

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

▶ ¡ENTREGA ESPECIAL! 📷

FOTO DIGITAL

🌱 EVALUAMOS 21 MODELOS DE CÁMARAS
Y 11 MODELOS DE IMPRESORAS

⚡ GUÍA **INFALIBLE** PARA TOMAR FOTOS
GENIALES (INCLUSO CON **CELULAR**)

CAJAS DE AHORRO

Distingue las buenas
de las "patito"

BOLSAS DE PLÁSTICO BIODEGRADABLE:

no son tan verdes
como parecen

¡ATAÚDES DE ALQUILER!

PÁGINA 17



Tecnología
Doméstica Profeco



Líquido limpiador
de computadoras

Noviembre de 2009 Núm. 393

\$25

7 509997 076342 00393

Exhibir hasta el 30 de noviembre ISSN 0185-8874

No debas letras, mejor cómpralas

CONOCE LOS NUEVOS LIBROS DE CONSUMO
INTELIGENTE PUBLICADOS POR PROFECO:



\$60.00

Confitería y postres

La mejor y más dulce colección de Tecnologías Domésticas Profeco, para hacer en casa



\$65.00

Políticas públicas de consumo

Antología de temas selectos de consumo, concebidos por especialistas mundiales en el tema



\$80.00

Primeros auxilios para el planeta azul

Ecología para pequeños consumidores. Pasta dura, completamente ilustrado



\$70.00

Hacia una cultura de consumo inteligente

Reflexiones sobre los Siete Pasos del Consumo Inteligente, para empoderar a los consumidores

Adquiérelos en el Centro de Documentación de Profeco (Cedoc) ubicado en José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, México, Distrito Federal. Para más información llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde el DF y 01 800 468 8722 desde cualquier otra parte del país, o envía un correo electrónico a memaldonador@profeco.gob.mx

Tú tienes el poder, y Profeco te respalda



Vivir Mejor

CRÓNICAS
de UN
CONSUMIDOR
COMPULSIVO

¡POR:
TRINO!

¡ÉPALE!

¡QUE DEDOTE,
DON TRACALA!
¡QUIBO!

¿ES PARA INFORMAR
QUE DON TRACALA'S
STORE ENTRO A
LA ERA DIGITAL?
¿APENAS?

¡ESO LLEVA
AÑOS!

¡LLEVESE ESTA CAMARA
POLAROID, FOTOS
AL INSTANTE!

¿ME PUEDE UD.
DECIR QUE TIENE
DE DIGITAL UNA
POLAROID?

¡FÍJESE BIEN EN
MI DEDO!

¡CLARO!

¡CLÍCK! ¡FLASH!

¡NO VEO
NADA!

¡UY, QUE
FOTOGÉNICO!

¿PERO DÓNDE
DIANTRES ESTÁ LA
TECNOLOGÍA DIGITAL?

¿MI DEDO NO ES
DIGITAL?

¡PERO LO DIGITAL IMPLICA
PONER LAS FOTOS EN
INTERNET!

¡SÍ, SÍ
SEÑOR!

¡A LA FOTO LA ESCANEAS
CON ESTE ESCANER QUE
INCLUYE LA CÁMARA Y
YA... INTERNET!

¿Y CÓMO LA SUBO A
FACEBOOK?

¡ATRAS EN
BODEGA TENGO
ESCALERAS...

¿QUE
TAN
AUTO
ESTÁ
ESO?

TRINO

SUMARIO

Noviembre
de 2009
Núm. 393

- 6→ YO, CONSUMIDOR**
Tus cartas, tus debates, tu voz...
- 9→ CONTENIDO NETO**
Ataúdes reciclados, el neoyorquino más verde del mundo, el botín de los Beatles... Bocados de consumo en nuestra sección inicial
- 32→ PLATILLO SABIO PROFECO**
El benigno pollo y el cada vez menos elitista salmón, base de dos nutritivos guisos
- 34→ SALUD Y NUTRICIÓN**
Aunque las mezclas sean prometedoras, no esperes milagros de los jugos naturales
- 36→ DIVÁN DE NUTRICIÓN**
La consulta que resuelve tus dudas sobre los alimentos y bebidas que consumes
- 38→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Cámaras digitales. Identificamos las más aptas para atrapar tus mejores momentos
- 48→ TUTORIAL DEL BUEN FOTÓGRAFO**
Tomar fotos como un profesional ahora te va a resultar muy sencillo
- 54→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Y para cerrar el tema de la fotografía digital: el estudio de calidad de impresoras fotográficas
- 60→ INTELIGENCIA CONTRA LA PIRATERÍA**
La disminución de precios podría ser la solución para vencer a los piratas
- 64→ FINANZAS PERSONALES**
Invierte sin arriesgar tu dinero. Todo lo que necesitas saber sobre las cajas de ahorro
- 70→ RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS: PODOLOGÍA**
Asegúrate de poner los pies en buenas manos
- 74→ VIVE MÉXICO**
Los Valles Centrales de Oaxaca, un deleite visual y cultural para vivir en carne propia
- 78→ SERVICIOS A BORDO**
Los canales que Profeco pone a tu disposición
- 80→ EL TURNO DE**
Jaime López, el cronista-poeta de la Ciudad de México se autodefine como "desfilfarrador"



Exhibir precios es obligatorio, ¡ayúdanos a poner orden!



EXIGE PRECIOS A LA VISTA

En México, no existen precios oficiales (excepto en gas LP y gasolina). Sin embargo, la ley obliga a los proveedores de bienes y servicios a exhibir sus precios y respetarlos. Tú puedes ayudarnos a proteger tus derechos como consumidor con dos sencillas acciones:

1

Fíjate que el proveedor exhiba precios
Ya sea en un tablero o por producto, el proveedor está obligado a mostrar los precios con IVA incluido y en pesos. Si esto no ocurre:

2

Denuncia ante Profeco
Llama al 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) con tu nombre o de forma anónima, y haznos saber cómo se llama el establecimiento que incumple y el domicilio donde está ubicado.

Con esta información, un verificador de **Profeco** acudirá al establecimiento para constatar que incumple y, de ser así, tomar las medidas legales que corresponden, y que pueden terminar en clausura y/o multa.



5568 8722 y 01 800 468 8722

Tú tienes el poder, y Profeco te respalda



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, Ana Marimón, Leticia Huerta,
Martha Bolaños, Agata Székely,
Óscar Álvarez, Gerardo Sifuentes, MarTe

Ilustradores

Francisco González y García,
Oldemar, Abraham Morales

Fotógrafos

José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón,
Óscar 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 Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye



FELICES 2 MILLONES

Hace casi un año, cuando planeábamos la nueva estrategia de medios de difusión de Profeco, decidimos que la **Revista del Consumidor** debía contar con un sitio en Internet verdaderamente vivo. Tenía que ser, imaginamos, algo mucho más relevante que una simple página-reflejo de la revista de papel o una muestra vacía de que la revista “se pone al día” (como lectores de revistas, nos hemos topado con ese tipo de presencia en línea muchas veces). La consigna fue –y es– prolongar con eficacia la misión de divulgación y educación de **Profeco** hacia los lugares donde se están moviendo los lectores. Concebimos a la **Revista del Consumidor** como una “marca” capaz de expresarse en diversos formatos: video, radio, redes sociales, blogs, chats... y, por supuesto, el papel impreso de toda la vida.

Esa fue la inspiración. Sabíamos que numerosos lectores responderían a nuestro lanzamiento en línea, pero cinco meses y medio después de subir el sitio (lo inauguramos a mediados de abril), nosotros hemos sido los primeros sorprendidos con la reacción. Con **tu** reacción. A finales de septiembre, regis-

“A finales de septiembre registramos un récord de dos millones de visitas totales en la Revista del Consumidor en línea, lo que nos llena de alegría.”

tramos un récord de dos millones de vistas totales. Los famosos *page views* de la jerga internetera, una buena forma de medir la “intensidad” del tráfico de un sitio en línea. Tenemos ya, entonces, una demostración cuantitativa de que hemos captado tu interés, lo que nos llena de alegría. Pero, quizás, el renglón de las sensaciones nos deja todavía más satisfechos: vemos cómo interactúas, escribes comentarios, platicas tus experiencias de consumo –buenas y malas–, nos haces peticiones, buscas resultados de estudios de laboratorio, descargas videos y programas de radio, te quejas, haces sugerencias, participas en los chats de consulta con expertos de **Profeco**... En efecto, el sitio está vivo y en constante evolución gracias a ti. Nos empujas constantemente a echarle más imaginación al asunto, a crear y administrar un sitio más útil, más cercano.

Todo nuestro agradecimiento se dirige a ti, lector en Internet y/o en papel. Sigue con nosotros.

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.

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

Foto DeclanTM

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

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.

JITOMATES HECHOS EN CASA

En la **Revista del Consumidor Radio** escuché una parte de la entrevista que Fernanda Tapia realizaba a Gabriela Vargas sobre los huertos en casa o “agricultura urbana”. Lamentablemente no la escuché completa y no sé en qué mes se publicó o si sólo fue por radio, pero el proyecto me interesa mucho, ¿podrían informarme al respecto?

—Guadalupe Rivera



Fotos Archivo

Entendemos tu interés: “plantar” un huerto casero es una buena forma de consumir alimentos verdaderamente frescos y nutritivos. ¿Sabías que si en tu casa hay un espacio al que le dé el sol durante 5 horas al día puedes sembrar y cosechar tus propias verduras? Para escuchar el programa sólo necesitas entrar a revistadelconsumidor.gob.mx → Audio → Revista del Consumidor Radio y elegir el programa # 22, “Huertos caseros”. Si prefieres verlo en video, haz clic en Revista del Consumidor TV y busca el programa # 25.2, Reporte Especial: Huertos caseros. Además, en la **Revista del Consumidor** “clásica” (la de papel) del mes de septiembre publicamos un artículo bastante amplio sobre el tema: “Pídele verduras a tu patio”. Puedes adquirir éste y otros números atrasados en el Centro de Documentación Profeco, ubicado en Avenida José Vasconcelos 208, colonia Condesa, en México DF.

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA: OTRO ÉXITO MÁS

Les escribo para manifestar y agradecerles las Tecnologías Domésticas Profeco. Les cuento que elaboré el champú de sábila y el tónico para el rostro y tuvieron éxito entre mis clientes. Quienes lo usamos podemos decir que son buenísimos.

—Guillermo Orejuela



BUSCA UNA BRÚJULA

¿Cómo puedo recibir información sobre temas de consumo de manera periódica?

—Luis Adrián

En el boletín electrónico *Brújula de compra* se publican estudios comparativos de una gran variedad de bienes y servicios, análisis de precios y recomendaciones. Para recibirlo vía correo electrónico entra a profeco.gob.mx y en la sección Brújula de compra, busca la opción “suscribirse aquí”. También puedes suscribirte revistadelconsumidor.gob.mx a tu lector de RSS para que puedas acceder a información actualizada todos los días.



NAVEGACIÓN FANTASMA

Tengo plan ilimitado de datos en mi contrato de celular en Telefónica Movistar. En septiembre se me estaba facturando datos, en teoría, porque estaba navegando en el explorador de Movistar “mcontenidos”, cosa que nunca hice. Hablé a Movistar y me dijeron que fue un error del sistema. A la fecha, ese error generó en mi cuenta un saldo en contra de \$500, los cuales no han quitado de mi factura.

—Armando Silva (vía “Profeco te lee y escucha”, chat semanal en revistadelconsumidor.gob.mx)



Por desgracia, ese tipo de errores de facturación en los más recientes planes de transferencia de datos no son infrecuentes. Es posible que la compañía ya haya rectificado y eliminado tu cargo en contra. De no ser así, acércate a Profeco para que se te deje de cobrar indebidamente. Puedes hacerlo marcando al 5568 8722 en el DF o al 01800 468 8722 desde los estados del país para hacer una cita y presentar tu queja.

A todos nuestros lectores:

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

¡MÁS CHARLA ENTRE NOSOTROS!

Ponemos mucha atención a los comentarios y cuestionamientos que escriben en revistadelconsumidor.gob.mx. Éstos son algunos de ellos. ¡Síguenos enviando!

Héctor, sobre "Cha, Consumidor".

¡Cuando sea grande quiero ser como el Cha! Me gustó mucho la entrevista con Fernanda en el podcast. Siguen invitando a gente tan interesante y divertida.

Cristina, sobre el Platillo Sabio Profeco "Pierna de cerdo a la naranja".

Me agrada la presentación del Platillo Sabio, es práctica y me gusta que esté en la web. Los que no contamos con mucho capital podemos aprender estas recetas, lo único que les recomiendo es que sigan publicando recetas saludables y bajas en colesterol y que digan el costo aproximado de hacer el platillo.

Brenda, sobre Mito urbano "Sony Ericsson regala laptops"

Y pensar que en el siglo XXI hay gente que aún cree que los burros vuelan. Nadie regala nada, que quede claro; eso es un timo y siempre caen los más inocentes.



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, ha tenido más de dos millones de visitas. 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. Búscalo ya en la tienda de iTunes.

→ **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 llegue 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 PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención

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

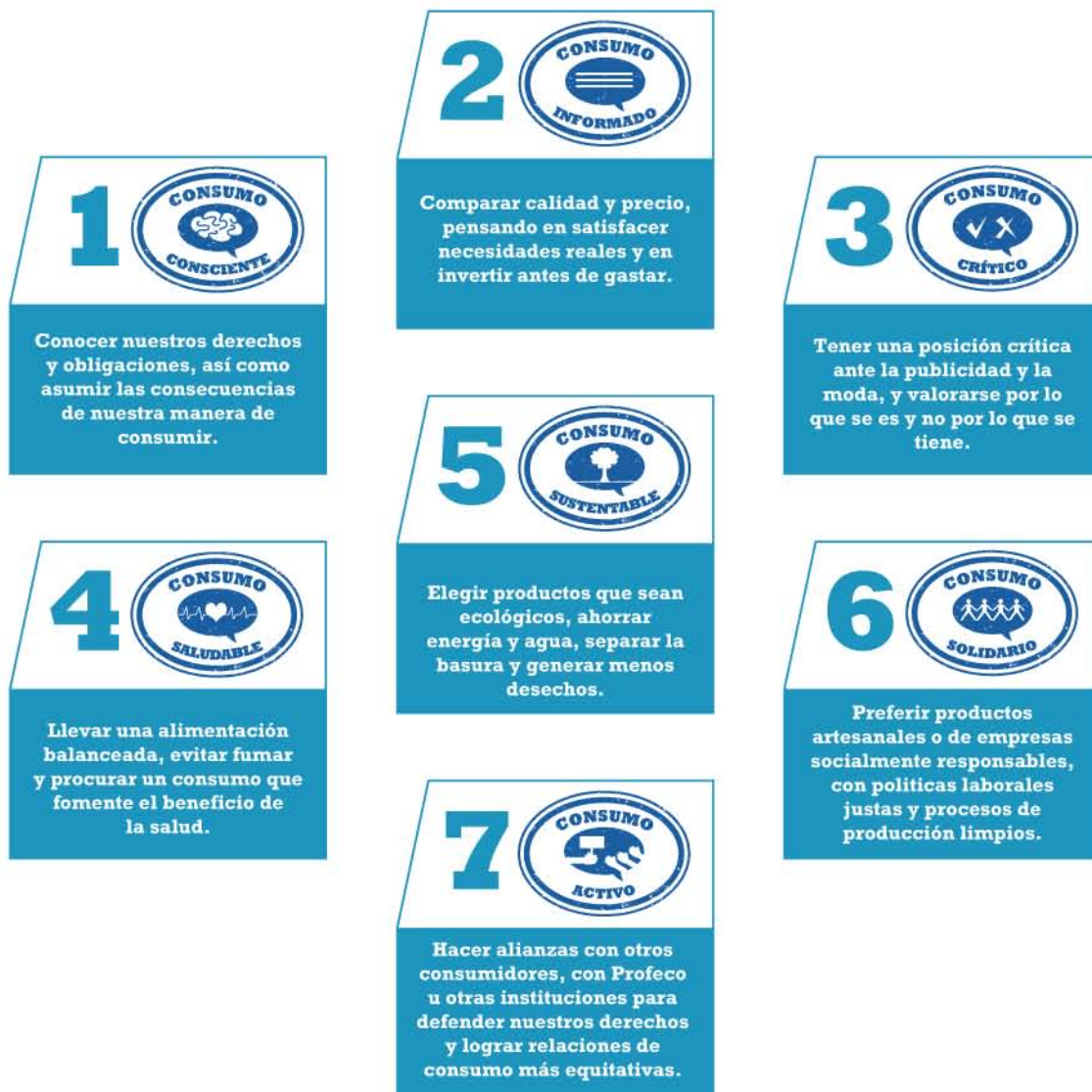
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.

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

El consumo inteligente es nuestra misión

Un desarrollo personal pleno y una mejor calidad de vida se relacionan estrechamente con nuestras relaciones de consumo. Te presentamos...

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE



La información hace al consumidor inteligente. Y a través de las páginas de la **Revista del Consumidor** encontrarás los emblemas de los 7 pasos. Ahora ya sabes lo que significan.

¡Consume nuestra información!

「CONTENIDO」 「NETO」

Un hombre verde en Nueva York



Foto noimpactproject.org

Colin Beavan y su familia pasaron un año viviendo el sueño ecológico, experiencia retratada en el libro *No Impact Man*.

Se llama Colin Beavan, tiene 42 años y vive muy cerca de la 5a Avenida, pero es más un ciudadano del mundo que un neoyorkino cualquiera. ¿Podrías sobrevivir todo un año sin electricidad, sin auto, sin pañales desechables para tu hija, sin papel de baño y sin dejar de ser feliz? Beavan lo logró en una ciudad donde cada uno de sus 8 millones de habitantes está acostumbrado a tirar media tonelada de basura al año. El ahora llamado superhéroe verde comenzó su experimento *No impact man* (como lo bautizó) con un objetivo: demostrar que se puede vivir reduciendo al mínimo la cantidad de residuos y efectos nocivos para el medio ambiente generados por el consumo personal. La magnitud hogareña del reto arrastró a Michelle, su esposa (quien se

definía a sí misma como una consumidora compulsiva, adicta a la comida basura, a los cafés de Starbucks y a los *reality shows*) y a su hija Isabella, de entonces tres años.

Así, durante 12 meses sólo consumieron comida producida localmente, se iluminaron con velas y dejaron de utilizar taxis, trenes, aviones y cualquier clase de transporte público. Su intento por no generar ningún tipo de emisiones trajo efectos colaterales en dos productos sagrados para los estadounidenses: su auto cedió el paso a su nuevo transporte familiar, algo muy parecido a un bicitaxi. Incluso se deshicieron de su televisión, lo que redundó en más tiempo dedicado a su hija y más horas de sexo con su mujer, confiesa Beavan, quien ahora tiene clara su filosofía ante el

mundo: “Debemos demostrarles que consumir no les hace más felices. Es una cuestión cultural, así que hay que cambiar nuestra cultura de consumo”.

Los detalles sobre la experiencia de Colin Beavan se recogen ahora en *No impact man*, libro que se publicó el mes pasado en España y cuya aparición en México no es improbable. Pero si te interesa saber qué se siente ser el hombre verde de tu comunidad, no tienes que esperar a leerlo. Beavan acaba de lanzar noimpactproject.org, sitio donde invita a los cibernautas a tratar de vivir una semana con las mismas pautas que él siguió durante un año. Siete días sin televisión y sin papel de baño. ¿Descabellado? Tal vez no tanto.

Fuente *El País Semanal*



Línea evolutiva del teléfono celular

Del tabique parlante a la PC de bolsillo

... O la manera en que un armatoste de 800 gramos de peso, con grandes botones y antena, se convirtió en ese teléfono con Internet, cientos de canciones, videojuegos, cámara de cinco megapíxeles y reproductor de videos que traes en la bolsa.



1G

Aunque ya existían antecedentes de la telefonía inalámbrica, podemos decir que la primera generación de los teléfonos celulares inició en 1983, año de aparición del primer aparato comercial, y continuó durante toda la década de los 80. La principal característica 1G: teléfonos con tecnología analógica que sólo podían utilizarse para hablar.

1983 Nace el primer teléfono celular “portátil” comercial del mundo: el Motorola DynaTAC 8000X recibe la aprobación de la Comisión Federal de Comunicaciones de Estados Unidos.



1984 El DynaTAC 8000X, teléfono de 790 g de peso y unos 30 cm de largo, ya está disponible para los consumidores. Su batería apenas permite 60 minutos de conversación.



1992 \$1,440 (de los viejos, claro) por minuto cuesta hacer una llamada con un teléfono celular en México.



1991 Harri Holkeri, primer ministro finlandés, hace la primera llamada a través de un teléfono GSM (Global System for Mobile communications), que se convertirá en el sistema de telefonía móvil digital más utilizado y en el inicio del auge de los teléfonos celulares alrededor del mundo.



1990 En México existen 64 mil usuarios de telefonía celular.

La segunda generación de la telefonía celular proliferó en los años 90: los teléfonos entraron de lleno a la era digital, por lo que podían ofrecer cargas de batería más duraderas, mejor calidad de sonido y los ahora indispensables SMS (Short Message Service).

(2G

1987 Aparece el Mobira Cityman, pionero de los teléfonos celulares de mano. Antes del Cityman, los teléfonos, en realidad, eran tan grandes y estorbosos que usualmente se instalaban en los autos.



1995 Ahora 689 mil mexicanos tienen celular.

1995 El SMS, servicio que permite intercambiar pequeños mensajes de texto entre teléfonos celulares, es lanzado comercialmente.

1996 Motorola lanza StarTAC, el primer teléfono que realmente se puede llevar en el bolsillo (su revolucionaria forma "vestible" es imitada desde entonces). El StarTAC es el teléfono celular más liviano del mundo: pesa 94 gramos.

1996 También en este año aparece el primer teléfono celular con antena interna: el Toshiba TCP6000, que fue lanzado comercialmente como el Hagenuk GlobalHandy.

1997 The Snake, considerado el padre de los juegos para celular, es lanzado en este año. La víbora que persigue una "pelota" causa una adictiva sensación.

2000 \$5.20 por minuto, en promedio, es la tarifa que se cobra con una tarjeta de prepago.

2000 Más de 14 millones de mexicanos ya cuentan con teléfono celular.

1999 Se adopta en México el prefijo 044 y así comienza a operar "El que llama paga", programa que permite al usuario recibir llamadas locales aunque no cuente con crédito en su celular.

1999 Internet para llevar. Se presenta el Nokia 7110, el primer teléfono WAP (Wireless Application Protocol), un estándar internacional que permite a los usuarios de telefonía móvil acceder a Internet.

Las 5 marcas más vendedoras

De enero a junio de 2009 se vendieron cerca de 286 millones de celulares en el mundo. Gran número, ¿no? Pues para sus fabricantes no es así: esto representa que sus ventas disminuyeron 6%, con respecto al primer semestre de 2008. Como sea, estas son las empresas que más celulares vendieron durante los primeros seis meses de este año.

Compañía	Ventas	Participación en el mercado (%)
Nokia	105,413,300	36.8
Samsung	55,430,200	19.3
LG	30,497,000	10.7
Motorola	15,947,800	5.6
Sony Ericsson	13,574,200	4.7
Otras	65,260,200	23.0
Total	286,122,700	100

Los celulares de tercera generación ahora pueden ofrecer mucho, pero mucho más que hacer llamadas y mandar mensajes: navegar por Internet, bajar videos, reproducir música... La verdadera omnipresencia del celular se empieza a verificar.

2001 Lanzan en Japón el primer teléfono celular con cámara fotográfica. Su nombre: Sharp J-SH04. "Los japoneses están vueltos locos con eso de tomarse fotografías miniatura de ellos mismos", escribe la BBC en su página en Internet.

2005 Las tarifas se diversifican, pero si tomamos como ejemplo una tarjeta de prepago de \$100, \$4.97 es el costo por minuto de una llamada de celular a celular.

2005 Hay 47 millones 129 mil usuarios de telefonía celular en México.

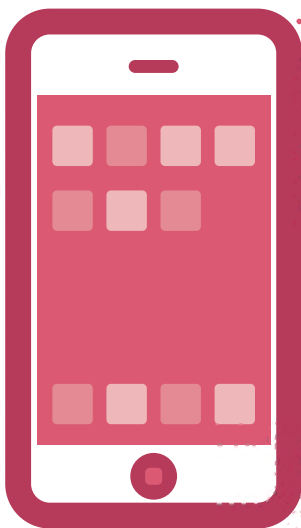
2004 Motorola lanza al mercado su MOTORAZR V3, un teléfono de solapa, ultra delgado (13.9 mm) y revestido de metal (incluido un teclado enchapado en níquel). La muestra palpable de que las innovaciones de diseño no están peleadas con las de ingeniería. Logrará vender 100 millones de unidades, todo un récord.

2002 Sony Ericsson presenta su teléfono T68l. La importancia de este aparato con bluetooth wireless, navegador de Internet y correo electrónico es que supera definitivamente la era telefónica neandertal de la década pasada para convertirse en el pionero de los smartphone.

2005 Con un GSM cuatribanda, pantalla de colores intensos, bluetooth y, por supuesto, el teclado QWERTY (que trae todo el poder de Internet y el correo electrónico a la palma de la mano), el BlackBerry 7290 es calificado como todo un combo asesino de la tecnología. El BlackBerry 7290 gana el Best Buy Award 2005.

2006 Entra en operación “El que llama paga” en llamadas nacionales e internacionales.

2007 Steve Jobs, director general de Apple, pone a la venta el iPhone: un teléfono celular, un aparato para navegar en Internet, un reproductor de música y video... todo en uno. Pero lo mejor está por llegar.



2007 \$5.15 por minuto, en promedio, cuesta hacer una llamada local a teléfono celular en México.

Fuentes motorola.com.mx, nokia.com, wired.com, bbc.co.uk, news.bbc.co.uk, uk.blackberry.com, cofetel.gob.mx, iusacell.com.mx, telcel.com.mx, unefon.com.mx, movistar.com.mx, Revista del Consumidor febrero 1992 y mayo 2000



2009 Hasta junio de este año, 77 millones 809 mil mexicanos tienen celular.

2009 La diversidad de las tarifas es una locura. Ficha Amigo de Telcel: \$4.6 por minuto. Prepago Unefon: \$2.22 por minuto. Plan Tarifa Única Movistar: \$3.45 por minuto. Prepago Iusacell \$4.20 por minuto.

2008 Aparece para retar al iPhone el HTC Dream (también lanzado como T-Mobile G1), el primer teléfono listo para ejecutar Android, el sistema operativo diseñado por Google especialmente para celulares.

