero incluso ellos se enfrentan con reservas que provocan frustración: entre más joven es el menor, más difícil es el diagnóstico, el cual se enreda entre más variables neurológicas, psicológicas o sociales intervienen”, asegura Bernardo Pérez Mortera, psicoanalista.

Como ejemplo está el desarrollo del lenguaje: puede ser que un bebé no hable, pero emite sonidos que se van sofisticando hasta llegar a las palabras... Todo va bien, cuando de pronto a los tres años deja de hablar o su desarrollo empieza a retroceder.

Possible diagnóstico: autismo, sin posibilidad de haberlo descubierto con anterioridad ni siquiera a través de un electroencefalograma. “Este estudio, en alguien menor de 18 o 20 años, es muy difícil de diagnosticar, pues interviene una actividad neurológica inmadura”, sostiene Pérez Mortera.

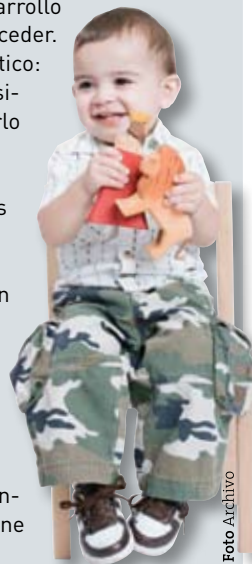


Foto Archivo

El juguete para cada edad

Atención, padres sobreestimuladores: en cada etapa de su desarrollo, los niños tienen las capacidades y habilidades necesarias para recibir y sacar buen provecho de los estímulos que les rodean. Por esta razón no es lo mismo ofrecerles un juguete que otro y es muy importante comprar los más adecuados de acuerdo con su edad.

De 0 a 6 meses

Empiezan a descubrir el mundo a través de los sentidos. La elección correcta son juguetes que capten su atención a través del tacto, la vista y el oído, como los móviles de cuna, lámparas con luces y formas en movimiento, sonajeros de colores llamativos, gimnasios con actividades y juguetes blanditos para apretar, morder y chupar.



De 6 a 12 meses



El bebé empieza a mantenerse sentado y en esta etapa muy probablemente comience a gatear y a ponerse de pie. Los juguetes más estimulantes para esta edad son los bloques de construcción blanditos, juguetes con botones para apretar, con sonido y movimiento, cubos, aros para apilar, juguetes de ensamble simple, pelotas, libros resistentes, peluches, muñecos blanditos y juguetes para el baño.

De 12 a 18 meses

En esta etapa el bebé comienza a andar, por eso los más adecuados son los juguetes que pueden mejorar su capacidad motora como los correpasillos, andadores y los juguetes de arrastre. Para la motricidad fina, juguetes como pala, rastrillo, libros de hojas gruesas, juguetes para encajar unos dentro de otros y para encadenar, las primeras ceras para pintar y los libros acuáticos.



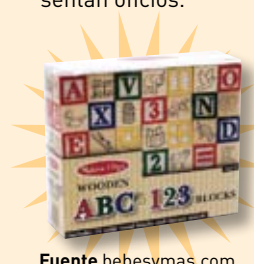
De 18 a 24 meses



El niño comienza a decir sus primeras palabras y los juguetes que más le estimulan son los cuentos, los puzzles simples, las muñecas y los cochecitos, los balancines, triciclos sin pedales, los títeres y las figuras que puedan iniciarlo en el juego simbólico, así como un peluche o personaje que se convierta, tal cual, en la primera mascota del bebé.

De 2 a 3 años

En este momento comienzan a desarrollar el sentido del equilibrio y a mejorar la destreza manual. Lo más adecuado son las construcciones de plástico o madera, la plastilina, los puzzles, las pinturas y los instrumentos musicales. Comienzan a interesarse por los juguetes que imitan situaciones cotidianas, como las cocinitas, los muñecos-bebés y los juguetes que representan oficios.



Fuente: bebesymas.com

cubrir cualquier cosa que le haga falta a su hijo, probablemente descubrirá que su vástago no desea nada o que nada lo motiva. Es comprensible: si no le hace falta nada, le costará muchísimo trabajo desear algo. “Desde este punto de vista pedagógico, la carencia no es mala. Hasta cierto punto es formativa, pues permite ir tras un sueño”, dice Pérez Mortera.

Por otro lado, el papá o la mamá que exige para sus hijos clases de inglés, computación y casi, casi de finanzas, lo hace generalmente porque en su experiencia profesional tuvo grandes dificultades con esas materias, por lo que se justifica con la frase clásica de “a mis hijos les voy a dar todo lo que yo no tuve”. Nuestro espe-

cialista es rudo al modo freudiano: “Esto es parte del narcisismo con el que nacemos y que se transforma en una imagen de perfección. Cuando nos convertimos en padres, renace y se vierte sobre las pequeñas criaturas.”

Paso a pasito

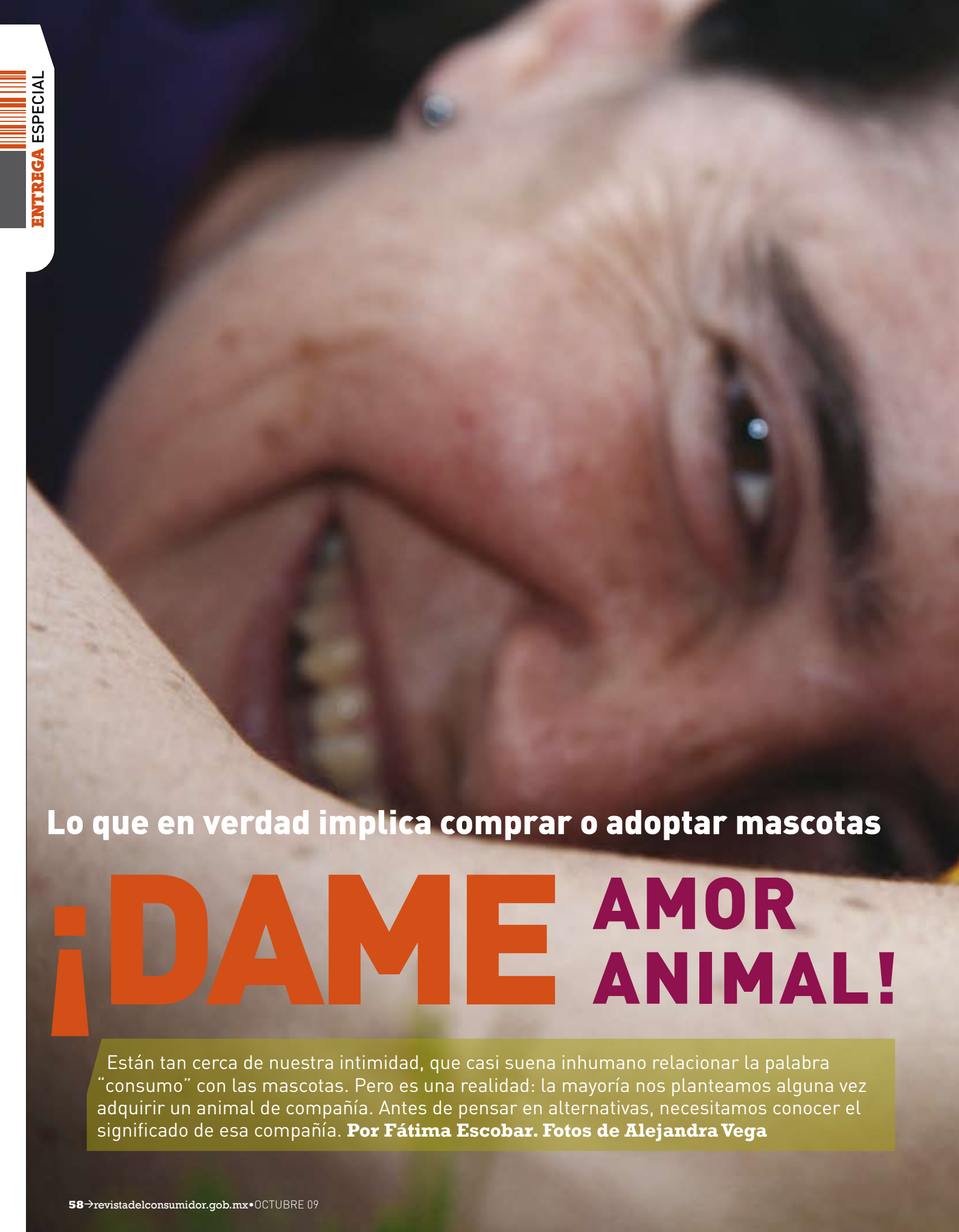
Un primer paso para aquellos padres que desean respetar el ritmo de sus hijos es hacerse las siguientes preguntas: ¿qué esperan de su hijo? y ¿qué quieren que haga si todo le han dado?

Para evitar inscribirlos en uno y mil cursos, los padres harán una buena inversión sólo a partir del momento en que detecten que su hijo tiene ganas de hablar o

entender un idioma o aprender algún deporte. “Para encontrar las actividades adecuadas es fundamental escuchar y observar qué le gusta a tu hijo, qué puede hacer en casa, cuándo está listo para escuchar a otro maestro que le dé técnicas para alguna actividad de su agrado... Porque una cosa es ir a nadar con los hijos y otra muy diferente es ir a una clase de natación, donde uno requiere escuchar al otro”, explica Pérez Mortera.

Después de leer esto, ¿todavía crees que tu hijo nació para ser artista? Está bien, tenemos una solución: inscríbete tú también a una clase de arte. Toma los pinceles, persigue tu sueño, y tal vez tu hijo algún día quiera seguir tu ejemplo. Lo que sí podemos adelantarte es que ese juego de acuarelas y la pila de libros de arte que le compraste ahora mismo no son de gran utilidad. ¿Y un balón? —**Adriana Nolasco**

Los primeros juguetes de los que se tiene referencia datan de hace 5,000 años y consistían en huesos de corderos o animales rumiantes con los que jugaban los niños babilonios.



Lo que en verdad implica comprar o adoptar mascotas

¡DAME AMOR ANIMAL!

