

¡SOS POR EL AGUA! LAS REGADERAS E INODOROS MÁS AHORRADORES



REVISTA DEL

CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

El
Laboratorio
Profeco
reporta

Alimentos “enriquecidos” con

OMEGA 3

Mucho ruido y pocas nueces

GRATIS
Calendario
del ahorro
2010



Ascenso y caída de tu dinero en 4 semanas:

PLAN PARA SALVAR TU AGUINALDO

Analizamos 22 modelos y 8 marcas:

TV DE PLASMA Y LCD, las mejores y más accesibles

¡Diciembre empalagoso e insano!

Aprende a controlar tu consumo de azúcar



**Escapa a las aglomeraciones navideñas
(aunque te llamen ermitaño)**

Diciembre de 2009 Núm. 394

\$25

7 509997 078342 0 0394

Exhibir hasta el 31 de diciembre ISSN 0185-8874

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

Fijate 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



CRÓNICAS de UN CONSUMIDOR COMPULSIVO

por:
TRINO

¡WOW! ¡HELO AQUÍ!
¡MI AGUINALDO...

... EN SU SOBRE
IMPOLUTO, VIRGEN,
INTOCADO!

YA VEO SALIR DE
SUS CLOACAS
PESTILENTES...

... A LOS COMERCIANTES
SIN ESCRÚPULOS... CON
SU VORAZ APÉTITO...

... Y GRITANDO:

¡AY, DAME TU
AGUINALDO!

¡AGUINALDO!

¡Y YO DIRE: TRÁCALA
NO TE LO LLEVES, TRÁCALA
NO TE LO LLEVES!

¡OYE QUIQUE: ESE MAS
BIEN PARECE UN EPISODIO
DEL DÍA DE BRUJAS DE
DORA, LA EXPLORADORA!

PERO TU CUENTO
ESTA MUY LEJOS DE
LA REALIDAD, QUIQUE

¿SI
VERDAD?

¡LO QUE YO MÁS DESEO
ES QUE TÚ CONSERVES
TU AGUINALDO!

¡CIARO! ¡PORQUE LO QUE
COMPRAS HOY LO PAGAS
HASTA EL 2012!

¿O SEA QUE ME PUEDO
LLEVAR EL RUCK BAND
DE LOS BEATLES Y LO
PAGO HASTA
EL 2012?

¡ACHIS,
ACHIS!

WHAT?

PARA ENTONCES, MIS HIJOS
TOCARÁN COMO JOHN, PAUL,
GEORGE Y RINGO
Y LO PODRÁN PAGAR
MOMENTO

TE LO PUEDES LLEVAR
PAGANDO \$50 PESOS
SEMANALES... ¡Y LO
ACABAS DE PAGAR EN
EL 2012!

¿VES QUE CUIDO TU
AGUINALDO? CIARO, QUE
CUANDO ACABES DE PAGAR
LA RENTA ME PAGAS, OÍRA
SI EL EQUIPO
Y UD. SERA IGUAL
DE RICO QUE JOHN
PAUL, GEORGE Y
RINGO!

TRINO

SUMARIO

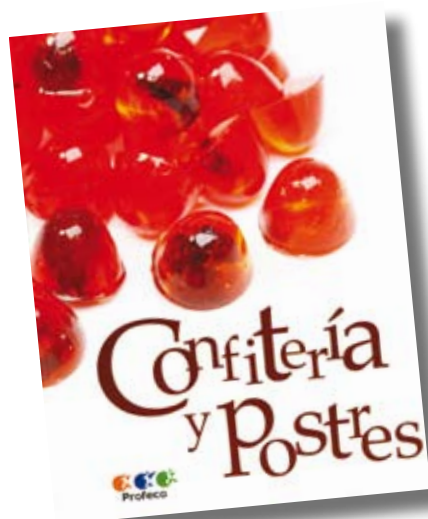
Diciembre
de 2009
Núm. 394

- 6**→ **YO, CONSUMIDOR**
Tus cartas, tus debates, tu voz...
- 9**→ **CONTENIDO NETO**
El mundo del consumo gira en esta sección
- 32**→ **PLATILLO SABIO PROFECO**
Dos recetas nutritivas, deliciosas y a buen precio para cenar en Nochebuena o Año Nuevo
- 34**→ **SALUD Y NUTRICIÓN**
Un bombardeo de delicias azucaradas acecha en diciembre. Prepárate para resistirlo
- 37**→ **DIVÁN DE NUTRICIÓN**
Nuestra experta responderá justo esa duda sobre nutrición que te está consumiendo
- 38**→ **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Alimentos enriquecidos con Omega 3: mucho ruido y pocas nueces
- 46**→ **FINANZAS PERSONALES**
¡Sí, gasta tu aguinaldo! Pero de la manera más inteligente posible
- 55**→ **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Te vamos a apantallar. Conoce la calidad de la tele de plasma o LCD que tanto deseas
- 64**→ **ENSAYO SOBRE EL CONSUMO**
Te proponemos una Navidad diferente: feliz, moderada y sin consecuencias desastrosas
- 70**→ **RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS**
Tarjetas telefónicas de prepago de larga distancia. Todo sobre el plástico que te conecta con personas fuera de tu ciudad
- 74**→ **VIVE MÉXICO**
Tulum: tesoro arqueológico, lugar mágico, destino que no puedes perderte
- 76**→ **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
Festeja la Navidad creando estrellas de papel
- 78**→ **SERVICIOS A BORDO**
Los canales que Profeco pone a tu disposición
- 80**→ **EL TURNO DE**
Fernando Rivera Calderón, al ritmo de su "Palomazo informativo" se describe como un consumidor que no se toma nada en serio



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

Adquiere los 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

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
María José Flores, Elizabeth Barrera

Colaboradores
Triño, Ana Marimón, Leticia Huerta,
Agata Székely, Fátima Escobar,
Rafael Muñoz, MarTe

Ilustradores
Francisco González y García,
Oldemar, Abraham Morales

Fotógrafos
José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón,
Héctor Barrera

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 Turrubiarth Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye



TODO UN AÑO, EN CUATRO SEMANAS

A lo largo del año hemos insistido en la necesidad de idear métodos que nos permitan contar con finanzas familiares sanas. Hemos señalado que el consumo inteligente no alcanza a ser más que una colección de buenas intenciones si antes no sabemos con precisión dónde estamos parados, financieramente hablando. De ahí parte todo control de gastos, planes de ahorro, estrategias de endeudamiento, etcétera. Es decir, durante muchas ediciones hemos intentado convencer(nos) de que la disciplina en cuestión de dinero no es exclusiva de personas con ciertos temperamentos o manías; es una necesidad que, a mitad de crisis económicas, se convierte en apremio.

Pero llega diciembre... El mes en el que el consumo tiene efectos liberadores; la época señalada para festejar y gastar en consecuencia, como si no hubiera mañana (pero lo hay, y muy cerca: se le nombra “cuesta de enero”). En esta temporada, cualquiera que intente un discurso de ahorro, recogimiento y recorte de egresos corre el riesgo de parecer ingenuo, cuando no aguafiestas. Sin embargo, los valores del consumo inteligente se ponen en juego ahora, como en ningún otro momento.

Tenemos una hipótesis: el mes de diciembre es una imagen comprimida del resto del año. Es una especie de resumen. Si durante estos duros 11 meses hemos conducido con sensatez nuestras finanzas; si hemos logrado ahorrar y respetar nuestro límite de endeudamiento; si hemos aprendido

a establecer nuestras prioridades de consumo e identificar lo superfluo de lo necesario... entonces es muy probable que la recta final no nos agarre por sorpresa y sepamos en qué gastar (o invertir) ese dinero que recibimos en diciembre: el aguinaldo. En cambio, si hemos perdido el control mes con mes, lo volveremos a perder en diciembre, pero tomando malas decisiones a un ritmo acelerado, ventas nocturnas y “pague a 12 meses” de por medio.

Basta... no queremos que esto suene como un sermón. La época da para otro tipo de enseñanzas, como el reencuentro familiar y el optimismo de cara al 2010. Nuestra reflexión sobre el consumo en diciembre (y el aguinaldo) la encuentras en la página 46. Ahora sólo nos quedan las felicitaciones. Te deseamos buenas fiestas, y mucha fuerza para el Año Nuevo.

Diciembre, el mes en el que el consumo tiene efectos liberadores, es una imagen comprimida del resto del año.

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.

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

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.

HOGARES DEFECTUOSOS

Un conocido compró una casa de Grupo Ruba, firmó escrituras y le dieron las llaves. Cuando fue a ver la casa, se encontró con que tenía desperfectos (sucia, mal enyesada, puertas fuera de sus marcos, etc.). Ahora yo me encuentro con el interés de comprar casa... ¿Qué puedo hacer si encuentro detalles y la inmobiliaria no los quiere arreglar?

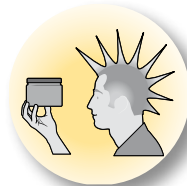
—Alejandro (vía “Profeco te lee y escucha”, chat que se realiza cada viernes en revistadelconsumidor.gob.mx)

Inmediatamente hay que presentar una queja. Aunque la constructora te asegure que arreglará las irregularidades en un plazo determinado, es importante que inicies un proceso aquí porque puede preescribir tu derecho a presentar una queja. Llama al Teléfono del Consumidor (5568 8722 o 01800 468 8722) para que te den una cita e inicies la queja.

TECNOLOGÍA EN TIEMPOS DE CRISIS

Para apoyar la crisis actual les sugiero que publiquen de nuevo las tecnologías domésticas de números anteriores ¿En dónde puedo consultar esta información?