2008 La segunda generación del iPhone agrega GPS, velocidad 3G y, quizá lo más importante, acceso a iTunes App Store. Si a lo anterior agregamos un diseño más estilizado, entendemos por qué este teléfono ha encontrado su lugar en millones de bolsillos.

→ Consumo a bocados

→ LA BASURA SE IRÁ. ¿VOLVERÁ?



Foto Archivo

Una mujer de Seattle, EU, donó una primera dotación de su basura (una lata de frijoles y una bombilla fundida) a científicos del Instituto de Tecnología de Massachusetts, quienes la "intervendrán" para estudiar el camino que seguirá hasta llegar a su lugar de descanso final. En el mejor de los casos, será reutilizada. Cientos de voluntarios seguirán el ejemplo de la mujer para dar vida a un proyecto de rastreo, a través de sensores, de aproximadamente 3 mil artículos de basura. Aquí no hay nada de ociosidad; el objetivo es afinar la logística en el manejo de desechos y analizar la efectividad de los programas de reciclaje.

Fuente The New York Times

→ FACEBOOK: LA AMBICIÓN

La popular red social Facebook dio de alta a su usuario número 300 millones, al tiempo que por primera vez en su historia obtuvo ganancias monetarias. El 30% de esos 300 millones

reside en EU. En México hay poco más de cuatro millones 679 mil usuarios, lo cual representa el 1.69% de la población.

Fuente checkfacebook.com



Gráfico Archivo

→ CUANDO EL ÉXITO ES INSANO

La presión social puede ser algo terrible. El *American Journal of Epidemiology* ha reportado que una investigación sueca realizada a más de 13,000 mujeres encontró que entre más alto es su nivel de educación y mejores son sus calificaciones, más grande es el riesgo de que sufran de anorexia y otros desórdenes alimenticios. El estudio no prueba que tener éxito en la escuela conduce a desórdenes, pero sí sugiere que el riesgo es mayor. "Es muy posible que estas chicas sientan una gran presión por ser exitosas, lo cual las puede llevar a tener una obsesión con su peso".



Foto Archivo

→ HORA DE APAGAR LAS VELAS

Habrà que incluir a las velas de parafina en la lista de los productos que contaminan el aire de los hogares. De acuerdo con los resultados de un estudio realizado por la Sociedad Química Americana, encender velas con distintos propósitos es una forma común y poco reconocida de contaminación, sobre todo porque son fuente de emisiones carcinógenas.

Los expertos citados calculan que las emisiones de las velas en una cena romántica, por ejemplo,



Foto Archivo

son similares a las emitidas por un vehículo diesel. La parafina es un derivado del petróleo y los contaminantes que dispersa pueden incluir metilketona, naftaleno, tolueno y benceno; estos dos últimos considerados carcinógenos.

Alto, que nadie caiga en pánico. Los químicos aclaran que nada pasará si las velas se encienden de vez en cuando y en lugares ventilados; su recomendación es utilizar velas de soya y de cera de abeja.

Fuente Sociedad Química Americana

Es tiempo de

iPod

Ha vendido 220 millones de piezas y su línea cada vez crece más. Aquí, los modelos de iPod que han pasado por nuestras manos.

2001

Primera generación. 5 (\$400) y 10 (\$500) GB. →

2002

Segunda generación. 10 (\$300) y 20 (\$500) GB.

2003

Tercera generación. 10 (\$300), 15 (\$400), 20 (\$400), 30 (\$500) y 40 (\$500) GB.



2004

iPod Photo, primera versión. 20 (\$300) y 40 (\$400) GB. Segunda versión. 30 (300) y 60 (\$400) GB. iPod Mini. 4 (\$249) GB.

2005

iPod Video, primera versión. 30 (\$299) y 60 (\$399) GB. Segunda versión. 30 (\$249) y 80 (\$349) GB. iPod Mini. 4 (\$250) y 6 (\$300) GB. → iPod Nano. 1 (\$149), 2 (\$199) y 4 (\$249) GB.



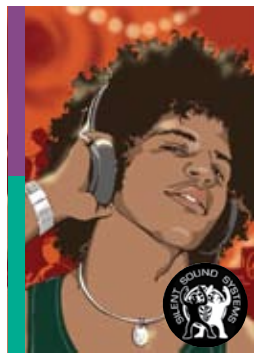
→ CACERÍA DE BEBIDAS ADULTERADAS

Antes de que la calentura de las fiestas patrias llevara a la gente a festejar con tequila y otros alcoholes, **Profeco** destruyó 48 mil litros de bebidas adulteradas. Estos productos, además de engañar al consumidor por no ser lo que ostentaban, en algunos casos conllevaban riesgos a la salud. De 2008 a la fecha se han realizado 2,250 visitas de verificación a fabricantes, importadores, distribuidores y comercializadoras.



→ FIESTAS EN VERDAD ÍNTIMAS

Si para ambientar las fiestas “contratabas” a tu amigo el disc-jockey, debes saber que existe una nueva modalidad. La empresa **Silent Sound Systems** te ayuda a organizar una fiesta en total silencio.



La idea de los directivos de la compañía británica es que los invitados a la fiesta disfruten de la música de su preferencia a través de audífonos. La

excitación de los invitados producida de esta manera, dicen, es exactamente igual a la que se atestigua en una fiesta común y corriente, sólo que en silencio. En efecto, se produce un buen ahorro de sermones y quejas de los vecinos. Silent Sound Systems ofrece un kit que consta de audífonos para diez personas, un transmisor, baterías y todos los cables necesarios por 239 libras. Incluye gastos de envío. Claro, sólo en el Reino Unido.

Fuente silentdisco.org.uk

EL PLANETA NO ES DESECHABLE

Cada vaso, plato o cubierto que usamos y luego tiramos en la basura representa un gran impacto ambiental. Estos productos suman el 7% de la basura que se genera en el país.

Productos desechables elaborados con:	Tiempo de recuperación de la materia prima	Impacto en la salud por ciclo de vida del producto	Tiempo de degradación después de su consumo
Pulpas vegetales (bagazo de caña de azúcar, arroz, bambú)	Un ciclo agrícola: 6 meses	Aditivos químicos mínimos. La mayor parte de la materia prima es de origen vegetal	30 días. Se deposita en los residuos orgánicos
Bioplásticos Polímeros vegetales (fécula de maíz) y aditivos químicos	Un ciclo agrícola: 6 meses	Aditivos químicos mínimos, la mayor parte de la materia prima es de origen vegetal	6 meses. Se deposita en los residuos orgánicos
Papel encerado Madera y corteza de árboles	De 15 a 50 años (según la especie del árbol utilizado)	Durante su elaboración se utilizan blanqueadores y el consumo de agua es muy alto	
Tereftalato de polietileno (PET) Petróleo (producto no renovable)	Millones de años	Se produce a partir del etilenglicol y el dimetil tereftalato. Se usan aditivos tóxicos durante su producción, como metales pesados	
Poliestireno (plástico) Petróleo (producto no renovable)	Millones de años	Durante su producción se utilizan estireno, 1,3 butadieno, benceno, clorofluorocarbonos	500 años
Poliestireno expandido (unice) Petróleo (producto no renovable)	Millones de años	Aditivos tóxicos, como estireno, 1,3 butadieno, benceno, clorofluorocarbonos. Libera dioxinas durante su uso	De 500 a 1400 años

Fuente La Gota verde, A. C.

Simbología: Reciclaje Compostable

→ “Cuando uno cocina se alimenta mejor, porque simplemente no consumirá tanta azúcar, sal o aceite como con una marca de alimentos procesados. Si tienes sólo un ‘chance’ para cambiar, que sea éste: cocina”. —**Michael Pollan**, periodista y escritor especializado en gastronomía. Sus libros tienen gran influencia sobre las políticas en alimentación del gobierno de Barack Obama.

2005

iPod Shuffle. 512 (\$99) MB y 1 (\$149) GB.

2006

iPod Nano, segunda versión. 2 (\$149), 4 (\$199) y 8 (\$249) GB.

2007

iPod Classic. 80 (\$249) y 160 (\$299) GB.
← iPod Nano, tercera versión. 4 (\$149) y 8 (\$199) GB.
iPod Touch. 8 (\$299) y 16 (\$399) GB.

2008

iPod Classic. 120 (\$249) GB.
iPod Nano, cuarta versión. 8 (\$149) y 16 (\$199) GB.
iPod Touch, segunda generación. 8 (\$199), 16 (\$299) y 32 (\$399) GB.
iPod Shuffle, segunda versión. 1 (\$49) y 2 (\$69) GB. →



2009

iPod Classic. 160 (\$249) GB.
iPod Shuffle, tercera versión. 2 (\$59) y 4 (\$79) GB.
iPod Nano video. 8 (\$149) y 16 (\$179) GB.
iPod Touch, tercera generación. 8 (\$199), 32 (\$299) y 64 (\$399) GB.



El primer iPod costaba 400 dólares e incluía 5 GB, 80 dólares por Gigabyte. La versión con mayor capacidad hoy en día es de 160 GB, a un precio de 249 dólares, el equivalente a 1.55 dólares por GB.
Nota Los precios son en dólares. GB = Gigabyte

TEST DEL CONSUMO INTELIGENTE

7

¿Qué tan activo es tu consumo?

Hemos llegado al último “examen” sobre los 7 pasos del Consumo Inteligente. Después de responder este test (y si contestaste los seis anteriores, felicidades, calificas ya como “héroe del consumo”), contarás con el recorrido completo: consumo consciente, informado, crítico, saludable, sustentable, solidario y activo.

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

1 ¿Qué te sugiere el término “alianza de los consumidores”?

- a. Una manera de decir que la unión hace la fuerza cuando se trata de exigir el respeto de los derechos que tenemos como consumidores. El poder del consumidor se ejerce plenamente en colectividad.
- b. Por ejemplo, dos consumidores que se unen para reclamar por un producto defectuoso: eso ya es una alianza.
- c. Un lema de activismo político.

2 Sabes que has descubierto una forma de tomar decisiones de consumo más conscientes, para situaciones específicas. ¿Qué haces con tal conocimiento?

- a. Intento explicar mis razonamientos a las personas más cercanas a mí y que viven esas situaciones.
- b. Lo practico con constancia, que ya es bastante. Creo que poner ejemplos a los demás es complicado. Cada quien su vida.
- c. Me regodeo con mi inteligencia, y ya.

intentas comunicarte con los demás?

- a. En principio, intento contactar a otros consumidores para descubrir si se trata de un “patrón” de incumplimiento en la prestación del servicio.
- b. Sólo si algún incumplimiento similar al que me afecta ocurre casi, casi ante mis ojos, procuro contactar al afectado. De otra forma, el esfuerzo extra me desanima.
- c. ¡Que cada quien se rasque con sus propias uñas! Además, es probable que esas hipotéticas personas desconfíen de mis intenciones, si me acerco.

4 Una vez que has comprobado el “patrón” que planteamos en la pregunta anterior, ¿cómo procedes?

- a. Presento mi reclamación ante el mal proveedor junto con los otros afectados. Está clarísimo que la presencia de varias personas es mucho más elocuente que la de uno, ¿no?
- b. Esa comprobación me motiva a reclamar, pero prefiero hacerlo solo. Me siento más cómodo si el que dialoga

soy yo nomás. Puedo manejar las cosas solo.

c. Bueno... tengo más razones para enojarme por “lo mal que están las cosas”.

5 ¿Estarías dispuesto a pertenecer a alguna asociación de consumidores?

- a. De hecho, pertenezco a una.
- b. Me llaman la atención los temas que ponen sobre la mesa este tipo de asociaciones, pero no me he animado todavía a acercarme a una.
- c. Paso. Eso me suena a “grillos”.

6 En caso de respuesta afirmativa a la pregunta anterior, ¿qué te motivó a asociarte?

- a. La posibilidad de aprender y dialogar sobre temas que me interesan, relacionados con los derechos de los consumidores.
- b. Una controversia que tuve con el proveedor de un bien. Necesitaba orientación. Desde entonces, ya no he necesitado de la asociación.
- c. Ejem... mi respuesta anterior no fue afirmativa.

7 ¿Qué te sugiere la expresión “acción colectiva”, en términos de los derechos del consumidor?

- a. Es la facultad que tiene **Profeco** de promover, en representación de una colectividad de consumidores, acciones ante las instancias judiciales competentes, contra uno o más proveedores que con su conducta o incumplimiento han ocasionado daños y perjuicios a esos consumidores.
- b. Toda acción que lleva a cabo una comunidad con el fin de exigir el respeto de sus derechos.
- c. ¿Echar montón?

CLAVES DE RESPUESTA

- Mayoría de respuestas a: eres un consumidor activo, sin duda. Sabes que los 7 Pasos del Consumo Inteligente son un camino común para todos los ciudadanos.
- Mayoría de respuestas b: no es que no creas en la necesidad de unir fuerzas, es sólo que te parece demasiado idealista.
- Mayoría de respuestas c: adiós, lector improbable que contestó con la opción “c” a todas las preguntas en esta serie de cuestionarios. No te vamos a extrañar.



¿Qué pasa con los féretros usados?

Se alquila ataúd



Quien no ha vivido el trance de ser el encargado de tramitar una cremación en la familia, seguramente nunca se ha hecho esta pregunta: “¿Y qué hacemos con el ataúd?” Llevarse a casa no es una opción... al menos, no muy común.

Comencemos por el final: el destino más adecuado, al menos sanitariamente, que se le puede dar a un ataúd utilizado es “la destrucción total del mismo”. Tal es la postura de la subdirección de evaluación de riesgos de la Secretaría de Salud Pública del DF. La razón de esto es muy simple: “Cabe la posibilidad de riesgo, si la muerte fue a causa de una enfermedad infecto contagiosa”. El féretro se ocupa y se desecha. Fin del tema. Bueno, ese sería el resultado ideal.

De segunda mano

“Se te puede rentar uno de madera, pero te sale más caro que si compras uno como éste”, dice el encargado de una funeraria en el Estado de México, mientras señala un

ataúd de metal, color gris, muy sencillo. Eso es lo que sucede, según parece, con un buen número de los féretros que sólo se ocupan para velar y trasladar un cuerpo al crematorio: se reutilizan (para alquiler o venta). Aunque funerarias de renombre, como Gayosso y J. García López, aseguran que ellos no ofrecen ese tipo de servicios. Esta práctica no parece ser marginal: en 2006 la Cámara de Diputados **aprobó una reforma a la Ley General de Salud porque “existen muchas personas y agencias de servicios funerarios que trafican con los llamados ‘ataúdes reciclables’”**. El Senado desechó el proyecto por considerar que el tema ya se encontraba suficientemente legislado. Según afirman la Secretaría de Salud y la Cofepris federales, la regulación

al respecto está a cargo de cada estado, pero no encontramos una entidad que prohíba expresamente la reutilización de ataúdes o establezca sanciones sobre el tema. Por parte de los servicios de salud del DF, no está permitido el reuso de ataúdes. En tanto, el Reglamento de Cementerios de la capital señala que los ataúdes “podrán reutilizarse para el servicio gratuito de inhumaciones, previa opinión de la autoridad sanitaria”.

Para una buena causa

Existen explicaciones excéntricas sobre qué pasa con los ataúdes utilizados: “Quién sabe para que lo quieren, pero me han tocado personas que se llevan el ataúd para su casa”, comenta Carlos Berrocal, encargado de un crematorio en la Ciudad de México. Pero quizá la opción más común es la donación. Hospitales, asilos, conventos, casas hogar... nunca falta quién necesite un féretro que no puede pagar. “Muchas veces la gente, por su dolor, ya no quiere saber nada del ataúd, así que les ofrecemos opciones para que alguien más lo utilice”, afirma Berrocal. Tal vez sea mucho pedir en un momento tan difícil, pero lo ideal sería que los deudos se aseguraran de que la donación termine en buenas manos y no a la venta en una sórdida funeraria.

→ Féretros sin pasado



Profeco ya ha advertido del problema de que algunas funerarias podrían alquilar o vender ataúdes usados y contaminados. Estas son algunas recomendaciones al respecto:

- **Revisa** que el ataúd no esté maltratado, no tenga raspaduras en la pintura, no huelga mal y que su interior esté en perfectas condiciones.
- **Verifica** que el féretro que eligiste sea el mismo que se utiliza en el funeral.
- Si en la funeraria te dicen que están autorizados para alquilar o vender ataúdes usados, exige que te muestren el visto bueno de la autoridad sanitaria local. **El contrato de adhesión de toda funeraria debe estar registrado en Profeco.**

De acuerdo con la empresa creadora de ataúdes de cartón Green Option, en México mueren 600 mil personas al año, de las cuales 70% son enterradas, mientras que el resto son cremadas. Los ataúdes de cartón tardan 20 días en reciclarse; uno de madera tarda hasta 15 años.

A golpe de cifra

21 MILLONES

Computadoras que existen en México según Microsoft, quien espera que 3.6 millones de personas utilicen su nuevo sistema operativo, lo cual generaría ganancias por 6 mil millones de dólares en 2010.

2010

Año en el que la Ciudad de México podría quedarse sin agua.

Fuente Campaña del Gobierno del Distrito Federal para el ahorro de agua.

1000 millones

En dólares, valor estimado de Twitter, la red del llamado "microblogging", si sus dueños la pusieran a la venta.

Fuente ABC.es



12,380 millones 604 mil

Número de mensajes de texto, según la Cofetel, que se mandaron en México en el segundo trimestre de 2009.

Opciones

Atrás

100,000,000!

En dólares, precio de la campaña promocional a escala mundial que realizará Yahoo! en su intento por tomar parte del mercado que Google acapara en los motores de búsqueda por Internet.

385.34 partes por millón

Concentración de CO2 en la atmósfera de la Tierra en 2008. En 1960 era de 316.91.

40%

Porcentaje de gases de efecto invernadero que emiten Estados Unidos y China (cada uno 20%).

Fuente El País

42.6 millones

Número de turistas internacionales que visitaron México durante el primer semestre de 2009, mismos que dejaron una derrama económica de 6 mil 48 millones de dólares.

Fuente Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (CESOP)

30 mil

Número de cafeterías que hay en México.

90 mil

Cantidad de empleos que generan estos negocios.

Fuente Expo Café 2009

1.2 kg

Consumo per cápita de café al año en nuestro país.

Entre 8 y 12 kg

Consumo de café por persona anualmente en países europeos.

197 millones de pesos

Dinero que estiman pagar las aseguradoras debido a los daños ocasionados por las inundaciones en Valle Dorado, Estado de México, el pasado mes de septiembre.

3 mil 289 2 mil 350

Número de vehículos afectados por estas inundaciones.

Cantidad de autos dañados por las inundaciones de Tabasco en 2007.

Fuente Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros



- Aguascalientes
- Campeche
- Coahuila
- Colima
- Chiapas
- Distrito Federal
- Estado de México
- Guanajuato
- Guerrero
- Jalisco
- Michoacán
- Morelos
- Nayarit
- Nuevo León
- Oaxaca
- Puebla
- Querétaro
- San Luis Potosí
- Sinaloa
- Sonora
- Tabasco
- Tamaulipas
- Tlaxcala
- Veracruz
- Yucatán

¿Inconforme con el **servicio médico** recibido?

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



Cómo te beneficia la batalla entre Microsoft y Google

Goliat contra Goliat

En la lucha de los gigantes computacionales por ganar más usuarios, más dinero y expandir sus conquistas tecnológicas hay un claro ganador: tú.

Poco se puede hablar del enfrentamiento de David contra Goliat. Ustedes saben cómo termina la historia. David tomó una piedra, la lanzó con su honda y derribó al gigante filisteo. David, el pequeño y valeroso campesino israelí, había triunfado sobre el poderoso y terrible guerrero. ¿Pero qué habría pasado si Goliat se hubiera enfrentado a un gigante como él? ¿De dónde vendrían los golpes triunfales y cuáles serían las consecuencias?

Microsoft y Google están enfrascados en una batalla similar por la supremacía tecnológica. Los golpes vienen de nuevas aplicaciones, programas de software más avanzados creándose cada minuto y mejores capacidades de búsquedas e interacción entre usuarios.

¿El resultado? Programas más baratos, mejores aplicaciones y un montón de beneficios para el consumidor. →

Microsoft:

→ Ventas en 2009:
58,437
millones de dólares
→ Empleados:
93,000

Google:

→ Ventas en 2009:
21,795
millones de dólares
→ Empleados:
20,222



¡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



Aquí, un ejemplo transparente de que la competencia tiene un solo ganador: tú.

➔ Hasta la llegada de Google, Microsoft había sido sinónimo de computación, y no en vano. A principios de 2009, había en el mundo más de mil millones de computadoras utilizando el sistema operativo Windows, más que el número total de coches que hay en el planeta, para tener una idea clara de la cifra. Aunado a esto, Microsoft caminaba prácticamente sola

en programas como Office y Explorer, el navegador de Internet de la compañía, el cual se encuentra en más del 65% de todas las computadoras del mundo.

Por su parte, Google, mejor conocido por su buscador que por sus programas y paquetería, generó ganancias por 22 mil millones de dólares en 2008, proveniente casi todo de la publicidad que

coloca en sus resultados, lo cual le permite dar servicios de correo (Gmail), procesador de palabras, hoja de cálculo, asistente de presentaciones (Google Docs) y otras muchas aplicaciones de forma gratuita. Incluso, Google ha entrado en el mercado de telefonía con su aplicación Wave.

Recientemente, Microsoft abrió su propio buscador, llamado Bing, mientras que Google lanzó Chrome, su propio navegador y sistema operativo, buscando robarse un poco de la rebanada de pastel que, hasta ahora, Microsoft se comía sola.

¿Pero cómo podría beneficiar a estas compañías, y más importante, a los consumidores, tal competencia?

“Lo que Microsoft hará será adaptarse por completo a las aplicaciones gratuitas de la red y bajará el precio de sus productos que funcionen con esas aplicaciones”, dice Ryan Singel, de la revista especializada en tecnología *Wired*. “Por su parte, Google continuará comiéndose al público de Microsoft ofreciendo más aplicaciones gratuitas en línea, probablemente con anuncios, como el caso de Gmail. Esto sólo bajará los costos de todo lo relacionado con computación para todos los usuarios, lo cual es fantástico.”

Esto podría llevar a Microsoft a tener una versión en línea gratuita de sus programas más populares (Office 10 incluirá versiones sin costo en línea de sus programas más populares, aunque seguramente las premium de paga contendrán material extra que las versiones *light* sin costo no) y un buscador lleno de publicidad inteligente, y a Google a crear más versiones alternas y mejoradas de sus programas *online*, así como nuevas aplicaciones que les den una ventaja competitiva sobre sus rivales. A final de cuentas, ¿qué ventaja más grande hay que ser gratuito?

“Microsoft ya está perdiendo dinero, y seguramente lo seguirá haciendo, sobre todo en su software de Office y su sistema operativo, con cada vez más personas cambiando a otras opciones o simplemente no actualizando las versiones anteriores que ya tienen”, comenta Singel, de *Wired*. “Pero pronto aprenderán a ganar dinero en la red, algo que nunca han logrado”. Desde luego, Microsoft sabe que las verdaderas ganancias vienen de instituciones medianas y grandes (las cuales compran licencias millonarias para utilizar sus programas) y por lo mismo quiere que las versiones para los consumidores cotidianos sean tan baratas o gratuitas como les sea posible, para mantener su condición de gigante exclusivo lo más intacta que se pueda. —Alejandro García Williams



➔ Posibilidades mexicanas

El incremento en el número de conexiones a Internet que ha tenido el país también ha estimulado que compañías como Google intenten crecer en el mercado mexicano. Según cifras del Interactive Advertising Bureau México (IAB), las búsquedas por Internet generan más de 700 millones de pesos anuales, y se estima que podría crecer al final del año hasta los mil millones. Considerando que Google tiene cerca del 70% del total de búsquedas realizadas en el país, las ganancias potenciales para la compañía californiana son gigantescas.

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.

cero

- Filas
- Espera
- 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.

Foto Arturo Buítrón

Concilianet

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



Consumo cultural

Sugerencias de la casa

Si seleccionas con cuidado la calidad de lo que te llevas a la boca, harías bien en 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**

■ Radar de festivales

3º Festival Internacional de Cine de Cancún Riviera Maya (del 9 al 15 de noviembre, Cancún, Playa del Carmen / cancunfilmfest.com.mx) Presume de ser el único consagrado a exhibir óperas primas, y el único con una Muestra Permanente de Cine de Ecología y Desarrollo Humano. Su convidado es Japón: desde Ozu y Kurosawa hasta Takeshi Kitano.

V Festival Internacional de Cine Acapulco (del 22 al 29 de noviembre / ficaacapulco.com) Otro acontecimiento cinematográfico de playa, y con un programa renovado y amplísimo, de cine comercial y cine poco difundido. Ignacio López Tarso e Isela Vega recibirán el Jaguar de Plata –máximo galardón del festival.

Festival Internacional del Globo 2009 (del 13 al 16 de noviembre, León, Guanajuato / festivaldelglobo.com.mx) Este festival ha hecho de León la capital de los globos aerostáticos. Puedes admirar el vuelo de cientos de globos con formas fantásticas, pero también puedes inscribirte como tripulante.

XXI Festival Internacional de Música de Morelia Miguel Bernal Jiménez (del 13 al

28 de noviembre / festivalmorelia.com.mx) Los teatros y plazas del Centro Histórico de Morelia acogerán, como cada año, cantos gregorianos, ópera y música de cámara, electroacústica y contemporánea.

Sonofilia, 2ª edición (21 de noviembre, Guadalajara / sonofilia.com) El afán de Sonofilia es presentar los mejores proyectos alternativos del mundo y crear una mezcla armónica de vanguardia musical y naturaleza. Lo malo: el precio de los boletos, mínimo \$800.

XV Festival Internacional de Jazz y Blues de San Miguel de Allende (del 26 de noviembre al 5 de diciembre / sanmigueljazz.com) El acontecimiento que llena de trompetas y saxofones las esquinas de San Miguel viene con un sabroso programa digno de sus 15 años. Te recomendamos el tributo espectacular al llamado Motown Sound: el soul y pop que enamoraron a EU en los años 60.

Feria de la Astronomía (del 20 al 29 de noviembre, Palacio de Minería, DF / astronomia2009.org.mx) El Año de la Astronomía tiene su cereza en el pastel: una feria de clausura en la que habrá conferencias,



exposiciones de fotos y objetos astronómicos, videos, libros, un taller de telescopios y más. Nadie querrá perderse el planetario móvil. Estará abierta de las 10 a las 18 horas y tendrá un costo de \$20. Estudiantes: no lleven sus libretitas de apuntes. Sólo disfruten.