Están tan cerca de nuestra intimidad, que casi suena inhumano relacionar la palabra “consumo” con las mascotas. Pero es una realidad: la mayoría nos planteamos alguna vez adquirir un animal de compañía. Antes de pensar en alternativas, necesitamos conocer el significado de esa compañía. **Por Fátima Escobar. Fotos de Alejandra Vega**

Patricia Rodríguez se dice “aficionada a los animales”, pero a nosotros lo suyo nos suena a algo más que una afición: ha tenido patos, gansos, cuyos, pitones, conejos, ratones, perros, tortugas, gatos, salamandras y un cerdo vietnamita.

“Hace varios años tuve un pollo negro, cuando se convirtió en gallo me hacía la corte con el ala, me llevaba lombrices y me cantaba. Estuve fuera un año y cuando regresé me reconoció y se bajó volando de la terraza para saludarme”.

Patricia no es extravagante. Hay muchos como ella. Algunos están en este artículo. Su voz habla de lo que en verdad implica integrar a un animal a nuestras vidas, y matiza las opiniones comunes sobre las razones que llevan a la gente a adquirir una mascota. Algunos lo hacen porque se sienten muy solos y buscan compañía; porque consideran que una mascota es parte integral de

la familia feliz; porque desde pequeños tenían una enorme empatía por los animales; porque desean responsabilizarse de algo más que de ellos mismos; o porque entre más conocen a los humanos más quieren a su perro...

Pero regresemos a Patricia. Ahora vive con un sapo llamado *Mr. Tod*, varias tortugas y gatos, seis perros Bull Terrier que son de su propiedad y entre 25 o 30 en hogar temporal; es decir, luego de rescatar un perro en la calle, le ofrece atención, cuidado y cariño, hasta que le encuentra un hogar digno. Esta maestra educadora considera que la vida de los animales, en particular la de los perros, es edificante para los humanos. “Los perros viven contentos, sin complejos y no guardan rencores, no importa que estén deformes, tengan tres patas, estén pelones o les falte un ojo, ellos viven completamente felices y al mil.” ➔





Tener la mascota adecuada puede ser muy beneficioso para los niños. Aprenden a ser más responsables, fortalecen su madurez y se vuelven más sensibles y tolerantes.

⇒ **Karen Ramos y Paco García tienen seis “hijos”,** uno de raza humana y cinco perros adoptados. *Kapone, Paris, Kapri y Lorenzo* fueron adquiridos en Adopta un amigo, un sitio creado por protectores de animales que buscan darle una oportunidad a perros y gatos que han sido abandonados. A *Nenita*, su quinta “hija perruna” la rescataron junto a un rottweiler llamado *Paquito*, pero como era muy grande no pudieron quedárselo y está puesto en adopción en la misma página de Internet. “Nuestros perros son

como nuestros hijos”, dice la pareja. “Ellos dependen de nosotros para salir a caminar, para comer, para que los acariciemos y los amemos. Al final la gran recompensa que recibimos es que cuando estamos tristes, enojados o contentos ellos están ahí.”

Niños, familias y mascotas

La psicoanalista y catedrática de la UNAM, Georgina Zárate, llegó a tener en casa de sus padres a 40 gatos, ahora desde hace algunos años sólo tiene seis. Su carrera

profesional y la convivencia de toda una vida con mascotas la ha llevado a tener un concepto sobre la relación que guardan los humanos con sus animales domésticos. “Cuando una persona está o se siente muy sola, es recomendable que tengan una mascota para que le haga compañía, reciba y dé cariño. El problema de esta relación es cuando se llega a un extremo y las humanizamos; por ejemplo, dejar que se adueñen de la casa y de la cama porque son los reyes”. La mayoría de estas personas reaccionan así a partir de malas experiencias de agresión, egoísmo o envidia, que han tenido con los seres humanos.

Tener una mascota no es nada más una forma de expresar emociones, sino también resoluciones y valores. Los niños con una mascota aprenden a ser más responsables, fortalecen su madurez y se vuelven más sensibles y tolerantes. “Por naturaleza los niños tienen una parte salvaje y cruel, y con un animal aprenden a controlarla”, comenta Zárate. Un niño puede pensar que es chistoso molestar a una mascota, pero si los padres se encargan de educarlo diciéndole que a su perro o gato lo tiene que amar, proteger y cuidar, se harán más reflexivos. A las personas adultas también les trae enormes beneficios, acariciar a un animal puede producir efectos relajantes en el organismo. “Tener una mascota puede ser un antídoto contra el estrés y una fuente interminable de amor y compañía”.



Dónde adoptar

En México existen varios lugares donde puedes adoptar un animal de compañía. Desde 1977 el **Refugio Franciscano** es un verdadero santuario para perros, hay animales en perfecto estado y otros sin un ojo o sin patita, otros que seguramente fueron mutilados, quemados, torturados y arrojados a su suerte en la calle. Hoy en día la señora Ita Osorno les da la oportunidad a más de 1,700 perros y 200 gatos de llevar una vida digna, con comida, techo, bosque de 10,000 metros cuadrados para correr y jugar, y sobre todo, les da mucho pero mucho amor.

refugiofranciscano.org

Otros lugares ideales para adoptar son:

Presencia Animal (presenciaanimal.org.mx)

Adopta un amigo (adoptaunamigo.org)

¡Quiero una!

En México existen varias formas de obtener una mascota, entre ellas está rescatar a uno de los miles de gatos y perros que se encuentran vagando por las calles, la adopción y la compra.

La Asociación Mexicana de Médicos Veterinarios Especializados en Pequeñas Especies A.C. confirma que actualmente existen en México más de 15 millones de perros y cinco millones de gatos sin hogar. Según estadísticas de la UNAM, en nuestro país existe un perro callejero por cada siete habitantes, y solamente en la Ciudad de México sobreviven en las calles tres millones de canes sin dueño. 🐾



En México hay 15 millones de perros y 5 millones de gatos en busca de un hogar.

➔ Al recoger un animal callejero ayudas a salvarlo y aligerar el enorme sufrimiento por el que seguramente está pasando. Desde hace cinco años **Eloisa Ducker y su papá recogieron a una perrita Chihuahua que encontraron tirada en el Viaducto**. La rescataron de que muriera atropellada, la llevaron al veterinario para que la revisara y finalmente se la quedaron. “Amo a los animales, en especial a los perros. Toda mi vida he tenido uno a mi lado, son leales y sirven de compañía y protección. Tener una mascota es elemental, ya que traen felicidad a la casa, siempre te demostrarán su cariño a su modo y con mi perrita Jannis lo vemos a diario”.

Hilde Guerra tiene dos perritas. Naná que es “como french” y que tiene aproximadamente seis años de edad y Lolá que es “como maltés” y tiene un año y medio. “A *Naná* la recogí de casa de un vecino que cruzó a sus perros y luego ya no sabía qué hacer con tanto cachorro. Los tenía abandonados en su patio, dentro de una caja y debajo de un coche, así que me quedé con una”. A *Lolá* se la encontró una amiga de Hilde amarrada de un cable a un poste y encerrada en una caja. Como

Hilde quería una compañía para *Naná*, no lo pensó dos veces y se la quedó. “Desde siempre mi sentido común me ha dicho que una mascota no se debe comprar. Es un ser vivo y no se debe lucrar con él. Desde niña ese conocimiento y educación se ha transmitido en mi familia, así que todas las mascotas que hemos tenido han sido adoptadas o recogidas”.

Según cifras publicadas por Prodefensa Animal AC, en un solo antirrábico llegan a la semana más de 200 perros. A todo perro recogido en la vía pública se le dan hasta cinco días para que vayan a recogerlo, pasado ese tiempo, estos animales son sacrificados. En el área metropolitana mueren al mes 2,000 animales electrocutados, de un balazo o ahogados.

Adopción canina y gatuna

Existen muchos prejuicios alrededor de ésta. Mucha gente cree que los animalitos que se encuentran en las casas de adopción tendrán muchos traumas o que son sólo

perritos criollos, pero es sorprendente ver la cantidad de perros de raza que existen en estos lugares y lo agradecidos que son —de raza o sin ella—, cuando los adoptas. **Evelyn Martínez y Ernesto López consideran que la mejor forma de tener una mascota es por medio de la adopción.** “Habiendo tantos perros que puedes

Según cifras de Prodefensa Animal, a cada antirrábico llegan a la semana 200 perros.

adoptar, no hay necesidad de comprarlos”. Así que a través de Adopta un amigo, adoptaron a una perrita cocker y le pusieron por nombre *Carlota*. Desgraciadamente *Carlota* con un ojo no ve nada y con el otro sólo ve sombras, pero eso no les importó y desde el primer momento en que la vieron sabían que sería parte de su hogar.

La gran ventaja de adoptar una mascota es que te la entregan esterilizada, de esta forma estarás contribuyendo en dar solución a la tragedia de la sobrepoblación de perros y gatos que hay en México.

Carlota, perrita cocker adoptada, es ciega de un ojo, situación que importó poco a Evelyn y Ernesto, sus nuevos dueños.





Profeco en tu ayuda

¿Necesitas consejos de compra para determinadas especies animales?
¿Quieres revisar contratos de adhesión de negocios de comercialización de mascotas registrados ante Profeco?
¿Deseas conocer el artículo de la Ley Federal de Protección al Consumidor que aborda tus derechos como consumidor de mascotas? Te recomendamos que leas dos artículos publicados en *Brújula de Compra*: "Mascotas. Como de la familia" (del 27 de abril de 2009) y "Animales de compañía" (del 13 de noviembre de 2006). Para recuperarlos, puedes usar el buscador en nuestro sitio profeco.gob.mx (ingresa la palabra "mascotas") o bien consultar el histórico de boletines en profeco.gob.mx/encuesta/brujula.asp.