—Ignacia Blanco Campos



El propósito de las Tecnologías Domésticas Profeco es fomentar el ahorro. Puedes elaborar muchos productos de uso cotidiano como el gel fijador para el pelo con el que puedes ahorrar 60%, o 40% al elaborar el jabón líquido para las manos. En revistadelconsumidor.gob.mx están todas las tecnologías. Además de productos para el hogar hay de uso personal, panificación, aderezos, conservas y muchos más.

RECHAZO A LOS MILAGROS

Sería muy útil que hicieran una investigación sobre los productos que tanto anuncian en la TV para las várices, bajar de peso, el colesterol, borrar las estrías, aparatos para reducir el abdomen, para que salga pelo, para quitar los vellos, para la próstata y un largo etcétera. Los consumidores debemos saber que hacen daño y mucho. Por principio de cuentas, en lo económico, porque gastamos en algo que no cumple con su cometido; culturalmente, porque preferimos que nos deleiten el oído con mentiras en lugar de acudir al especialista; médicamente, porque dejamos pasar tiempo valioso para curar males que pueden ser mortales; y moralmente, porque hacen negocio con la esperanza y la frustración que surge de nuestros “defectos”.

Sin duda, la TV nos tiene atrapados. Mucha de nuestra cultura actualmente está cimentada en lo que dicen los noticieros, las novelas y los programas de entretenimiento. Saludos.

—Guillermo Sánchez

Nosotros no lo hubiéramos dicho mejor. En la revista hemos publicado diversos artículos sobre el tema. Hemos informado sobre qué son los productos milagro, la publicidad engañosa, los riesgos que representan para el consumidor este tipo de productos e, incluso, hemos dado alertas al consumidor. El tema está allí; seguramente volveremos a tratarlo muy pronto.

Foto Archivo



PAGA, AUNQUE NO MANEJE

El año pasado adquirí un auto seminuevo en un lote. Pagué el enganche y liquidé las letras hasta que perdí mi empleo. Entonces, el hijo del dueño (el hombre con el que se hizo el trato falleció) comenzó a presionarme con llamadas y visitas. Le pedí que me diera un plazo para regularizar mis pagos. Me dijo que depositara el auto en “garantía” y que en cuanto tuviera dinero me lo regresaba. “No hay plazo para liquidarlo, es para que usted no genere más intereses”, aseguró. Eso hice, y cuando fui por mi auto me encontré con la sorpresa de que lo habían vendido. Y resulta que debo pagar aún más de lo que ya había pagado por el tiempo que usé el auto. Se firmaron letras (a nombre del padre) y nunca se mencionó ningún plazo. ¿Se puede hacer algo?

—Mónica (vía “Profeco te lee y escucha”)

Por supuesto que procede una queja, ¡no debes permitir ese abuso! Llama al Teléfono del Consumidor (5568 8722 o 01800 468 8722) para que te den una cita e inicies el procedimiento con nuestro apoyo.

A todos nuestros lectores:

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

¡MÁS CHARLA ENTRE NOSOTROS!

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

Veruchis, sobre "Platillo Sabio Profeco: Tortas de quintoniles rellenas con longaniza"

Están muy bien las recetas, son variadas y nos ayudan con el problema diario de qué hacer de comer. Ojalá sigan sacando platillos igual de sanos.

Elena, sobre "Consumidor yo: Mascotas"

Me encanta la manera tan ágil, interesante y entretenida de abordar el tema. Sólo que me parece contradictorio que en otra nota aborden la compra de animales y en ésta la adopción, sería fabuloso manejar la adopción como la manera más ética de ayudar a un animal e incluir la compra como una forma menos piadosa de auxiliar a los animales.

Héctor, sobre "Estudio de calidad: Suavizantes"

Muchas felicidades por este portal. En medio del bombardeo de publicidad televisiva, ustedes son nuestra única esperanza para salvaguardar nuestra pobre economía.



REVISTA DEL CONSUMIDOR EN TV, RADIO E INTERNET

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



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

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

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

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

Teléfono :

01 800 50-00 747

Horario de Atención

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

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

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

Paga nuestros servicios por Internet

MULTIP@GOS



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

Paso 1

Ingresa como usuario del sistema

Paso 2

Registra los datos del cliente

Paso 3

Selecciona el servicio que deseas

Paso 4

Realiza tu pago y recibe confirmación electrónica

Paso 5

Recibe tu bien o servicio

Profeco 
MULTIP@GOS
pagos.profeco.gob.mx

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

Encuétranos en pagos.profeco.gob.mx



Vivir Mejor

「CONTENIDO」 「NETO」

Ahora sí, a comparar precios



Foto José Rodríguez

¿Alguna vez has visto en un anaquele del supermercado un cartel que te dice que en ese lugar pagas dos pesos con 79 centavos menos que en otra tienda por el mismo producto? ¿No confías del todo en este tipo de información? Pronto podrás hacerlo. En octubre de este año, Profeco publicó el acuerdo por el que se establecen los lineamientos de información o publicidad comparativa en materia de precios de bienes, productos o servicios. Este acuerdo, que entra en vigor a partir de el próximo 17 de enero, explica cuáles son las condiciones bajo las que los proveedores pueden ofrecerte información sobre sus precios y los de su competencia.

Por ejemplo: cuando un proveedor indique que él ofrece un mejor precio que su rival, deberá referirse a productos de la misma marca, modelo, presentación y contenido, es decir, debe ser el mismo producto. En el caso de los servicios, éstos deben ser idénticos en el tipo, concepto y/o características. La vigencia de dicha comparación será de cinco días naturales, y deberá presentarse ante los ojos del consumidor (sí, con un ticket de compra o acta notarial, entre otras formas). Ojo: también se establece que no podrá realizarse la comparación de precios de bienes o productos no preenvasados ni los que se comercializan a granel. Por supuesto, el acuerdo incluye

las comparaciones que se publicitan en radio, televisión o Internet.

¿El propósito de todo esto? Simple y directo: evitar la información o la publicidad engañosa. Además, los lineamientos traerán efectos secundarios tanto para los proveedores como para los consumidores: los primeros tendrán la oportunidad de competir limpiamente con sus rivales y los segundos podrán elegir los establecimientos que ofrezcan el mejor precio, lo cual seguramente llevará a que las tiendas y empresas ofrezcan mejores precios. Con las nuevas reglas de la comparación, la principal ganadora es la relación proveedor-consumidor.





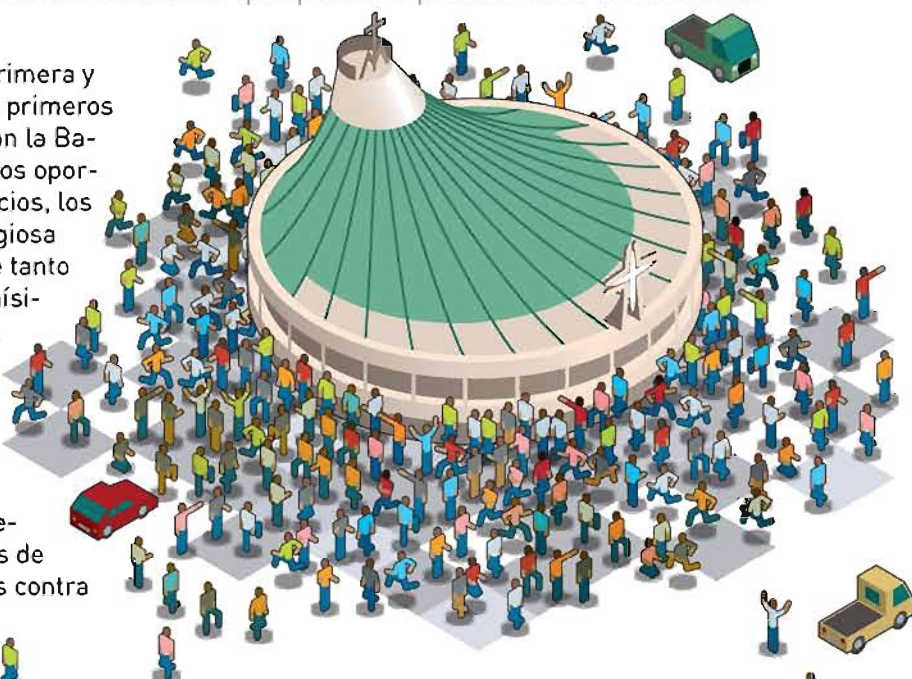
Cinco estrategias para sobrevivir a diciembre y más allá

Escapa de las aglomeraciones



El maratón Guadalupe-Reyes no es apto para andarines consumidores principiantes: la competencia por estar todos en el mismo lugar, comprando lo mismo, en el peor momento, es inclemente. ¿Cómo enfrentar estos veintitantos días que ponen a prueba toda tu vitalidad?