23ª Feria Internacional del Libro de Guadalajara (del 28 de noviembre al 6 de diciembre / fil.com.mx)

Es la feria más grande y codiciada de los países de habla hispana, con cerca de dos mil editoriales de 40 países, encuentros con escritores, foros de todo tipo, cine, artes visuales, teatro, danza y música. El invitado de honor: la ciudad de Los Angeles, promete un encuentro cultural significativo.

LA IMPERDIBLE



Arte urbano chicano en grafiti, encontrado en East Los Angeles.

El botín de los Beatles



No es sólo que el cuarteto de Liverpool haya vendido cerca de mil millones de copias de sus discos lo que los hace gigantes de la música y las finanzas. Desde que se desintegraron oficialmente en 1970, la banda ha seguido generando millones de dólares, ya sea por los derechos de sus canciones, sus álbumes y ahora, hasta por su videojuego.

→ 1979

El promotor Sid Bernstein (que en 1965 fue el promotor de los célebres shows en el estadio Shea, y por los cuales el grupo ganó 304,000 dólares) ofreció 500 millones de dólares para que el cuarteto se reuniera en un concierto. El grupo los declinó.



→

1985



Michael Jackson compró los derechos de 250 canciones de los Beatles por 47.5 millones de dólares.

↓

1995

Sony obtiene por 90 millones de dólares, la mitad del catálogo de los Beatles que Jackson había adquirido 10 años antes.

→ 2009

Una vez más, John Lennon aparece en la lista de celebridades muertas que más dinero generaron, ahora en segundo lugar con 24 millones de dólares. George Harrison aparece en el sitio 12, con 7 millones de dólares.



Vigésimo aniversario de la caída del Muro de Berlín

El atroz emblema de la Guerra Fría y la Cortina de Hierro se desmoronó la noche del 9 de noviembre de 1989, cuando una multitud de berlineses orientales comenzó a resquebrajar el hormigón con picos y martillos. En pocas horas, el colapso de aquella efigie universal de la insensatez cambió el orden del mundo. Proponemos la siguiente selección bibliofilmográfica para ahondar en este hito histórico.



DVD de ficción

→ La vida de los otros

De Florian Henckel von Donnersmarck
Alemania, 2006

Más de 30 premios alrededor del mundo, incluido el Oscar a la Mejor Película Extranjera, no pueden equivocarse: esta cinta tiene algo especial. A principios de los 80, un agente de la policía de la República Democrática Alemana debe investigar a un escritor y a su amante. La faena lo lleva a establecer un sigiloso antagonismo con el régimen que representa. Un clásico.



DVD documental

→ Deutschlandspiel

De Hans-Christoph Blumenberg.
Alemania, 2000

Genial obra que narra lo ocurrido tras el derrumbe del Telón de Acero: el debate de la reunificación en plena hecatombe socialista.

→ El camino irracional

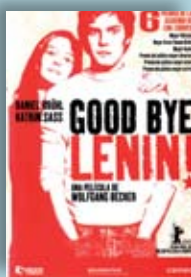
De Thorsten Trimpop.
Alemania, 2005

Tres amigos se reúnen 16 años después de que dos de ellos decidieran escapar de la RDA. Fuerte e hiriente.

DVD de ficción

→ ¡Adiós a Lenin!

De Wolfgang Becker. Ale-
mania, 2003



Si no has visto este entrañable film, llegó el momento. Alex es hijo de una comunista ejemplar que cae en coma poco antes de la demolición del muro. Cuando la madre despierta, el hijo se dedica a recrear para ella el recién extinto universo socialista. Una peli dolorosa y tierna.

Libros

→ La caída del Muro de Berlín: crónica de aquel hecho inesperado que cambió el mundo

Jean-Marc Gonin y Olivier Guez
Madrid, Alianza Editorial, 2009

Los autores de este volumen ofrecen una de las mejores reconstrucciones noveladas del cataclismo de aquel 9 de noviembre, elaborando la cobertura periodística *in situ* de la gran turbulencia. La crónica documenta no sólo lo que ocurrió, sino cómo y por qué ocurrió.

→ Berlín después del muro

Compilador: Jürgen Jakob Becker.
Antología. México, FCE, 2002

Diecinueve escritores alemanes narran el pulso de una ciudad lacerada y mutilada tras la desaparición del muro.



→ Embotellados: el turbio negocio del agua embotellada y la lucha por la defensa del agua

Tony Clarke. México, Editorial Itaca, 2009.

¿Qué estamos comprando cuando adquirimos nuestros garrafones de toda la vida? Tony Clarke, reconocido activista y experto en el tema del agua, responde: un patrimonio natural a un precio altísimo. Este libro, completísimo en su enfoque, es otra buena fuente para transitar la ruta del consumo crítico y sustentable.



→ Proyecto ConsumeHastaMorir de la asociación española Ecologistas en acción (letra.org)

¿La premisa de este foro? "El consumo en la sociedad es irracional e insostenible". Lo suyo es el análisis de los lenguajes mediáticos relacionados con dicho fenómeno, pero en clave desenfadada, ultracrítica, y desde múltiples soportes: cómics, fotografías, videos, acciones performáticas, contrapublicidad, análisis de publicidad, artículos, ensayos, reseñas de libros y cine sobre consumismo.



2009

Tras la muerte de Jackson, se estima que el valor del catálogo completo de los Beatles ha crecido hasta mil 500 millones de dólares.

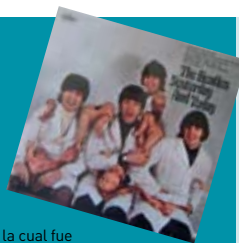


2009

Se reporta que MTV Games pagó 10 millones de dólares para utilizar sus canciones en el juego The Beatles Rock Band, y según sus ventas, tendrá que pagar otros 40 millones.

2009

En septiembre se puso a la venta la portada original del disco de 1965 Yesterday and Today, que salió sólo en EU, llamada "The butcher cover", la cual fue prohibida (en la imagen de la derecha puedes apreciar por qué). En la subasta se incluía la nota original firmada por John Lennon que decía "vendan esta foto por 11 millones de dólares".



2009

Entre la semana del 9 al 16 de septiembre, se vendieron 2.25 millones de discos de los Beatles, tras el lanzamiento de los 13 álbumes remasterizados de la banda.



10 razones para cambiar tu auto viejo

Carcacha, paso a pasito...



¿Necesitas de un empujón para encender y deshacerte de ese Valiant Volare 1979? Bueno, debes saber que el medio ambiente, la economía y sobre todo tu familia te lo agradecerían.



En septiembre concluyó el Programa de Renovación Vehicular: quien tuviera un auto con más de 10 años de antigüedad, podía canjearlo por 15 mil pesos que el Gobierno Federal le daba para adquirir uno nuevo. El programa, por lo pronto, planteó una cuestión que todos deberíamos considerar: no es sensato que sigan circulando tantas carcachas. Si tu vehículo es una de ellas, y tienes posibilidades económicas (el fin de año con el aguinaldo, podría ser un buen momento), ¿por qué no lo cambias de una vez? Aquí, algunas razones:

1. Menos contaminación. Los autos nuevos (de hecho, desde 1993) cuentan cada vez con mejores convertidores catalíticos, equipos anticontaminantes que convierten los gases tóxicos que emiten los autos en compuestos menos dañinos para el ambiente.

2. Cuestión de comodidad. Estacionarse en 25 pesados movimientos no es un ejercicio que te encanta realizar. Fue gracias a la dirección hidráulica que el manejar alcanzó el estatus de placer, y ahora **los nuevos autos tienen direcciones electromecánicas que brindan ahorro de combustible**, mayor confort y más seguridad.

3. Los costos de mantenimiento. ¿Cuánto desembolsaste por la última gran reparación de tu carcacha? Seguro lo que hubieras pagado por una o dos mensualidades de un auto tal vez sencillo, pero nuevo.

4. Falta de refacciones. ¿No encuentras un repuesto para el tornillo regulador de ralentí de tu viejo carburador? Créenos, no es culpa del dueño de la refaccionaria.

Ahora tus refacciones, molduras, espejos y demás sólo puedes conseguirlos en el deshuesadero, pero, eso sí, a precio de oro.

5. Sin derrapes. Tu nuevo vehículo podría contar con frenos ABS (Antilock Brake System), uno de los avances electrónicos más importantes en la industria automotriz: un sensor detecta si alguna de las ruedas está a punto de bloquearse, envía una orden que reduce la presión de frenado y evita el bloqueo.

6. Para evitar tragedias. La carrocería de los autos viejos, contrario a lo que su solidez pudiera sugerir, provoca mayores daños a sus ocupantes en caso de choque. **Las nuevas carrocerías cuentan con amplias zonas de deformación que absorben la energía del impacto**, para que ésta no se traslade al interior y afecte lo menos posible a las personas.

7. Por seguridad. El punto más importante en todas las pruebas de choque: la eficacia de las bolsas de aire y de los cinturones de seguridad. Estas nuevas *airbags* se

autorregulan según la fuerza del impacto y la fisonomía del ocupante, mientras que los cinturones pueden contar con pretensores y limitadores de presión.

8. Reactivar la economía. Uno de los principales motivos del Programa de Renovación Vehicular fue impulsar el sector automotriz, que ofrece miles de empleos y es parte muy importante de la cadena productiva de nuestro país. Aunque no lo creas, **comprar artículos con inteligencia es una de las mejores vías para salir del bache económico.**

9. Circulación ilimitada. Esto no les pasa a los autos recientes: los autos que no tienen holograma "o" o "oo" y sus placas no son del DF o del Estado de México, no pueden circular por estas entidades de lunes a viernes de cinco a 11 de la mañana.

Ahora o nunca. Ahora podrías vender tu auto viejo en una suma razonable. Quizá en unos años serás 'afortunado si el chatarrero más cercano te ofrece unos cientos de pesos por tu carcacha.

Ecovehículos: una herramienta poderosa

¿Estás en posición de adquirir un auto nuevo, usado o simplemente quieres conocer la eficiencia energética del vehículo que posees? El sitio de Internet Ecovehículos, creado por **Profeco**, el Instituto Nacional de Ecología y la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía, es una referencia obligada. En lo básico, se trata de un portal-calculadora que califica la emisión de gases contaminantes de prácticamente todos los automóviles en el mercado. Pero va más allá: apunta al conocimiento profundo, por parte del consumidor, del uso racional de la energía. Encuentra la liga a este portal en profeco.gob.mx



3er. Concurso de Dibujo Infantil



Por el respeto a las ideas... Los niños contra la Piratería

GOBIERNO
FEDERAL

MÉXICO
2010

SE

Instituto
Mexicano
de la Propiedad
Industrial



Convocatoria

México es un país que se distingue por la creatividad e inventiva de su gente, siendo los niños y niñas quienes reflejan de forma más clara las vicisitudes en su familia y la sociedad, resulta imprescindible inculcar el respeto a los derechos de Propiedad Intelectual, que deben prevalecer en nuestro país; por tal razón, el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial convoca a niños y niñas escolares de nivel primaria a que participen en el Tercer Concurso de Dibujo Infantil denominado "Por el respeto a las ideas... ¡Los niños contra la Piratería!" bajo las siguientes:

Bases

Participan todos los niños y niñas de nivel primaria en cuatro categorías: Categoría "A" (6, 7 y 8 años), Categoría "B" (9 y 10 años), Categoría "C" (11 y 12 años) y Categoría "D" Niños con capacidades especiales.

Elaborar un dibujo de cómo percibes "TÚ" la piratería.

Puedes usar cualquier tipo de material como: lápiz, crayón, acuarela, gis, entre otros, no se aceptarán dibujos por computadora, ni en collage.

El dibujo deberá ser presentado en un cuarto y/o en medio pliego de cartulina de cualquier color, sólo puedes presentar un dibujo.

El dibujo debe tener escrito tu nombre completo, edad, dirección, teléfono, nombre y dirección de la escuela, grado y grupo. Los datos deberán ir en el reverso del dibujo de forma clara. En caso de que falte alguno de estos datos, el dibujo será descalificado.

Los dibujos se recibirán a partir del 18 de Septiembre hasta el 29 de Enero de 2010.

El dibujo deberá entregarse en las oficinas del IMPI, las Oficinas Regionales del IMPI, las Delegaciones y Subdelegaciones Federales de la Secretaría de Economía de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 HRS., o ser enviados por mensajería o por correo certificado a Arenal 550, piso 3, Pueblo Santa María Tepepan, C.P. 16020, Delegación Xochimilco, México, D.F., dirigido a la Subdirección Divisiva de Marcas Notorias y participarán únicamente los dibujos depositados en correo o mensajería al día 29 de enero de 2010.

Los nombres de los ganadores se publicarán en las páginas de Internet del Instituto y en las páginas de los colaboradores y se premiarán a los tres primeros lugares de cada categoría el 26 de abril de 2010 en conmemoración al Día Mundial de la Propiedad Intelectual.

Habrán diversos premios.

Todos los participantes recibirán su credencial de inspector infantil contra la piratería, por lo que es muy importante tu dirección para recibirla.

Los dibujos participantes podrán ser exhibidos, por lo que al momento de ser presentados al concurso se considera que el padre o tutor del autor, ha otorgado el consentimiento para su divulgación y comunicación pública, de conformidad con lo establecido por los artículos 16, 18, 21 y 27 de la Ley Federal del Derecho de Autor.

MAYORES INFORMES: WWW.IMPI.GOB.MX, SECCION EVENTOS, MOROZCO@IMPI.GOB.MX, ACOLIN@IMPI.GOB.MX, IAQUIQUE@IMPI.GOB.MX,
TELÉFONOS 53340700 ETX. 10131 Y 10211



Recientemente fue noticia la prohibición de las viejas bolsas de plástico para llevar nuestras compras en los establecimientos comerciales, recipientes que a su vez muchas personas utilizaban para luego disponer su basura. ¿Cómo es entonces que en las cajas siguen embolsando como siempre? Algunas tiendas ofrecen otras muy similares, con una leyenda que dice “100 por ciento oxo-biodegradable”. El término “biodegradable” implica que, en ciertas condiciones ambientales (bajo el efecto de la humedad, los rayos solares y el oxígeno, por ejemplo), organismos vivos actúan sobre un producto, y permiten que sus componentes se reintegren a la naturaleza sin contaminar.

¿Son realmente biodegradables estas nuevas bolsas? De acuerdo con el ingeniero químico Eduardo de la Tijera Coeto, ex presidente de la Asociación Nacional de la Industria del Plástico (ANIPAC) y dirigente de la organización Recicla Plástico: “sí, pero no. El debate sobre si ‘oxo’ es igual a ‘bio’ persiste, y algunas organizaciones autorizadas para opinar al respecto se han manifestado en contra de esa presunta igualdad”. Para el especialista, el asunto es meramente comercial: los “oxo” se dicen “bio” por la connotación natural que tiene la palabra, aunque no haya respaldo científico reconocido para tales reivindicaciones.

No hay en México, ni en Estados Unidos, un estándar que garantice que los productos de degradación sirvan de alimento a los microorganismos en las condiciones en las que se dispone de esos artículos. Si bien estas bolsas sí se degradan, ya que los aditivos "oxo" destruyen las moléculas de hidrocarburo del polietileno, oxidándolas y convirtiéndolas en bióxido de carbono y agua, en cadenas hidrocarbonadas de bajo peso molecular o en partículas de polietileno del mismo largo que dejan de ser una misma masa continua, el ingeniero De la Tijera menciona que el aval de la American Society for Testing Materials (ASTM), al que refieren sus fabricantes, no es real. "Esta organización no respalda el desempeño de los productos valorados fuera de

Ecología a la hora de empacar el súper

La bolsa o la vida

¿Son las bolsas de plástico tan malas para el ambiente como las pintan? Aquí, replanteamos un asunto que, en apariencia, no admitía discusión.



las condiciones controladas de laboratorio que, en particular, habla de películas agrícolas, sitios de composta y rellenos sanitarios. En México, solamente el 30% de los residuos urbanos se depositan en estos últimos.” Estas mismas dudas rigen para los “Biocostalitos”, bolsas con jareta que indican que son “ecológicos” en la caja y que utilizan esta misma tecnología.

Entonces, ¿qué es mejor para el planeta? Según el especialista, no es ecológicamente mejor degradar que reciclar: "Si aceptamos

que los plásticos son hidrocarburos que provienen del gas natural y del petróleo, el tiempo que la naturaleza tardó en generarlos lo estamos echando al caño al degradarlos en bióxido de carbono y agua, o en otros materiales inútiles para la función que desempeñan los plásticos. Si se degradan en CO₂ y agua, por cada kilo de bolsas se generan 2.31 kilogramos de CO₂, gas de efecto invernadero. Sería como quemarlas sin la ventaja de recuperar la energía como combustible". Encuestas de

Ser más verde en 5 tips



➡ Compra productos locales (habrán usado menos energía hasta llegar a tus manos).



➔Prefiere los alimentos orgánicos que no utilizan pesticidas.

 No compres nada que contenga PVC (los envases se reconocen por el sello de un triángulo con un 3 en el interior).

➡ Evita el lavado en seco: los solventes usados en tintorería son tóxicos.





Las cifras elocuentes

→ Para fabricar un kilogramo de bolsas de polietileno se requieren **1.2** kilogramos de hidrocarburos, y para elaborar un litro de gasolina Premium: **2.8** kilogramos de petróleo. → Un auto compacto que recorra **3.3** kilómetros para llegar al súper quema en ida y vuelta el equivalente a quemar **80** bolsas de acarreo. En el caso de una camioneta tipo SUV, las bolsas quemadas por hacer cada recorrido de ida y vuelta equivaldrían a ocho o nueve veces más que las que nos entregan habitualmente (un promedio de entre **14** y **18** unidades) en el súper. → En México son reutilizadas **1,777,912** bolsas cada hora y se dejan de reutilizar **16,236** durante cada segundo.

reciclaplastico.org

Gráfico Roberto Paz

reciclaplastico.org y de *El Universal* indican que más del 80% de las bolsas de plástico para acarreo se reutilizan para contener los residuos domiciliarios. Pero por las 1,777,912 bolsas reutilizadas cada hora en el país, se dejan de reutilizar, por segundo, 16,236. En Irlanda, por ejemplo, donde se desaparecieron de las tiendas las que entregaban los cajeros, el consumo de ellas creció en 30%.

Atención en las cajas

En esencia, las acciones ecológicas no pasan solamente por prohibir las bolsas, sino por crear políticas y espacios para el reciclaje y regreso a la naturaleza de los materiales que lo requieran. Sin embargo, hay actitudes que, mientras eso ocurre, el consumidor puede tomar, como la conciencia de ahorro.

Hay un consumo excesivo de bolsas de plástico. “El asunto no es imputable a las

bolsas, sino a las prácticas de compra y de entrega en los comercios —dice De la Tijera—. Si los compradores buscan que les den más bolsas por kilo, tendrán, en apariencia, más

En el DF se tiran 73.7 bolsas a la calle por hora.

contenedores para empacar, pero al mismo tiempo estarán forzando a los proveedores a reducir la calidad de las mismas y, por lo tanto, a inducir al doble embolsado, pues se rompen o rasgan con una carga menor a la que debieran resistir.” Experimentos realizados por reciclaplastico.org demostraron que la carga promedio que embalan en los supermercados es de 2 kg, cuando las bolsas pueden cargar hasta 7 kg. Para fabricar un kilogramo de bolsas de polietileno se requieren 1.2 kilogramos de hidrocarburos. “Si, en lugar de embolsar 2 kg pusieran 3 en cada bolsa, se ahorrarían 33%, pero si sus

compradores exigen menos peso por bolsa, o más bolsas por kilo, ni cómo ayudarnos”.

Transformar madera en bolsas de papel tampoco es amigable con el medio ambiente. La industria de papel utiliza grandes cantidades de agua y energía. Además, contribuye al calentamiento global, a la lluvia ácida y a enfermedades respiratorias. Incluso las bolsas de papel reciclado son seis veces más pesadas que las de plástico, así que transportarlas significa usar más gasolina y generar más humo.

¿Y qué hay de las bolsas de mercado “verdes” que se venden en tiendas como Walmart? Están hechas de polipropileno, que también es plástico, y además son fabricadas en China (lo cual, por el asunto de las emisiones de CO₂ que implica el traslado, las convierte en más contaminantes). Nuestra recomendación: elegir las bolsas de rafia disponibles en cualquier mercado, más baratas, resistentes, y de producción nacional. —**Ágata Székely**

La farmacovigilancia: labor de todos

Cuando es PEOR el remedio



El peso, características cardiovasculares o del sistema nervioso de un paciente pueden ocasionar que sus medicamentos causen reacciones letales. Es por eso que cada medicamento que aparece en el mercado es monitoreado de forma exhaustiva.



Gráfico Roberto Paz

La automedicación puede parecer una opción sencilla y barata para atender la aparición de una dolencia. Sin embargo, esta pésima costumbre podría hacerte gastar mucho, al provocar reacciones adversas e incluso la muerte.

A pesar de la evolución de la medicina y el conocimiento científico sobre sus consecuencias en los pacientes que las padecen, características personalísimas como el peso, la complexión, el ritmo del metabolismo o la salud de los sistemas nerviosos o digestivos podrían ser detonadores para que una píldora, al parecer

inocua, se convierta en tu peor enemigo.

Es por este tipo de reacciones letales que la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios, mejor conocida como Cofepris, dependiente de la Secretaría de Salud, mantiene una estrategia permanente para vigilar, con el apoyo de los médicos y farmacéuticos del país, las reacciones de los medicamentos entre la población consumidora.

Así, una vez que los medicamentos son recetados por el médico, dispensados por las farmacias o centros formales de comercialización, se da seguimiento a la

información sobre los efectos de los medicamentos, productos biológicos, remedios herbolarios y dispositivos médicos, con el propósito de identificar información de nuevas reacciones adversas, conocer la frecuencia y prevenir los posibles daños en la población que utiliza estas medicinas.

Este trabajo a cargo de Cofepris está respaldado por los profesionales de la salud, principales fuentes de información en materia de farmacovigilancia. Médicos, farmacéuticos, dentistas, enfermeras, entre otros, también pueden administrar o prescribir medicamentos y reportar sus experiencias, resultado de su comunicación con los pacientes y sus familiares.

El programa recibe al año de manera constante 100 notificaciones por cada millón de habitantes, lo cual ha permitido integrar una base de datos de las reacciones adversas en la población mexicana, para poder hacer un análisis beneficio/riesgo de los medicamentos en nuestra población.

Los medicamentos se encuentran vigilados, estudiados y autorizados, pero es tu labor no automedicarte y seguir las instrucciones de un médico calificado para no tener efectos adversos.

El peso, la complexión y el metabolismo podrían ser detonadores para que una píldora se convierta en tu peor enemigo.



presencia de reacciones adversas en los pacientes y consumidores. A este proceso se le ha denominado farmacovigilancia.

Esta labor, supervisada por personal experto, se inició en 1995, cuando la Secretaría de Salud implementó el Programa Permanente de Farmacovigilancia, encargado de recoger, investigar y evaluar la

El Artículo 38 del Reglamento de Insumos para la Salud establece que las reacciones adversas de los medicamentos que se presenten durante su comercialización, deberán hacerse del conocimiento inmediato de la Secretaría de Salud por el laboratorio y por los distribuidores o comercializadores de los insumos.

Tecnología Doméstica Profeco

Líquido limpiador para computadoras

Una computadora y su teclado no son muebles a los que les puedes pasar un plumero de vez en cuando. La limpieza frecuente es un factor para asegurar su funcionamiento. Utiliza esta sencilla fórmula y te ahorrarás unos buenos pesos.

Ingredientes:

450 ml de agua purificada

¼ cucharadita de hidróxido de sodio (1.25 g)*

¼ de cucharadita de lauril sulfato de sodio (1.25 g)*

3 cucharadas de alcohol al 70% -de etiqueta azul- (45 ml)*

1 cucharadita de glicerina pura (5 ml)*

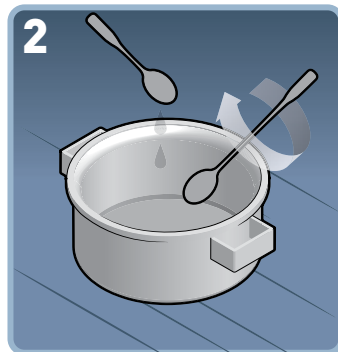
colorante vegetal



Utensilios: guantes de plástico, cubrebocas, cucharas medidoras, embudo, envase de plástico de 500 ml con tapa (de preferencia reutilizado) y taza medidora



1
Vierte el agua en una cacerola. Agrega el hidróxido de sodio y pon a calentar a fuego medio, agitando suavemente hasta que se disuelva por completo. No lo agregues cuando el agua esté hirviendo.



2
Retira del fuego y agrega el lauril sulfato de sodio, agitando muy suavemente para evitar que se forme espuma. Es importante hacerlo con el cubrebocas puesto para que no te irrite la nariz.



3
Deja enfriar hasta que tome temperatura ambiente.



4
Una vez frío, agrega la glicerina pura, el alcohol y el colorante, agitando suavemente para que no se haga espuma.



5
Con ayuda del embudo, vierte el limpiador en la botella de plástico, inclinándola para que resbale por sus paredes y caiga suavemente.

¿Quieres que huela bien? Puedes dar aroma a este limpiador agregando unas gotas de esencia para elaborar gelatinas de zarzamora o grosella.

El dato ameno

El hidróxido de sodio absorbe humedad muy rápidamente, por lo que es muy importante guardarlo perfectamente cerrado. Tal sustancia tiene la capacidad de cortar la grasa, resultando muy útil para la limpieza en general.

Este limpiador es efectivo porque combina tres atributos: el poder desengrasante del hidróxido de sodio; el alcohol, que ayuda a disolver más fácilmente la grasa, y la glicerina, que es un tipo de alcohol que deja un acabado ligeramente brillante en las superficies.

Rendimiento:
500 ml

Tiempo de preparación:
20 minutos

Caducidad:
3 meses

Ahorro:
80% comparado con un producto comercial

Validación técnica:
maestro en ciencias
Miguel Ángel Meza Vudoyra

Gráfico Francisco González y García

En la Revista del Consumidor en línea (revistadelconsumidor.gob.mx) puedes encontrar ésta y decenas de Tecnologías Domésticas más. Haz clic en "Video" y recuperarás las más recientes. También puedes revisar nuestro gran archivo histórico.