La compra

Judith y Fernando compraron en una tienda de prestigio canino a un perro beagle con pedigrí de cuarta generación. Le pusieron como nombre *Lennon*, pero al poco tiempo tuvieron que deshacerse de él. "No sabíamos bien a bien los cuidados y exigencias que el perro necesitaría". Fernando y sus hijas se maravillaron de ver a los cachorros en sus vitrinas cuando entraron a la tienda de mascotas. Un vendedor les sacó al perro de su elección y los llevó a un área especial para que pudieran convivir con él y acariciarlo. "Te venden la idea de la familia feliz con perro y estábamos fascinados". El costo del perro en un principio era de \$15,000, así que Fernando le dijo que no lo podían pagar y salieron de la tienda. El vendedor los alcanzó y les dijo que ya había hablado con su supervisor, y que se los dejaría en \$3,000 y a seis meses sin intereses. "La oferta era demasiado tentadora y aceptamos".

Los primeros días *Lennon* era la novedad, y sus cuatro hijos estaban encantados; sin embargo, al poco tiempo comenzó a destruir varios juguetes, ropa y muebles, y la responsabilidad de cuidarlo, darle de comer y levantar las heces comenzó a ser una verdadera pesadilla para la familia. La gota que derramó el vaso: un día que el perro se quedó solo y cuando regresaron estaba muy enfermo. El veterinario les dijo



Un cachorro puede ser muy atractivo por su belleza y la ternura que despiertan en ti, pero un animal más grande puede ser más fácil de entrenar y menos inquieto. Considera todas las opciones que tienes antes de hacerte de una mascota.

que tenía colitis nerviosa porque era una raza muy demandante que necesitaba compañía, cariño y cuidado. En esos momentos Judith y Fernando recapacitaron en que habían sido presos de una compra de la que no estaban seguros poder responsabilizarse, así que decidieron regalarlo.

Al comprar una mascota en una tienda es importante que no lo hagas por impulso, ver a los cachorritos tan pequeños y tiernos hacen que puedas comprarlos tan sólo por la seducción de su belleza; sin embargo, hay que tomar en cuenta que es una gran responsabilidad y que esos lindos

cachorros pueden resultar ser histéricos, aprensivos, grandes y demandantes. Es muy importante que compres especies que han sido criadas en cautiverio y que se encuentran bajo las autorizaciones legales de la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat). Nunca compres una mascota en la vía pública, su venta está prohibida y la mayoría de los cachorros se encuentran en condiciones deplorables, los pueden vender enfermos y pueden morir muy fácilmente. En pocas palabras, es el equivalente a comprar piratería o en el mercado negro. ☹



Los animales de compañía requieren muchos cuidados, tengan pedigrí, como Tzimi, perrita xoloitzcuintle, o no.

Nunca compres una mascota en la vía pública, su venta está prohibida y muchos cachorros pueden estar enfermos.

➔ Susana compró una xoloitzcuintle miniatura, con un criador de esta raza de perros. Tzimi viene de un criadero americano ubicado en Portland, Oregon, llamado Canino's, pagó por ella \$20,000 y lleva apenas seis meses bajo su cuidado. "Me gusta que sea la única raza que México ha exportado al mundo. Es exótica, antigua y muy valiosa cultural e históricamente hablando. Tzimi es pura sangre, tiene pedigrí y las crías que va a dar seguramente van a ser unos excelentes ejemplares para mejorar la raza mexicana". No todo es interés por su linaje: "La saco a pasear tres

veces al día y le compro muy buenas croquetas. La amo sobre todas las cosas".

La forma más segura de comprar una mascota puede ser a través de algún buen amigo o de algún veterinario con excelente reputación. Si lo que te interesa es un animal con pedigrí, comprueba qué tipo de calidad tiene, ya que te pueden engañar diciéndote que te lo entregan registrado, tatuado y hasta con microchip. La mejor manera de comprobarlo es ver a alguno de sus progenitores. Los animales de compañía necesitan muchos cuidados, como chequeos anuales, prevención de

enfermedades y amor. El adiestramiento y entrenamiento especializado también puede llegar a ser importante, sobre todo si no tienes el suficiente tiempo y paciencia para hacerlo tu mismo.

Oscar Martínez tiene un perro Dálmata llamado Søren, lo obtuvo hace cuatro años y pagó por él \$1,500 a una chica que tiene un hermoso par de dálmatas que se cruzaron antes de tiempo. Óscar buscaba características muy específicas en un perro, sobre todo quería que fuera cachorro y saber exactamente su linaje por una cuestión de salud del animal. "Los sabuesos dálmatas son animales grandes, fuertes y muy dinámicos, con una belleza única desde cachorros hasta ya maduros. Tuve una anterior y fue un placer de 15 años. Ahora Søren es mi compañero total. Voy con él a parques, bosques, montañas,



Las tortugas son una gran alternativa como mascotas, y requieren menos cuidados que un perro o un gato.

playas, casas de amigos, paseos por la ciudad y cada actividad exterior que lo permita sin que para el animal resulte poco grato o sea un riesgo. *Søren* es un símbolo de un cambio en mi vida hacia un mejor escenario”.

Explorando el reino animal

Algunas personas prefieren mascotas como tortugas, iguanas, peces, sapos, boas, aves, ratones blancos, hurones, patos, tarántulas, gansos, aves y cerdos. Esta preferencia normalmente es porque no sienten la suficiente afinidad por los perros y por los gatos y porque quieren hacerse responsables de una mascota que no sea tan demandante en sus cuidados.

Desde hace nueve meses **Rosa Medina** ha comprado varios peces en diferentes acuarios. Para ella son un buen motivo

para llegar a su casa y la hacen sentir bien. “Con mis peces siento que tengo en casa la compañía de un ser vivo, y aunque la relación es un poco limitada, yo procuro su bienestar y ellos me dan mucha paz”.

Cuando se trata de tener una mascota no-tan-común es importante asegurarse de que que no sean animales en peligro de extinción y de que no hayan sido separados de sus hábitats naturales; deben haber sido criados en cautiverio y ser capaces de convivir con humanos.

Desde hace ocho años **Jesús y Berenice** querían tener algún ser vivo del cual encargarse, y como no se sentían capacitados ni con ganas de tener un perro o un gato, se decidieron por unas tortugas. Las compraron en un acuario, a la hembra le pusieron por nombre *Grandota Rojas* y al macho *Centellita*. Las tienen desde chiquitas y ahora que ven cómo han crecido les da mucho gusto. “Observar sus colores tan bonitos y ver cómo comen te mueve el corazón. Puede parecer que un animal con un cerebro tan básico como el de una tortuga no tenga la capacidad de comunicarse, pero con el tiempo fuimos aprendiendo sus diferentes comportamientos, como cuando tienen hambre o se quieren salir de la pecera para pasear por la casa”.

Un día Jesús estaba leyendo en la sala y de pronto sintió que le tocaban el pie, era

la *Rojas* que le había puesto su pata en el empeine, al poco tiempo Jesús se cambió de lugar y curiosamente ella lo siguió y le volvió a poner su pata de la misma manera. “En ese momento sentí una gran conexión con ella. A final de cuentas también son

seres vivos que sienten y eso te da una empatía con ellas”.

Paola Galleta compró una iguana, le puso por nombre *Chayo* y la tiene desde hace dos años. “El

lazo que tenemos *Chayo* y yo es muy fuerte. Convive mucho conmigo, está al tanto de cada movimiento a su alrededor, vemos la tele, platico con ella, la baño y disfruto tenerla trepada en mi cabeza cuando estoy frente a la computadora o que ronde por mi espacio de trabajo, es un ser muy tranquilo. Me acompaña y me ayuda a relajarme, distraerme y ocuparme de alguien más que de mí misma”.

Tener una mascota te cambia la vida. Te da una serie de responsabilidades para las que debes estar preparado, ya sea que tengas un perro, un gato o una boa. Pero la recompensa generalmente suele ser más grande que los sacrificios. Si compras una mascota, hazlo en lugares legales y que te den garantía de su salud. Si adoptas, harás un bien y ese perro o gato te lo agradecerá. Por eso **Ruyard Kipling** decía que ese animal al que tomas como mascota “será tu amigo por siempre, por siempre, por siempre”. 🐾

Asegúrate de que tu macota exótica no esté en peligro de extinción.

La segunda vida de la basura



10 preguntas esenciales sobre reciclaje

Ser útil de nuevo. Desde bolsas de plástico hasta computadoras y celulares viejos, pasando por envases PET y las temibles pilas. Aquí te decimos cuál es la vía más verde para deshacerte de ellos y reingresarlos al ciclo productivo. **Por José Armando Aguilar**



La basura en peligro de extinción, esa sería la gran meta. Si aprovecháramos todos los residuos orgánicos y los inorgánicos que son reciclables, produciríamos 83% menos basura. Pero no lo hacemos. Este es el dato que maneja Semarnat: “En el país se generan 94 mil 800 toneladas diarias de residuos sólidos urbanos, de los cuales se estima que se recuperan entre 8 y 12% para su reuso o reciclaje”. En Alemania prácticamente toda la basura es aprovechable y la que no llega a reciclarse se aprovecha para generar la energía que hace funcionar las propias plantas de tratamientos de residuos. ¿Estamos muy lejos de eso? Nuestro ritmo de consumo podría decirnos que sí. Recall, empresa especializada en el reciclaje de teléfonos celulares, estima que en México se desechan poco

más de cuatro millones de equipos al mes, sólo por citar un ejemplo. Sin embargo, y a pesar de todos los contras que se puedan señalar (legales, tecnológicos o económicos) existe un cambio que se gesta en los mismos consumidores: “El tema de reciclar empieza a afianzarse entre la población que ahora está más consciente de la degradación ambiental y el papel que cada uno tiene para evitar la contaminación”, opina el investigador Gerardo Bernache, autor del libro *Cuando la basura nos alcance*, quien vaticina: “Llegará un momento en que todos tendrán que separar sus residuos y reducir sus desperdicios. Ese día no está tan lejos y el cambio lo empezaron algunas personas que creyeron que se puede vivir en un mundo mejor”. Ese mundo mejor no está tan lejos como podría parecer.



¿Tiene sentido que separe la basura si los del camión terminarán por revolverla?

Aunque en tu ciudad no cuenten con la infraestructura necesaria para recolectar y manejar la basura de acuerdo con el tipo de desechos, es importante que la separes. Es cierto, todo terminará al final en el mismo tiradero, pero cuando clasificas y embolsas los desperdicios, facilitas la labor de quienes se encargan de recuperarlos y llevarlos a los lugares indicados para su reciclaje. Así evitarás que las latas de refresco y las bolsas de plástico, se pierdan por cientos de años en los tiraderos de basura.