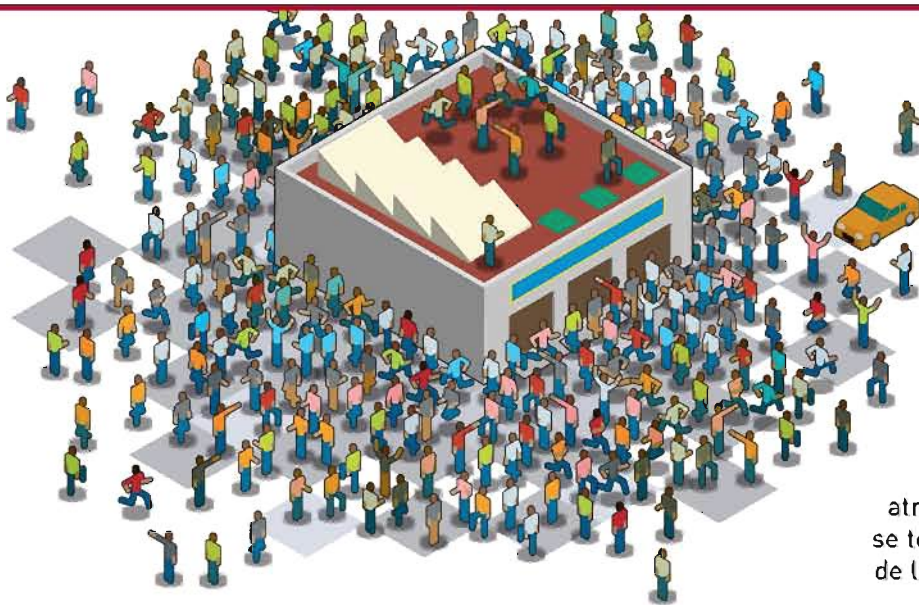
1. La misma fe, menos show. La primera y gran aglomeración de la temporada. Desde los primeros días de diciembre millones de peregrinos visitan la Basílica de Guadalupe, lo que les encanta a muchos oportunistas: los hoteles cercanos triplican sus precios, los alimentos se van a los cielos y una imagen religiosa que a mediados de año costaba \$50, ahora vale tanto como si la hubieran llevado a bendecir al mismísimo Vaticano. Si eres creyente, ¿alguna vez has experimentado visitar la Basílica después del 12 de diciembre? Si lo intentas, podrás acercarte, ahora sí, a menos de medio kilómetro de la entrada y ahorrarás algo más que tiempo, dinero y molestias: las lágrimas de Lucerito, por decir algo. Pero si decides ir el mero día, recuerda que los módulos de los Ángeles Blancos de Profeco estarán ahí para atender tus denuncias contra malos proveedores.



2. Auténtica comida de traje. Diciembre es temporada de convivir con los compañeros de oficina fuera de ella... y se les ocurre ir, precisamente el viernes antes de Navidad, al restaurante por el que todo el edificio ha salivado a lo largo del año. Obvio: está repleto, les comienzan a servir cuando todo mundo ya se quiere ir a su casa y al pagar la cuenta empiezan a sospechar que también les cobraron por cada minuto que esperaron mesa. Una mejor idea: que algún valiente preste su casa, que alguien más lleve la música y entre todos lleven lo que quieren comer y beber. La diversión completa. Si no hubo de otra más que ir al restaurante, deja de mirar ese menú y concéntrate en las personas que tienes alrededor (y no en pedir los platillos más caros: "Al fin que entre todos pagamos"). Recuerda que el pretexto de todo esto es convivir.

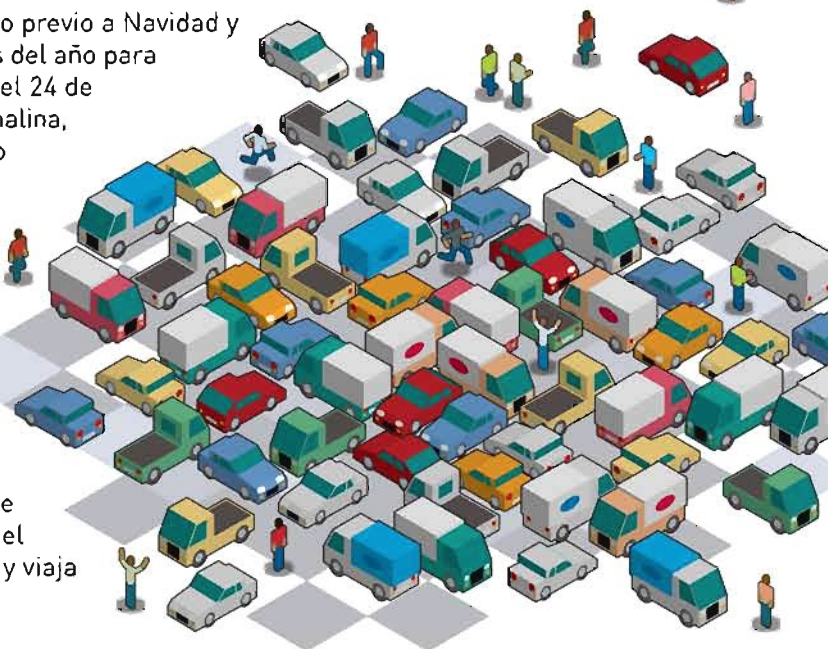


- **6 millones** Número de personas que se estima visitaron la Basílica de Guadalupe para la celebración del 12 de diciembre de 2008.
- **30%** Porcentaje estimado de ingresos del año que representan las ventas de diciembre para los comercios.
- **50%** De los accidentes automovilísticos en época decembrina están asociados con el consumo de alcohol.
- **70%** De los juguetes que se venden en el año se adquieren en la temporada navideña y de Reyes Magos.



3. Las compras de pánico. ¿Has analizado que las compras que haces el día previo a Navidad podrían ser las peores del año? Todo es más caro, las filas para pagar son interminables, los probadores son terreno de depredadores y pelearte con diez señoras por el último suéter con estampado de perrito vestido de Santa no es la mejor forma de empezar la celebración. ¿Que se te olvidó comprar los obsequios? Bueno, ese es un asunto más comercial que del corazón: no se lo romperás a nadie si te atreves a decir que en pleno 24 de diciembre no se te antoja ir a ninguna tienda y sí disfrutar más de la fiesta y estar con las personas que quieres.

4 Maneja menos, festeja más. El sábado previo a Navidad y la noche vieja son, casi seguro, los peores momentos del año para sacar tu auto. Las compras de penúltima hora para el 24 de diciembre hacen que los conductores derrochen adrenalina, dinero y desesperación; mientras que para año nuevo todo mundo, como ya cumplió con la familia en Navidad, sale en busca de los amigos para derrochar en 12 campanadas toda la reserva de energía 2009 que aún le queda. Millones de autos presurosos con personas enfiestadas salen a saturar las avenidas, así que no es de extrañar que en la temporada decembrina se incrementen considerablemente los accidentes de tránsito y que alrededor de la mitad de ellos sean causados por el consumo de alcohol. Si de plano tienes que manejar en estas fechas caóticas, sal con suficiente anticipación, utiliza el cinturón de seguridad, evita el uso de celular, designa a un conductor responsable y viaja en grupo para usar un solo auto.



5 Visita real. El último gran tumulto consumista del maratón. Sales con tus niños a esa plaza donde varios Melchores, Gaspares y Baltazares se ponen sus mejores capas y turbantes. El objetivo: entregar la carta de peticiones y regresar con una bonita foto de recuerdo. El único problema es que cientos de personas pensaron lo mismo que tú y ahora estás en una gigantesca fila plagada de temible impaciencia infantil: gritos, berrinches, empujones, llanto y peleas. Una hora después, cuando por fin subes al escenario con los Reyes Magos, los niños se rehúsan violentamente a que esos señores con barbas despeinadas los carguen, al elefante de cartón se la cae la trompa y el buen Melchor te empuja para que te bajes rápido y pase a la foto la siguiente familia feliz. Ahora los niños se van a dormir, pero a ti te falta lo peor: ayudarlo a los Reyes a buscar los juguetes... Mejor haz lo de la foto un par de días antes del cinco de enero (diles a los niños que así su carta será de las primeras en llegar) y planea la compra de juguetes con tiempo. Un buen tip: date una vuelta por las tiendas el día después de Navidad, hay más ofertas.



→ Consumo a bocados

→ ¿DÓNDE ESTÁN LOS PEQUEÑOS EINSTEIN PROMETIDOS?

La historia parece otra más de la serie de “exageraciones norteamericanas”, pero ha abierto un verdadero debate sobre el papel de los audiovisuales educativos en los bebés. El



Foto flickr.com @roxetecr

hecho: si acaso existieran en EU padres de familia desilusionados porque su inversión en DVD de la línea *Baby Einstein*, que comercializa Walt Disney Company desde 2001, se fue a la basura —es decir, sus hijos no se convirtieron en genios—, están en su derecho de demandar un reembolso por parte de la megacompañía.

Todo comenzó en 2006, cuando Susan Linn, directora de la or-

ganización Campaign for a Commercial-Free Childhood (Campaña para una infancia libre de comerciales), acudió ante la Comisión Nacional de Comercio para protestar por la publicidad de Walt Disney Company en sus productos *Baby Einstein*, la cual, a su parecer, era fraudulenta. Se ostentaban como educativos, sin serlo. La compañía reviró eliminando la palabra “educativo” de su publicidad, pero Linn no quedó satisfecha. “Nunca se responsabilizó a Disney. Reunimos la información y las investigaciones con las que contábamos y acudimos a un equipo de abogados especializados en salud pública”, declara Linn en un reportaje reciente publicado en las páginas de *The New York Times*.

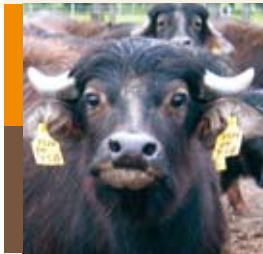
Estos abogados enviaron una carta al periódico en la que manifiestan que “la mercadotecnia de *Baby Einstein* está basada en afirmaciones explícitas e implícitas de que los videos son educativos y beneficiosos para el desarrollo en la temprana infancia, pero son falsas, pues hay estudios que demuestran que ver televisión a esa edad puede ser nocivo”.

Tras la presión legal a la que se enfrentó, la empresa decidió ofrecer reembolsos por dichos videos. En una carta publicada en su sitio corporativo, Disney estipula que “al contrario de Linn, nuestros clientes consideran que el producto es valioso, así que, en vez de luchar contra ella, la decisión se la dejamos a los consumidores. Por eso hemos ampliado nuestra política de reembolsos, para que ellos decidan”.