¿Qué tanto es tantito?

En ésta, así como en todas las Tecnologías Domésticas Profeco, se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: table spoon) = 15 ml | 1 cucharadita (tea spoon) = 5 ml | 1 taza = 250 ml



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 han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como carne roja, azúcares refinados, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, sabrosos, prácticos y tradicionales.

En esta ocasión te proponemos dos platillos. Nuestras enchiladas queretanas están basadas, como casi todas las enchiladas, en un verdadero campeón de la gastronomía nacional: el pollo. Sin embargo, contienen una mezcla de ingredientes que apunta a un aporte nutricional equilibrado y completo. El otro platillo es una preparación de salmón, un pescado que todavía conserva la fama de "elitista" pero que va ganando popularidad debido a su gran contenido de ácidos grasos esenciales y a su producción en granjas piscícolas, que rebaja cada vez más su precio.

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 REINADO DEL POLLO

El pollo, gracias a su gran versatilidad en la cocina a causa de su sabor neutro y a su precio económico, es un alimento muy común en todos los hogares mexicanos. Nuestro país ocupa el primer lugar del mundo, con un consumo anual de 23 kg *per cápita*. Es una excelente fuente de proteína (25 a 35%). La carne de pollo es fácil de digerir y apta para todas las edades. Las mejores piezas provienen tanto de machos como de hembras que aún no han alcanzado la madurez sexual.

Su composición varía en función de la edad del animal sacrificado: los ejemplares más viejos son más grasos. También existen diferencias en la composición de las distintas piezas cárnicas: la pechuga tiene mayor contenido en proteínas que el muslo. La grasa se encuentra casi completamente asociada a la piel, por lo que puede removerse fácilmente.

Comparada con las carnes rojas, su contenido en ácidos grasos insaturados es mayor y el de colesterol y ácidos grasos saturados, menor. Su bajo contenido de calorías la convierte en una excelente alternativa en dietas de control de peso. La carne de pollo es una de las más bajas en purinas; por eso, limitando la cantidad entre 80 y 100 gramos por ración, puede formar parte de la dieta de personas con ácido úrico elevado (gota).



DORAR TIENE SU CIENCIA

Dorar un alimento te parecerá completamente rutinario, pero tiene como base un proceso químico bastante peculiar... Por medio del calor se provoca la llamada Reacción de Maillard, que consiste en la combinación del grupo amino de las proteínas con el grupo carbonilo libre de algunos azúcares (por eso se agrega azúcar a algunas marinadas). Como resultado de esta combinación se desarrollan olores, sabores y colores muy agradables al paladar.

EL SALMÓN VA DE SUBIDA

El salmón es un pescado clasificado como graso. Su característica coloración rosada, al igual que la de los flamings, resulta de alimentarse de pequeños crustáceos que consumen algas coloreadas por el pigmento carotenoide astaxantina. Migra del mar donde habita hacia los ríos para desovar. Abunda en los ríos de Europa, América, Japón y Alaska. Se puede conservar ahumado, salado o congelado.

El pescado, en general, es fuente magnífica de proteínas, vitaminas del complejo B y diversos minerales como el yodo y el calcio. La grasa de los peces, especialmente aquellos de aguas frías (ajá, como el salmón), contienen ácidos grasos omega 3, imprescindibles en el desarrollo y funcionamiento del cerebro y la retina. Estos aceites ayudan a mantener la salud del sistema nervioso central; también a disminuir el nivel de colesterol sanguíneo y por consiguiente la incidencia de infartos.



Foto Archivo

ZANAHORIA: UNA RAÍZ SORPRESA

La zanahoria (*Daucus carota*) es una hortaliza originaria de Afganistán. Allí es de color púrpura o amarillenta; más larga y delgada que la que encontramos en los mercados mexicanos. La variedad que conocemos, robusta y de color anaranjado, se obtuvo en Holanda en el siglo XVII. Antiguamente la zanahoria se cultivaba por sus hojas y semillas aromáticas, no por su raíz.

El consumo regular de zanahorias contribuye a cubrir las necesidades de vitamina A. El beta-caroteno o pro-vitamina A, tras ser absorbido en nuestro cuerpo, se transforma en vitamina A o retinol, esencial para la visión, el buen estado de la piel, los tejidos y para el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico. Además, como sustancia de acción antioxidante (al igual que la vitamina E), neutraliza los radicales libres, por lo que el consumo frecuente de zanahorias ayuda a reducir el riesgo de enfermedades

cardiovasculares, degenerativas y de cáncer. El ácido fólico que también aportan las zanahorias contribuye a tratar o prevenir anemias y a reducir el riesgo cardiovascular y de espina bífida que se puede presentar durante el embarazo.

Al comprarlas debes seleccionar ejemplares de piel suave y de tamaño pequeño o mediano, ya que suelen presentar un sabor más agradable.

El color debe ser anaranjado vivo, y la textura firme. Las hojas verdes indican frescura, mientras que se desaconseja comprar las zanahorias con arrugas, flacidez, manchas o brotes. Resulta más conveniente rasparlas que pelarlas, ya que la mayor parte de las vitaminas está próxima a la piel. El betacaroteno resiste el calor que se presenta durante la cocción, pero se oxida fácilmente con la luz, por lo que conviene rasparlas y rallarlas justo antes de comerlas crudas. De esta forma conservará un mayor número de nutrientes y de cualidades alimenticias.



Foto sxchu

¿Qué tan saludable es licuar las frutas y verduras?

El mito del **jugo curativo**

Los jugos, en interesantes combinaciones de frutas y verduras: nopal con piña y toronja, kiwi con calabaza y plátano... para curar o aliviar padecimientos se han popularizado. ¿Pero son la opción más saludable y casi milagrosa que necesitamos?

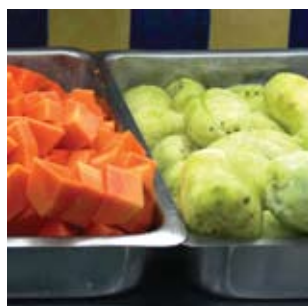


Foto: María José Flores

Las frutas y verduras no pueden faltar en la dieta diaria de las personas. Son imprescindibles. Y no es para menos, ya que el consumo suficiente de éstas favorece el buen funcionamiento del organismo en general, gracias a que aportan vitaminas –principalmente C, E y A–, minerales, enzimas y fibra que contribuyen a hidratar, desintoxicar y a proteger el cuerpo de infecciones y enfermedades graves (como cáncer y diabetes), así como

a prevenir la aparición de deficiencias nutricionales importantes.

Tal es la necesidad del ser humano de ingerir frutas y verduras, que la OMS recomienda cinco piezas diariamente (dos raciones de verduras y tres piezas de fruta, que equivalen a 400 g en total, distribuidas a lo largo del día) para evitar carencias de nutrición; sin embargo, la realidad es que muchos mexicanos ignoran esta recomendación por diversas

razones, que van desde el desagrado por el sabor de las frutas y verduras, pasando porque consideran que su precio es alto, hasta la falta de tiempo para sentarse a comerlas.

Exprimidas y licuadas

En los últimos lustros se ha popularizado una alternativa para consumir frutas y verduras, misma que ha logrado vencer



resistencias: los jugos naturales recién hechos, categoría dentro de la cual se incluyen los zumos que se obtienen de exprimir o pasar las frutas y verduras por el extractor o la licuadora, que conservan las características de sabor y color típicos de éstas.

El éxito de los jugos, ya sea de un solo producto o en combinaciones, proviene de que pueden resultar muy refrescantes y agradables al paladar; además de que es más rápido y sencillo beber un vaso de jugo antes de salir de casa o en un puesto de camino al trabajo, que tomarse el tiempo necesario para comer raciones de frutas y verduras.

Aunque esto no es todo. A partir de la década de los 90 ha cobrado fuerza la idea de que los jugos por sí mismos



momento en que se comen las frutas y verduras, pues en este proceso la asimilación de los nutrientes es más lenta), además de que es posible que se eleve la ingesta diaria de

6 datos que desconocías acerca de los jugos

- 1 Todos los jugos contienen azúcares y nutrientes que aportan energía al organismo. Por lo tanto, usar la frase: "Jugo energético" es redundante.
- 2 Los jugos no tienen facultades curativas, en todo caso pueden aportar algún beneficio en padecimientos relacionados con una mala nutrición.
- 3 Ningún jugo tiene la propiedad de "quemar" la grasa o hacerla desaparecer del organismo como por arte de magia.
- 4 A menos que se beban recién hechos, no hay manera de que los jugos conserven intactas sus propiedades nutritivas.
- 5 En las combinaciones de frutas y verduras debe tomarse en cuenta la compatibilidad y grado de fermentación que tiene cada uno de los ingredientes.
- 6 Si se endulzan con azúcar o miel, se incrementa el número de calorías de los jugos.



Fotos Archivo

En este punto también coincide Leticia Huerta, nutrióloga de cabecera de la **Revista del Consumidor**, quien subraya que el acto de masticación es de suma importancia, pues con éste se inicia el proceso digestivo. "En cuanto empieza

tus preferencias y estilo de vida, e incluir algunas combinaciones de frutas y verduras en jugo que pueden complementar tu buena nutrición, sin convertirse en base de alguna de las comidas diarias.

—**Alma Rosa Guerrero**

La mejor manera de obtener el máximo beneficio de las frutas y verduras es comiéndolas.

pueden no sólo prevenir varias enfermedades, sino curar algunas como gastritis, colitis y gripa; mantener bajo control otras como diabetes e hipertensión, e incluso "quemar" la grasa del organismo y reintegrarle a éste la energía y vitalidad perdidas.

No obstante, Josefina Morales, jefa del departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos del Instituto Nacional de Nutrición, aclara que los jugos no son medicamentos, y por tanto no tienen propiedades curativas ni "milagrosas".

También advierte que tomar jugos libremente o con base en una escasa o inexacta información puede resultar más riesgoso que beneficioso. "Por ejemplo —apunta la especialista— consumir jugos como único desayuno eleva la glucosa en la sangre, pues ésta se absorbe más rápidamente en el torrente sanguíneo (lo que no ocurre al

kilocalorías, ya que al poco tiempo de beber un jugo aparece la sensación de apetito y se corre el riesgo de tomar alimentos muy calóricos".

Mejor a mordidas

Y si bien es cierto que los jugos contienen nutrientes propios de las frutas y verduras de las que proceden, su alta sensibilidad a la temperatura y a la luz provocan que sus componentes se oxiden rápidamente, lo que elimina buena parte de las vitaminas y minerales que aportan, conservando sólo los azúcares, sobre todo si se retiran la pulpa y la fibra. Se estima que tienes 10 minutos para tomar un jugo recién exprimido, antes de que sus vitaminas comiencen a perderse.

Josefina Morales de León destaca que los jugos no deben sustituir a la acción de comer frutas y verduras, ya sean estas últimas crudas o cocidas.

la masticación, el cerebro envía órdenes al estómago para que se pueda preparar a digerir los alimentos. Masticar facilita la digestión y los seres humanos estamos acostumbrados a masticar la comida, no a beberla".

Huerta desaconseja seguir recetas de combinaciones de jugos que se encuentran en Internet, libros o las aportadas por amigos para solucionar problemas de salud. Si lo que deseas es lograr una alimentación más saludable y equilibrada, te recomendamos acudir con un nutriólogo, quien puede establecer una dieta personalizada, basada en



Siempre es mejor comer la fruta que tomarla en jugo.



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

De catsup a pasto y promesas *light*

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"**.

A mi hija, desde que dejé de amamantarla, no le gusta para nada la leche de vaca, por lo que **trato de darle mucho queso y crema**, que sí le agrada. **¿Son suficientes para que su organismo reciba los nutrimentos** que aporta la leche?

—**Rocío Valverde**

La mejor combinación para sustituir las propiedades de la leche es el queso con tortilla de maíz. Al comer esto, se cubre la cantidad de calcio y proteína que contiene la leche. Vale la pena mencionar que es mejor consumir quesos blancos como el panela, fresco, de rancho, mozzarella, ricotta y cottage, pues son altos en calcio y bajos en grasa y sodio, lo cual es adecuado para mejorar la nutrición de la familia y evitar que esta combinación provoque incremento de peso en los niños y niñas. Los otros quesos, como amarillo, chihuahua, gouda y manchego, contienen más grasa y sal que los quesos antes mencionados.

La crema no sustituye la leche. A pesar de ser un derivado de ésta, su valor nutricional es diferente. Las calorías de la crema son a expensas de grasa; sin embargo, las calorías de la leche son a expensas de hidratos de carbono o carbohidratos, proteína y grasa (si es leche entera). Si es descremada, contiene sólo hidratos de carbono y proteínas.



Mis hijos siempre que comen quieren ponerle catsup a sus alimentos, obviamente los que son salados. **¿Es malo que consuman mucha catsup?**

—**Sandra Romero**

Definitivamente no es lo más adecuado. El objetivo de este producto es realzar el sabor de los alimentos, no sustituirlo; si a todos los alimentos que consumen tus hijos le ponen catsup, están incrementando el consumo de azúcar refinada en su dieta, y lo peor de todo es que se realiza de manera inconsciente —en ocasiones no les permitimos comer un caramelo, pero sí ponerle catsup hasta al consomé con pollo—. Recuerda que la catsup está hecha con una mezcla de especias, jitomate, conservadores y azúcar.



Foto: sxchu

Sé que últimamente han sacado al mercado muchos productos *light* que nos pueden ayudar mucho con nuestra dieta. Sin embargo, también sé que en ocasiones esos productos no resultan ser lo que dicen. ¿Nos puedes **recomendar algunos productos y marcas que realmente funcionan?**

—**Alejandro Gálvez**

"Productos *light*" no siempre significa reducción de peso.

Son, simplemente, alimentos cuyos componentes se han modificado, ya sea porque tienen menos hidratos de carbono o menos grasas.

En ocasiones no disminuyen significativamente el aporte calórico. Por esta razón, es muy importante revisar las etiquetas de los productos y descubrir cuál fue el nutrimento que se disminuyó. Te recomiendo que revises los estudios que elabora el **Laboratorio Profeco** para saber realmente qué producto vale la pena consumir, por costo y calidad. Te voy a poner algunos ejemplos que he consultado:

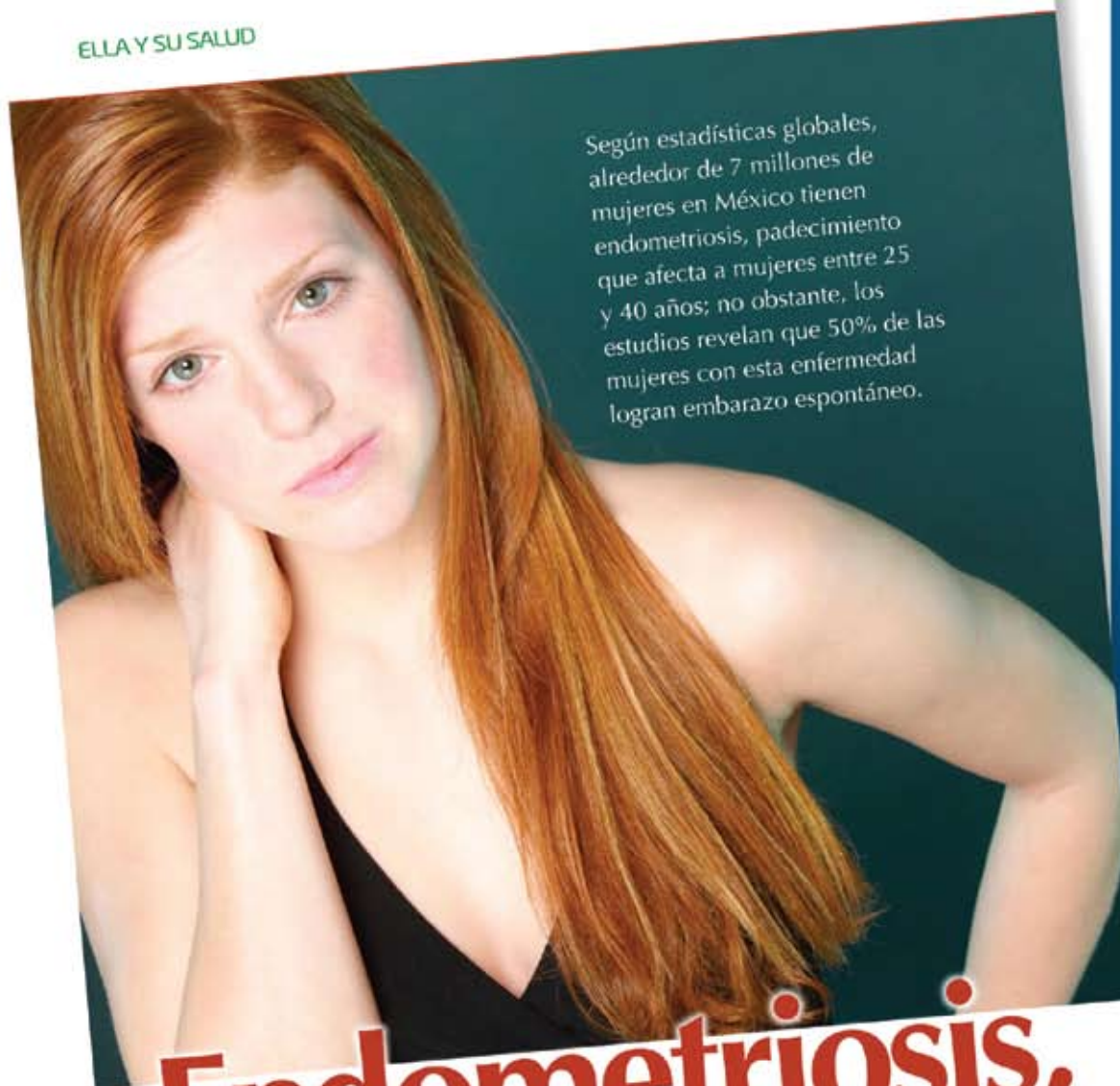
- **Leche *light***: según un estudio (enero de 2008), las que resultaron ser descremadas fueron: Aguascalientes *light*, San Marcos *light*, Svelty, Sello rojo *light*.
- **Tortillas de harina**: ya existen en el mercado unas *light*, pero la diferencia calórica no es significativa; además, la tortilla de harina *light* contiene menos grasa, pero más hidratos de carbono que la normal.
- **Tortillas de nopal**: no hay muchas marcas en el mercado. Te sugiero que compres las que están almacenadas en el área de lácteos refrigerados, ya que las otras se rompen con facilidad.
- **Quesos panela**: algunos dicen ser *light* y a veces contienen la misma cantidad de grasa que el panela normal. Los quesos panela con menos grasa son el Aguascalientes, Alpura e Ixtacalco.

En fin, esto es apenas una muestra. Por supuesto, no lo tomes a rajatabla. Estas conclusiones derivadas de estudios de laboratorio son válidas para el tiempo en que se analizaron los productos. De cualquier forma, creo que sirven como orientación.



Foto: sxchu

ELLA Y SU SALUD



Según estadísticas globales, alrededor de 7 millones de mujeres en México tienen endometriosis, padecimiento que afecta a mujeres entre 25 y 40 años; no obstante, los estudios revelan que 50% de las mujeres con esta enfermedad logran embarazo espontáneo.

Endometriosis, mal con solución

GanarSalud

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

suscríbete

Cámaras digitales



MÁS ALLÁ DE LOS MIL PIXELES





G A

El mercado de cámaras digitales resume su principal gancho de venta con esta frase: **“La mía es más poderosa que la tuya”**. Pero el asunto es más amplio que una simple comparación de resoluciones de imagen. **Aquí describimos lo que un consumidor inteligente de cámaras debe apreciar.**

Ficha Técnica: Realización del estudio: 28 de mayo al 11 de septiembre de 2009 • Período del muestreo: 18 de junio al 27 de julio de 2009 • Marcas / modelos analizado: 9 / 21 Pruebas / ensayos realizados: 126 / 7,665

Desde la época de aquellas Sony Mavica con disquetes floppy removibles (¡los nostálgicos años 90!), quedó claro que la ventaja revolucionaria de la fotografía digital consiste en la posibilidad de apreciar una imagen inmediatamente después de capturarla. Nos dio el poder de disparar cuantas veces quisiéramos sin tener que pensar en el costo de un proceso químico de revelado. El mundo se pobló de imágenes como nunca antes.

Sin embargo, llegarían más vueltas de tuerca. La cámara se ha convertido en un elemento importantísimo de la llamada “vida digital”, la cual acentúa el intercambio de vivencias, expresadas como fotos, videos o música.

En este estudio te informaremos para que no adquieras la cámara más bonita o la que tiene más megapíxeles, sino la que mejor cumple con tus necesidades. Te daremos recomendaciones que te ayudarán a obtener el máximo provecho de una cámara, lo cual implica que consideres también contar con una impresora fotográfica.

Es un hecho que las cámaras digitales han evolucionado notablemente en los últimos años, ya que son capaces de capturar imágenes con una resolución de entre 8 y 10 megapíxeles, cuando hace apenas tres años la resolución más común era de 5 megapíxeles; graban video con sonido con calidad suficiente para subirlo a Internet en sitios como YouTube; cuentan con pantallas LCD más grandes y nítidas; además, facilitan su uso para aquellas personas que se están iniciando en la fotografía, pues al ponerlas en modo de disparo automático o por tipo de escena –noche, retrato, paisaje, playas, etcétera–, únicamente es necesario que “apunten y disparen”.

Para los entusiastas, algunos modelos más completos ofrecen modos de programación que permiten ajustar manualmente la exposición, fijar el balance de blancos, grabar video con calidad de alta definición y demás... Lo mejor de todo es que la mayoría de las cámaras digitales tienen precios accesibles; se logra así una calidad fotográfica más que buena para el fotógrafo ocasional.

→ Sobre la evaluación a las cámaras digitales



Excelente. El color captado es el más fiel y su intensidad es adecuada. Las texturas de objetos y superficies aparecen claras y bien definidas. El ruido en la imagen causado por la falta de luz es mínimo o imperceptible.



Muy Bueno. Algunos colores se captan con una intensidad ligeramente mayor (saturación) o menor a lo normal (deslavado), sin que en ambos casos sean graves. Las texturas pierden detalle y, ante esto, los objetos más pequeños no se perciben bien definidos. El ruido en la imagen aumenta moderadamente.



Bueno. Es apreciable la saturación o deslavado de colores. Las texturas pierden aún más detalle, de tal forma que las superficies y objetos lucen planos. El ruido es mayor, alterando la apariencia de los objetos en imágenes con poca luz.



Excelente: Polaroid FT260 CTA-01031S



Buena: Fuji FT225 Finepix Z33WP

EL ESTUDIO

Analizamos cámaras digitales con resoluciones de entre ocho y 12 megapíxeles y pantalla LCD integrada. Para evaluar sus desempeños, los 21 modelos de nuevas marcas analizadas se sometieron a las pruebas que a continuación describimos.



Calidad fotográfica. Este parámetro se evaluó con base en dos pruebas que se relacionan entre sí:



Color: se midió la fidelidad con la cual capta la cámara los colores de una referencia cromática –un objeto con varios colores.



Imagen: mediante un panel de consumidores –conformado por representantes de las propias marcas participantes–, se evaluó cada una de las fotos captadas por todos los modelos analizados, bajo condiciones de luz natural como luz artificial; se analizaron aspectos como capacidad de enfoque, ruido en la imagen, correcta captación de detalles pequeños como texturas, altos contrastes de luz, etcétera.

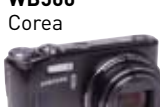


Desempeño. Incluye dos pruebas relativas al manejo de la cámara digital: en la primera, tiempos de disparo, se midió el tiempo promedio que requiere la cámara digital para tomar y grabar una foto a máxima resolución con y sin el uso del flash; para la segunda, duración de las pilas, se contabilizó el número de fotos que se pueden tomar –a máxima resolución y con el flash activado– usando la propia pila recargable en los modelos que la ofrecen, o usando pilas alcalinas tamaño AA para alta descarga de última generación. Este último resultado, por medirse en condiciones de laboratorio, puede variar dependiendo del tipo de uso que se le dé a la cámara y al modelo de pilas que se utilicen. Los resultados de estas pruebas no afectaron la evaluación de las cámaras.



Información completa al consumidor. Todos los modelos cumplen con la normatividad en cuanto a sus instructivos y garantía.

Cámaras digitales automáticas

Marca/modelo/ país de origen	Atributos									Calidad fotográfica			Desempeño		Duración de pilas (Nº de fotos) ...
	Megapíxeles	Tipo de memoria	Zoom óptico	Apertura máxima	Tamaño de la pantalla LCD	Alimentación	Conectividad	Tamaño de CCD	Video en alta definición	Imagen **			Tiempo de disparo [segundos]		
										Color	Escena con luz artificial	Escena con luz natural	Con flash	Sin flash	
Canon PowerShot G10 Japón 	14.7	SD, MMC	5X	F2.8	3.0"	Batería recarga- ble Ion Litio	USB, salida AV	1/1.7"					1.8	1.5	805
Olympus FE-370 Vietnam 	8.0	xD, Micro SD	5X	F3.5	3.0"	Batería recarga- ble Ion Litio	USB, sálida AV	1/2.35"					4.4	4.3	525
Canon PowerShot A480 China 	10.0	SD, MMC	3.3X	F3.0	2.5"	2 pilas AA	USB, salida AV	1/2.3"					4.7	1.7	510
Panasonic Lumix DMC-FS- 7PU-K/China 	10,1	SD, MMC	4X	F2.8	2.7"	Bateria recarga- ble Ion Litio	USB, salida AV	1/2.5"					1.5	1.4	544
Panasonic Lumix DMC-ZS- 3PU-K/Japón 	10.1	SD, MMC	12x	F3.3	3.0"	Batería recarga- ble Ion Litio	USB, salida AV	1/2.33"					1.5	1.3	600
Samsung WB500 Corea 	10.2	SD, MMC	10x	F3.3	2.7"	Batería recarga- ble Ion Litio	USB, salida AV	1/2.33"					1.7	1.4	614
Panasonic Lumix DMC-LS- 85PU-S/China 	8.1	SD, MMC	4x	F2.8	2.5"	2 pilasAA	USB, salida AV	1/2.5"					4.1	1.5	758

NOTAS: * Todos los modelos ofrecen software para grabar tus fotos en una computadora y pueden grabar video con baja resolución/** Evaluada mediante panel de consumidores/** Este es un valor sólo de referencia, puede variar dependiendo del uso y del tipo de escena a fotografiar.