¿Cuál es la mejor manera de separar tu basura?

Sí, sabemos que ya lo escuchaste en muchas ocasiones por varios años, pero ¿ya separas tu basura? ¿Lo haces de la manera correcta?



Lo ideal sería tener un contenedor para cada uno de estos materiales, pero está bastante bien si te comprometes a separar los desechos orgánicos de los inorgánicos.



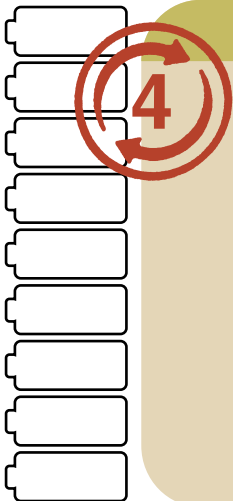
¿Haces mal en aceptar todas las bolsas de plástico que te dan en el supermercado?

Sí. Según datos del Centro de Biotecnología del Tecnológico de Monterrey (sí, el ITESM), en México se producen al año 992 mil toneladas de polietileno de baja densidad (el que se usa para producir bolsas de plástico); de este total nada se recicla, y no se cuenta con una separación de este material.

El gran problema de los 20 millones de bolsas de plástico que al día utilizamos los mexicanos, es que terminan por tapar coladeras, torear automóviles y, finalmente,

regadas sin control en los tiraderos donde permanecerán por los próximos 150 años. Esto sin considerar que su fabricación requiere de petróleo (cada vez más escaso) y genera CO₂ que contribuye de forma importante al calentamiento global.

Por lo pronto, la mejor opción es que lleves tus propias bolsas al mercado o tienda de autoservicio, reutilices las bolsas de plástico el mayor número de veces posible y las deseches con residuos inorgánicos.



¿Las pilas que desechas dañan al planeta?



El peso de pilas generado por habitante cada año en México es de 174.64 g, algo así como nueve pilas AA en promedio. Pero la gran controversia es si éstas son realmente un riesgo para el medio ambiente y para nosotros mismos. Por un lado, organizaciones ambientalistas, como Greenpeace, aseguran que una sola pila de mercurio puede contaminar 600 mil litros de agua, una alcalina 167 mil litros y una de carbón-zinc hasta 3 mil

litros. En tanto, la industria, representada por la Asociación Mexicana de Pilas (Amexpilas), asegura que desde la década de los 90 las pilas desechables dejaron de utilizar mercurio, "dejándolas libres de metales pesados por lo que no se consideran tóxicas". Aunque estudios de instituciones tan importantes como la UNAM y el IPN han determinado que la pilas no liberan sustancias peligrosas, muchas personas e instituciones realizan esfuerzos preventivos para que las pilas no lleguen a los tiraderos. Mientras el debate continúa, existen algunas cosas que tú puedes hacer para desecharlas.



¿Qué debes hacer con tus pilas usadas?

“Las pilas desechables formales (no piratas) pueden ser tiradas a la basura junto con el resto de los residuos inorgánicos de tu casa, sin que esto represente un riesgo al medio ambiente o a la salud”, señala Amexpilas en su página en Internet. Pero si no estás tan seguros de la inocuidad de las pilas, hay algunas opciones.

En el Distrito Federal existe el programa de Manejo Responsable de Pilas que consta de 283 módulos, distribuidos en toda la ciudad, donde puedes depositar tus pilas usadas y celulares viejos. Las pilas se envían a Sitrassa (sitrassa.com), una empresa que dice ser “la primera empresa en Latinoamérica que cuenta con la autorización

para el tratamiento y reciclaje de todo tipo de pilas”. A decir de Gildardo Gutiérrez, asesor técnico del Secretaría del Medio Ambiente del DF, este programa ha recolectado cerca de 93 toneladas de pilas desde febrero del 2007.

Por su parte, la Semarnat de Puebla informó hace unos meses de la existencia del programa Puebla Recicla a Tiempo, que colocó contenedores de pilas y baterías en las tiendas Oxxo. También hay noticias de que las secretarías del medio ambiente en Veracruz y Guanajuato han implementado programas similares. Pregunta en la Semarnat de tu estado si tiene algo al respecto y cómo funciona.



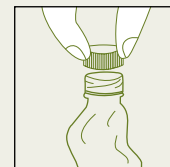
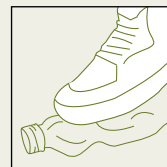
¿Qué debes hacer con las botellas de PET, entonces?

La labor del consumidor es muy sencilla:

1 Asegúrate de que sean envases PET. Pista uno: busca el símbolo (un triángulo formado con tres flechas que enmarca el número “1” y bajo éste las siglas “PET”). Pista dos: si el envase tiene un punto opaco en el centro de la base, es señal inequívoca de que se trata de un envase de plástico PET.



2 Quitale la etiqueta al envase y aplástalo lo más que puedas para que no ocupe espacio. Ahora ponle la tapa (ésta y el aro que la sostiene a la botella también pueden reciclarse).



3 Guarda los envases en una bolsa y cuando reúnas varios llévalos a un centro de acopio. Si no hay uno cerca de tu casa, entrega la bolsa al camión de la basura, pero diles a los recolectores que son envases PET, así no los revolverán con el resto de la basura. Algunas escuelas y municipios realizan campañas temporales de recolección que puedes aprovechar para tirarlos.



¿Las botellas PET son una amenaza ecológica?

Puede ser que no, pero ¡cómo hacen bulto! Las botellas de PET infladas podrían alcanzar una cuarta parte del total de los desechos. Y es que, según datos de la Asociación para Promover el Reciclado del PET (Aprepet), sólo el 21.5% de las 233 botellas que desechamos cada uno de los mexicanos al año se recicla. El resto se encuentran dispersas en el medio ambiente y en rellenos sanitarios. Una amenaza visual que tarda cientos de años en biodegradarse.

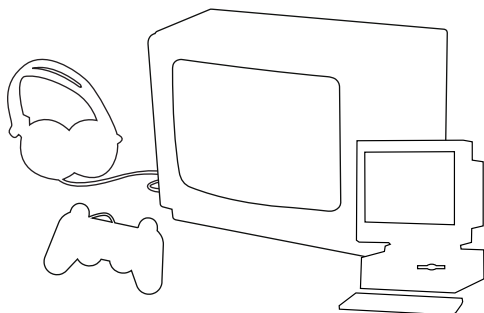
Para obtener más información sobre centros de acopio, puedes visitar

aprepet.org.mx y ecoce.org.mx



¿Qué es la basura tecnológica?

El Instituto Nacional de Ecología (INE) define que los residuos electrónicos son todos aquellos que provienen de televisores, computadoras y teléfonos celulares. De acuerdo con el estudio Diagnóstico sobre la generación de basura electrónica en México, realizado por el INE y el Instituto Politécnico Nacional, se estima que en el 2006 México generó entre 150 y 250 mil toneladas de potenciales desechos electrónicos. La diferencia entre las cifras se debe a que "existen lagunas con respecto a información más precisa sobre los patrones de consumo y, particularmente, de las alternativas de almacenamiento y 'final vida' para los desechos electrónicos". El principal problema de la también llamada e-waste es, señala el estudio del INE, que genera sustancias consideradas tóxicas al medio ambiente y a la salud humana: los retardadores de flama bromados y metales pesados, como cadmio, cromo hexavalente, mercurio y plomo.



¿A dónde puedes llevar tu computadora o celular viejos?



Se estima que sólo entre el 10 y 20% de los desechos electrónicos que son generados en América Latina se somete a un reciclaje primario, y que hasta el 80% del e-waste se va a los basureros o se acumula en hogares y empresas. En México no hay muchas opciones: "Existen, sobre todo, dismanteladores, chatarrereros y revendedores de equipos que no le dan importancia al tratamiento de estos residuos que generan daño al medio ambiente", comenta Jorge Díaz director general de TBS Industries, empresa que implementa programas de manejo y reciclaje integral de residuos electrónicos. Según Jorge Díaz, aunque su empresa está enfocada a empresas y organizaciones, abren sus puertas para que cualquier consumidor lleve sus equipos, pero no pagan dinero en efectivo cuando se trata de volúmenes pequeños. "En ocasiones entregamos a cambio de los equipos a reciclar, algún material educativo, juguete o entradas a algún espectáculo, sin importar el volumen entregado."

Esta es la página en Internet donde encontrarás más información:
tbsindustries.com.mx

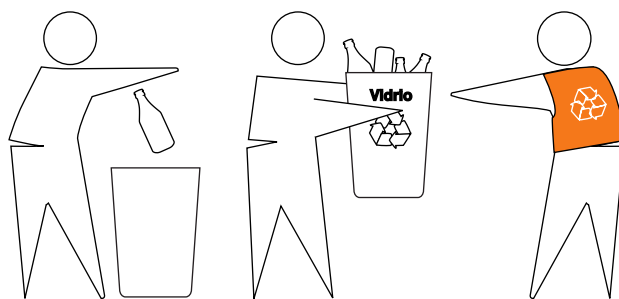
Más opciones: la empresa Dell, por ejemplo, recibe los productos de su marca para reciclarlos. Por su parte, Motorola cuenta con un centro de acopio de cualquier marca de celulares y de baterías. Telcel recicla aparatos y su rival, Movistar, realiza campañas de acopio y reciclaje en distintos momentos del año. La Procuraduría Federal de Protección al Ambiente también tiene contenedores instalados en sus oficinas. En tanto, algunas universidades también trabajan al respecto: la Universidad Tecnológica de Matamoros inició una campaña de reciclaje de desechos electrónicos, celulares y equipos de cómputo, en convenio con la empresa In Cycle Electronics de la ciudad de Austin, Texas.

Otra opción interesante es la empresa Recall (**recallinternacional.com**) donde puedes donar tu viejo teléfono celular o, incluso, cotizar cuánto podrían darte por él si todavía funciona.