Fuente *The New York Times*

→ LA LOGIA DE LOS BÚFALOS ASADOS

La crianza de búfalos de agua en México se está convirtiendo en una alternativa para los ganaderos, quienes desde el año pasado comenzaron a criar, en ranchos de Puebla, esta especie pecuaria y a comercializar con éxito su carne y subproductos derivados de la leche de búfala, como quesos y dulces. Los búfalos de agua son rumiantes domésticos y semiacuáticos originarios de Asia, que se han adaptado bien a las praderas y campos mexicanos de poco valor alimenticio y a condiciones de terrenos irregulares e inundados. En cuanto a su carne,



ésta es de apariencia similar a la del vacuno, de sabor agradable, color rojo claro, magra, tierna y sabrosa. Contiene 30% menos colesterol que aquella, 55% menos calorías, 11% más proteínas, 10% más minerales y casi 100% menos grasa intramuscular.

Además de Puebla, los ganaderos de Veracruz, Campeche, Jalisco y Tabasco están criando búfalos de agua.

Fuente oem.com.mx, exonline.com.mx

→ EL FIN DE “¿ALGUIEN TIENE CARGADOR NOKIA QUE ME PRESTE?”

Escena clásica: sales de prisa por la mañana y al llegar a tu oficina te das cuenta de que olvidaste cargar tu teléfono móvil. Para colmo, nadie en 100 metros a la redonda tiene un cargador compatible. La buena nueva es que este drama desaparecerá de las vidas de los usuarios de telefonía móvil (cuatro mil millones en todo el mundo), gracias a que la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) aprobó una solución de cargador universal de teléfonos móviles de gran rendimiento energético.

Se pretende que este cargador universal (UCS, Universal Charging Solution) funcione también para los avanzados teléfonos del futuro. Por descontado, contribuirá a reducir de

manera drástica el número de cargadores fabricados y desechados al aparecer nuevos modelos. La norma recién aprobada permitirá a los usuarios de todo el planeta recargar sus móviles en cualquier sitio con cualquier cargador disponible, reduciendo el consumo de energía y la emisión de gases de efecto invernadero. Sin embargo, no existen reportes de que Apple, el fabricante del iPhone, se haya unido a la iniciativa.



Gráfico Archivo

Fuente itu.int, reuters.com

→ DEVORAN ENERGÍA

La proliferación de aparatos electrónicos es tal, que ya utilizan el 15% de la demanda energética global, según el Organismo Internacional de la Energía.

Sólo para satisfacer la demanda estadounidense de estos artículos, será necesario construir el equivalente a 230 centrales nucleares.

Parte del problema es que muchos aparatos modernos no se pueden apagar totalmente (como lo demuestran esos foquitos brillantes, los llamados "vampiros"), aunado a que ciertos productos de reciente aparición requieren enormes cantidades de electricidad. Tal es el caso de los televisores de pantalla plana y de las videoconsolas, que en la actualidad consumen prácticamente la misma cantidad de electricidad cada año que la ciudad de San Diego, EU.

Fuente El País

→ DIAMANTES DE TEQUILA

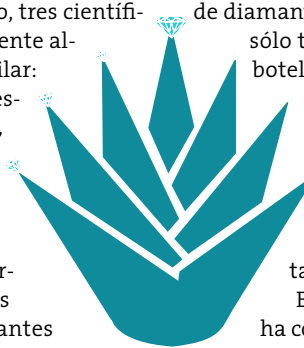
Hasta ahora el propósito alquimista de convertir el plomo y el cobre en metales más nobles como el oro o la plata no se ha cumplido. Sin embargo, tres científicos mexicanos recientemente alcanzaron una proeza similar: extraer diamantes de nuestro mexicanísimo tequila, logro que les valió obtener, en la rama de la química, uno de los premios Ig Nobel que otorga cada año la Universidad de Harvard a las investigaciones científicas más extravagantes y divertidas.

El doctor en ingeniería Luis Miguel Apátiga, el doctor en ciencias Víctor Castaño y su alumno de doctorado, Javier Morales, sabían que los alcoholes son ideales para obtener diamantes sintéticos,

ya que sus moléculas contienen átomos de carbón e hidrógeno, justo los elementos necesarios para crear pequeñas películas de diamante en el laboratorio. Así es que sólo tuvieron que invertir en una botella del tequila más barato para realizar el proyecto en el Centro de Física Aplicada y Tecnología Avanzada de la UNAM, en Juriquilla, Querétaro, y compartir con la comunidad científica los detalles de la investigación.

En países como Japón y EU se ha conseguido adherir las películas de diamante a otros materiales con distintos fines, por ejemplo, para crear bisturís con filo de diamante, o combinarlas con boro o fósforo y obtener un semiconductor para equipos electrónicos.

Fuente lajornadamorelos.com



TOALLA, PAPEL O... AIRE

Un reciente estudio en Francia –publicado en la revista *Terra eco*– evaluó el uso de las toallas de papel y de los ventiladores eléctricos para secarse las manos en los baños públicos, de acuerdo con su impacto en los siguientes rubros:

IMPACTO EN:	Secamanos eléctrico	Toallas de papel
		
AMBIENTE	No es un peligro en emisiones de gas de efecto invernadero, acidificación y toxicidad para el medio, ni amenaza para la capa de ozono.	En un tiempo de vida útil similar al de un secador de manos (cinco años), provocan la emisión de 4.6 toneladas equivalentes de CO ₂ , casi tres veces más que su competidor eléctrico y tanto como un coche con más de 30,000 km.
ELECTRICIDAD	Su gasto en electricidad es el que más contribuye a profundizar su huella ecológica. Representa la mayor carga del ciclo de vida de un aparato eléctrico.	No la requiere.
EFICACIA	Se necesitan 47 segundos en promedio para secarse las manos en un 90% frente al aire caliente, mientras que el secamanos opera por ciclos de insuficientes 30 seg.	Bastan 10 segundos para secarse las manos completamente. Luego el papel va a la basura.
HIGIENE	Remueve las bacterias y hongos suspendidos en la habitación y los proyecta sobre las manos. La contaminación de las palmas aumenta 250% tras secarse las manos con aire.	Gracias a su acción mecánica, el secado con papel elimina eficientemente microorganismos de las manos.

El estudio no determina cuál es la mejor opción a seguir de acuerdo con su impacto, por lo que la decisión final es a criterio del usuario.

Fuente soitu.es

→ OFICINISTAS, VERSIÓN VERDE

Se calcula que un empleado de oficina produce 100 kilos de residuos al año, consume de 15 a 20 litros de agua al día, y en electricidad 85 kWh/m² (130 si se incluye el aire acondicionado).

Algunas soluciones prácticas para ahorrar recursos y generar menos basura en nuestras áreas de trabajo son:

- Imprimir sólo cuando sea necesario y a doble cara.
- Colocar un contenedor para papel usado junto a cada impresora y fotocopidora.
- Reutilizar fóliders y sobres.
- Aprovechar la luz natural.
- Apagar completamente los aparatos electrónicos y las luces al dejar la oficina.
- Configurar los equipos para que entren en modo de ahorro de energía cuando no se usen.
- Instalar recipientes específicos para envases, pilas, etcétera.
- Evitar el uso de vasos, platos o utensilios desechables y optar por los de materiales como loza, vidrio o acero.

Fuente ecoticias.com



El buen constructor
por el acero empieza
Atención:

¡varilla peligrosa!

Se ha detectado en el mercado un tipo de varilla de acero que no cumple con las normas de fabricación. Si pequeños constructores la llegaran a utilizar, el asunto se pone peliagudo: ¿recuerdan 1985? Aquí, los datos básicos para identificar si la varilla que compras es segura.

Deténte a mirar cualquier edificio en construcción. Presta atención a esos castillos de agujas, horizontales y verticales, que forman el esqueleto: son varillas corrugadas de acero, creadas para reforzar el concreto, y son cosa seria. Cada una de esas piezas es producto de muchas horas de análisis químicos y pruebas de resistencia a la ruptura, doblez y al envejecimiento. Son flexibles y al mismo tiempo resistentes y durables. Representan, digamos, **un logro de la industria y el mercado, en un país con muchas zonas con alto riesgo de movimientos telúricos.**

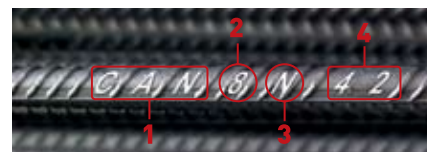
Dato relevante para los amantes de la reglamentación: en julio de 2001 entró en vigencia la NMX-C-407-ONNCE-2001: "Industria de la Construcción-Varilla corrugada de acero proveniente de lingote o palanquilla para refuerzo de concreto-Especificaciones y Métodos de Prueba", la norma que aplicable a la varilla corrugada de acero de fabricación nacional o de importación. No es una Norma Oficial, es decir, los fabricantes se adhieren a ella de forma voluntaria, pero en la práctica funciona como un estándar competitivo y hay reglamentos de construcción, como el del Distrito Federal, que especifica que

debe cumplirse con ella. Entre muchos requisitos técnicos, esta norma puntualiza que la varilla, en uno de sus costados, debe presentar una serie de símbolos realzados o "marcaje": la información mínima necesaria que requiere el consumidor para saber de qué tipo de varilla se trata. Destaca una gran letra "N", la señal de que la varilla cumple con la norma.