Cámaras digitales automáticas (continuación)

Atributos										Calidad fotográfica			Desempeño		Duración de pilas (N° de fotos) ...
Marca/modelo/ país de origen	Megapíxeles	Tipo de memoria	Zoom óptico	Apertura máxima	Tamaño de la pantalla LCD	Alimentación	Conectividad	Tamaño de CCD	Video en alta definición	Imagen **			Tiempo de disparo (segundos)		
										Color	Escena con luz artificial	Escena con luz natural	Con flash	Sin flash	
Sony CyberShot DSC-H20 Japón 	10.1	MS Duo	10X	F3.5	3.0"	Batería recarga- ble Ion Litio	USB, salida AV	1/2.3"					1.6	1.8	804
Canon PowerShot SD960 IS Japón 	12.1	SD, MMC	4X	F2.8	2.8"	Batería recarga- ble Ion Litio	USB, salida HDMI	1/2.3"					1.8	1.7	340
Samsung ES55 China 	10.2	SD, MMC	3X	F3.2	2.5"	Batería recarga- ble Ion Litio	USB, salida AV	1/2.33"					1.9	1.7	697
Kodak C140 China 	8,2	SD	3X	F2.7	2.4"	2 pilas AA	USB	1/2.5"					2.9	2.5	328
Polaroid CTA-01031S China 	10.0	SD	3X	F3.1	3.0"	Batería recarga- ble Ion Litio	USB	1/2.3"					1.7	1.4	455
Kodak M340 China 	10.2	SD, SDHC	3x	F3.1	2.7"	Batería recarga- ble Ion Litio	USB	1/2.33"					3.5	2.5	585
Samsung IT100 China 	12.2	SD, MMC	5x	F3.4	3.0"	Batería recarga- ble Ion Litio	USB, salida HDMI	1/2.33"					1.7	1.4	524

Simbología



Excelente



Muy Bueno



Bueno



Sí



No

Cámaras digitales automáticas (continuación)

Cámaras digitales automáticas (continuación)										Calidad fotográfica			Desempeño		Duración de pilas (Nº de fotos) ...
Marca/modelo/ país de origen	Atributos									Imagen **			Tiempo de disparo (segundos)		
	Megapíxeles	Tipo de memoria	Zoom óptico	Apertura máxima	Tamaño de la pantalla LCD	Alimentación	Conectividad	Tamaño de CCD	Video en Alta definición	Color	Escena con luz artificial	Escena con luz natural	Con flash	Sin flash	
Sony CyberShot DSC-S930 China 	10.1	MS Duo	3X	F2.9	2.4"	2 pilas AA	USB	1/2.3"					1.8	1.6	505
Fujifilm Finepix F200EXR China 	12.0	SD, xD	5X	F3.3	3.0"	Batería recargable Ion Litio	USB, salida AV	1/1.6"					1.2	1.1	563
Fujifilm Finepix S2000 HD/ Vietnam 	10.0	SD	15X	F3.5	2.7"	4 pilas AA	USB, salida AV, salida HD	1/2.3"					3.1	2.7	720
Sony CyberShot DSC-W210/ China 	12.1	MS Duo	4X	F2.8	2.7"	Batería recargable Ion Litio	USB, salida AV	1/2.3"					1.8	1.5	596
Fujifilm Finepix Z33 WP Verde/ China 	10	SD	3X	F3.7	2.7"	Batería recargable Ion Litio	USB	1/2.3"					4.4	4.1	370
Kodak C180/ China 	10.2	SD, SDHC	3x	F2.9	2.4"	2 pilas AA	USB	1/2.3"					3.4	3.1	597
Nikon CoolPix L15/ China 	8.0	SD	3x	F2.8	2.8"	2 pilas AA	USB	1/2.5"					5.1	4.5	215

NOTAS: * Todos los modelos ofrecen software para grabar tus fotos en una computadora y pueden grabar video con baja resolución/** Evaluada mediante panel de consumidores/** Este es un valor sólo de referencia, puede variar dependiendo del uso y del tipo de escena a fotografiar.



Glosario de términos

Apertura de la lente Es una medida de la cantidad de luz que puede entrar por la lente cuando se tiene el máximo gran angular –cuando no se usa el zoom óptico–; un valor más pequeño indica que puede entrar más luz, lo cual es ventajoso para capturar la escena.

Archivo JPEG Archivo que guarda de forma comprimida la foto tomada; en el proceso de compresión se pierde información.

Archivo RAW Imagen fotográfica sin procesar, almacenada en el formato propio de la cámara; es el que mayor calidad ofrece. Cada marca maneja su propio formato RAW y es ampliamente utilizado por los fotógrafos profesionales.

Archivo TIFF Archivo sin comprimir que guarda la foto tomada; ofrece una mejor calidad que el JPEG, pero ocupa más espacio en memoria.

Balance de blancos (WB) Función que permite ajustar la cámara a distintos tipos de luz: natural, fluorescente, incandescente (focos), etc., para que las fotos no tengan una apariencia naranja (cálida) o azulosa (fría).

Tarjeta de memoria (xD, MS, MS Pro Duo, SD) Pequeño dispositivo en forma de tarjeta que se inserta en la cámara para aumentar la capacidad de almacenamiento de fotos. Existen varios tipos y no son compatibles entre sí.

Pantalla LCD Pantalla de cristal líquido que permite visualizar la escena a fotografiar o revisar las fotos tomadas.

Pixel Un punto de la imagen de una foto digital, con un color y brillo propios. Una foto está constituida por millones de píxeles o megapíxeles.

Resolución Cantidad de píxeles que conforman una foto.

Salida AV Salida de audio/video para conectarse a un televisor y visualizar fotos o video.

Salida HDMI Salida de audio/video de alta definición para conectarse a un televisor y visualizar fotos o video.

Sensibilidad ISO Es un valor que ajusta la sensibilidad de la cámara a distintos niveles de luz ambiente, a mayor valor la sensibilidad aumenta permitiendo tomar fotos en lugares con poca iluminación.

Sensor CCD Circuito electrónico que convierte la luz proveniente de la lente en una imagen formada por píxeles. Si una cámara cuenta con un CCD que tiene, por ejemplo, 8 millones de píxeles, se dice que es de 8 megapíxeles.

Zoom Función que permite acercar o alejar las imágenes que capta la cámara.

Zoom óptico El que logra la cámara empleando su lente.

Zoom digital Acercamiento mediante el uso interno de un software.



LO QUE ENCONTRAMOS



Los modelos analizados que obtuvieron una calidad fotográfica de “Buena”, son más que aceptables para uso ocasional o para trabajos escolares de nivel secundaria. Los modelos con calificaciones de “Muy Buena” a “Excelente” son una mejor opción si se requieren tomas de calidad magnífica para trabajos escolares, presentaciones, etcétera.



Una cámara digital con mayor resolución no necesariamente te ofrecerá una mejor calidad fotográfica respecto a una de menor resolución; esto se debe a que una mayor resolución ayuda a mejorar solamente el nivel de detalle de la foto; una mejor calidad fotográfica implica que tanto la óptica como la electrónica de la cámara digital hayan sido bien diseñados y fabricados.



Los modelos siguientes cuentan con un diseño que incluye atributos más poderosos –zoom óptico de mayor alcance, grabación de video con mayor resolución, gran angular, modo de disparo que da prioridad a la apertura de la lente, salida de video HDMI para conectarse a televisores de alta definición, etcétera–, que los hacen más adecuados para un fotógrafo más detallista, sin llegar a profesional: la PowerShot G10 de Canon, la Lumix ZS3 de Panasonic, S2000 HD de Fujifilm y la Cyber-shot DSC-H20 de Sony.



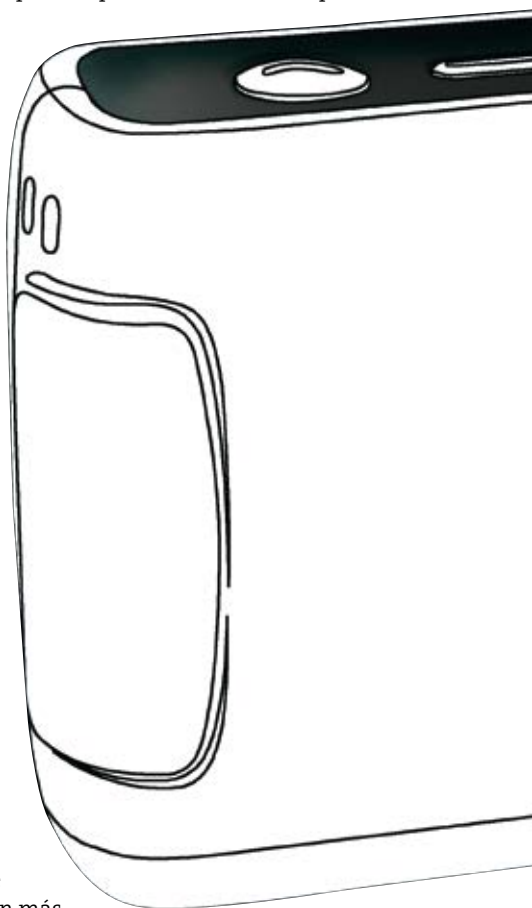
Las cámaras de 8 megapíxeles ofrecen suficiente nivel de detalle para fotografía ocasional, la mayoría de los trabajos escolares y presentaciones por computadora; las de mayor resolución, al contar con más píxeles para capturar la imagen, te permitirán imprimir fotos en papeles de mayor tamaño.



La mayoría de las cámaras analizadas incluyen muy poca memoria para almacenar fotos, por lo que tendrás que adquirir adicionalmente una tarjeta de memoria –del tipo señalado en su instructivo– para poder grabar mayor cantidad de fotos y/o video. Considera, por ejemplo, una memoria de 1 GB –cuyo costo será de alrededor de \$250– que puede almacenar en promedio 200 fotos de 10 megapíxeles con la máxima calidad.



Si cuentas con una computadora vas a poder, con el programa adecuado, editar tus fotos aplicándoles textos y efectos, como darles un acabado de acuarela o crear panoramas a partir de varias fotos sucesivas de un paisaje, enviar por correo electrónico tus fotos; publicarlas en redes sociales de Internet –como Facebook y MySpace, entre otros– o crear una presentación en video llamada ‘slide-show’, además de otras opciones.





(14.7 megapíxeles) y características avanzadas como grabación de fotos en formato RAW –todos los demás modelos graban únicamente en formato JPEG–, modo de disparo con prioridad para la apertura de la lente, etcétera.



Revisa que el equipo contenga todos los accesorios indicados en la caja o instructivo,

y que incluya su garantía, que deberá ser sellada por la tienda al hacer tu compra.



Lee con cuidado el instructivo para el correcto uso del producto y su máximo aprovechamiento.



Comprueba el funcionamiento de cada una de las partes de tu equipo. Si detectas

alguna deficiencia, no dudes en presentar tu queja y exigir que resuelvan tu inconformidad.



Si piensas darle un uso intensivo a tu cámara, te conviene adquirir una segunda pila re-

cargable si el modelo en cuestión cuenta con este tipo de pila, o adquiere un paquete de pilas recargables AA si el modelo a comprar emplea pilas alcalinas tamaño AA. Así ahorrarás dinero.



Si adquieres una tarjeta de memoria adicional para guardar más fotos, asegúrate que sea del mismo tipo que soporta tu cámara (SD, MS Pro Duo, etcétera).



Cuando creas que no utilizarás la cámara durante periodos largos de tiempo (un mes o más) retira la(s) pila(s) de su compartimiento.



No utilices cualquier paño o líquido para limpiar la lente de la cámara porque podría rayarse; utiliza una tela de seda que puedes adquirir en tiendas fotográficas. Lo mismo para la pantalla LCD.



No expongas la lente a la luz solar directa porque se puede dañar tanto el dispositivo sensor de luz CCD como la lente.



No utilices la cámara en ambientes inflamables.



Valora los resultados obtenidos en nuestro estudio en su conjunto. Existen cámaras muy sencillas y con pocos atributos,

las cuales son baratas y ofrecen una calidad fotográfica muy buena, como la **C140 de Kodak**; sin embargo, su desempeño es un poco lento, ya que tarda alrededor de 3 segundos para capturar una foto; si este último aspecto no representa problema alguno para ti, entonces es una buena opción. En cambio, si requieres tanto de un buen desempeño como de una muy buena o excelente calidad, encontrarás que existen varios modelos que cubren estos requisitos. Sin embargo, el precio es mayor que los modelos más sencillos por obvias razones... Por ejemplo, la **PowerShot G10 de Canon** cubre esta expectativa y es una buena opción si requieres lo último en resolución



Entre más megapíxeles tenga tu cámara, podrás ampliar más la imagen sin perder calidad.

Si requieres más información sobre éste u otros estudios, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al **5544 2122** si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. Puedes consultar también otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet: **revistadelconsumidor.gob.mx**



Precios mínimos y máximos de cámaras fotográficas digitales



Precios levantados del 17 al 29 de septiembre de 2009

¿Quién es Quién
en los precios?

Marca/ modelo	Ciudad de México y Zona Metropolitana				Querétaro				Guadalajara			
	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Canon/ A480 (roja)	\$1.767	Mega audio	\$2.249	SEARS					\$1.999		\$2.249	SEARS
Canon/ G10	\$7.790	Foto y vi- deo Riviera	\$10.159	<i>El Palacio de Hierro</i>					\$8.482		\$9.929	
Canon/ SD960 IS (azul)	\$4.989	Foto y vi- deo Riviera	\$6.559		\$5.135				\$5.682		\$ 6.549	SEARS
Fujifilm/ FinePix F200 EXR (plata)	\$5.999	<i>El Palacio de Hierro</i>							\$4.649			
Fujifilm/ FinePix F2000 HD	\$4.399	<i>El Palacio de Hierro</i>	\$4.555		\$3.490							
Fujifilm/ FinePix Z33 WP (verde)	\$2.850	Vyorsa	\$3.799	 	\$2.599		\$3.199	Copi formas	\$3.799			
Kodak/ Easy Share C140	\$990		\$1.999		\$1.590		\$1.799		\$990		\$ 1.999	
Kodak/ Easy Share C180	\$1.699	Office DEPOT	\$2.499		\$1.999		\$2.299		\$1.990		\$ 2.299	
Kodak/ Easy Share M340	\$2.244	Mega audio	\$2.899		\$2.499	 	\$2.699		\$2.487		\$ 2.699	
Olympus/ FE-370	\$2.210	Audio Kapital										
Panasonic/ DMC-FS7 o DMC-FS7- PU-K	\$2.890		\$3.549		\$2.890				\$2.890		\$ 3.549	
Panasonic/ DMC-LS85 o DMC- LS85PUS	\$1.384	Mega audio	\$2.069		\$1.399		\$1.799		\$1.799	 		
Panasonic DMC-ZS3 o DMC-ZS3- PU-K									\$2.999			
Samsung/ ES55	\$1.950	 (Plaza Aragón)	\$2.649	<i>El Palacio de Hierro</i>	\$1.970		\$2.499		\$2.190	 (Vallarta)	\$ 2.599	SEARS
Samsung/ IT100	\$3.699	Comercia- lizadora Donceles	\$5.149	<i>El Palacio de Hierro</i>	\$3.990				\$3.990		\$ 4.999	
Samsung/ WB500	\$4.899	<i>El Palacio de Hierro</i>	\$5.999	SEARS								
Sony/Ci- ber/shot DSC-H20	\$5.984	Mega audio	\$7.199	SEARS	\$5.869	SONY shop	\$5.990		\$5.599	Tecno Office	\$ 7.199	
Sony/Ci- ber/shot DSC-S930	\$1.978	Mega audio	\$2.399	 (Plaza Ob- servatorio)	\$1.990		\$2.299		\$1.990		\$ 2.399	
Sony/Ci- ber/shot DSC-W210	\$3.264	Mega audio	\$3.999	SEARS	\$3.290		\$3.999		\$3.290		\$ 3.999	

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la podrá solicitar al teléfono 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

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



Cómo tomar excelentes fotografías

Guía del fotógrafo de fin de semana

¿Has notado cómo todas las fotos de tus álbumes siempre son iguales? Algunas oscuras, otras movidas, siempre el mismo encuadre de la familia y los niños soplando a las velas desde el mismo lugar. Rompe esa costumbre y comienza a sacar fotos inolvidables.

Nunca antes había sido tan fácil capturar imágenes de momentos cotidianos y momentos especiales. Los días de esperar horas a que tu rollo estuviera revelado para poder compartir esas anécdotas se han ido, y su lugar lo han ocupado cámaras y celulares que de inmediato tienen en la palma de tu mano un recuerdo instantáneo. Pero que sean tan accesibles no implica que las fotos que tomes con ellas serán buenas. Aunque tu teléfono tenga además capacidad para tomar imágenes de 5 megapíxeles, eso no te convierte de manera inmediata

en Annie Leibovitz. Necesitas conocer tu cámara y saber sus funciones, encontrar sujetos atractivos o hacer atractivos los sujetos que quieres capturar y, sobre todo, disfrutar este *hobby*. Porque esas fotos de la fiesta infantil o del paseo por el parque pueden ser grandes fotos de un festejo y hermosas estampas de tu paseo.

“La gente me pregunta qué cámara debe comprar”, dice Ron Nichols, maestro de fotografía de la Universidad de Utah en su libro *How to Take Great Pictures*, “y yo siempre les respondo: ‘eso depende de

quién la vaya a utilizar. Las cámaras no toman las fotos, son las personas las que lo hacen”. En realidad, las características de la cámara son sólo herramientas para facilitarte ciertas funciones (como tomar retratos, enfocar ciertas áreas, etc.), pero los conceptos básicos detrás de una imagen son los mismos, y un buen fotógrafo debe poder capturar una imagen llamativa con la cámara que tenga en las manos. Así que olvida los megapíxeles, el tamaño del lente y la cantidad de botones de tu cámara y aventúrate a ser un gran fotógrafo.



Las cámaras digitales tardan hasta medio segundo en que el obturador abra (debido a la cantidad de información que tiene que procesar), por lo que muchas veces el instante que tratabas de capturar pasa y la foto es tomada demasiado tarde. Adelántate al momento y ten en cuenta esto cuando tomes situaciones en movimiento.

Entendiendo los pixeles

Toda imagen digital se compone por pequeños bloques de información que es capturada por un sensor y que traducen la luz en color, y que son colocados en una cuadrícula. Al combinar millones de estas piezas, se forma una imagen. Entre más pixeles tenga una imagen, será más nítida y podrá imprimirse a mayor tamaño.

Una cámara con cinco megapíxeles (millones de píxeles) tomará fotos de mayor calidad que una de dos.

El lente y la calidad del sensor también son factores importantes, ya que son los que en realidad determinan la cantidad de luz capturada en cada píxel. A mayor luz, mejor es la calidad de la imagen.



Cómo tomar fotos desde tu celular

Las cámaras de los celulares tienden a tener una menor resolución que las cámaras normales, y sus sensores y lentes pueden ser de menor calidad. Sin embargo, puedes seguir estas recomendaciones y asegurar que incluso las fotos tomadas desde tu teléfono sean excelentes.

→ **Busca la mejor iluminación posible.** Al ser menor la luz que pueden captar las cámaras de los celulares, generalmente se ven más oscuras. Trata de iluminar los sujetos que quieres tomar, ya sea haciéndolo en exteriores o encendiendo la mayor cantidad de luces en interiores.

→ **Acércate a tu objetivo.** Con la resolución de las pantallas de los celulares, puede ser complicado saber en realidad la distancia entre un objeto y tú. Por eso, muchas veces lo que tomamos termina siendo un objeto pequeñísimo que se ve a lo lejos. Entre más cerca estés, mejor saldrá tu foto.

→ **No te muevas.** Estas cámaras son más sensibles a los movimientos, por lo que es muy fácil que tus movimientos corporales provoquen que salgan borrosas. Puedes

incluso mantener la respiración cuando tomes tus fotos, para garantizar que te moverás lo menos posible.

→ **Edita tus fotos después.** Lo que puede verse como una mala iluminación o un enfoque pobre en tu pantalla de celular, puede verse mucho mejor en tu computadora. No descartes nada hasta ver las fotos en un monitor real.

→ **El zoom de las cámaras de celular pocas veces es óptico,** por lo que si abusas de él podrías acabar con imágenes altamente pixeladas. Mejor acércate y no utilices esta función en exceso.

→ **Toma muchas fotos de lo mismo, desde distintos ángulos.** Los controles de los celulares facilitan tomar fotos desde varios ángulos que se pueden complicar con una cámara normal. No te limites a

las fotos frontales. Tómalas desde abajo, oblicuas, de lado, etcétera.

→ **Siempre limpia tu lente.** Es muy fácil que el lente de la cámara se ensucie con grasa de la mano cuando lo tomas para hablar o simplemente al estar dentro de tu pantalón o bolsa.

→ **Una de las grandes ventajas de tener una cámara en el celular es que siempre lo traes contigo.** Como nunca sabes cuándo se presentará la oportunidad de tomar una gran foto, debes estar siempre listo. Y cuando se presente el momento, toma muchas versiones.

→ **Si tu teléfono tiene la opción de cambiar la resolución, escoge la que sea mayor.** De acuerdo, la memoria no te permitirá tomar cientos y cientos de fotos, pero las que tomes serán mejores.



Cómo tomar retratos

Un buen retrato refleja la personalidad del sujeto de la foto. Para sacar fotografías que no parezcan de pasaporte, deberás tener imaginación y algo de paciencia.

1

Ponte al nivel del rostro de quien vas a fotografiar. Siempre es mejor estar a la altura de los ojos de tu sujeto, ya sea un niño, una mascota o una persona.



Utiliza fondo liso. Si en la foto hay demasiados elementos, la atención se perderá de lo que realmente quieres retratar.

2

3

Utiliza el flash en exteriores. A veces, la luz del sol crea sombras en el rostro que el flash elimina para resaltar a tu modelo.

4

Conoce el alcance de tu flash. En la mayoría de las cámaras es de tres metros. Si estás más lejos, los sujetos saldrán muy oscuros.

5

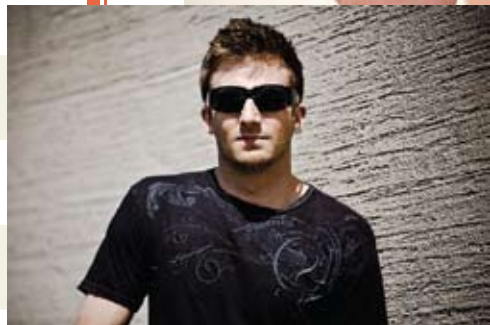
Dirige tus fotos. No seas un fotógrafo pasivo. Cámbiate de lugar, busca otro ángulo, pídele a los sujetos que se muevan. Al final, tendrás fotos que lucirán más.



6

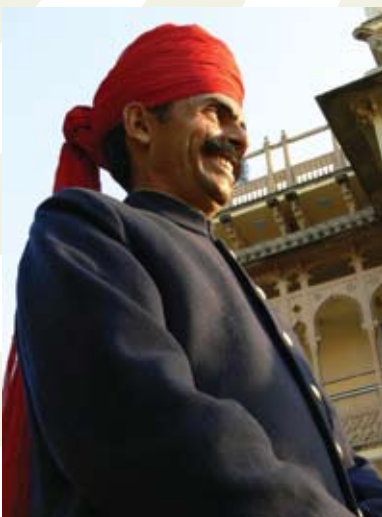


Aléjate del centro. No tienes que colocar al sujeto en el centro de la foto. Imagina un tablero de gato y colócalo en alguna de las intersecciones. Esto le dará profundidad y perspectiva. En el caso de que la imagen se preste para ser simétrica, busca que el punto focal (por ejemplo, la cabeza de una persona) no esté en el centro directo de la foto.



8

De igual forma, el sujeto no siempre tiene que estar con la mirada fija en la cámara. Muchas veces es más interesante si el sujeto está mirando hacia otro lado. Le puede otorgar mayor naturalidad a la imagen.



7

Cambia la perspectiva. Tu sujeto no siempre tiene que estar mirando al frente. Puedes cambiar los ángulos por completo, como tomarlo de abajo hacia arriba o viceversa.



9

Haz que el sujeto realice alguna actividad y toma las fotos mientras la realiza y al finalizar. Puede saltar, bailar, mascar chicle, caminar, etc., y fija siempre tu atención en su rostro.



10

Después de tomar una foto posada en la que la atención del sujeto esté centrada en la cámara, sigue tomando fotos. Las imágenes más relajadas pueden ser mejores que las que tienen rigidez.



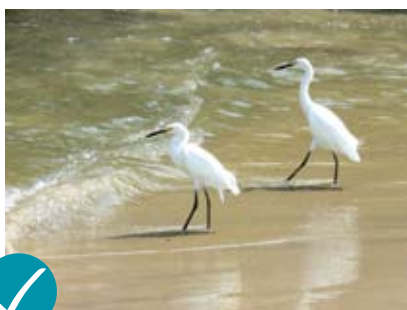
El zoom digital puede pixelar tus imágenes (ese efecto en el que todo parece estar formado por cuadritos). Trata de no abusar de él. Utiliza sólo el zoom óptico que tenga tu cámara o, mejor aún, acércate al sujeto.

Cómo tomar paisajes y objetos



Acércate. Procura que el sujeto (u objeto) abarque una buena parte de la fotografía, de esta forma se mostrarán todos sus detalles. Si ocupa una pequeñísima fracción de la foto, será una mancha poco lucidora, perdida en el fondo.

La cámara ajusta la luz y los colores grises, de forma que no haya zonas de la imagen ni sobreexpuestas (con demasiada luz) ni subexpuestas (con muy poca), haciendo que toda la foto luzca los mismos tonos. Puedes ajustar la exposición y compensar por estas condiciones. La mayoría de las cámaras tienen el símbolo (+/-) para activar esta función. Para condiciones de mucha luz, ajústala de forma negativa, y en condiciones de poca luz, positiva.



Toma fotografías verticales.

Algunos sujetos simplemente se ven mejor cuando los tomamos completos en este formato.



Zona subexpuesta

Procura usar un tripié, sobre todo si tienes objetos en movimiento, como una cascada, animales o incluso personas. De esta forma, nada que no deba salir movido e la imagen lo hará.





Bloquea el enfoque. Utiliza el ajuste de enfoque que todas las cámaras tienen para que el sujeto en el plano que elijas sea el que aparezca nítido. Si le dejas esa tarea al modo automático de la cámara, podría no enfocar lo que tú quieres.



No esperes un día perfecto. La lluvia, neblina y otros factores del clima pueden acrecentar la belleza de tus fotos. No todas deben ser soleadas y brillantes.