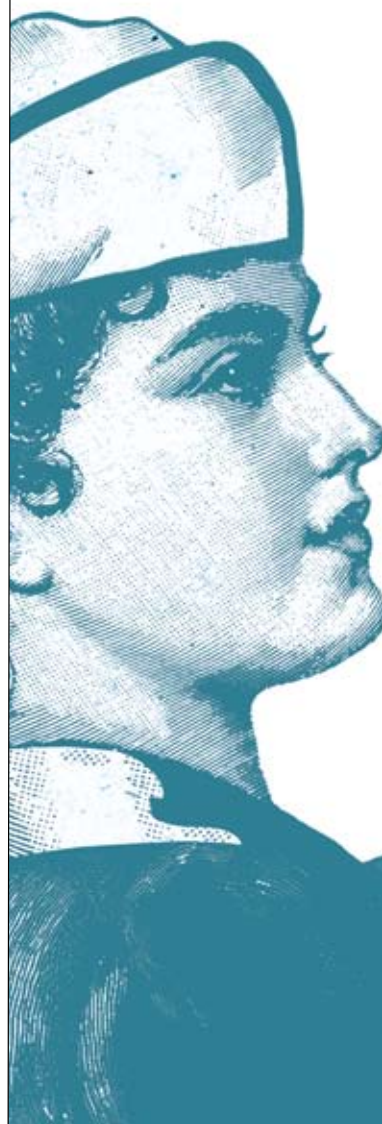
¿Donde encuentras información sobre el centro de reciclaje más cercano a tu casa?

Diles qué acopias y te dirán a dónde lo lleves. Ya sea madera, metal, PET, chatarra, aluminio, cobre, vidrio, cartón, plástico, Tetra Pack y hasta acumuladores, el Instituto Nacional de Recicladores (INARE) te dice si existe alguien que pueda hacerse cargo de ellos en tu localidad. "Les damos la mejor alternativa para que desechen sus materiales de forma adecuada. Además, les pagarán el material, para reconocerles el esfuerzo", afirma Elías Vanegas, director ejecutivo del INARE, organización que agrupa a 1200 socios.



Contáctalos: 5784 1279, 5785 9160 y en inare.org.mx

En buenas



Una enfermedad terminal o padecimiento del sistema neurológico causan que un cuidador para el paciente se convierta en una necesidad. En una relación tan delicada, es importante comparar los distintos servicios que se ofrecen.

Por Carlos E. García Soto



Como decía Florence Nightingale: “La salud no es solamente estar bien, sino ser capaz de usar bien toda la energía que poseemos”. Cuando a una persona se le detecta una enfermedad crónica degenerativa, que a la larga requerirá de cuidados específicos, la familia debe prepararse para enfrentar tal situación, misma que muchas veces requiere ayuda externa de alguien que, como Florence Nightingale, comprenda la manera adecuada de cuidar un enfermo.

En México la combinación de una mayor esperanza de vida y de una fecundidad en descenso provoca un aumento significativo en la edad media de la población y en el número de adultos mayores, cuya intensidad va a acelerarse en las próximas décadas.

El Consejo Nacional de Población (Conapo) estima que en la actualidad la población de 60 años o más representa casi 8% (8.1 millones) de la población, en 2030 representará 17.1% y en 2050 27.7%. Estos retos implican la necesidad de contar con una fuerza especializada que cuide de las personas cuando se presenten dolencias o la edad avanzada ya no les permita funcionar de forma normal.

Las enfermedades

Hay padecimientos que requieren cuidados constantes, debido a que afectan las funciones motoras, o que por su gravedad obliga a alguien a abandonar actividades cotidianas. Cifras del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía revelan que en México hay más de 350 mil personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer, sin contar otras neurodegenerativas como el Parkinson y la esclerosis múltiple.

El cáncer es otra enfermedad crónica degenerativa provocada por factores hereditarios o externos. Datos del INEGI revelan que durante 2006 esta padecimiento provocó que por cada 100 egresos hospitalarios de mujeres, 20 fueran por cáncer de mama, 13 en el cuello del útero y 12 por leucemia, mientras que en hombres, 19 de cada 100 egresos fueron por leucemias, ocho por cáncer de próstata y seis por cáncer de tráquea, bronquios y pulmón.

Los cuidados

La decisión de atender en casa o en el hospital a un enfermo que padece estas enfermedades es un dilema difícil, pues no siempre se puede solucionar valorando las ventajas y desventajas, toda vez que depende de diversos factores, entre ellos la evolución de la enfermedad, la voluntad del enfermo, la disponibilidad de la familia y si se cuenta con suficiente equipo para afrontar cualquier complicación.

Cuando una persona sufre de demencia, discapacidad o enfermedad y se quiere tenerla en el hogar, algún familiar decide cuidarla o bien, se contrata a un cuidador profesional para el paciente.

“La ventaja de un cuidador primario es el amor que le da a su familiar, lo conoce de muchos años. Sabe cuáles son sus gustos y preferencias y cuenta con información sobre el proceso de deterioro que ha tenido”, comenta la Dra. Luz Esther Rangel, de la Clínica de la Memoria del Instituto Nacional para las Personas Adultas Mayores (INAPAM).

Cuando por diversos motivos la familia ha tomado la decisión de contratar los servicios de un profesional en el cuidado de enfermos, debe hacer una selección

“El cuidador de enfermos deberá asistir al paciente según sus necesidades y las características de la enfermedad.”

acertada, ya que deberá asistir al paciente de acuerdo con sus necesidades y características de la enfermedad. Además deberá realizar diversas actividades como la atención continua, la alimentación, acompañar al paciente a dar paseos, apoyarlo en su higiene, supervisar la toma de medicamentos y curaciones o terapias de rehabilitación.

Características del cuidador

Las tareas a realizar por parte del cuidador de enfermos externo dependerán de las necesidades particulares del paciente.

“Una vez que se ha elegido al cuidador de enfermos, éste debe estar capacitado de tal manera que se presente con la familia y el paciente a fin de elaborarles un plan de trabajo. Además, se deben establecer claramente cuáles serán sus funciones”, señala Elisa Farías, Técnico Gericultista de la Clínica de la Memoria del INAPAM.

Gabriel López Robles, psicólogo director de Docencia y Asistencia de la Fundación Alzheimer, especifica que el cuidador debe poder evaluar el nivel de avance de la enfermedad y crear un programa integral de cuidados y estimulación para evitar riesgos en el hogar.

A este respecto, López Robles recomienda investigar sobre la preparación técnica y profesional del cuidador:

→ Qué experiencia tiene.

→ Habilidades para las tareas que se le van a encomendar.

→ Conocimientos básicos de salud, si es que ésta se requiere.

→ Solicitar referencias sobre él.

En la medida de lo posible, la familia debe sensibilizar al paciente y hacerle comprender que el cuidador de enfermos está para ayudarlo y no le sea difícil asimilar su presencia, sobre todo en el desarrollo de sus actividades personales.

Lo que cuesta el cuidado

Entre el 30 de julio al 7 de agosto fue recabada la información en 19 empresas y agencias que ofrecen el servicio para el cuidado de enfermos de Alzheimer y cáncer terminal, que entrevistamos telefónicamente en el Distrito Federal, Estado de México, Jalisco y Nuevo León. Los servicios

incluidos y sus características los puedes consultar en profeco.gob.mx en la sección *Brújula de Compra*.

De acuerdo con los resultados obtenidos, los precios para contratar a un cuidador de enfermos de Alzheimer o cáncer terminal dependerán del turno en que se ha de contratar, de lo avanzado de la enfermedad, de su nivel educativo o profesión, de las horas del cuidado y de los servicios incluidos en el precio (fisioterapia, terapia ocupacional, aplicación de medicamentos, alimentación, aseo, paseos, caminatas y apoyo espiritual, entre otros).