¿Siempre que exista esa letra "N" el constructor puede tener la garantía de que la varilla que utiliza resistirá contingencias, como las filtraciones de mantos acuíferos subterráneos o inestabilidad de terrenos (por no decir sismos)? No, y así lo ha comprobado, con preocupación, la Cámara Nacional de la Industria del Hierro y del Acero (Canacero). Recientemente, la institución que agrupa a las empresas productoras y transformadoras de acero del país **detectó una varilla de origen desconocido, que no presentaba ningún marcaje**, a excepción de la "N". Para confirmar sus sospechas, sometió una muestra a pruebas de laboratorio. En efecto: la varilla no cumplió con las propiedades mecánicas y de tamaño que establece la norma; la varilla era muy ligera.

Si ya es algo notablemente grave que circule en el mercado varilla para pequeñas construcciones con masa insuficiente,

todavía lo es más que los consumidores ni siquiera puedan contar con información que les indique quién la fabricó, cuál es su diámetro y resistencia. A continuación, te presentamos el marcaje que debe llevar, por norma, una varilla:



- 1 Identificación del fabricante con letra (s) y/o símbolo (s)
- 2 Número correspondiente a la designación de la varilla (una clave que indica su masa y dimensiones nominales)
- 3 Designación de la norma con la letra N
- 4 Identificación del grado de la varilla (indica resistencia a la tensión y demás esfuerzos mecánicos)
- 5 País de origen, cuando se trate de un producto de importación.

Mira la diferencia: una varilla procedente de la muestra de Canacero lucía así:



La industria siderúrgica, en cifras:

En 2005, **México** fue el sexto productor de varilla de acero en el mundo, con **3.34 millones** de toneladas, por detrás de **España (4.36)**, **Italia (4.85)**, **Estados Unidos (6.35)**, **Corea del Sur (9.48)** y **China**, el gigante mundial (**67.76**).

En la actualidad estas cifras no han variado mucho: se mantienen alrededor de los 3 millones de toneladas, de las cuales medio millón van para exportación.

Según los últimos datos estadísticos, la producción siderúrgica nacional asciende a los **211,900 millones de pesos**, el **2.2%** del **Producto Interno Bruto total**.

... Sólo la letra "N", y nada más.

¿Quién fabrica este producto? ¿En dónde se vende? ¿Qué tan extendido está su uso? Canacero todavía no tiene respuestas, aunque cabe suponer que esta varilla es más barata. Pero algo es seguro: el aparente ahorro en varillas compromete seriamente la seguridad de un edificio, y mucho más si es de autoconstrucción. ¿Es tu caso? ¿Planeas construir tu propia casa? Bueno, ahora ya sabes cómo identificar la varilla que debes usar. No vale la pena especular con este asunto por ahorrar unos pesos.

ELLA Y SU SALUD

Cáncer de mama,

responsabilidad familiar

A pesar de que existe más información para que las mujeres aprendan a realizarse una autoexploración y prevengan el desarrollo de cáncer de mama; la incidencia de este padecimiento va en aumento, debido a que aún existen tabúes en la población masculina; e insuficientes profesionales que interpreten las mastografías.

62 GanarSalud

suscríbete

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



GanarSalud

La revista que te cuida

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

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



Gráfico Roberto Paz

Qué hacer si...

Te exigen pagar propina



Disfrutar de una gran comida y buen servicio no te obliga a dar una gratificación. Lo malo es que muchos establecimientos han hecho de la propina una exigencia, y la añaden a tu cuenta sin tu autorización. ¿Qué debes hacer si esto sucede?

La propina es dinero extra que se da voluntariamente para agradecer un buen servicio, sobre todo en los lugares donde sirven comida. En países como en Inglaterra la propina es una costumbre muy vieja y la cantidad (10%) está determinada por una norma no escrita. En Francia, no dejar propina se consideraba un insulto y actualmente es del 15% del total de la cuenta.

En México no hay ley ni norma que exija el pago de la propina, pero eso sí, como "la costumbre hace ley", muchas personas creen que es obligatorio dejar propina, sobre todo porque en algunos establecimientos la incluyen en la cuenta de sus clientes y hasta se toman la libertad de determinar el monto que recibirán.

Revisa tu cuenta, y si descubres que te añadieron la propina sin tu autorización, haz lo siguiente:

1 Pregunta al mesero por qué hay una diferencia en el total de tu cuenta.

2 Si te dice que es la propina, niégate a pagar tal imposición y pide hablar con el responsable del lugar, como el gerente o el capitán de meseros.

3 Explícale que la propina es voluntaria y no pueden obligarte a pagarla. Si el responsable del lugar te da el mismo argumento que el mesero, y alega que exigir la propina es política de la empresa, dile que sabes muy bien que es voluntaria, y tú como consumidor determinas si el servicio amerita o no una gratificación.

4 Si aún así el responsable te quiere obligar a pagar propina y no te deja salir del lugar, dile que conoces tus derechos y que no te puede retener. El artículo 10

Tú, como consumidor, determinas si el servicio amerita o no una gratificación.

de la Ley Federal de Protección al Consumidor prohíbe llevar a cabo acciones que atenten contra la libertad de los consumidores.

5 Presenta tu denuncia. Llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el Distrito Federal y área metropolitana, o al 01800 468 8722 larga distancia sin costo.

¿Cuánto dejo de propina?

La propina va de acuerdo con el buen servicio.

Sin embargo, no es fácil, sobre todo en tiempos de crisis económica, hablar de las reglas de etiqueta respecto de la propina. Rossy Garbze, de la Association of Image Consultants International, opina que debe tomarse en cuenta lo elegante del lugar y la excelencia del servicio. La experta considera que, en la comida, la propina puede ser entre 15 y 20%.

No obstante, en nuestro país la norma no escrita señala entre 10 y 15%.

Porque tu tiempo vale oro...

PROCITEL



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



Foto H is for Home

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

Paso 1

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

Paso 2

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

Paso 3

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

Paso 4

5568 8722 y 01 800 468 8722

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



Vivir Mejor

A golpe de cifra

1,768

Millones de dólares que el comercio electrónico facturó en México durante 2008.

74%

Porcentaje de ventas totales por Internet que se realizan con tarjeta de crédito.

78%

Porcentaje de las ventas electrónicas en México relacionadas con el turismo.



Fuente Estudio AMIPCI de Comercio Electrónico 2009

6 Infecciones respiratorias al año que llegan a presentar los menores de 6 años.

Fuente Asociación Mexicana de Pediatría

30%

Porcentaje de las ausencias en centros escolares y guarderías que son causadas por enfermedades respiratorias.

Fuente Doctor Gustavo Acosta Altamirano, médico inmunólogo y director de la Clínica de Inmunodiagnóstico.

103 mil millones de dólares

generan al año las operaciones ilegales de venta de datos, compras de datos de tarjetas de crédito o envíos de "spam" en todo el mundo.

Fuente GData, empresa de seguridad informática

10%

Grado de morosidad que se reportó durante 2008.

Fuente Buró de Crédito

11%

Porcentaje de morosidad presentado tan sólo en el primer bimestre de 2009.

Fuente Buró de Crédito

4 de cada 10

Número de mexicanos que tiene parientes o amigos cercanos que viven en Estados Unidos.

18%

Porción de mexicanos que este año recibieron dinero de sus parientes en el extranjero, principalmente de EU (en 2007 esta cifra alcanzaba el 23%).

Fuente Parametría. Investigación estratégica, análisis de opinión y mercado.

57%

Porcentaje de mexicanos que cree que la gente que se va a vivir a EU disfruta de una mejor vida.

30 millones
Usuarios de Internet que se estima tendrá México en enero de 2010.

Fuente Asociación Mexicana de Internet

\$67,187

Dinero que cuesta mantener durante tres años un Honda Civic híbrido (combustible, seguro, tenencias y servicios de mantenimiento incluidos), el auto más económico para tener en casa, según un estudio del periódico *Reforma*.





Recetamos la mejor solución a pacientes y médicos

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

5420 7000

Lada sin costo 01 800 711 0658



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



ALIANZA POR UN
MÉXICO SANO

**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD



Lo que **EL CLUB DE LA PELEA** nos enseñó sobre consumo



Hace una década, la revulsiva cinta sacudió la forma en que los consumidores se veían a sí mismos y sus hábitos de compra. Estas son algunas lecciones que aún siguen vigentes con toda su fuerza original.

A juzgar por las valiosas lecciones que *Fight Club* ofrece, la primera regla del club de la pelea debería ser “serás un consumidor más inteligente”. La película dirigida por David Fincher cumple diez años de haberse estrenado y de mostrarle a la gente una visión muy particular de la forma en que un mundo civilizado y consciente debería de funcionar, rechazando los estereotipos de belleza de la publicidad, menospreciando el materialismo y despreciando los estilos de vida dictados por el consumo desmedido. Tyler Durden, personaje central de la historia, es creado por la imaginación de un hombre atado a un trabajo poco estimulante y rodeado de comodidades mundanas para darle un nuevo sentido a su vida, uno en que la televisión, los productos y la publicidad no tienen cabida. En *Confessions of an Advertising Man*, de 1963, David Ogilvy (fundador de la agencia de publicidad Ogilvy y Mather)



Brad Pitt interpreta en *Fight Club* a Tyler Durden, un activista extremo con un peculiar desprecio por la publicidad y el consumismo masivo.

amenazaba con seguir las mismas tácticas ‘guerrilla’ que los personajes de *Fight Club*. “Cuando me retire, comenzaré una sociedad secreta de justicieros enmascarados que destruyan la publicidad”. Claro, la película lleva esta ideología demasiado lejos y comienza a entrar en terrenos de anarquía y destrucción que de ninguna manera son correctos ni aplaudibles, pero antes del caos y de las reprobables formas de cambiar a la sociedad, *Fight Club* guarda lingotes de sabiduría sobre consumo que merecen atención. Aquí los agrupamos en una serie de frases salidas directamente de los parlamentos de la película.