Ten en cuenta la luz. Busca que no haya demasiadas **sombras** que estorben a tus sujetos. Los días nublados proveen iluminación más pareja, y los atardeceres y amaneceres pueden hacer que una imagen luzca mucho más dramática. La luz de medio día desaparece las sombras.



Piensa siempre si estás en el mejor lugar y posición para tomar esa foto. Cambia de altura, sitúate más abajo con respecto al horizonte, súbete a un árbol, acuéstate... dale otro enfoque a la foto.



Incluye un objeto cercano para dar profundidad y perspectiva, por ejemplo, un árbol que se interponga con una montaña o un grupo de flores en una pradera.

Fotos Archivo, flickr.com @JerOmm.nz, @mimila...s, María José Flores.

Siempre puedes reencuadrar.

No dejes de tomar una foto sólo porque algún elemento rompe la armonía. Más tarde puedes editarla y reencuadrarla para que quede como la imaginabas.



Utiliza tus brazos como tripié. Coloca los codos pegados al cuerpo y así evitarás que tu celular se mueva y la foto salga borrosa o movida.

Impresoras y multifuncionales fotográficos

Un minilab en casa



Los entusiastas de lo digital podrán decir misa, pero el término “pics” todavía no es un sinónimo de “fotografías”. Para la mayor parte de los consumidores, una verdadera imagen para el recuerdo debe estar impresa. De ahí la necesidad de mirar con lupa la calidad de las diferentes impresoras y multifuncionales en el mercado.



Busca el comparativo de precios de todos los modelos de impresoras en Quién es Quién en los precios, que se publicará en profeco.gob.mx el 3 de noviembre. También lo puedes encontrar en revistadelconsumidor.gob.mx, a partir del 1 de noviembre.



Con el desarrollo tecnológico en el área de la multimedia, nunca antes como hoy capturar recuerdos con las nuevas cámaras digitales ha sido tan accesible, fácil y placentero –lee nuestro análisis realizado a cámaras digitales en este mismo número. Pero almacenar tus fotos exclusivamente en una computadora o memoria USB no brinda la misma experiencia que si las imprimes en papel fotográfico para poderlas compartir con nuestros amigos y familiares. De esta manera tu “vida digital” no estará completa si tan solo cuentas con una computadora, una cámara digital y tu reproductor de música MP3 o MP4; el perfecto complemento es adquirir tu propio “laboratorio fotográfico de revelado”, ya sea una impresora fotográfica o mejor aún: un multifuncional fotográfico que además te permita, en un solo equipo funcional

imprimir fotos como escanear y copiar documentos. Aquí te informamos sobre la calidad y atributos de estos equipos, los cuales en común presentan un diseño enfocado a imprimir fotografías con una alta calidad.

Un primer descubrimiento: la mayoría de los modelos analizados no sólo sorprenden por la grandísima calidad con que pueden imprimir fotos digitales, sino también por los múltiples atributos que ofrecen algunos de ellos, como lo son contar con una pantalla LCD para visualizar las fotos que se quieren imprimir directamente desde una memoria SD, xD o MS, la posibilidad de conectarse por vía inalámbrica a una computadora o incluso imprimir sobre una cara de los CD grabables. En efecto, lograr buenas impresiones fotográficas no sólo es sencillo, sino también divertido.

El estudio

Analizamos tres impresoras fotográficas térmicas (de sublimación) que sólo imprimen fotos de formato pequeño (tamaño postal: 10 x 15 cm), cuatro impresoras fotográficas de inyección de tinta que imprimen en diversos tamaños (postal, carta y oficio) y cuatro multifuncionales fotográficos de inyección de tinta que, además, pueden escanear y copiar documentos en diversos tamaños (incluso uno de ellos puede usarse como fax).

Tips para lograr mejores impresiones

1 Que tu cámara digital cuente con zoom óptico (para que no tengas que usar el zoom digital, el cual introduce ruido a la imagen) y con una resolución mínima de 5 megapíxeles, suficientes para imprimir fotos en tamaño postal. Para imprimir en tamaño carta se requieren de 8 o 10 megapíxeles.

2 Para manipular y retocar con mayor eficacia tus fotos, puedes adquirir un programa de edición fotográfica básico como el Adobe Photoshop Elements para Windows o usar el Apple iPhoto incluido en las computadoras Apple.

3 Si el monitor de tu computadora cuenta con "Perfiles de color" disponibles (archivos con la extensión .ICM o .ICC), instálalos: te ayudarán a que el color que ves en la pantalla se imprima correctamente en la impresora.

4 Para fotografía, lo mejor es seleccionar un "papel fotográfico" o "glossy photo paper", que te ofrece un acabado semibrillante; o bien usar un "papel fotográfico profesional" o "high glossy photo paper", cuyo acabado es muy brillante, similar al papel fotográfico usado en los laboratorios de revelado. Para impresión de gráficos, tablas y texto de alta calidad selecciona un "papel de alta resolución" o "high quality ink jet paper".

5 Ajusta correctamente las características de impresión de tu impresora de acuerdo con el tipo de archivo a imprimir -foto, gráfico o texto-, la calidad deseada y el papel seleccionado.



Impresoras fotográficas para fotografías tamaño postal (4" x 6")

Marca/ modelo/país de origen	Atributos principales			Calidad de impresión			Evaluación global
	Ranuras de Memoria	PictBridge	Pantalla LCD	Foto- grafía	Fideli- dad de co- lor	Veloci- dad de impre- sión*	
Canon Selphy CP780 Japón 	SD, MS Pro Duo, MMC, CF	✓	✓	😊	😊	0.9	😊
Kodak EasyShare G610 Malasia 	✗	✓	✗	😊	😊	0.9	😊
Sony DPP-FP97/China 	SD, MS Pro Duo, xD, CF	✗	✓	😊	😊	1.4	😊

*Número de fotos impresas por minuto

→ Simbología 😊 Excelente 😊 Muy Bueno 😊 Bueno ✓ Si ✗ No

Ficha técnica

Realización del estudio: 28 de mayo al 11 de septiembre de 2009.

Periodo del muestreo: 18 de Junio al 22 de Julio de 2009.

Marcas/modelos analizados: 5/11.

Número total de pruebas/ensayos: 55/6,699



Impresoras y multifuncionales fotográficos para fotografías y documentos de tamaños diversos (carta, oficio, A4, 4" x 6", 5" x 7", 8" x 10")

Marca/ modelo/país de origen	Atributos principales							Calidad de impresión				Velocidad de impresión (ppm*)		Evaluación global
	Multifuncional	Ranuras de memoria	PictBridge	Pantalla LCD	Impresión de CD'S	Conexión Wi-Fi y Ethernet	Otros	Foto-grafía	Fideli-dad de color	Gráficas y tablas	Texto de alta calidad	Foto-grafía	Gráficas y tablas	
Canon Pixma iP9000 Japón 	✗	✗	✓	✗	✗	✗	Imprime con 8 tintas en tanques individuales	😊	😊	😊	😊	1.1	0.3	😊
Epson Stylus Photo 1410 China 	✗	✗	✓	✗	✓	✗		😊	😊	😊	😊	0.5	0.1	😊
Hewlett Packard Photosmart Premium CC335A/Malasia 	✓	SD, MS DUO, xD, CF	✓	✓	✓	✓	También puede enviar faxes y funcionar como servidor de impresión	😊	😊	😐	😐	0.8	1.1	😊
Epson Stylus Photo R290 Filipinas 	✗	✗	✗	✗	✓	✗		😊	😊	😊	😊	0.6	0.2	😊
Canon Pixma iP4600 Malasia 	✗	✗	✓	✗	✗	✗		😊	😊	😊	😊	1.5	0.2	😊
Epson Stylus Photo TX700W Indonesia 	✓	SD, MS PRO, xD	✓	✓	✓	✓	Puede funcionar como servidor de impresión	😊	😊	😊	😊	1.1	0.3	😊
Kodak ESP5/China 	✓	SD, MS, xD, CF	✓	✓	✗	✗	Permite conexión inalámbrica por Bluetooth	😊	😊	😐	😊	1.1	0.5	😊
Kodak ESP3/China 	✓	SD, MS, xD, CF	✓	✗	✗	✗	Permite conexión inalámbrica por Bluetooth	😊	😊	😐	😊	1.0	0.5	😊

* ppm= páginas por minuto, un valor mayor significa que imprime más rápido. Para el caso de impresión de fotografías considere que el valor es para fotos en tamaño postal.

Glosario revelador

→ **Impresión por inyección de tinta.**

Consta de miles de pequeñas gotitas de tinta (amarillo, cyan, magenta y negro) que son colocadas sobre el papel de impresión de manera precisa para dar la percepción de estar viendo colores sólidos (gris, café, naranja, etcétera). Algunas impresoras de inyección de tinta emplean más de cuatro tintas: agregan cyan y magenta claros para lograr degradados más suaves (como los cambios de luz en un atardecer) y disminuir los emplastes (cuando los objetos parecen estar pintados o carecen de profundidad).

→ **Impresión por sublimación.** Se basa en transferir al papel, una por una, cuatro capas de color –amarillo, cyan, magenta y negro–, que logran toda la gama cromática que el ojo humano puede ver. Esta transferencia se logra mediante la presencia de calor y presión de una tinta sólida contenida en el cartucho de la impresora.

→ **Memoria flash.** Tarjeta con un circuito electrónico que permite almacenar información en archivos. Estos son algunos tipos de memoria flash para cámaras digitales: CF (CompactFlash), MS Pro Duo (Memory

Breve manual de uso

- Sigue al pie de la letra todas las instrucciones de instalación del software, las tintas y el papel. Instalar mal el software o dañar los cartuchos de tinta puede convertirse en un problema no muy grave, pero sí muy fastidioso.
- No rellenes los cartuchos de tinta: corres el riesgo de que ésta se derrame y dañe, por ejemplo, el sistema de tracción. Ah, y la garantía quedaría anulada automáticamente.
- Utiliza cartuchos originales, de la marca de tu impresora. La tinta de los cartuchos “genéricos”, aunque estos sean más baratos, no se fija bien al papel y cambia su tonalidad con el tiempo.
- No olvides darle mantenimiento a tu impresora. Atiende las recomendaciones de tu instructivo.
- Procura, por lo menos una vez a la semana, imprimir un documento o foto a color.

- Reemplaza cuanto antes los cartuchos individuales que se agotan. El cabezal de impresión puede sufrir daños si hacen falta tintas.

Sobre el papel:

- No uses papel en mal estado o que esté muy doblado, ya que la tinta no se fijará bien.
- Usa papel fotográfico de la misma marca de tu impresora, de lo contrario los colores se pueden alterar y no secar adecuadamente.
- No toques la superficie de impresión: las huellas dactilares evitarán que la tinta se adhiera al papel.
- No dejes papel fotográfico en áreas muy húmedas y calientes o bajo la luz directa del sol.
- Deja secar tu fotografía durante 24 horas, sin tocarla, para que los colores fijen adecuadamente.

Lo que buscamos

Cada uno de los multifuncionales e impresoras fotográficos se sometieron a cinco pruebas:

Información al consumidor. Todos debían cumplir con la normatividad en cuanto a la presentación de sus instructivos, garantías e información en sus etiquetas. Y así lo hicieron.

Atributos. Te decimos cuáles son las funciones y características más importantes de cada uno de los modelos.

Fidelidad del color. Medimos el color impreso y lo comparamos con el del archivo electrónico original. Obviamente, los modelos que lograron colores más fieles a la versión electrónica calificaron mejor.

Calidad de impresión. Imprimimos fotos de alta resolución (5 megapíxeles) y patrones de prueba para evaluar la calidad de impresión fotográfica y la fidelidad del color. Un panel de consumidores –integrado por representantes de las propias marcas– las calificaron. También analizamos la calidad con que los equipos imprimen texto, gráficas y tablas. Para realizar las pruebas, se utilizó papel “fotográfico profesional” para las fotos y de “alta resolución” para el resto de los archivos.

Velocidad de impresión. Medimos el tiempo que los equipos tardan en imprimir, pero los resultados son sólo una referencia, debido a que cada tipo de archivo y de papel influye de manera distinta en el tiempo de impresión. Ojo: la velocidad máxima de impresión que declaran los fabricantes sólo se logra al seleccionar la calidad de impresión más baja en papel normal.



➔ Lo que encontramos



➔ ¡Buenas noticias!: todas las impresoras analizadas imprimen fotos con muy buena calidad.

➔ Todos los modelos imprimen fotos sin bordes, es decir, no dejan partes en blanco.



➔ Los modelos Selphy CP780 de Canon, Easy Share G610 de Kodak y DPP-FP97 de Sony (que sólo imprimen fotos tamaño postal) usan tintas sólidas que se adhieren al papel mediante calor, tecnología llamada "sublimación". El resto emplea tintas líquidas.



➔ El puerto PictBridge, que permite imprimir fotos con la cámara conectada directamente a la impresora, tiene una desventaja evidente: no podrás corregir los defectos de tus fotos (escenas muy oscuras, ojos rojos y colores muy intensos, entre otros).

➔ El modelo DPP-FP97 de Sony no es compatible con Mac OS X. El resto de los equipos son compatibles con los sistemas operativos Apple Mac OS X® y con Microsoft Windows® 2000/XP/Vista.



Respecto a los equipos que imprimen en diversos tamaños de papel:

➔ Te permiten imprimir documentos como textos, tablas y gráficos diversos en papel tamaño postal, carta, doble carta, A4 y A3 (12" x 16.8").

➔ El modelo **Stylus Photo R290** de Epson es el único que no cuenta con puerto PictBridge ni con ranura para insertar una memoria, por lo que no puede usarse sin una computadora de por medio.

➔ Los modelos **Shelphy CP780** de Canon, **Photosmart Premiun CC335A** de Hewlett Packard, **ESP5** de Kodak, **Stylus Photo TX700W** de Epson y **DPP-FP97** de Sony, tienen una pantalla de LCD a color al frente que te permite previsualizar las fotos.

➔ Los tres modelos analizados de la marca

Epson y el modelo **Photosmart Premiun CC335A** de Hewlett Packard pueden imprimir fotos, imágenes o texto, directamente sobre discos compactos. Sólo asegúrate de que el CD tenga la leyenda "Printable Surface".

➔ Los multifuncionales fotográficos **Photosmart Premiun** de Hewlett Packard y el **Stylus Photo TX700W** de Epson cuentan con conexión inalámbrica Wi-Fi y puerto de red Ethernet para funcionar como servidor de impresión.



Respecto a las impresoras fotográficas para tamaño postal:

➔ El acabado que logran estas impresoras es el más similar al de un laboratorio de revelado fotográfico.



➔ **Stick Pro Duo**, SD (Secure Digital), SD HC (Secure Digital High Capacity) y MMC (Multimedia Card).

➔ **Puerto USB y PictBridge** (USB EXT/IF). Circuito electrónico que permite conectar la impresora con una computadora o con una cámara digital.

➔ **Ranuras de memoria**. Espacios donde se conectan las tarjetas de memoria flash que usan las cámaras digitales.

➔ **Resolución de imágenes en pixeles**. Valor que representa el número de puntos horizontales por el número de líneas que forman una imagen. Las cámaras digitales definen su capacidad de capturar una imagen con megapíxeles. Por ejemplo: 3264x2448 equivalen a 8 megapíxeles y 3648x2736 a 10 megapíxeles.

➔ **Resolución de impresión en puntos por pulgada (ppp o dpi, por sus siglas en inglés)**.

Cantidad máxima de puntos que se puede imprimir en una pulgada. El segundo valor que suele darse corresponde al número de líneas por pulgada.

➔ **Sistema operativo**. Programa principal que permite, a manera de administrador de recursos, que el resto de los programas instalados puedan operar sobre todos los dispositivos físicos (disco duro, memoria RAM, impresoras, etcétera).



Si requieres más información sobre éste u otros estudios, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al **5544 2122** si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. Puedes consultar también otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet: revistadelconsumidor.gob.mx

¿Es el contenido libre la respuesta al comercio ilegal?

Inteligencia contra los PIRATAS



En el pasado solíamos decir que 'lo barato sale caro'; en la era de Internet, los bajos precios pueden ser la solución a un grave problema. **Por Gerardo Sifuentes**



↓ DESCARGAR

La cosa en Inglaterra se pone seria. Cuando artistas de la talla de Robbie Williams, Annie Lennox, Jonny Greenwood, guitarrista de Radiohead y Nick Mason, baterista de Pink Floyd se reúnen para discutir el castigo que deberá imponerse a las personas que realicen descargas ilegales de música, entonces sabemos que, ahora sí, la industria llegó a su peor momento. Los músicos mencionados, entre otros, firmaron un acta que busca reducir el ancho de banda para quienes infrinjan los derechos de autor, aunque los políticos, más radicales, buscan bloquear de forma permanente el acceso a

Internet tanto a la persona como a sus familiares cercanos, esto último un castigo exagerado, de acuerdo con los prestadores del servicio. Castigos duros para los consumidores es la respuesta a un problema de la edad moderna. Si esto pasa en Europa, ¿qué remedio habrá para la piratería en países como el nuestro? ¿acaso no existen soluciones más sencillas?

Casos paradigmáticos

Tropa de élite (2007), película brasileña dirigida por José Padilha, cuenta con una peculiar historia de éxito contra la piratería.

A unos meses de su aparición en salas, una copia de la cinta llegó a manos equivocadas. Datos no oficiales estiman que se vendieron cerca de 11 millones de discos antes que ésta apareciera en cartelera. Contra toda expectativa, el director, más sagaz que los piratas, adelantó la fecha del estreno con una re-edición de la original; se divulgó por los medios de comunicación que la versión en el cine tenía escenas extras o suprimidas, e incluso el final era diferente, así que muchos no se resistieron a comprar sus boletos para ver cómo había quedado.



¿No es eso lo que nos venden las 'ediciones especiales' en el DVD original? Al revertir el modelo de exhibición, la película se convertiría en una de las más taquilleras en la historia de Brasil. Pero esto no hubiera sucedido de no ser por un factor que a muchos se les escapa: la calidad de la propia película, es decir, un magnífico guión, buena dirección y actuaciones. Muchas producciones que no logran recuperarse económicamente durante su exhibición pública se estabilizan con la venta del DVD oficial; sin embargo, una cinta mediocre, con o sin piratería, nunca podrá generar ganancias por su propia naturaleza. Algo similar sucedió con *Wolverine* (2009); cuando una versión no editada estuvo disponible en Internet de manera ilegal, se descargó 4 millones de veces; esto consiguió que las ventas de boletos se dispararan durante la primera semana de su estreno, sin embargo, al recibir críticas encontradas, sus ingresos disminuyeron poco a poco.

En el campo musical, el grupo de rock inglés Arctic Monkeys son el paradigma de la era de Internet; su popularidad creció desde que los propios fans de la banda subieran algunas de sus canciones de manera gratuita a través de la red social MySpace; ahora sus discos se venden a manos llenas en todo el mundo.

74% de los mexicanos han comprado películas pirata.

↓ DESCARGAR

La experiencia entonces ha dictado que si una copia a precio mínimo produce un gran beneficio a corto plazo para el productor o el artista, esto podría significar el camino alternativo que todos buscan.

Menos es más

Uno de los motivos que llevan a la gente a consumir piratería, en opinión de Jorge Hipólito 'El Negro', manager veterano de la industria musical mexicana, es el alto precio de los discos y películas que muchos aficionados deben pagar, especialmente en tiempos de crisis. Por ejemplo, hay cintas que son muy difíciles de conseguir, incluso en Internet, y aunque muchos

cinéfilos mueren por ver ciertas obras, a veces el precio exigido por ellas es demasiado alto. Las personas que no son tan aficionadas pero desean ver la primera película de cierto director, tienen que pagar más de 300 pesos por un original que no conservarán en su colección personal.

Sin embargo, tal como lo apunta el escritor Malcolm Gladwell, la visión de Anderson es muy romántica, pues pasa por alto muchos aspectos reales del proceso de producción, desde la supervisión del contenido hasta los métodos de distribución, que involucran a decenas de miles de personas que deberán

68% de los discos que se venden en México vienen de comerciantes piratas.

Esto las orilla a tomar decisiones más prácticas, como acudir al vendedor ambulante o descargar a través de un torrent.

Para Hipólito, "el formato físico desaparecerá... habrá nuevas formas de comercializar". En España, el propio ministro de telecomunicaciones, Francisco Ros, ha considerado la creación de un 'super portal' de contenidos digitales a precios económicos, para "...atacar el problema en su verdadera dimensión", según declaró al periódico español *El Mundo*.

Este método sería considerado antes que tomar medidas tan drásticas como las de Inglaterra.

Chris Anderson, editor de la revista estadounidense de tecnología *Wired*, en su libro *Free: The Future of a Radical Price*, propone que el contenido de los medios en el futuro próximo deberá ser gratuito para los consumidores, lo que motivará no sólo lealtad hacia una marca específica, sino que muchos considerarán el eventual pago por un servicio 'premium'.

ser retribuidas por su trabajo. De manera irónica, aunque el libro mencionado puede leerse de forma gratuita a través Internet,

Se estima que en nuestro país, la piratería llega a generar ganancias entre 500 y 700 millones de dólares anuales.

sólo los usuarios radicados en Estados Unidos pueden hacerlo; el resto del mundo tendrá que pagar por su copia.

Llegar a un acuerdo general, donde creadores, industria y consumidores por igual resulten beneficiados, es algo que deberá resolverse de manera urgente. Pero mientras se analizan las distintas soluciones, el público en general será el que, literalmente, pague las consecuencias de los actos de ilegalidad. Pero esto pronto cambiará.



Chris Anderson, director de la revista de tecnología *Wired*.



Tendencia en Internet:  creative commons

Es mío, te lo presto

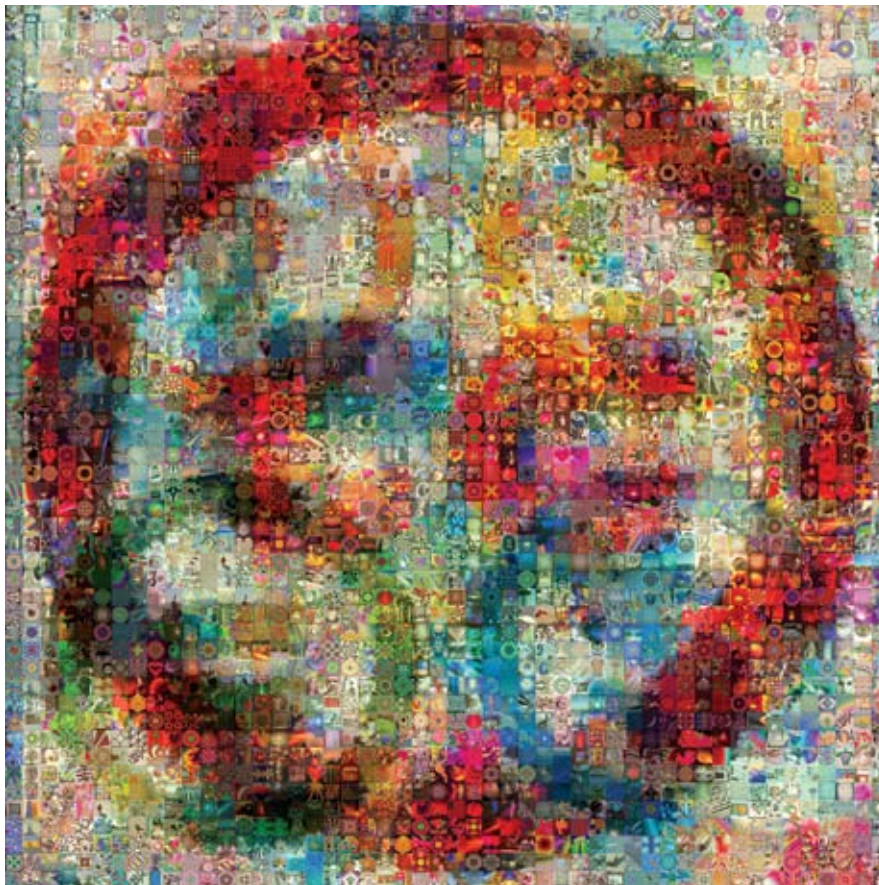


Foto qthomasbower @flickr



Para celebrar haber llegado a 250 miembros y tener 2,500 imágenes bajo licencia de Creative Commons, CC desarrolló esta composición de su logo utilizando imágenes de flickr.

Todo mundo usa lo que está colgado de Internet. Tú, yo, cualquiera que lea este texto, tenga menos de 30 años y haya pasado despierto por la preparatoria, ha utilizado su conexión de banda ancha para “documentarse” y retomar la idea de otro que, seguramente, reprodujo de otro, y de otro, y de otro y otro.

Internet ha fomentado con ahínco el ‘copy-paste’, su sobrino más libidinosos. Su padre es el procesador de textos y su madre la hoja de cálculo. Nadie con actividad en la red se salva de ser reutilizado por otro a quien jamás conocerá. Ni la legislación detrás del Copyright garantiza que las obras disponibles en Internet sean respetadas cabalmente. Parece que los creadores que quieren utilizar Internet para difundir su obra deben atenerse a la buena voluntad del oportunista que pasa por su sitio, blog o galería en línea para que, con las cortesías obvias y legales, dé

crédito al autor y pague regalías por el aprovechamiento de un trabajo ajeno.

Pero eso no sucederá. Internet es tan libre que suele ser la catedral del libertinaje. Por eso, buena parte de la comunidad

que habita esta extensa pradera digital ha optado por dar permiso por adelantado para el uso su producción en línea. Así cualquiera podrá utilizar el trabajo de otro, siguiendo algunas reglas mucho más flexibles que las del Copyright, que permiten el uso de materiales ajenos. Como cuando de niños dijimos “es mío, pero te lo presto”.

Quien pensó esta estructura de respeto mutuo y autorización por adelanto para compartir contenido por Internet fue Lawrence Lessing, abogado estadounidense, quien en 2001 creó a Creative Commons, organización civil con la que asumió la tarea de proponer un esquema flexible para la gestión de los derechos de autor en la red, alejado del “todos los derechos reservados” o del dominio público total propuesto por organizaciones como el Partido Pirata sueco (sí, tal organización política existe y es completamente legal).

“Quien usa licencias Creative Commons”, dice León Felipe Sánchez, cabeza del proyecto CC en México y abogado del despacho Fulton & Fulton S. C., “tiene el poder de decidir, sin la intervención de terceros, sobre la forma en que quiere que su obra sea utilizada y bajo qué condiciones, es decir, ejerce su libertad de decidir sobre su propia creación”.