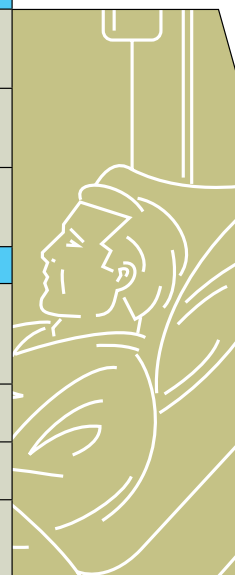
Cuidados para enfermos de Alzheimer

 Empresa	Nivel educativo o profesión de la mayoría del personal que cuida a los enfermos de Alzheimer avanzado	Entrenamiento o especialidad adicional con que cuentan	Precios de cuidados para pacientes con Alzheimer avanzado			
			Turno	Costo mínimo o único \$	Costo máximo \$	Horas de cuidado
En el Distrito Federal						
Ángeles Enfermeras Independientes	Carrera técnica en auxiliar de enfermería	Cuidados a la tercera edad, Alzheimer y psiquiatría	De planta Matutino Vespertino	920 460 460		24 12 12
Central de Enfermeras de Emergencia	Licenciatura en enfermería general	Licenciatura en enfermería general	De planta Matutino Nocturno	690 345 345	1,104 552 552	24 12 12
Central de Enfermeras Rabadán	Secundaria	Primeros auxilios y cuidados de Alzheimer	De planta Matutino Nocturno	736 368 368	1,150 575 575	24 12 12
Enfermeras Particulares Nurses	Licenciatura en enfermería y carrera técnica en auxiliar de enfermería	Cursos sobre tratamiento del Alzheimer y enfermedades terminales	De planta Matutino Nocturno	1,035 518 518	1,265 633 633	24 12 12
Enfermeras Unidas Plus	Licenciatura en terapia intensiva, pediatría, enfermería general	Terapia intensiva y enfermería general	Matutino Nocturno 8 horas	639 639 498	874 874 625	24 10 12
Jamafran	Licenciatura en enfermería general	Urgencias	De planta Matutino Nocturno	1,660 830 830		12 12 8
Jitra Mantenimiento y Servicios	Licenciatura en enfermería y carrera técnica en enfermería general	Cuidados al enfermo	De planta Matutino Nocturno	1,198 599 599		24 12 12
Servicios Integrales Médicos y de Enfermería	Licenciatura en enfermería y carrera técnica en enfermería general	Enfermería general	Matutino Nocturno	512 512	623 623	12 12
Unión de Enfermeras	Carrera técnica en enfermería general, secundaria y carrera de cuidados geriátricos	Ninguna	De planta Matutino Nocturno	874 552 437	1,114 737 532	24 12 12
En el Estado de México						
Compañía de Enfermeras a Domicilio Ángelus	Carrera técnica en auxiliar de enfermería	Manejo de pacientes y familiares	De planta Matutino Nocturno	1,150 575 575		24 12 12
Cuidadoras y Enfermeras Particulares de Jesús	Licenciatura en enfermería general	Cursos para la tercera edad, depresión y soledad	De planta Matutino Nocturno	1,495 748 748		24 12 12
En Jalisco						
Casa de Descanso y ESTRESS	Carrera técnica en auxiliar de enfermería	Geriatría y manejo de estrés	De planta Matutino Nocturno	1,380 575 575	805 805	24 12 12
Cuidados a tu Alcance	Licenciatura en enfermería y carrera técnica en auxiliar de enfermería	Geriatría y fisioterapia	De planta 12 horas	874 437	1,104 552	24 12
Nurse Home Care	Carrera técnica en auxiliar de enfermería	Ninguna	De planta 12 horas 6 horas	1,104 552 276		24 12 6
En Nuevo León						
Agencia de Enfermeras San Gabriel	Licenciatura en enfermería general	Geriatría y patología del Alzheimer	De planta Matutino Nocturno Vespertino	1,242 52 52 52	1,325 55 55 55	24 1 1 1
Agencia de Enfermería. B.G.	Licenciatura en enfermería general	Geriatría y tanatología	De planta 12 horas	1,035 518		24 12
Love and Care	Enfermera general	Ninguna	De planta 12 horas	920 460		24 12
Servicio Integral de Enfermería a Domicilio (SIED)	Carrera técnica en enfermería general	Geriatría y cursos de cuidados intensivos	12x12 horas 12 horas	1,380 690		24 12



←Nota: Los precios incluyen IVA, son aproximados y únicamente de referencia y se recabaron del 30 de julio al 7 de agosto de 2009, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado. La selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria; Es decir, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información proporcionada por las empresas.



Cuidados para enfermos de cáncer

 Empresa	Nivel educativo o profesión de la mayoría del personal que cuida a los enfermos de cáncer terminal	Entrenamiento o especialidad adicional con que cuentan	Precios de cuidados para pacientes con cáncer terminal			
			Turno	Costo mínimo o único (\$)	Costo máximo (\$)	Horas de cuidado
En el Distrito Federal						
Ángeles Enfermeras Independientes	Carrera técnica en enfermería general	Cuidados a la tercera edad, Alzheimer y psiquiatría	De planta Matutino Vespertino	1,150 575 575		24 12 12
Central de Enfermeras de Emergencia	Carrera técnica en auxiliar de enfermería	Cuidados generales	De planta Matutino Nocturno	690 345 345	1,104 552 552	24 12 12
Central de Enfermeras Rabadán	Licenciatura en enfermería	Ninguna	De planta Matutino Nocturno	1,150 575 575		24 12 12
Enfermeras Particulares Nurses	Licenciatura en enfermería y carrera técnica en auxiliar de enfermería	Cursos sobre tratamiento del Alzheimer y enfermedades terminales	De planta Matutino Nocturno	1,265 633 633		24 12 12
Enfermeras Unidas Plus	Licenciatura en terapia intensiva, pediatría y enfermería general	Terapia intensiva y enferme- ría general	De planta Matutino 8 horas	639 639 498	874 874 625	12 12 8
Jamafran	Licenciatura en enfermería	Urgencias	De planta Matutino Nocturno	1,247 623 623		24 12 12
Jitra Mantenimiento y Servicios	Licenciatura en enfermería y carrera técnica en enfermería general	Cuidados al enfermo	De planta Matutino Nocturno	1,198 599 599		24 12 12
Servicios Integrales Médicos y de Enfermería	Licenciatura en enfermería y carrera técnica en enfermería general	Enfermería general	Matutino Nocturno	512 512	623 623	12 12
Unión de Enfermeras	Carrera técnica en enfermería general	Ninguna	De planta Matutino Nocturno	1,114 552 552		24 12 12
En el Estado de México						
Compañía de Enfermeras a Domicilio Ángelus	Licenciatura en enfermería	Manejo de pacientes y familiares	De planta Matutino Nocturno	1,610 805 805		24 12 12
Cuidadoras y Enfermeras Parti- culares de Jesús	Licenciatura en enfermería	No especificó	De planta Matutino Nocturno	1,495 748 748		24 12 12
En Jalisco						
Casa de Descanso y ESTRESS	Carrera técnica en auxiliar de enfermería	Geriatría y manejo de estrés	De planta Matutino Nocturno	1,668 748 748	920 920	24 12 12
Cuidados a tu Alcance	Licenciatura en enfermería general especializada	Geriatría y fisioterapia	De planta 12 horas	874 437	1,104 552	24 12
Nurse Home Care	Licenciatura en enfermería	Geriatría, oncología	De planta 12 horas 6 horas	1,518 759 380		24 12 6
En Nuevo León						
Agencia de Enfermeras San Gabriel	Especialidad en cuidados intensivos	Terapia intensiva	De planta Matutino Nocturno Vespertino	1,242 51.75(por hora) 51.75(por hora) 51.75(por hora)	1,380 57.50 (por hora) 57.50 (por hora) 57.50 (por hora)	24 1 1 1
Agencia de Enfermería. B.G.	Carrera técnica en enfermería general	Geriatría y tanatología	De planta 12 horas	1,035 518		24 12
Love and Care	Licenciatura en enfermería	Ninguna	De planta 12 horas	1,035 518		24 12
Amor, bienestar y Armonía (AMBAR)	Licenciatura en enfermería y carrera técnica en enfermería	Enfermería, geriatría, fisioterapia y nutrición	De planta Matutino Nocturno Vespertino	1,035 380 380 380	1,242 415 415 415	24 8 8 8
Servicio Integral de Enfermería a Domicilio (SIED)	Licenciatura en enfermería especializada en cuidados intensivos	Geriatría y cursos de cuidados intensivos	12 x12 12 horas	1,380 690		24 12

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información proporcionada por las empresas.



La finca Santo Domingo, punto de partida para recorrer algunos de los paisajes más espectaculares del Soconusco.



La rica variedad de café arábigo de las fincas de la zona del Soconusco chiapaneco es una de las de mayor calidad del país.



Abrazada por la Sierra Madre de Chiapas y el Pacífico se extiende la fértil región del Soconusco, cuyos cafetales producen un grano considerado como el mejor de México. Su cultivo data de 1846, cuando Jerónimo Manchinelli mandó traer un millar de cafetos desde Guatemala y los trasplantó a las faldas del volcán Tacaná. La adaptación fue excelente y Porfirio Díaz decidió su explotación a gran escala, atrayendo colonos europeos a quienes dio tierra a cambio de que en ella cultivaran café. Resulta admirable la obra realizada por aquellas familias que supieron adaptarse a unas montañas tropicales y ganarles con mucho trabajo las primeras cosechas. El fruto del esfuerzo se extiende a nuestra vista hoy. Las 231 mil hectáreas de casi 400 fincas y varios ejidos exportan una media anual de ocho millones de sacos.

Sin embargo, el bajo precio que ha aquejado a los mercados ha obligado a la búsqueda de alternativas. Entre todas destaca “La Ruta del Café”, proyecto ecoturístico en el que se unen 13 fincas para el apoyo de las comunidades que viven de su cultivo. Se trata de una invitación para el viajero sin prisa, sensible e interesado en la cultura y la naturaleza. Su oferta más original es la experiencia de vivir el trabajo de la finca y conocer el mundo del aromático grano medio en un marco que nos remite a los primeros tiempos de la “colonización del café”. La Finca Hamburgo es una de aquellas precursoras por cuyo nombre se sabe el origen del fundador. Sus actuales propietarios, descendientes de aquél, comparten con orgullo las memorias familiares, paseando con los visitantes por el edificio en donde –entre máquinas con más de un siglo de antigüedad– les ilustran sobre el conocimiento de las diferentes etapas que debe pasar el fruto maduro antes de estar listo para llegar a la taza y deleitar a los fanáticos de la succulenta bebida.



Vive el Soconusco

Sigue el camino

Si te dices apasionado de la cafeína, el Soconusco chiapaneco es una visita... no diremos obligada, pero sí muy gratificante. **Por Óscar Álvarez**



En la finca Irlanda, el viajero puede disfrutar de un ambiente casero que recuerda a una época dorada. Aunque la experiencia tiene sabor rural, este tipo de estancias no carecen de lujos y comodidades.

→ Breve lección sobre el trabajo del café

En el Soconusco se cultivan tres tipos de café arábigo: la especie robusta, el márgo –cuya variedad llamada borbón da un grano de notable tamaño– y el árabe, sin duda el de mayor excelencia, y reconocible por la coloración encarnada de los brotes. Su floración, todo un espectáculo, ocurre en febrero. Ocho meses después madura el fruto o cerezo. Para ello tuvieron que plantarse inicialmente las semillas de café en un almácigo, donde echan raíces y permanecen hasta que se convierten en vástagos que pueden sembrarse. Desde la siembra al trasplante pasan tres meses, durante los cuales se acostumbra gradualmente de la sombra al sol. Una vez trasplantados habrán de transcurrir tres años más para que den los primeros frutos. Con el fin de aumentar su vigor, las podas regulares hacen del cafeto un arbusto que no supera los 70 cm de altura, incluso ya maduro.



El largo proceso que media entre el fruto y el grano de café listo para el consumo, principia con la tapisca o recolección. Los trabajadores retiran de las ramas todos los cerezos y los guardan en canastas. Una vez entregados, los frutos se seleccionan atendiendo a su madurez. Los verdes se quedarán al sol y los rojos continúan a la máquina despulpadora. Los granos húcos y secos flotan en el agua, mientras que los maduros se hunden. Separados de su pulpa son conducidos a los tanques de fermentación donde se potencia su sabor. Dependiendo de la temperatura ambiente, se dejan transcurrir entre 24 y 36 horas y entonces el café se lava con grandes cantidades de agua. A esto le sigue el secado al sol en los patios o en secadoras de aire caliente. Después de un tiempo de almacenamiento se descascarilla, se pule y se selecciona en distintas calidades, según las cuales serán empacados.