“Somos producto de una obsesión por el *estilo de vida*”

Estamos rodeados por una idea general de cómo debe ser una persona exitosa. La televisión, las revistas, la publicidad nos han vendido este ‘estilo de vida’ como el camino seguro a la felicidad. El dinero podrá comprar ese viaje de lujo y ese auto súper equipado que pondrá una sonrisa permanente en nuestro rostro. Dice Jack Canfield, en el libro *The Success Principles*, que “estamos condicionados para culpar a factores exteriores por las cosas que no nos gustan de nuestras vidas. A nuestros padres, a los medios, a la falta de dinero, a la economía... sin ver que la única fuente real de éxito y felicidad somos nosotros mismos”. Un consumidor inteligente no permite que su estilo de vida esté dictado por factores externos.





“Siento pesar por la gente que trata de lucir como Calvin Klein y Tommy Hilfiger les dice que debería verse”

Dice Zygmunt Bauman en *Vida de consumo* que “los compradores hemos sido arrastrados por gerentes de *marketing* y guionistas publicitarios a vivir una ficción como si fuera verdad”. Buscar los ideales de belleza en modelos de campañas publicitarias o en portadas de revistas es absurdo, no sólo porque estas imágenes están alteradas, sino porque asumir que así es como uno debe lucir es seguir tendencias caprichosas de unos cuantos. Que la publicidad no altere tu percepción real.

“La publicidad nos hace comprar cosas que no necesitamos y al final, terminamos perteneciéndole a las cosas que nos pertenecen”



Paul Michaels, en la página de finanzas personales wisebread.com, dice sobre *Fight Club* y las lecciones que ofrece: “Lo que debemos hacer es diferenciar lo que necesitamos de lo que queremos. Muchos de nosotros necesitamos un auto, pero nadie necesita un BMW de miles de dólares. Eso es algo que queremos, y a menos de que lo pagues al contado, ese BMW será dueño de una parte de ti durante los siguientes tres o cuatro años”.

“Cuando la exploración del espacio llegue a su tope, las corporaciones le pondrán nombre a todo. La esfera estelar IBM. La galaxia Microsoft. Planeta Starbucks”



El multicitado libro *No Logo* de Naomi Klein ofrece una explicación a esto: “Las grandes corporaciones que gozan de éxito producen marcas, no productos”. Y continúa: “Los productores ya no publicitan productos, los hacen una marca. Y esta obsesión corporativa está en guerra con los espacios públicos e individuales, explotando todos los espacios que aún no tienen una marca encima”. Un consumidor crítico sabe que esta publicidad excesiva no significa que esos productos serán los mejores.

“Me preguntaba ‘¿qué clase de mesa del comedor me define como persona?’”



“Una vida libre y auténtica ya no parece posible”, afirma Kalle Lasn en el rebelde libro *Culture Jam*, asegurando que nos hemos transformado de personas a productos. “Nuestras emociones, personalidades y valores están bajo ataque de los medios y las fuerzas culturales. Incluso nosotros mismos nos hemos convertido en una marca. El espíritu humano, antes independiente y orgulloso, se ha convertido en un *show* horrendo de desconexión y alienación”. ¿Cómo recobrar una identidad perdida ante el consumismo masivo? Fácil. Comienza a darle su verdadero lugar a las cosas, que son sólo eso, cosas.

“Todo va a estar bien”



Diez años después de que la novela de Chuck Palahniuk fue llevada al cine, y desechando la violencia y la actitud guerrillera de la cinta, sus lecciones empatan con varias ideas del consumo inteligente y crítico. En la secuencia final de la película, ante la inevitable consecuencia de sus actos, el personaje principal se relaja y piensa “todo va a estar bien”. Y así es. Tal vez tengas deudas, inseguridades económicas y aún tomes a la publicidad como una guía para tu vida. Pero si te concentras en cambiar tus hábitos de consumo, mejorarás tu calidad de vida. —Alejandro García Williams

Consumo cultural

Sugerencias de la casa

El consumo no sólo se ejerce. También se piensa, se reflexiona, se toma como punto de partida para entender la sociedad. Aquí, nuestras recomendaciones de productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ana Marimón**



Dark Stores

Galería en línea del fotógrafo Brian Ulrich
notifbutwhen.com/projects/copia/dark-stores

Hay pocas imágenes tan desoladoras como la de un gigantesco centro comercial recién abandonado, a la espera de las máquinas y los hombres que lo conviertan en escombros. Cientos de explicaciones de economistas no pueden ser tan elocuentes a la hora de describir la crisis financiera mundial como una sola de estas imágenes. O eso nos producen las fotografías del estadounidense Brian Ulrich, que durante diez años ha capturado la debacle económica en imágenes.

Estamos hablando de la colección *Dark Stores* (Las tiendas oscuras), el proyecto más reciente de la gran monografía de Ulrich, llamada *Copia*. Lo que sorprende más de su trabajo: aunque no faltan las fotos de enormes vestíbulos ya inundados y llenos de basura, la mayor parte de los centros comerciales parece que fueron ocupados ayer mismo. Tremenda descripción de una caída violenta.

What Would Jesus Buy? (¿Qué compraría Jesús?)

DVD. Estados Unidos, 2007
 Director: Rob VanAlkemade
www.bjmovie.com



Esta "comedia documental", producida por el demente inspirado Morgan Spurlock –sí, el mismo que realizó *Supersize me* (*Superengordame*)–, es como el negrito en el arroz de la filmografía en época de duendes, renos y cascabeles: embiste al disparatado consumismo navideño con disparates aún mayores. Un mes antes de Nochebuena, el Reverendo Billy –personaje creado por el actor Bill Talen, mezcla de predicador callejero y tele-evangelista– sale de gira por Estados Unidos para pregonar su sermón: evitar el *shopocalypse* –algo así como el Apocalipsis de compras, ¿o en ese caso, el “compracalipsis”?–, rehuir el fuego eterno del endeudamiento y el purgatorio de la cuesta de enero.



Nacidos para comprar. Los nuevos consumidores infantiles

Paidós Controversias, 2006
 Juliet B. Schor



A todos nos ha tocado conocer a esos pequeños autoritarios que hacen de la economía familiar un régimen absolutista: se compra lo que ellos quieren, cuando quieren y cueste lo que cueste. Este libro, escrito por una economista que ha sido profesora en Harvard y en el Boston College, sentencia: nunca antes se ha explotado tanto la capacidad de consumo de los niños. La autora se infiltró en el mundo del marketing infantil; siguió el desarrollo de importantes campañas y descubrió que nuestros querubines son estudiados por psicólogos, antropólogos y sociólogos para diseñar comerciales. La buena noticia es que la publicidad, sin la cooperación involuntaria de los papás, pierde muchos puntos.

Consumer Search

consumersearch.com



Consumersearch.com es una página concentradora de reseñas de miles de productos de toda índole. Tal cual, es una fiesta para los fanáticos del consumo informado. Los creadores del sitio recolectan las reseñas de, digamos, una bicicleta, emitidas por medios de comunicación expertos. Después, analizan los puntos de vista, comparan reseñas de otros modelos de bicicletas y traducen todo en recomendaciones de compra. Los editores sólo procesan la información, y la credibilidad de las reseñas depende de los propios reseñistas y de la atención con la que tú, consumidor, los leas. Las ventajas del mercado global hacen que el sitio también sea útil en México.

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:



En el Valle de México, la sobreexplotación de los mantos acuíferos es de 500%. En el resto de los mantos que alimentan grandes concentraciones urbanas la situación no es muy diferente. Esto quiere decir que extraemos agua a un ritmo mucho mayor que la capacidad de recarga natural. La Zona Metropolitana de la capital del país extrae del subsuelo 70% del agua que consume –en efecto, el Sistema Cutzamala no es la fuente preponderante– y, aunque llueva, el agua no se filtra a los acuíferos a causa de la pavimentación extensiva. El resultado ya se sufre en muchas colonias: hay escasez de agua.

Ante la problemática –que en el Valle de México alcanza tintes dramáticos aunque afecta a todo el país–, el 21 de julio de 2009 se modificó la normatividad oficial que regula el consumo de agua en las regaderas. La NOM-008-CONAGUA-1998 señala que el gasto máximo de las regaderas debe ser de 10 litros por minuto y en ningún caso podrá excederse de ese límite. Incluso las regaderas importadas deberán cumplir con el estándar.

De igual forma, la normatividad NOM-009-CONAGUA-2001 para inodoros se modificó y ahora el consumo máximo deberá ser de 6 litros por descarga.

Una vuelta de tuerca más: la Comisión Nacional del Agua creó el reconocimiento Grado ecológico para distinguir a las regaderas cuyo gasto máximo sea menor a 3.8 litros por minuto, y a los inodoros que utilicen menos de 5 litros por descarga.

¿Qué hay en el mercado?

En las tiendas de productos para baño hay infinidad de marcas, precios y modelos, pero si estás interesado en adquirir un producto que ahorre agua, ten en cuenta lo siguiente:

➔ Todos los productos deben cumplir cuando menos con el gasto de agua señalado por la NOM (6 litros).

➔ La mayoría de los inodoros que se comercializan son de 6 litros. Sin embargo, hay modelos que tienen descarga de 6

El consumo máximo en escusados debe ser de 6 litros.



Las regaderas tradicionales gastan hasta 10 litros de agua por minuto. Cambia por una de 3.8 litros.

Foto: worstpreviews.com

Regaderas e inodoros ahorradores, a tu alcance

Baños de conciencia



En nuestro país, cerca del 25% de los inodoros descargan 14 litros en promedio, y las regaderas 10 litros por minuto, hecho que se antoja absurdo: en el mercado es posible encontrar productos hidrosanitarios eficientes que gastan mucho menos.

litros para sólidos y 3 litros para líquidos y no necesariamente cuentan con el sello Grado ecológico.