Las licencias CC, durante la década que termina, se han popularizado entre la comunidad bloguera, la más dúctil y beneficiada por asumir que una parte importante de la vida en Internet tiene que ver con la capacidad de permitir que otros, expertos o no tanto, retomen su obra para explicar y hasta reinventar su perspectiva del mundo. Cada quien es dueño de una parcelita, pero en Internet también puedes prestar tus insumos para que alguien más se beneficie. Todo esto podrá parecer bastante jipi, pero es un método efectivo. —Uriel Rodríguez

El rompecabezas Creative Commons

Los atributos de Creative Commons combinan elementos para que cada usuario construya una licencia a la medida:



Attribution (by): el autor de la obra original debe figurar en los créditos de la reproducción.



NonCommercial (nc): quien usa la obra original no puede obtener ganancias económicas por la obra derivada.



NoDerivs (nd): la obra tomada debe permanecer íntegra en la obra derivada, sin cambios.



ShareAlike (sa): el autor obliga a que todas las obras derivadas de la original se distribuyan bajo la misma licencia del trabajo original.

El tesoro de la CAJA FUERTE

Bienvenido al mundo donde la banca tradicional no existe. Aquí se abren otro tipo de bóvedas, cuya combinación de apertura es menos “exclusiva”. Las cajas de ahorro son una alternativa para quien busca servicios financieros de fácil acceso. Sólo hay que saber en cuáles participar, y de cuáles huir. **Por Martha Bolaños**

Si eres de los que piensan que este es un país tan bancarizado como cualquiera, piénsalo dos veces. La primera encuesta sobre Cultura Financiera en México, realizada por Banamex-UNAM, señala que el 53% de las personas entrevistadas nunca ha tenido una cuenta de ahorro o de inversión, principalmente porque “no le alcanza para abrir una cuenta”. En contraposición, el 70% de quienes participan en tandas piensan que es la única manera de ahorrar; mientras que el 75% ha recurrido a algún tipo de préstamo informal.

Estas cifras reflejan que un amplio sector de la población ha sido descuidado por la banca tradicional, la cual ha preferido atender al segmento con mayores ingresos por considerarlo más rentable.

Lo anterior ha obligado a las personas

de bajos ingresos a recurrir a medios poco formales para satisfacer sus necesidades de ahorro y crédito, lo que ha significado una gran oportunidad para las popularmente llamadas “cajas de ahorro”.

En las cajas de ahorro (que también son conocidas como Entidades de Ahorro y Crédito Popular) no existen clientes, ni usuarios, sino socios, cuyo objetivo principal es satisfacer las necesidades de todos sus integrantes, quienes también comparten los riesgos de las operaciones.

Por ello, en estas entidades no existe un beneficiario único que obtenga ganancias de éstas, pues el objetivo es que todos sus participantes se vean favorecidos. En estos sistemas de ahorro voluntario, cada socio debe aportar una cuota inicial—que en algunos casos forma parte del capital social—

y, posteriormente, realizan contribuciones periódicas que dependen de las políticas de cada organización y por las cuales se les otorga una tasa de interés, determinada por cada caja de ahorro. Al mismo tiempo esas aportaciones son utilizadas para otorgar préstamos a los socios que así lo requieran. Por tratarse de un préstamo, el socio que se beneficia de esta operación debe pagar un interés, el cual también es definido por cada entidad de ahorro.

Cuando algún participante quiere abandonar la sociedad, tiene el derecho de retirar sus depósitos, a no ser que los haya otorgado expresamente en garantía de un préstamo. Además, cada socio tiene voz y voto en las asambleas y el derecho a recibir la información financiera de la sociedad en el momento en que la necesite.



Gráficos Abraham Morales



¿Quién recurre a una caja?

Las personas que se acercan a una caja de ahorro no lo hacen sólo porque no cumplen con los requisitos establecidos por las instituciones bancarias, existen otras causas. Por ejemplo, en las zonas rurales muy apartadas de las ciudades no llegan los servicios bancarios, pero existe la necesidad de tener servicios de ahorro y de crédito que es satisfecha por estas entidades, sobre todo porque les resulta muy sencillo constituirse sin requisitos de ninguna autoridad financiera.

Por su parte, las personas que perciben bajos ingresos y que viven en las zonas urbanas y rodeadas de una amplia oferta de instituciones bancarias, consideran que es más sencillo integrarse a una caja de ahorro; además, se sienten más identificadas con una institución cuya razón social va acompañada de los términos “Caja Popular”, “Caja Solidaria” o “Cooperativa de Ahorro”, y ven lejana la posibilidad de integrarse a un gran banco.

Otra razón por la que una persona –que incluso tiene una relación con las instituciones bancarias– recurre a una caja de ahorro, es porque puede ofrecerle una tasa de interés más atractiva, tanto para sus ahorros como para solicitar préstamos, en comparación con las de la banca tradicional. Sin embargo, en este caso se deben extremar precauciones, ya que puede ser que la caja de ahorro requiera captar recursos para hacer frente a algún problema de liquidez que pueda surgir.

Cabe señalar que en algunas de estas entidades de ahorro no se requieren de montos mínimos para abrir una cuenta, además de que no cobran comisiones por apertura o manejo de cuenta. En cuanto a los préstamos, éstos están en función del depósito fijo, del buen historial que se tenga y con plazos de hasta 92 quincenas.

Todo bien, pero...

Las cajas de ahorro se autorregulan de manera satisfactoria. Sin embargo, algunas instituciones se aprovecharon de eso y a finales de la década de 1990 defraudaron a un número importante de sus participantes, generando desconfianza en el sector. Eso llevó a que las autoridades financieras endurecieran las reglas para su creación y supervisión. Por ello, en junio de 2001 surgió la Ley de Ahorro y Crédito Popular (LACP), a la que deben apegarse las cajas de ahorro con el objetivo de evitar que sus socios sean defraudados. Sin embargo, el proceso de regularización ha sido lento y no ha llegado a todas las cajas.

En este sentido, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), indica que quien decida ingresar a una caja de ahorro, verifique que esté debidamente registrada ante la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV), lo que le dará mayor certidumbre en cuanto a la administración de los recursos.

Al respecto, datos del Banco de Ahorro Nacional y Servicios Financieros (Bansefi) –institución que a partir de la LACP busca convertirse en Caja Central–, muestran que de un universo de 682 sociedades registradas, sólo 492 se encuentran apegadas a la Ley de Ahorro y Crédito Popular (LACP), y únicamente 77 están autorizadas.

Como puedes ver, no son suficientes las medidas que las autoridades financieras han implementado para regularlas y supervisarlas, lo que ha dificultado, en parte, saber con exactitud la cantidad de cajas de ahorro que existen en el país, el número de personas que participan y el monto de recursos que administran.

Las cajas de ahorro que han pasado todos los filtros establecidos por la ley, son una buena opción para quien busca una gama de servicios financieros.

Hay de cajas a cajas

Algunas cajas de ahorro popular pueden otorgar tasas de interés competitivas, pero también existe la otra cara de la moneda. Existen cajas de ahorro que ofrecen tasas de interés muy bajas por los ahorros de sus participantes. Lo mismo ocurre con

los préstamos, donde el socio acepta una tasa de interés muy alta. En algunos casos pueden llegar a superar el 200% anual. En ambas situaciones se pone en riesgo el patri-

monio de sus integrantes. Lo anterior es resultado de la escasa cultura financiera que hay, en general, entre la población, pero sobre todo en el sector con ingresos medios o bajos, al no tener la posibilidad de diferenciar lo bueno y lo malo.

En contraparte, hay cajas de ahorro donde los intereses por los depósitos en ahorro son moderadamente competitivos; el otorgamiento de préstamos es con tasas de interés bajas, debido a que consideran que las transacciones se realizan entre socios y, por ello, no necesariamente se persigue un fin de lucro. En su origen, ese fue el objetivo de su creación.

Las cajas de ahorro otorgan principalmente créditos al consumo, de salud, gastos funerarios, bienes de consumo duradero, capital de trabajo, créditos agrícolas, remodelación de vivienda y pago de deudas. No obstante, existen cajas de ahorro con una estructura más desarrollada que les permite extender su gama de productos y servicios a sus socios, ofreciendo productos a la administración de nóminas, créditos de diferentes tipos, disponibilidad en una red privada de cajeros automáticos, préstamos para la compra de una casa, recepción de remesas y compraventa de divisas.

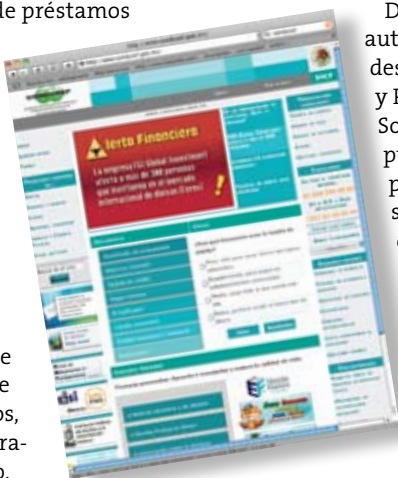
Evita las cajas patito

Las cajas de ahorro pueden constituirse sin la autorización y supervisión de alguna autoridad; por lo que si pretendes asociarte a una, es mejor verificar que se encuentre en el Padrón de Entidades Supervisadas de la Comisión Nacional

Según datos de Bansefi, de las 682 sociedades registradas, sólo 492 se encuentran apegadas a la Ley de Ahorro y Crédito Popular.

Bancaria y de Valores (CNBV) cnbv.gob.mx.

En la actualidad, existen 77 cajas de ahorro autorizadas y 298 se encuentran con prórroga condicionada, tienen hasta el 31 de diciembre de 2012 para concluir el proceso de regularización. Fecha que se ha prorrogado desde que se publicó la LACP, lo que muestra la dificultad para lograr la regulación de estas entidades.



De las 77 cajas de ahorro autorizadas, 44 son Sociedades Cooperativas de Ahorro y Préstamos (Socap) y 33 Sociedades Financieras Populares (Sofipo), las cuales puedes identificar por un sello con la leyenda: "Ley de Ahorro y Crédito Popular" (en letras rojas), que debe estar a la vista del público. Esto quiere decir que ya pasaron todos los filtros, tanto a nivel del comité de supervisión como dentro de la misma CNBV.

Cabe destacar que la diferencia entre las Socap y las Sofipo es que las primeras sólo pueden operar con sus socios, mientras las segundas están en libertad de hacerlo con clientes y socios.

En cuanto a las 298 cajas que realizan sus operaciones bajo el régimen conocido como "Prórroga condicionada", puedes identificarlas por un sello de garantía que tiene la leyenda: "Nos estamos regularizando por ley", y debe estar en un lugar

Comprar granos y otras actividades comunes inclinan a grupos a ahorrar en conjunto para tener mayores beneficios.



Foto Archivo

→ Surgimiento de las cajas de ahorro

Desde hace 50 años, las cajas de ahorro comenzaron a atender las necesidades de ahorro y préstamo del segmento de la población que estaba desatendido por la banca. La mayoría tuvo su origen a partir de la organización de comunidades que querían realizar obras y servicios de beneficio común, como la apertura de un pozo, la compra de grano para la siembra y, en términos generales, cualquier otra acción que favoreciera a la agrupación en su conjunto.

De igual forma, esta organización se fue dando entre grupos de personas que requerían de recursos para hacer frente a sus propias necesidades.

El surgimiento de las cajas también se relaciona con las llamadas "tandas", no obstante, muchos ahorradores comenzaron a darse cuenta de que sus recursos perdían poder adquisitivo al no generar intereses, sobre todo cuando la inflación crecía de manera desordenada (durante la década de 1980). Por lo que voltearon a ver a las cajas de ahorro, las cuales pueden pagar intereses a sus ahorradores derivados de los réditos que cobran por los préstamos otorgados.

LECCIÓN 1: si en una caja de ahorro te ofrecen tasas de interés muy bajas por tus ahorros y, en contrapartida, sus tasas para préstamos son altísimas... algo está mal.

visible. Cabe señalar que, si decides hacerte socio de este tipo de caja, podrías poner en riesgo tus recursos.

Finalmente, se encuentran las cajas pequeñas, que por contar con menos de 250 socios y con recursos inferiores a 350 mil udis, (casi un millón y medio de pesos) la ley no aplica sobre ellas, pero para poder ser reconocidas como entidades legales deberán registrarse en una de las 13 federaciones autorizadas por la CNBV, y éstas –a su vez– deben afiliarse en Confederaciones, que son las encargadas de administrar el Fondo de Protección. De esta manera, las autoridades podrán tener mayor supervisión y regulación, además de que pueden desarrollar y ejecutar, conjuntamente, programas que hagan más fácil el funcionamiento del sistema.

En la actualidad, en México existen **77 cajas de ahorro autorizadas** y **298 se encuentran con prórroga condicionada**, es decir, en proceso de regulación.

de 2.5 millones de udis (poco más de 10 millones 600 mil pesos) en activos que dan fuera de esta disposición.

Hacia el futuro

En cuanto se logre tener un sistema de cajas de ahorro confiable, apegado a la ley y que respete sus principios esenciales, éstas tendrán un papel importante en el

sistema financiero mexicano. Pues, son una vía para que la mayoría de la población pueda ahorrar, solicitar préstamos y contar con los servicios que le permita incrementar su calidad de vida.

Estas instituciones tienen un potencial de crecimiento importante. “Se estima que sólo el 35% de la PEA tiene acceso a los servicios financieros de la banca comercial.

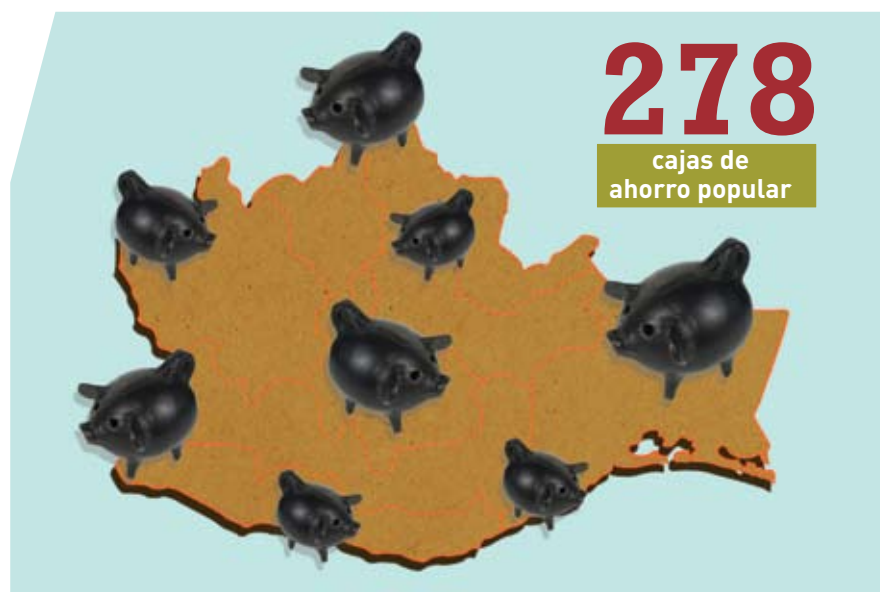
LECCIÓN 2: si eres víctima de fraude por parte de una entidad que no está reconocida por alguna autoridad financiera, entonces debes acudir a presentar una denuncia de tipo penal, ya que no existe ninguna institución que te defienda. Si, por el contrario, has sido defraudado por una caja de ahorro regulada por la CNBV, entonces puedes acudir a la Condusef.

Fondo de protección

Se ha dado el caso, muy frecuentemente, de que la caja llegue a quebrar, y los socios no recuperen su dinero debido a que no hay nada que respalde sus ahorros, ni el capital invertido en un inicio, ni otras aportaciones. Esto es porque no todas cuentan con un fondo de protección como el que tienen las cuentas de ahorro e inversión de las instituciones bancarias, donde los recursos de los ahorradores están protegidos por el Instituto para la Protección al Ahorro Bancario (IPAB), hasta por 400 mil udis (poco más de un millón 700 mil pesos).

Por ello, la Ley establece que una vez que la caja obtiene la autorización por parte de la CNBV para operar, debe constituir un Fondo de Protección de Depósitos del Sector de Ahorro y Crédito Popular, que se crea con una aportación de tres pesos por cada mil, que tengan las entidades como pasivos con el objeto de dar seguridad al dinero de los socios y, en su caso, proporcionar crédito para ampliar su capital de trabajo a las entidades con problemas de liquidez.

Sin embargo, no todas las cajas están obligadas a crear este seguro de depósito, ya que las reformas a la LACP aprobadas en el pasado periodo de sesiones establecieron que las entidades con menos



→ Oaxaca, repleta de cajas

No es casualidad que Oaxaca sea uno de los estados del país con el mayor número de cajas de ahorro, pues en esta región se combina una muy baja penetración de los servicios bancarios, la necesidad de servicios financieros y la facilidad para crear cajas de ahorro sin mayores requisitos. Esto ha propiciado que en el estado existan 278 cajas de ahorro popular, de las cuales 63 operan con autorización –con respecto a la legislación que regula a estas entidades– y 215 sin autorización y sin la regulación de las instituciones, según datos de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

→ Pros y contras de las cajas de ahorro

👍 Pros

- ➡ Montos bajos para participar
- ➡ Acumulación de intereses por los ahorros a diferencia de las tandas
- ➡ Se reduce el riesgo de que los recursos pierdan poder adquisitivo al acumular intereses
- ➡ Si eres socio puedes acceder a préstamos sin ninguna restricción

👎 Contras

- ➡ El gobierno, aunque las supervisa, no garantiza o protege los ahorros, ni los préstamos que realizan.
- ➡ Escaso número de cajas de ahorro autorizadas por la CNBV
- ➡ Dificultad para regular al sector



Foto Archivo

Radiografía de las cajas de ahorro popular

Con las nuevas autorizaciones, al día de hoy el sector de Ahorro y Crédito Popular presenta la siguiente conformación:



Antes de convertirte en socio de una caja de ahorro, cerciórate de que se encuentre debidamente autorizada por la CNBV.

Del resto, 12% tiene acceso parcial a servicios financieros a través de las sociedades de ahorro y préstamo popular existentes y de Bansefi, mientras que 53% (alrededor de 20 millones de personas) no tienen acceso a servicios financieros formales", según datos de Javier Gavito Mohan, director general de la Sociedad Hipotecaria Federal, publicados en el *Fortalecimiento y desarrollo de las Finanzas Populares en México*.

Además, la experiencia internacional en cuestiones de comunidades organizadas para su beneficio financiero muestra que al formalizar la prestación de servicios de ahorro y crédito popular, a través de la regulación y supervisión de las entidades que integran al sector, se obtiene acceso a mejores fuentes de financiamiento y a la posibilidad de ofrecer una variedad más amplia de servicios para atender las necesidades de un amplio segmento de la población de forma más completa. 🗣️

Con información del artículo "¿Qué hay dentro de su caja?", publicado en el número de agosto de 2009 de la revista de Condusef Proteja su dinero.

LECCIÓN 3: es importante que evites riesgos y te cerciores de integrarte a una caja de ahorro supervisada y autorizada por la CNBV, y que cuente con el Fondo de Protección de Depósitos del Sector de Ahorro y Crédito Popular... Pero no es suficiente: que tenga tasas de interés competitivas no está, digamos, de más.

El cuánto, cómo y qué de la podología

TUS PIES

reclaman atención

La buena higiene y salud en los pies es un tema al que pocas veces le ponemos atención y damos por sentado, pero cuidarlos te puede llevar muy lejos.

Por Amadeo Segovia Guerrero



Con los pies hacemos muchas cosas: estar simplemente erguidos, caminar, hacer ejercicio, tirar patadas, bailar... Soportan todo el peso del cuerpo, coordinan el movimiento y el equilibrio. Los pies contribuyen en gran medida a mantener la salud de nuestras piernas y columna vertebral. Si no les damos el cuidado que necesitan, es posible que tengamos problemas más graves que un dolorcito. Además, no usar zapatos adecuados en material, horma y altura contribuye a que los pies tengan inflamaciones, dolor e incluso a que se presenten infecciones.

Lo mejor es acudir con un podólogo para que les brinde un mantenimiento adecuado. ¿Qué tratamientos recibirás por parte de este especialista? Si tus pies están sanos, es decir, no presentan ninguna enfermedad, un podólogo te hará un servicio que incluye corte de uñas, fresado de uñas, limpieza, limado y corte de callosidades, masaje, hidratación de pie e hidroterapia, entre otros.

Además, te puede detectar oportunamente alguna patología como uñas encarnadas, hongos en las uñas, pie de atleta, deshidratación de pie y sudoración excesiva, entre otras. Este servicio básico incluye medidas preventivas para evitar que aparezcan padecimientos futuros.

¿Y si eres diabético? Es importante que las personas con esta enfermedad presten especial atención a sus pies, y que observen atentamente cualquier signo de complicación. De acuerdo con el podólogo José Hilario Hernández Pineda, cuando un paciente tiene diabetes necesita una atención integral. Abundaremos en esto unas líneas más adelante.

El servicio a detalle

De acuerdo con la Asociación Mexicana de Quiropedistas y Podiatras (AMQUIPAC), la podología tiene como principal objetivo combatir eficazmente las dolencias de los pies por medios no quirúrgicos, si es posible, y por acción de fármacos indicados para tal efecto.

Los principales trastornos que producen dolor en el pie, por su transferencia son:

- 1 Trastornos estáticos (pie cavo o arco elevado en adulto, caída del arco interior, etcétera).**
- 2 Artritis reumatoide, enfermedad articular degenerativa.**
- 3 Infecciosos (infecciones de la piel, infección causada por hongos microscópicos, etcétera).**
- 4 Vasculares (enfermedad de los vasos sanguíneos como arterias, venas y capilares, que se presenta cuando se sufre de diabetes por largo tiempo).**

“Un podólogo cumple con un rol educativo y orientador, además de prevenir, diagnosticar, tratar oportunamente y rehabilitar el pie”, dice la podóloga María Alicia Cerezo, especialista en pie diabético.

Por otra parte, José Luis González Méndez, socio fundador y ex presidente de la AMQUIPAC, aclara que “un podólogo no sólo atiende una gama de padecimientos buscando su rehabilitación, también realiza tratamientos preventivos, asesora y orienta a los pacientes, promoviendo de esta manera una cultura en el cuidado del pie y de la salud integral”.

Una vez que el podólogo valora la situación física del paciente, debe informarle si está en posibilidades de atenderlo de acuerdo con alguna enfermedad específica que requiere especial cuidado, como la diabetes. En caso contrario, debe remitirlo al profesional adecuado para que sea éste quien que cubra el riesgo que pueda derivar de su posible tratamiento o enfermedad.

El podólogo debe hacer una historia clínica de su paciente y averiguar sus antecedentes heredofamiliares; es decir, si sus padres son diabéticos, tienen problemas de cáncer o alguna alergia. Además, deberá realizar una valoración arterial y biomecánica e indagar si su paciente tiene algún problema infeccioso.

La diabetes acelera el paso

El pie diabético es un síndrome que engloba las alteraciones anatómicas o funcionales que ocurren en los pies de las personas con diabetes, como consecuencia de su enfermedad metabólica, y representa una causa muy importante de mortalidad en este grupo de población. Sin embargo, la Organización Mundial de

Salud (OMS) especifica que las amputaciones de piernas y pies de las personas con diabetes pueden prevenirse mediante soluciones técnicamente sencillas y de bajo costo. Por ejemplo, vigilar regularmente los pies, examinar el interior de los zapatos antes de ponérselos,

no andar descalzo, usar calzado cómodo, mantener los pies limpios, y cuidar bien la piel y las uñas. Y asistir al podólogo con bastante regularidad, por supuesto.

El asunto cobra mayor relevancia pues los diabéticos van en aumento. De acuerdo con la misma OMS, en el mundo hay más de 180 millones de personas con diabetes, y es probable que esta cifra aumente a más del doble en 2030. Además, 90% de los diabéticos del mundo padecen diabetes de tipo 2, que no presenta síntomas, por lo que detectarla a tiempo es muy importante, ya que la mayoría de las amputaciones comienzan con una úlcera del pie, y el 85% de ellas se pueden evitar.

“En 1995, México ocupaba el noveno lugar entre los países con mayor número de personas con diabetes; se espera que para el año 2025 haya 11.7 millones y ocupe la séptima posición. Alrededor del 20% de los ingresos hospitalarios del diabético se deben a infecciones en los pies. Entre 50-70% de todas las amputaciones de los miembros inferiores se realizan en diabéticos. Actualmente esta enfermedad es la primera causa de muerte en nuestro país y el estado de Veracruz ocupa el primer lugar con más casos”, según se especifica en la Revista *HRV, información médica para todos*, del Hospital Regional de Veracruz.

¿Cuáles son los hechos que desencadenan una amputación?

- 1 Calzado inadecuado**
- 1 Cortes accidentales**
- 1 Uñas encarnadas**
- 1 Corte inadecuado de las uñas**
- 1 Lesiones térmicas (daño o destrucción de la piel por calor, frío, agentes químicos, etcétera)**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en el mundo hay más de 180 millones de personas con diabetes, pacientes propensos a sufrir lesiones en los pies.

Toma tus precauciones

Siempre que acudas con un podólogo, asegúrate que el negocio esté bien establecido y cuente con lo siguiente:

- 1. Un documento oficial que lo acredite como podólogo
- 2. Permiso de la Secretaría de Salud
- 3. Licencia de funcionamiento de la delegación o ayuntamiento
- 4. Cerciórate de que esté registrado en la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.

“Esos documentos deben estar a la vista porque le da confianza al consumidor”, apuntó la podóloga María Alicia Cerezo de la Vega.

Por su parte, el doctor Fernando Vega Rasgado, presidente del Instituto Mexicano de Flebología, recomienda que el paciente observe los documentos que prueben que el podólogo ha participado en congresos o en talleres, esto es un indicador de que se está actualizando.

Para confiar más en los servicios que ofrece, también recomienda observar su instrumental de trabajo, si dispone de suficiente material, si tiene buena iluminación y si cuenta con un sillón comfortable.