→ ¿Cómo llegar a la Ruta del Café?

La primera opción es contactar con alguna de las fincas que brindan alojamiento y que pasan por sus huéspedes al aeropuerto de Tapachula. Las excursiones pueden ser igualmente contratadas con las fincas, o con cualquier agencia de viajes de Tapachula.

Desde la ciudad a las primeras fincas de la sierra hay una distancia media de 50 km (45 minutos). De modo que quien desee hacer el recorrido por su cuenta, sólo necesitará un vehículo de alquiler, preferentemente todo-terreno. Debe abandonarse Tapachula por la carretera Nueva Alemania, que luego se convierte en camino, siempre indicada por los letreros de la “Ruta del Café”.

Más información: Turismo Tapachula.

Teléfono: 962 628 7725.

Domicilio: 4a Av. Sur n° 79 altos. Tapachula, Chiapas. turismotapachula.gob.mx

Del Valle del Cuilco al volcán Tacaná

La estancia en las fincas es un inmejorable punto de partida para las excursiones –a pie, en bici o a caballo– por una región generosa en bellezas naturales. El río Cuilco traza un valle que hace las veces de columna vertebral, en torno al cual se distribuyen la mayoría de las fincas. Otras se ubican más lejos, como es el caso de la Finca Santo Domingo.

La antigua mansión familiar, hecha de planchas de metal con planos europeos, está reconvertida en restaurante y guarda en su segundo piso el recomendable “Museo del Café”. Además, Santo Domingo se encuentra de camino hacia la colorida villa de Unión Juárez, en los límites con Guatemala: un accidentado terreno roto en 100 valles y montañas color esmeralda. Y al frente la impresionante figura del volcán Tacaná. La ascensión a la “casa de fuego” nos brindará, sin duda, la mejor oportunidad para conocer los memorables paisajes del Soconusco.

Una habitación con vistas

Tres fincas abren sus puertas a los viajeros que buscan hospedaje: la Hamburgo, la Irlanda y la Argovia. Son opciones de turismo rural que combinan el ambiente casero de otra época, no exento de lujo, con un entorno natural de ensueño.

fincahamburgo.com

fincairlanda.grupopeters.com

argovia.com.mx

café

Llega a la meta y...

¡Cuida a tu mascota!

Por estar vivos, los animales cuentan con derechos que todos debemos respetar. Este 4 de octubre celebra con tu mascota el Día Internacional de los Animales conociendo sus derechos (y si no tienes una, entérate de ellos antes de que vayas a comprarla). **Por MarTe**

1. Todos tienen los mismos derechos de existir. Debes cuidarlos y protegerlos.
2. Los animales tienen derecho a ser respetados. Nadie puede exterminarlos o explotarlos sin razón.

¡Cúdalos!

Si ya tienes una mascota, aquí van cinco recomendaciones para que la mantengas muy contenta:

- Infórmate bien de sus hábitos de limpieza. Pregunta al veterinario cuándo debes bañarla, cómo lo debes hacer o qué cuidados especiales requiere.
- Aliméntala correctamente. No se vale darle sobras de comida o los dulces que no quieres.
- Mantén su hábitat limpio y cuidado. Recuerda que los animales por sí solos no pueden hacerlo.
- Aprende a jugar con tu mascota. Investiga cuáles son las mejores formas para que no la lastimes.
- Recuerda que necesita de ti y tus cuidados, ¡no la abandones!

Elige bien

Si tus papás te van a comprar una mascota, recuérdales que deben hacerlo en lugares establecidos donde puedan darte certificados de los animales que ahí exhiben. No olvides que al comprar en la calle o mercados, la mayoría están enfermos o descuidados. Asegura que tu nuevo compañero estará mucho tiempo contigo comprando comida adecuada para su especie, raza y tamaño.



3. Ninguno puede ser tratado de manera cruel ni con malos modos.
4. Los animales salvajes no deben estar en otro lugar que no sea su hábitat natural.
5. Deben crecer al ritmo que marca su especie, y para poder lograrlo deben contar con espacios adecuados, comida suficiente, etcétera
6. Si tienes un animal como mascota, debes comprometerte con él para cuidarlo y no abandonarlo.
7. No deben trabajar. Si lo hacen, deben hacerlo con límites y contar tanto con buena alimentación como descanso.
8. Nadie puede experimentar con animales si les provoca algún sufrimiento.
9. Los animales que se utilizan para comer (como la res o los cerdos), deben comer adecuadamente y ser sacrificados sin dolor.
10. No pueden utilizarse para que diviertan al hombre en espectáculos donde los lastimen.
11. Sus hábitats se deben cuidar para que no se contaminen y vivan adecuadamente en sus ecosistemas.
12. En las películas, ningún animal puede morir ni ser lastimado. Se debe comprobar que al final están sanos y salvos.
13. Los gobiernos de todo el mundo deben defender estos derechos al igual que se defienden los del hombre.

¿Por qué se celebra el 4 de octubre?



Porque en este día murió San Francisco de Asís, un santo de la religión católica que se cree cuida a los animales. En vida, escribió muchas obras sobre ellos y desde 1978, la UNESCO proclamó este día como una celebración a nivel mundial.

La tienda de Paco

Conoce las mascotas de otros niños, diviértete con tus amigos y juntos cuiden a Laika, una perrita de la calle que deben llevar a la tienda de mascotas de Paco para que le encuentren un hogar. Sigue las instrucciones y ¡que gane el mejor!

→Instrucciones

1. Consigue un dado, cuatro fichas (para ti y para tus tres compañeros) y frijoles.
2. Coloquen sus fichas en el inicio y definan turnos. En cada casilla coloquen un frijol excepto en las de castigo (las rojas).
3. Comiencen a tirar y avanzar. Si caen en una casilla con mascota, recojan ese frijol. Si caen en una casilla de castigo, deberán devolverlo en alguna casilla que no tenga en ese momento.
4. Ganará el que por cuenta exacta llegue a la meta y tenga mayor cantidad de frijoles recolectados durante el juego. Para obtener al campeón, todos deben haber llegado a la meta para hacer la cuenta.

¡Ayuda! ¿Te gustaría conocer lo que hacen las asociaciones protectoras de animales y poder participar junto con tus papás en alguna de ellas? No dejes de visitar los siguientes sitios de Internet: milagroscaninos.org, amedea.org.mx, gepda.org

¡Este libro te encantará!

Si te gustan los animales, seguramente ya sabes que ellos, al igual nosotros los humanos, formamos parte de una familia enorme, preciosa y muy delicada: el planeta Tierra. Te vamos a recomendar un libro que publicamos aquí en Profeco y que trata sobre este tema... Se llama *Primeros auxilios para el planeta azul*. En él hay un parte que habla de las mascotas. Pídele a tus papás que te lo compren en el Centro de Documentación de Profeco, que está en José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, México DF. O habla al teléfono 01 800 468 8722 para pedir informes.



→
salida

1
¡Laika llegó a casa!
Avanza 5 casillas.



2
Lana, el perro de Karla.



3
Mika, la gatita de Perla.



19
Güera, el gato de Alfredo.



20
Laika tiene agua y comida suficiente. Tira el dado y avanza el número que indique.



21
Pastelito, la tarántula de Carmen.



4
Uva, el hámster de Jesús.



18
Globo, el pez de Laurita.



Meta
Laika llega sana y salva a la tienda.
¡Ganaste!



22
Llevas a Laika al veterinario. Ve a la casilla 29.



5
Tu hermano le pega a Laika. Pierdes un turno.



17
Llevas a Laika al parque para que conviva con otros perros. Ve a la casilla 26.



30
Luis te dice que amarres a Laika en tu azotea. Regresa al inicio.



23
Víctor sale al bosque y abandona a Laika sin que te des cuenta. Pierdes dos turnos.



6
Azul, el pez de Paulina.



16
Pedro le trae un juguete peligroso a Laika. Regresa a la casilla 13.



29
Brócoli, el hurón de Pablo.



24
Laika juega con su pelota y contigo. Avanza dos casillas.



7
Bolsa, el canario de Hannah.



15
Dofy, el perro salchicha de Maly.



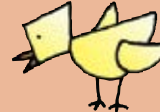
28
Gordo, el puerquito de Ángel.



25
Kiko quiere un perro como Laika, pero no tiene espacio para cuidarlo. Tira el dado y retrocede las casillas que marque.



8
Gallo, el pollo de Marce.



14
Nube, la tortuga de Priscilla.



27
Tu vecino maltrata a su perro y Laika llora. Regresa una casilla.



26
Salerito, el chihuahua de Priscilla.



9
Gomita, la coneja de Luisa.



13
Los animales de la tienda de Paco cuentan con certificado.



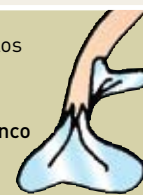
12
El circo quiere a Laika para hacer un show. Tira el dado y regresa el número de casillas que indique.



11
Biscuit, la rana de Frida.



10
Recoges los desechos de Laika. Avanza cinco casillas.



TUS LAZOS CON PROFECO



Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx



BRÚJULA DE COMPRA

Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET

Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...

- **En los precios:** mínimos y máximos de productos de consumo generalizado en 26 ciudades.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.
- **Canasta inteligente:** para comparar los costos de tu lista del súper.

BURÓ COMERCIAL

Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante Profeco.

ALERTAS AL CONSUMIDOR

¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS

Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)

01800 468 8722

(resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)

01800 962 8000

(resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)

01800 468 8722

(resto del país)

asesorías

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto directo con especialistas jurídicos.



revistadelconsumidor.gob.mx



¡Bienvenidos al sitio de la **Revista del Consumidor**!. Podrás encontrar artículos, estudios de laboratorio, videos, programas de radio, contenidos exclusivos y todo lo referente a la publicación mensual de **Profeco**.