➔ El precio de los inodoros depende mucho de su tamaño, modelo y color, y éste oscila entre 830 y 3,200 pesos.

➔ Las regaderas tienen un precio promedio de 550 pesos de acuerdo con la marca, material de fabricación y tamaño.

➔ Si te interesa un mueble que tenga el reconocimiento Grado ecológico exige al vendedor que te muestre el sello. Éste aparece en empaques, promociones y publicidad de los productos.

➔ Pide al vendedor que te informe sobre la regadera que más te conviene de acuerdo con el grado de presión de agua que hay en tu vivienda, porque hay modelos que se pueden adaptar a esta condición, y con ello lograr un mejor funcionamiento.

➔ A continuación, te mostramos una lista de las marcas y fabricantes que ostentan y merecen el sello de Grado ecológico, tomada directamente de Conagua:



 Regaderas grado ecológico				
Empresa	Producto	Marca	Modelo	Contacto
American Standard B&K México, S. de R.L. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	American Standard	Eco-Habitat 4.8 litros	Sergio Arturo Frías FriasS@AmericanStandard.com
Calidad Total en Cerámica, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Cato	Jazmín Redondo	Israel Moreno Lozano israel.moreno@cato.com.mx
Cerámica Artística Monterrey S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Ceramosa	MonacoV ClasiccV	Eduardo López Rodríguez Alejandro Valdez avaldez@ceramosa.net
Comercializadora de Cerámica Industrial, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Orion	Green SenseAL III	Javier Brown Zapata Carlos Díaz Hernández jbrown@orionsa.com.mx cdiazh@orionsa.com.mx
General de Cerámica, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Santalia	MonacoGreen Florenia Green Danubio Green	José Luis Martínez Lozano joseluismtz@santalia.com.mx
Porcelamex, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Porcelamex	Tauro V	Ing. Jorge Quintero operaciones@minar.com
Nacional de Cobre, S.A. de C.V.	Regadera para aseo corporal	Cobrecel	C-4500-B	Joel Galeana galeanagj@nacobre.com.mx
 Inodoros grado ecológico				
American Standard B&K México, S. de R.L. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	American Standard	Eco-Habitat 4.8 litros	Sergio Arturo Frías FriasS@AmericanStandard.com
Calidad Total en Cerámica, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Cato	Jazmín Redondo	Israel Moreno Lozano israel.moreno@cato.com.mx
Cerámica Artística Monterrey S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Ceramosa	MonacoV ClasiccV	Eduardo López Rodríguez Alejandro Valdez avaldez@ceramosa.net
Comercializadora de Cerámica Industrial, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Orion	Green SenseAL III	Javier Brown Zapata Carlos Díaz Hernández jbrown@orionsa.com.mx cdiazh@orionsa.com.mx
General de Cerámica, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Santalia	MonacoGreen Florenia Green Danubio Green	José Luis Martínez Lozano joseluismtz@santalia.com.mx
Porcelamex, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Porcelamex	Tauro V	Ing. Jorge Quintero operaciones@minar.com
Procesadora de Cerámica de México, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Capizzi	Sistema Ahorrador Capizzi	Lic. Marcelo Garza Lagüera mgarza@capizzi.com
Sanitarios Lamosa, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Lamosa	Éfica Nova Plus	Gustavo Dueñas Gustavo.duenes@lamosa.com
ShuncaCerámica, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Shunca	Génesis	Ing. Luis Toledo Altamirano snegrete@shuncaceramica.com
Transforma Cerámica, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Minimalistic	Cancún V	Mariano Bernal Cadena Mariano_b@prodigy.net.mx
Vilbomex, S.A. de C.V.	Inodoro para uso sanitario	Vitromex	MarathonEcocinco	Armando Suárez Armando.suarez@vilbomex.com
				

¿Medicamentos genéricos, intercambiables o de patente?

Dudas a pie de

FARMACIA

Tras años de “simicampañas” de publicidad y reposicionamiento de compañías farmacéuticas, parecería que los consumidores lo tenemos todo claro en el tema de los diferentes tipos de medicamentos. ¿Es así? En un mercado tan cambiante, conviene dar unos pasos atrás y hacernos una vez más las preguntas esenciales. **Por Ágata Székely**

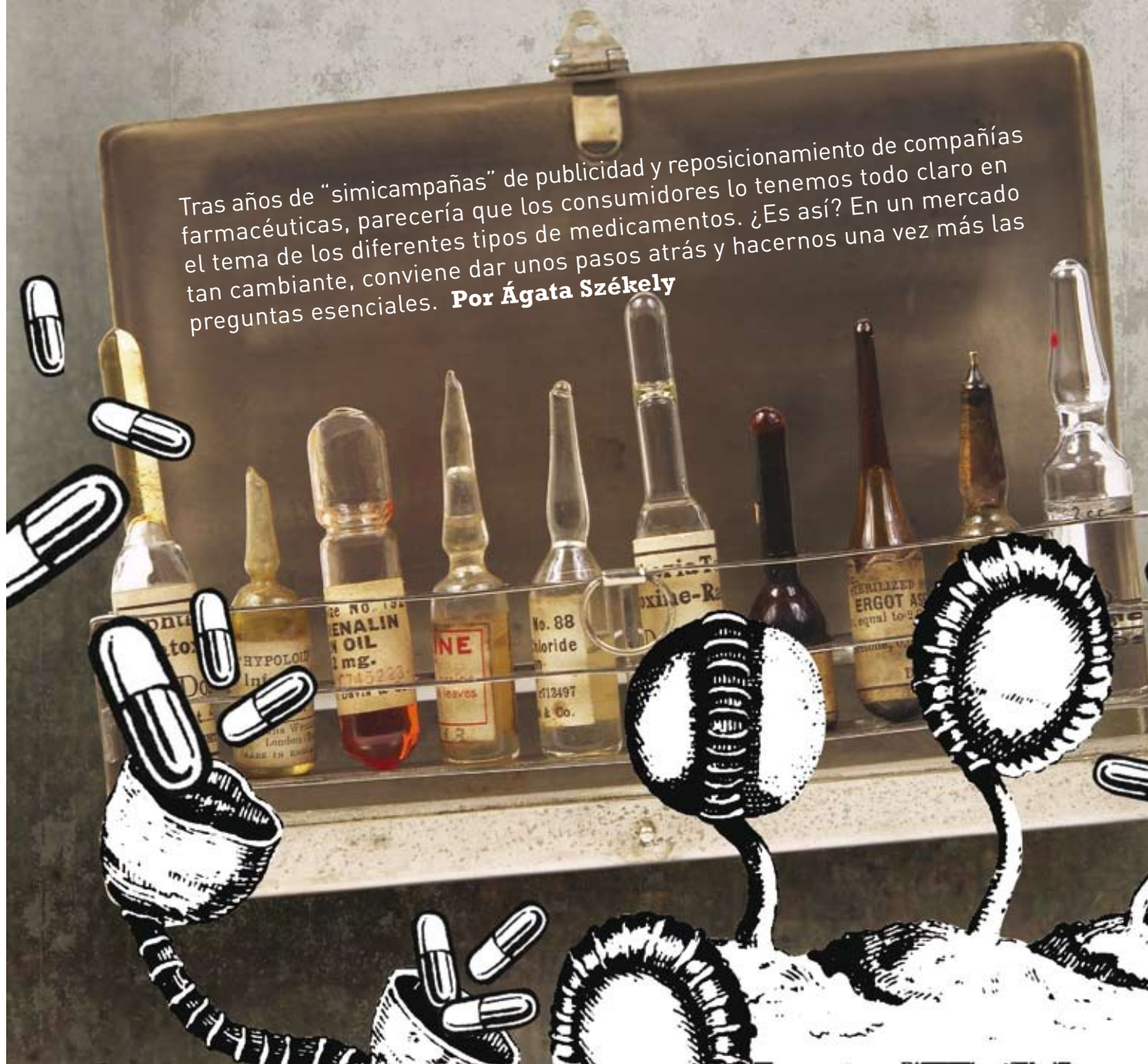




Gráfico Roberto Paz

Para entender el actual debate sobre los medicamentos es necesario hacer un poco de historia y detenerse en los factores económicos –además de los científicos– que influyen en nuestra salud. En *El gran secreto de la industria farmacéutica*, Philippe Pignarre, ex director de comunicaciones de un gran laboratorio francés, describe la trayectoria de esta industria desde su auge en los años 50 y 60, cuando aparecieron los antibióticos, los psicotrópicos y los antiinflamatorios.

En aquella época de apogeo de la invención de remedios, el asunto de las patentes o marcas exclusivas no era tan importante, ya que se pensaba que los investigadores seguirían lanzando al mercado sustancias innovadoras a un ritmo acelerado y continuo. Sin embargo, una serie de excesos y errores (como la puesta al público de medicinas peligrosas y fatales por sus efectos adversos) ocurridas a partir de ese periodo, ocasionaron que las entidades de revisión obligaran a realizar ensayos clínicos controlados para validarlas antes de

que llegaran a los anaqueles. Desde ese momento, alrededor de los años 80, la tendencia de invenciones y descubrimientos comenzó a declinar, y dio paso a una “economía de la reproducción”. Esto es: como los laboratorios ya no presentaban abundancia de nuevas moléculas sanadoras, para lograr ganancias, dieron más responsabilidades y recursos a sus departamentos de marketing. ¿Cómo contrarrestar el hecho de que ya no se descubren tantas medicinas? Vendiendo más de las ya existentes (o las existentes con algún cambio ligero, “manita de gato”) y creando la necesidad de consumirlas entre la población mediante estrategias publicitarias.