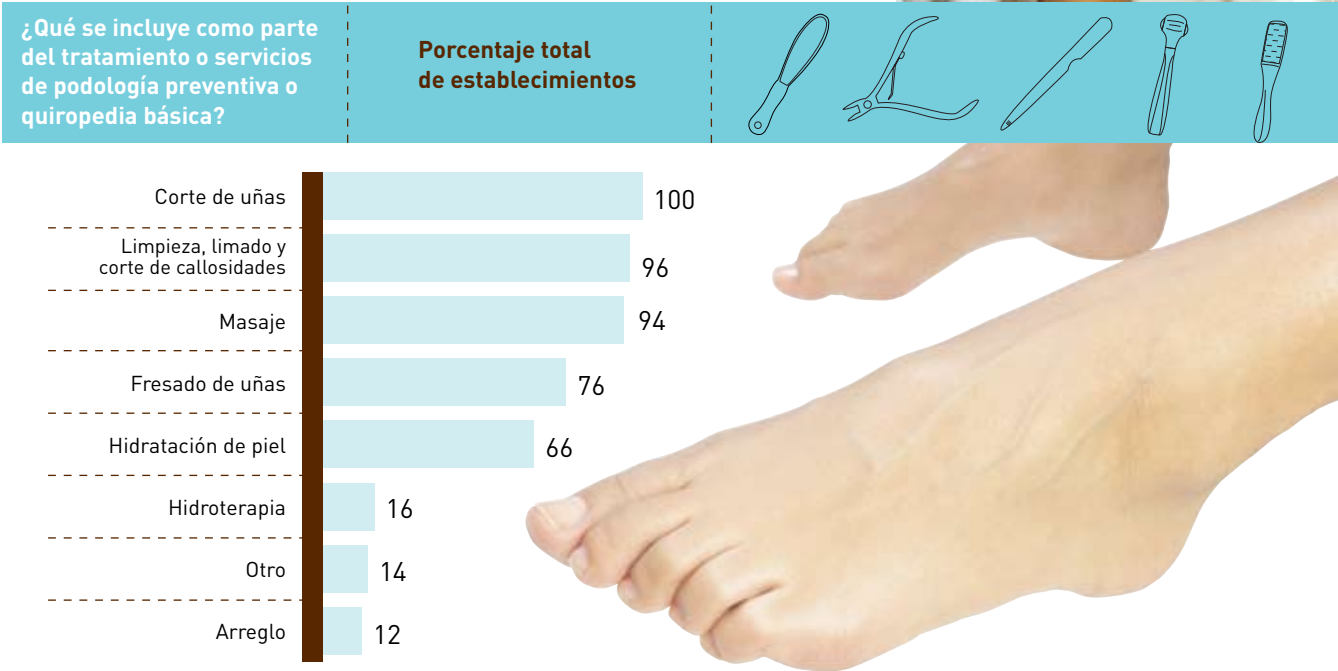
En la Norma Oficial Mexicana Nom-174-SCF-2007 (“Prácticas comerciales -Elementos de información para la prestación de servicios en general”) se considera a la podología como embellecimiento físico y no es obligatorio que su contrato de adhesión esté registrado ante Profeco.

El cuánto y el qué

Entre los días 2 y 7 de septiembre de 2009, personal de la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco recabó información telefónica en 50 Establecimientos que ofrecen servicio podológico en el Distrito Federal, Estado de México, Guadalajara, Monterrey, Puebla y Aguascalientes.

Del total de establecimientos, 86% realiza una valoración del pie antes de realizar cualquier tratamiento.

Los principales servicios que se ofrecen en los establecimientos al solicitar un servicio de podología preventiva o quiropedia básica son: corte de uñas, limpieza, limado y corte de callosidades, masaje, fresado de uñas, hidratación de piel e hidroterapia, como se muestra en la siguiente gráfica:



Más de 60% de los establecimientos brinda tratamiento en pie normal, diabético, artrítico y geriátrico (trastornos funcionales relacionados con las afecciones de los pies). Los servicios más solicitados en estos casos son:

- 1. Uñas encarnadas (onicocriptosis)
- 2. Pie de atleta (tinea pedis)
- 3. Hongos en las uñas (onicomicosis)
- 4. Ojos de pescado (papiloma)
- 5. Sudoración excesiva (hiperhidrosis)
- 6. Deshidratación de pies

De acuerdo con los resultados, en 91% de los establecimientos se realiza una historia clínica cuando el paciente tiene pie diabético y 88% si es artrítico y geriátrico.

A su vez, en 94% de los establecimientos ofrecen algún tipo de garantía por el servicio que prestan. Por ejemplo, si el cliente no quedó satisfecho, en 80% de ellos se repite el tratamiento, 10% proporciona un servicio gratis, 4% devuelve el dinero.

Del total de establecimientos, te presentamos los precios obtenidos en 25 de ellos, los otros 25 los puedes consultar en profeco.gob.mx en la sección Brújula de Compra.

Los precios para contratar un servicio de podología no dependen

del tipo de padecimiento que presente el cliente, pues según la entidad donde se solicite el servicio, el precio para un pie sano, artrítico, diabético o geriátrico puede ir desde \$120 hasta \$300.

Algunos establecimientos también ofrecen el servicio a domicilio. En nuestro ejercicio, 54% de los podólogos acude a los hogares del

paciente a realizar el servicio. Sin embargo, los precios son mayores por esta visita, que incluye los mismos servicios.

Por ejemplo, el precio del servicio se puede incrementar entre 25% (\$150) y 130% (\$690) según la ciudad donde se contrate, como se muestra en el siguiente cuadro:

Estado	Nombre del establecimiento	Servicio podológico preventivo (\$)	A domicilio (\$)
Distrito Federal	Podólogos Inn	220	(2)
	Podólogos Profesionales a sus Pies	220	(2)
	Centro Podológico Granjas	140	(2)
	Quiropédista	200	200 a 230
	Quiropedistas Clavería	190	200(1)
	Podólogos Moreno	230	350
	Centro Podológico	230	(2)
	Quiropedia Villa de Cortez	185	370
	Centro Podólogo Integral (3)	300	690
	Podología SM	200	(2)
	Podólogos	200	250 a 300
	Dr. School's	180	(2)
	Servicio de Podología	140	170
	Servicio de Podología (Podólogos) (4)	140	(2)
	Centro Podológico Tecomitl	150	(2)
Estado de México	Consultorio de Podología	120	150
	Centro de Atención Podológica Cuautitlán Izcalli	200	300
	Podólogos Vallarta(5)	225	(2)
	Podólogos de Satélite	200	280
Jalisco	Casa Pédica de la Paz	190	450
	Quiropie	160	180
Nuevo León	González Garza Podólogos	300	600
	Podólogos Vargas	280	(2)
Puebla	Podo Center	185	230
Aguascalientes	Podología Centro	173	230 a 288

Nota: (1)Precio aproximado. (2)No ofrece el servicio. (3)\$270 en pie sano y normal. (4)\$190 en pie diabético. (5)\$210 en pie geriátrico / Los precios incluyen IVA, son aproximados y únicamente de referencia y se recabaron del 21 de agosto al 1 de septiembre 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.

¿Con qué frecuencia debes ser atendido?

Asistir con un podólogo regularmente depende de tus hábitos higiénicos o si padeces una enfermedad específica.

“Un paciente con pie normal debe acudir con un podólogo por lo menos una vez al año. Cuando los pacientes son diabéticos se debe tener mucho

cuidado, aun en las mejores manos. Un paciente diabético puede estar bien y a la hora ya estar mal. El diabético es impredecible. Por ello, debe visitar al médico cada vez que se lo indique, según la patología que presente”, aclara el Dr. Fernando Ramos Cuevas.

En cuestión de pies, te recomendamos...

- Revisalos todos los días, buscando callos, ampollas, enrojecimientos y otros problemas.
- Si tienes diabetes, recuerda informárselo a todos los médicos que consultes.
- Si se tienen callos, verrugas, juanetes, uñeros o cualquier otro problema, acude al especialista.



- Escoger un buen calzado para evitar problemas en el futuro. El podólogo debe aconsejar sobre el calzado más apropiado para el pie.



- Preguntar, cuantas veces quieras, cuál es el método de esterilización y normas de bioseguridad que el profesional maneja.



En caso de incumplimiento en la garantía del servicio contratado, puedes acudir a la **Delegación Profeco** más cercana o llamar al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** en la Ciudad de México o al **01 800 468 8722**. También puedes escribir un correo a **asesoria@profeco.gob.mx**



Vive los Valles Centrales

El pulso de OAXACA

Hay ganchos de sobra –gastronómicos, artesanales, paisajísticos, culturales– para demostrar que la parte central del gran estado sureño es muy apetecible para cualquier viajero. Estos pocos te abrirán el apetito. **Por Óscar Álvarez**



Todo lo que México tiene de magia, de vida, de color, se potencia y resume en Oaxaca. Desde la capital del estado nacen en forma radial tres valles a lo largo de los cuales se revelan poblaciones de alma indígena, famosas por sus artesanías, sus templos dominicos y sus mercados semanales. Visitarlas es un placer poderoso y estimulante para los cinco sentidos.

Espíritu creativo

Dentro de un área de 50 km a partir de la ciudad de Oaxaca, se localizan numerosos pueblitos especializados en algún tipo de artesanía que, en el extranjero, alcanza altos precios y es motivo de exposiciones.

San Antonio de Arrazola, por ejemplo, cuenta hasta con cien familias dedicadas a las tallas de madera. Los alebrijes son lo principal de la producción, pero hay también esculturas y máscaras. A quienes les interesen los trabajos textiles, Teotitlán del Valle y Santa Ana les esperan. La sola posibilidad de contemplar un telar prehispánico merece la visita, amén de la tentación que provocan las alfombras de originales diseños y colores obtenidos por métodos naturales.

Por su parte, la cestería a partir del carrizo es propia de los pueblos al sur de Tlaxiaco, especialmente de Papalutla, de donde vienen sombreros de gran calidad. La

alfarería, entre la que destaca el barro negro (San Bartolo Coyotepec) y el barro verde (Atzompa), nos terminará de convencer con sus fantásticas creaciones en las que caben cántaros con motivos prehispánicos, sirenas y hasta instrumentos musicales, que no es artesanía lo que estamos admirando, sino auténtico arte popular.

La herencia dominica

Centro de gravedad de la vieja Antequera, el ex convento de Santo Domingo de Guzmán, maravilla a la vista y motiva a conocer otras obras de la orden. Aunque los mejores ejemplos se hallan en la Mixteca Alta, no faltan en nuestra ruta conjuntos de interés.



El convento de Cuilapam, cuya belleza tiene que ver con el hecho de que está inconcluso.



Los ineludibles chapulines, el gran bocado (¿botana?) emblemático de la riquísima cocina oaxaqueña.



Cuilapam quiere decir "río pintado" en náhuatl y se apellida "de Gue-

rrero" por honrar al patriota Vicente Guerrero, que pasó sus últimos días en una celda del entonces convento, antes de ser fusilado. La que fuera la segunda casa de la orden en la provincia, posee una original capilla abierta y en el interior del templo se conservan pinturas del pintor novohispano Andrés de la Concha.

Villa de Etla presume de una de las construcciones religiosas más hermosas: San Pedro y San Pablo, construido durante el siglo XVI, impresiona también por sus dimensiones. La iglesia de Tlacolula, en cambio, tiene un aspecto más humilde. Pero reserva su interior una sorpresa: la capilla del Señor de Tlacolula. En ella el barroco novohispano se alía al *horror vacui* indígena para llenar con filigranas de madera y estuco hasta el último espacio disponible. Con todo, la característica peculiar de la capilla es la representación de los santos en el momento de su martirio y la sugestiva atmósfera de éxtasis que en ella se respira.

Chapulines con chile

Una razón más por la que visitar los pueblos de los valles es conocer sus tianguis semanales. Quien entra en un mercado oaxaqueño entra en una cultura. Dentro de aquel rige un código complejo, un juego de rivalidades y alianzas, de cambios y leyes inmutables, acuerdos tácitos fijados hace demasiado tiempo.

Los mercados de Zaachila, Tlacolula y Villa de Etla tienen justa fama, pero si hay uno especialmente memorable es el de Ocotlán. En la plaza se levantan los puestos por los que pasean, con los ojos muy abiertos, compradores y curiosos. Y también indígenas mixes y zapotecas engalanados con los trajes tradicionales que llegaron con la familia desde la montaña para pasar el día. Suena una sinfonía de "qué le doy, qué va a llevar", planeando sobre artesanías realizadas con distintos materiales y las tonalidades de la paleta de Rufino Tamayo. Animales vivos, frutas abiertas, flores, sombreros, huaraches, vajillas de madera... A las tres de la tarde, como en un ritual, todo se recoge y empaqueta pronto para ser vendido en otra parte.



Imperdible: Ocotlán de Morelos, situado al oeste de Oaxaca.



La capilla del Señor de Tlacolula, en un costado de la Iglesia de la Virgen de la Asunción, es una verdadera locura del barroco.

→ Visitas obligadas

(La ruta Tule-Hierve el Agua)

☛ Apenas a 12 km de Oaxaca y por la ruta a Mitla, nos encontramos con El Tule, villa nacida alrededor de un enorme árbol que alcanza los 40 metros de altura y empequeñece a la iglesia parroquial construida a su lado.

☛ Más adelante Mitla, capital religiosa de los zapotecas y mausoleo de sus reyes, posee sin embargo elementos de origen mixteco. El Palacio de las Columnas y el Cuadrángulo A son los edificios más notables cuya decoración de grecas a base de mosaicos supuso la utilización de 100,000 piezas de piedra.

☛ Sigan camino hasta Hierve el Agua: las dos cascadas petrificadas se precipitan en una caída inmóvil desde cantiles de 50 metros de altura, creando una imagen onírica. El color blanco del carbonato de calcio del que están compuestas les ayuda a contrastar aún más del árido paisaje circundante. Fueron formadas hace milenios por el escurrimiento de agua carbonatada originaria de un manantial que se aprovecha como balneario natural, dada la temperatura templada de sus aguas.



Prepara la mejor de las ofrendas

¡Ahí vienen los muertos!

¿Ya pusiste tu ofrenda? Prepárala este 1 y 2 de noviembre con una gran celebración para tus queridos difuntos. Coloca los elementos más tradicionales y aprende su significado. —**Por MarTe**

Foto

Recuerda al difunto para quien está hecha la ofrenda.

Papel, sal y agua

Junto con las veladoras, representan los famosos cuatro elementos. El alma pasa a través de ellos para purificarse.

Incienso

Representa la conexión de las almas con Dios. La tradición dicta que se coloque en un copal. No lo prendas dentro de tu casa, ¡se llenará de humo!

5 Cruces

Es una aportación española. Con La Conquista, su uso se fusionó con las costumbres indígenas. Puede estar hecha de madera, flores o sal.

Arco y niveles

No olvides poner el arco de flores que simboliza el cielo y tu ofrenda, al menos en dos niveles. Así representarás el cielo y el infierno.

Flores

Además de darle color, el cempazúchitl funciona como guía por su fuerte olor. Otras flores sirven para alegrar al alma durante su estancia.

1 Velas

Según la tradición, se ponen para alumbrar el camino del alma hacia su ofrenda.

2 Comida

Se colocan los platillos que más le gustaban al difunto cuando vivía. A los niños difuntos también se les ponen dulces.

3 Calaveras de azúcar

Cuando se les pone nombre en la frente representan al difunto. Son de azúcar glas, amaranto o chocolate.

4 Pan de muerto

Es un elemento que tiene un origen prehispánico (se le llamaba "papaletlaxcalli", que significa pan de mariposa en náhuatl). No hay alma que se resista a probarlo.

Compras de ultratumba

Para armar tu ofrenda, ve con tus papás al mercado. En él encontrarás la mayor parte de los elementos necesarios en varios puestos. Podrás comparar y elegir en qué lugar comprar al mejor precio.

¿De dónde viene?

La Celebración a los Muertos se realizaba durante cuatro días en las culturas prehispánicas en honor a las cosechas y los difuntos. Cuando llegaron los españoles se redujo sólo a dos: el primer día para los niños y el segundo para los adultos.

Un viaje de miedo

¡El espíritu de Lucy viene de visita! Ayúdala a llegar a través de este laberinto. Debes cruzar por los elementos que correspondan a la ofrenda (lo sabrás porque si te equivocas, no podrás avanzar). Tienes minuto y medio para lograrlo, ¿listo?



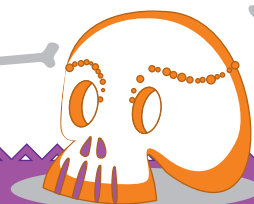
Gráfico Oldemar

¿Sabías que?

En diferentes poblaciones de México, el pan de muerto puede tener formas de animales o, incluso, humanas.

Los indígenas utilizaban perros xoloscuintles en las ofrendas para guiar a las almas en su camino y ponían un petate para que pudieran descansar a su llegada.

Las ofrendas más tradicionales son las de Mixquic, Xantolo y Pátzcuaro. La del Museo Dolores Olmedo, en el DF, también es muy hermosa y ¡enorme!



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)

revistadelconsumidor.gob.mx

Aquí podrás encontrar artículos, estudios de laboratorio, videos, programas de radio, contenidos exclusivos.

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

Podcast en iTunes

Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada semana un episodio nuevo con información relevante y temas actuales de consumo. ¡Es gratuito!

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 saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

asesorías

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



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

Basalénque #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.



Jaime López, CONSUMIDOR

Luego de más de media vida “desfilfarrada” en el DF, el entrañable autor de la “Chilanga Banda” ya ocupa plaza como el cronista-poeta involuntario de la ciudad. Consumidor combativo, de plática divagadora, el vocalista de grupos como la Nordaka Banda y Los Norteados Band es la personalidad consumidora (“consumida, será”) que ahora responde nuestro cuestionario.

¿En qué gastas sin miramientos?

En inventarme la noche. Es una desgracia que esta ciudad, la más grande del planeta, tenga la vida nocturna más pequeña. Entonces siempre hay que estarla inventando, aunque sea de Oxxo en Oxxo. Antes era de hotel en hotel.

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

No gasto en lo que no necesito. A lo mejor en cierta ropa... Tengo un clóset amplio de ropa olvidada del que de repente salen algunos gays.

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

Cuando salen con el insoportable “No hay” o “No se puede”, hago mis rabietas. Tal pareciera que te hacen un favor. Hay una especie de nostalgia por un imperio perdido que nunca existió: la gente extraña las pirámides. Se dicen antiaristócratas pero extrañan a los emperadores aztecas. Entonces a veces siento a los proveedores como emperadores, águilas caídas que se están desquitando y no te quieren atender. Y más si no eres tan étnicamente correcto, porque el racismo en este país empieza de abajo para arriba, curiosamente.

El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?

No tanto cuando estoy de compras. Yo nací en la frontera norte y toda la primera parte de mi infancia estuve ante ese gran mito, que muchos dicen es el país del consumismo por excelencia, y traté de sacar lo mejor de esa relación, así que no podría decir que es un país enteramente plástico. Lo que me saca de onda es que nos volvamos su basurero; por ejemplo, en el Golfo de México los gringos tiran toda la basura de este lado y de aquel lado está limpio. Eso te hace consciente de que vives en un

país donde reciclas todo. Es cuando le tomas aprecio a las casas de adobe.

Acabas de comprar un gadget, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?

Soy pésimo leyendo instructivos. Pero alguien me dijo, y no lo digo por consuelo, que hay personalidades poéticas que sólo entienden a través de imágenes, y personalidades que sí leen instructivos. Yo no pretendo ser poeta, pero más vale ser poeta que hijo de poeta.

¿Tienes placeres culpables?

No. Los que tienen placeres culpables son los que estaban en el partido comunista y después se pasan al partido consumista, ja. Yo nací en el partido consumista, difícilmente me pasaré al comunista, no quiero tener culpas judeocristianas.

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?

El que consume lo que le causa placer. Yo me consumo a mí mismo a través de la vida. No estoy esperando a que me sorprenda la muerte.

¿El cliente siempre tiene la razón?

A veces, más que tener la razón, tenemos la neurosis. Reclamamos a partir de que hay un maltrato ya de años con el cliente. A mí me gustaría –un tango se baila entre dos– que todos los contratos fueran realmente de dos partes; así, si te salen con una jalada entonces el cliente tiene la razón. Los consumidores estamos a la defensiva porque hay una cultura del robo –eso de la piratería es un eufemismo. Nos hemos vuelto una tierra de nadie donde cada quien, a río revuelto, gana lo que puede.

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

Lo he intentado, pero desde que Laura Esquivel hizo una apología de la cocina, me huele mal. Detesto la cocina, pero aprecio a los que cocinan bien, y generalmente son hombres. Me gusta la convivencia en un restaurante.

¿Qué te sugiere el término consumo consciente?

Es una redundancia. El consumo... No creo en el “debe ser”, pero en este caso debe ser consciente. Uno debería ser consciente al consumir,

“El mejor consumidor es el que consume lo que le causa placer. Yo me consumo a mí mismo a través de la vida.”

pues es tu acto político por principio. Los actos políticos no sólo tienen que venir de arriba para abajo.

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?

“Vaya a ver a Jaime López y Óscar Chávez en el Auditorio: dos tipos descuidados”. Ja, no. A mí me atrae mucho la publicidad, por ejemplo... para mí Coca Cola es el poema del siglo XX –la Coca fue mi leche materna y no lo niego– porque visualmente es agradable, la tomas y es agradable, es agradable para los cinco sentidos y para el sexto también.

¿Te consideras despilfarrador?

Mi mamá me dice, todavía a sus 92 años, que yo sería millonario, el problema es que “desfilfarro”. No despilfarro, desfilfarro mucho en la farra. Bueno... ya a esta edad tengo un regulador automático, tampoco voy a ser el exhibicionista otoñal.

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

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

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



Facebook

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



iTunes

Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** de forma gratuita directamente desde la tienda de iTunes. ¡Suscríbete ya!

youtube.com/profecotv • twitter.com/profeco
facebook.com/profeco • Busca en iTunes:
Revista del Consumidor Podcast

El consumo inteligente se aprende entre amigos.



Vivir Mejor

¿Cuáles son los autos más verdes y rendidores?

EL ARMA SECRETA DEL AUTOMOVILISTA EFICIENTE

¿Estás por comprar un auto? Seguro quieres saber cuál te da más kilómetros por litro. ¿Y qué tal si de paso averiguas cuál contamina menos? Todo esto lo puedes encontrar en el sitio de Internet de Ecovehículos.

Se trata del Portal de Indicadores de Eficiencia Energética y Emisiones Vehiculares, que es una de las mejores herramientas que el automovilista puede encontrar en la red. ¿Su mérito? Traducir las características técnicas de los autos para reducirlas a dos calificaciones del 1 al 10: rendimiento energético y emisiones de contaminantes.

Busca el link de Ecovehículos en profeco.gob.mx, y busca por...

→CALIFICACIÓN DE EMISIONES

Conoce qué autos tienen las mejores "notas" en contaminantes al aire y/o gases de efecto invernadero.

→...Y MUCHAS HERRAMIENTAS

MÁS Para redondear este buscador, el sitio cuenta con una Guía del automovilista eficiente, recomendaciones, bitácoras, ligas a blogs y videos, entre otros.

→MARCA Y

MODELO ¿Qué tan verde es ese auto con el que sueñas? Descúbrelo con sólo seleccionar la marca y modelo.

→GASTO ANUAL DE COMBUSTIBLE

¿Cuánto gastarías al año en gasolina? Encuentra los autos más rendidores. Miles de pesos están en juego.

→**CLASE DE AUTOMÓVIL** ¿Compacto, deportivo o camioneta? He ahí el dilema. Sólo selecciona qué clase de vehículo te interesa y resuélvelo.

Recuerda: entra a Ecovehículos en profeco.gob.mx y compara la eficiencia energética de cientos de modelos

Platillo Sabio Profeco
Enchiladas queretanas



Platillo Sabio Profeco
Salmon, papitas y zanahorias al romero



Enchiladas queretanas

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 760 • Proteínas 28 g • Hidratos de carbono 88 g • Colesterol 94 mg • Fibra dietética 4 g • Lípidos 33 g

Ingredientes (6 raciones)

- 3 chiles anchos lavados, desvenados y sin semillas
- 3 tazas de leche
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 24 tortillas de maíz
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 300 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 2 papas cocidas y picadas
- 2 zanahorias cocidas y picadas
- sal al gusto
- 12 hojas enteras de lechuga orejona, lavadas y desinfectadas
- 2 cucharadas de cilantro lavado, desinfectado y picado
- 6 cucharadas de queso añejo desmoronado (90 g)
- 6 cucharadas de crema reducida en grasa



25

Foto Arturo Buitrón

Preparación:

- 1 Cuece los chiles en la leche, a fuego muy bajo. Retira del fuego y licua con el ajo, el huevo y sal. Reserva la salsa.
- 2 Saltea ligeramente las papas y zanahorias en aceite, agrega sal y un chorrito de vinagre. Resérvalas.
- 3 Pasa las tortillas por aceite bien caliente, elimina el exceso de aceite con papel absorbente. Si quieres un platillo ligero en grasa, elimina pasar las tortillas por aceite.
- 4 Remoja las tortillas en la salsa.
- 5 Rellena cada tortilla con el pollo, parte de las papas, y los cubitos de zanahoria.
- 6 Coloca cuatro enchiladas sobre dos hojas de lechuga orejona. Distribuye un poco de crema sobre cada una. Decora con los cubitos de papa y zanahoria restantes, espolvorea el queso desmoronado y el cilantro picado.

Costo aproximado: \$140

Salmón, papitas y zanahorias al romero

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 475 • Proteínas 34 g • Hidratos de carbono 37 g • Colesterol 63 mg • Fibra dietética 4 g • Lípidos 23 g

Ingredientes (6 raciones)

- 900 g de filete de salmón, sin piel
- 30 papitas cambray (900 g)
- 4 zanahorias
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 cucharada de mostaza
- romero al gusto
- sal y pimienta al gusto



26

Foto Arturo Buitrón

Preparación:

- 1 Corta el salmón en seis trozos, salpiméntalos y envuélvelos en papel aluminio. Hornéalos alrededor de cinco minutos. El pescado está hecho cuando la carne se separa en hojuelas.
- 2 Una vez cocido, sácalo del horno y manténlo caliente.
- 3 Lava y cuece las papitas cambray en agua hirviendo o al vapor, en una olla de presión. Una vez cocidas, pélalas, córtalas a la mitad y resérvalas.
- 4 Lava las zanahorias. Cuécelas ligeramente en agua hirviendo, ráspalas y rebánalas.
- 5 Funde la mantequilla en una sartén con recubrimiento antiadherente, agrega la mostaza y mezcla. Añade las papas y las zanahorias y deja que se doren, después retíralas del fuego.
- 6 Desmenuza el salmón e incorpora las zanahorias y las papas.
- 7 Espolvoréalos con romero. Sirve caliente.

Costo aproximado: \$160