- Únete, además, a las redes sociales de la **Revista del Consumidor**:
facebook.com/profeco
revistadelconsumidor.hi5.com
twitter.com/profeco

ecovehiculos.gob.mx

En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los vehículos y sus características técnicas. Te ayudará a disminuir tus gastos de combustible.

youtube.com/profecotv

Busca nuestro contenido exclusivo para Internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y a saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una amplia biblioteca especializada en temas de consumo.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.

Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS

Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.

Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA

Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.

Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA

Bldv. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA

José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.

Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL

Centro (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyacacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.

Norte (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av. Cuitláhuac #110, col. Héroes de Nacozari, CP 07780.

Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Lerdo #53, 2do piso, col. Barrio San Pablo, CP 09000.

Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO

Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.

Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.

Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovital), col. Centro, CP 50000.

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO

5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO

Artículo Tercero #113, col. Fraccionamiento Constitución, CP 42080, Pachuca de Soto.

JALISCO

Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN

Bldv. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS

Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT

Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA

19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO

Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col.

Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.

Subdelegación: Ignacio López Rayón #23, col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

QUINTANA ROO

Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social, col. Centro, CP 77500, Cancún.

Subdelegación: Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, col. Italia, CP 77035, Chetumal.

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ

Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA

Bldv. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA

Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO

Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.

Subdelegación: Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, col. Centro, CP 87300, Matamoros.

Subdelegación: Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.

Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.

Subdelegación: Av. Campeche #104, esq. Independencia, col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.

Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS

Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.



Martha Debayle, **CONSUMIDORA**

Antes de conquistar legiones de “adultos contemporáneos” a golpe de encanto y espontaneidad ante los micrófonos de W Radio, Martha ya había explorado buena parte del panorama de los medios audiovisuales en México... Y fundado bbmundo, empresa multimedia de contenidos encaminados a desentrañar los misterios de la paternidad primeriza. El éxito la encumbra, pero ella, tan fresca.

¿En qué gastas sin miramientos?

Sin titubeo alguno, ¡pago los seguros! De coche, de gastos médicos generales, de vida, de educación (de las niñas)... También cualquier cosa remotamente similar, desde el colegio hasta las clases de bajo y portugués.

¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?

¡A diario! Ja, ja. Creo que es difícil volverse un consumidor inteligente cuando uno es enamorado. Así soy yo. Me enamoro de tal o cual trapo y me lo llevo a mi casa para colgarlo en mi clóset los siguientes seis meses, porque nada más no hay con qué ponerlo.

¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?

No sé si la peor pero sí la más espantosa: “Es que falleció mi mamá”. ¡Imagínense, matar a tu madre sólo para excusar tu pobre servicio!

¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o no armaste lío?

Por supuesto que exigí una solución. Me considero una consumidora exigente. Sólo así podemos crear una sociedad con excelente calidad y servicio.

Te acabas de comprar un nuevo gadget, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?

Sigo mi intuición y juego con él las siguientes 12 horas, hasta que le encuentro...

¿Hay algo cercano al producto perfecto?

Mmmm... Te podría hablar de tantos productos que me parecen casi perfectos... ¡Tostadas de maíz horneadas, por ejemplo! Ja, han sido de gran ayuda en esta etapa en la que estoy a mitad de un régimen alimenticio infernal.

Cómo consumidora de bienes y servicios, ¿tienes placeres culpables?

Claro, todos los tenemos, ¿no? Gastar en bolsas y zapatos es una de mis grandes adicciones. Me siento culpable cuando cuento el par número 40 de botas negras que tengo y compro otras.

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?

Mi madre. Tiene criterios muy buenos para decidir hacer o no una compra. Evalúa si lo necesita, si es de buena calidad, cuánto tiempo durará, si tiene con qué combinarlo, etcétera. Después de toda esta serie de cuestionamientos decide si vale la pena o no.

“La peor excusa que me ha dado un proveedor: ‘Es que falleció mi mamá’.”

¿El cliente siempre tiene la razón?

Casi siempre, pero también hay clientes difíciles, imposibles de complacer. Pero eso sí, hay que hacerlos sentir que tienen la razón, aunque no haya nada más alejado de la verdad, ja.

Si tu ritmo de vida te lo permitiera, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?

Absolutamente. Es más sano, y mucho más barato.

¿Qué te sugiere el término consumo consciente?

No desperdiciar recursos naturales.

¿Cómo calificarías a los consumidores mexicanos?

¡Poco exigentes! Necesitamos ponernos las pilas y ahora sí hacer valer nuestros derechos como consumidores.

¿Qué recomendas para mitigar los efectos de la crisis en el hogar?

Ser ahorrativos, no comprar lo que no se necesita, ejercitar la creatividad.

Cuando lees la lista de ingredientes o componentes de un alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?

¡Me entra la angustia de darme cuenta de la cantidad de calorías y gramos de grasa que estoy por consumir!

¿Te consideras despilfarradora? Sólo a veces.



Foto Cortesía bbmundo

Estás a 5 clics de desahogar tu queja



CONCILIANET

Concilianet es la nueva herramienta de **Profeco** para resolver, vía Internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

**Clic
1**

**Clic
2**

Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

**Clic
3**

Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

**Clic
4**

Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

**Clic
5**

Dialoga con el proveedor, con la intervención de **Profeco**, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

cero

- Filas
- Espera
- Papel

Concilianet

Estos son los primeros 5 proveedores que ya concilian en línea:



Búscanos en tus redes sociales



¡TODOS EN LÍNEA!



La **Revista del Consumidor** está cada día más cerca de ti. Ahora, podrás convertirte en algo más que un lector: te invitamos a integrarte a una comunidad de consumidores inteligentes que aprenden, opinan y participan.



YouTube

YouTube

Este es el “centro de operaciones” de nuestros videos informativos semanales, que abarcan desde los célebres Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco, hasta la información puntual sobre la actualidad del consumo en México.



Twitter

Twitter

Conoce de manera inmediata y puntual nuestras noticias y recomendaciones diarias (y, claro, discútelas).



Facebook

Facebook

Únete al grupo de la Revista del Consumidor. Mantente al tanto de nuestras labores de difusión; por ejemplo, los videos de Revista del Consumidor TV y Revista del Consumidor Webcast.



Hi5

Hi5

Agréganos a tu grupo de amigos y busca el divertido material en línea que la Revista del Consumidor ha preparado para ti.

youtube.com/profecotv • twitter.com/profeco
facebook.com/profeco • revistadelconsumidor.hi5.com

El consumo inteligente se aprende entre amigos.



Vivir Mejor

Platillo Sabio Profeco

Pudín de pan con jamón y champiñones



Platillo Sabio Profeco

Ensalada primavera

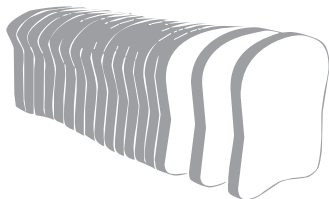


Pudín de pan con jamón y champiñones

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 461 • Proteínas 31 g • Hidratos de carbono 42 g • Colesterol 313 mg • Fibra dietética 5 g • Lípidos 19 g

Ingredientes (6 raciones)

- 12 rebanadas de pan integral
- aceite en aerosol
- 12 rebanadas de jamón de pavo finamente picado
- 150 g de champiñones en rebanadas
- 225 g de jitomates cherry en mitades
- 8 huevos
- 2 tazas de leche descremada
- sal al gusto
- pimienta recién molida al gusto
- 150 g de queso Oaxaca



24

Foto Arturo Buitrón

Preparación:

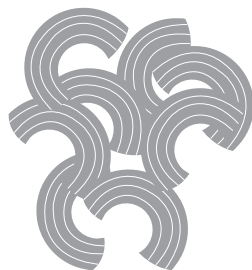
- 1 Precalienta el horno a 220°C.
- 2 Rocía un refractario de 30 cm de largo con aceite en aerosol. Coloca seis rebanadas de pan cubriendo el fondo (si lo prefieres quita las orillas con un cuchillo).
- 3 Fríe las rebanadas de jamón, finamente picadas, en una sartén con recubrimiento antiadherente.
- 4 Distribuye el jamón de pavo picado sobre las rebanadas de pan.
- 5 Cubre el jamón con la mitad de los champiñones rebanados y coloca las seis rebanadas restantes de pan.
- 6 Bate los huevos con la leche, la sal y la pimienta. Vierte esta mezcla sobre el pan. Deshebra el queso Oaxaca y cubre el pudín. Adorna con los tomates cherry en mitades.
- 7 Coloca el refractario en el horno. Hornea durante 10 min o hasta que el queso se haya fundido.

Ensalada primavera

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 641 • Proteínas 18 g • Hidratos de carbono 77 g • Colesterol 217 mg • Fibra dietética 2 g • Lípidos 29 g

Ingredientes (6 raciones)

- 500 g de pasta tricolor (coditos, penne o serpentini)
- 3 tazas de brócoli
- 2 tazas de jitomate cortado en octavos
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/4 de taza de cebollitas de cambray
- 6 huevos cocidos
- 100 g de queso panela en cubos
- perejil al gusto, lavado y desinfectado
- pimienta y sal al gusto



23

Aderezo

- 1 cucharadita de mostaza
- 50 ml de vinagre de vino blanco
- 125 ml de aceite de oliva
- sal al gusto
- páprika al gusto

Preparación:

- 1 Cuece la pasta en suficiente agua caliente. Enjuágala en agua fría.
- 2 Lava el brócoli, cuécelo y córtalo en piezas pequeñas; mézclalo con el jitomate, las cebollitas cortadas en cuartos y el pimiento en cubos.
- 3 En un tazón grande coloca la pasta cocida, agrega los vegetales y el queso partido en cubos.
- 4 En un recipiente incorpora la mostaza, la sal, la páprika, el vinagre y el aceite.
- 5 Vierte el aderezo en la ensalada y revuelve para que se impregne uniformemente.
- 6 Enfriala dentro del refrigerador al menos 1 hora.
- 7 Coloca las rebanadas de huevo cocido en la ensalada. Sazónala con sal y pimienta.
- 8 Sirve la ensalada adornada con el perejil.

Foto Arturo Buitrón