Actualmente, en los países occidentales, la industria farmacéutica es una de las más rentables, y según la revista *Fortune* tiene la tasa de ganancias promedio más elevada. Si bien es cierto que es uno de los pocos sectores económicos donde los costos de investigación y desarrollo son muy elevados, los de

fabricación son muy reducidos: fabricar un remedio que en Europa se vende a 30 euros, cuesta, en promedio, no más de 2. Según Pignarre, “nada resulta más fácil que reproducir un medicamento y llevar a cabo su síntesis química masiva, mientras que nada es más difícil y costoso que inventarlo”. De ahí la necesidad de inventar en forma permanente y, cuando el ritmo de invención se lentifica, de conservar por el mayor tiempo posible el monopolio de las antiguas innovaciones y aumentar las cantidades vendidas.”

El tiempo en que los fármacos están protegidos por patentes dura 20 años improrrogables (en México y en muchos países), periodo durante el cual tienen una rentabilidad típica del 95 %. Cuando las patentes expiran, los fabricantes de medicamentos genéricos ofrecen el mismo producto a precios mucho más cercanos al costo de producción. De un par de años atrás y hasta 2012, al-

Un remedio genérico es aquel que tiene la denominación de su sustancia activa y es equivalente a la marca original.

rededor de 40 medicinas de las llamadas prioritarias por la Organización Mundial de la Salud (OMS) perderán sus patentes y se calcula –según el *Wall Street Journal*– que las cifras de ganancias de los grandes laboratorios disminuirán a la mitad. Los remedios denominados genéricos captarán ese mercado. Pero ¿qué es un medicamento genérico? ¿Es exactamente igual de seguro y eficaz que uno que lleva un respaldo de firma y marca?

La revolución de genéricos

De acuerdo con la OMS, un remedio genérico es aquel que se ofrece al público bajo la denominación de su sustancia activa y es bioequivalente a la marca original: o sea que tiene una forma y fórmula química igual, y su misma biodisponibilidad (entra al organismo en la misma medida de cantidad y a la misma velocidad que el medicamento de patente). A fin del año pasado, el *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, publicó



un análisis de varios estudios clínicos realizados entre 1984 y agosto de 2008, comparando el efecto de genéricos y medicinas de marca para tratar enfermedades cardiovasculares. Según las conclusiones de los investigadores, pertenecientes a la Facultad de Medicina de Harvard, los genéricos no fueron menos eficaces que los de patente, a pesar de lo que aseguraban empresas farmacéuticas en tribunas de prensa y comunicados.

El 24 de febrero de 2005 se publicó una reforma a la Ley General de Salud por la cual **todos los medicamentos genéricos están obligados a pasar determinadas pruebas para convertirse en genéricos intercambiables (GI)**, de la misma calidad que los innovadores o de patente. La reforma estableció una transición de cinco años para el proceso de supervisión; es decir, la fecha límite para que en el mercado sólo haya innovadores y GI es el 24 de febrero de 2010. Los que no son intercambiables (conocidos como “similares”), cuentan hasta el momento con la autorización de la Secretaría de Salud, pero deberán también someterse a revisiones de sus fórmulas para evaluar su eficiencia terapéutica y seguridad, y obtener el sello de GI. Si esta sigla no está en la caja del medicamento, implica que no es de la misma calidad, ni presenta igual bioequivalencia y biodisponibilidad que el medicamento original.

Hay además otras razones para confiar en los medicamentos genéricos intercambiables. Y ésta es que,

como ya ha pasado tiempo desde que esas sustancias se encuentran en el mercado, es más factible haber podido observar con menores dudas sus efectos colaterales y eficacia. “La vida pública media de un producto medicinal es de alrededor de diez años en el momento en que es puesto en venta y aquel en que pierde la protección de la patente —explica Pignarre. Se puede considerar que éste es el tiempo necesario para que la farmacovigilancia detecte efectos infrecuentes, aunque significativos, que vuelven negativa la relación riesgo/beneficio de ese medicamento y se justifique, por lo tanto, retirarlo del mercado; o en caso inverso, es el tiempo necesario para que su utilidad se vea cabalmente confirmada.”

Pignarre ejemplifica su punto con el caso de un famoso antiinflamatorio (el Celebrex) que en 2000 fue presentado como el mejor de una nueva generación de medicinas de esa clase carentes de los efectos clásicos (como úlceras y hemorragias digestivas). El remedio fue presentado “al son de las trompetas”, según el experto, y costaba 30 veces más que sus pares de referencia en los Estados Unidos. Pero luego de un año en el mercado, no se halló ninguna diferencia de eficacia y seguridad con sus antecesores (solamente era más costoso por ser nuevo).

Es importante señalar que algunos laboratorios —como Sanofi Aventis— ya se han puesto en marcha para producir, además de sus medicamentos originales, productos genéricos intercambiables. 🌱

→ Países genéricos

¿Y qué pasa cuando un medicamento es necesario para un país, pero por estar bajo patente resulta demasiado caro, tanto para los pacientes como para el gobierno, que los brinda luego en los servicios de salud públicos?

Hace unos años Brasil llamó la atención del mundo cuando adecuó sus leyes para poder producir medicamentos genéricos para el tratamiento del SIDA, aunque esas sustancias aún estuvieran protegidas por patentes. Aunque en 2001 Estados Unidos realizó por ello una demanda ante la Organización Mundial del Comercio, ésta estableció que el país sudamericano tenía derecho a una política que le permitiera enfrentar situaciones de emergencia. Así, desde 1998 Brasil produce los remedios antirretrovirales para tratar el VIH, lo que redujo su costo en 80% y permitió que pudieran brindarse en las clínicas estatales a un costo accesible para todos los pacientes.

La India, por su parte, es el mayor productor de medicamentos a bajo precio del mundo, y ha impulsado una ley que deja claro que en su territorio sólo se protegerá mediante patentes aquellos fármacos que realmente sean innovaciones médicas. India exporta 67% de los medicamentos genéricos que produce, y según Médicos Sin Fronteras, de la India procede la mitad de los medicamentos que distribuye UNICEF y alrededor del 80% de los fármacos que entrega la International Dispensary Association.

→ ¿Sabías que...?

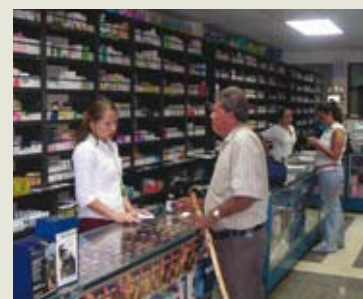
➡ El 90% de las enfermedades que se tratan en el primer nivel de atención —cuando acudes a tu doctor— se pueden resolver con genéricos intercambiables.

➡ En gran parte de los casos el precio del principio activo de un remedio no llega ni al 5% del precio final del producto.

➡ La venta de genéricos en México creció 34% anual, según cifras de Sanofi Aventis.

➡ De la lista de los 270 medicamentos indispensables elaborada por la OMS, 265 son generalizables.

➡ Si un medicamento (genérico o no) te hizo daño o te provocó reacciones secundarias desagradables, estás en tu derecho —y, en cierto modo, es tu responsabilidad— reportarlo ante la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). Busca el sitio cofepris.gob.mx y haz clic en la liga nombrada como “¿Te hizo daño un medicamento?”, en la columna de la izquierda y repórtala. De esta forma, se podrán monitorear los efectos negativos de los medicamentos.



UN RIESGO SANITARIO PUEDE ESTAR EN
CUALQUIER PARTE, ¡EVÍTALO!



SALUD

**GOBIERNO
FEDERAL**



LAVA Y DESINFECTA TU
**CISTERNA O
TINACO**
cada seis meses

¡Mantenlos tapados!



COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS
www.cofepris.gob.mx



Comisión Federal para la Protección
contra Riesgos Sanitarios

Navidad

hazla-tú-mismo

Decorar el árbol de Navidad no tiene porqué costar una fortuna. Estas son algunas ideas para crear un espacio agradable durante las fiestas decembrinas.

Para que tu casa esté decorada en las fiestas de fin de año, es más importante tener a la mano la imaginación que la cartera. Aquí te compartimos 12 tips.

1 En esta época del año, es fácil encontrar ramas secas en la calle, en un parque. Elige una del tamaño adecuado a tu espacio y colócala en un pequeño recipiente con arena o piedras para que se sostenga. Píntala de color blanco, dorado o incluso déjala al natural y adórnala con esferas, caramelos de distintos colores, listones, moños, guirnaldas, etcétera.

2 Si estás pensando en resanar y pintar alguna pared de tu sala o comedor, aprovecha su deterioro para dibujar ahí un árbol de Navidad, un pino o motivos navideños rústicos. Para darle ese toque utiliza colores ocres, dorados y verdes, y adórnalo con semillas o granos, por ejemplo, de café, hojas secas, algunas guirnaldas y “piñitas”. Una vez que pasen las celebraciones, puedes resanar y pintar la pared.

3 Elabora un árbol de algún material económico, como fomi, tela o papel y adórnalo con pequeñas esferas. Pégallo en una ventana, la puerta principal, la sala, etc. Para adornarlo usa pequeños bastones de caramelo (rojo con blanco) y una pequeña tarjeta con un mensaje navideño, consejos para preservar el medio ambiente, y obséquiaselas a tus amigos y familiares cuando te visiten.

4 Un estilo moderno puedes lograrlo reciclando discos compactos. Pasa hilo nylon por el orificio del disco y anuda, y continúa así hasta que obtengas un hilo de la medida del techo al piso de la habitación donde piensas colocar el árbol. Haz varios hilos. Toma un extremo de todos los hilos, únelos con un nudo y amárralos en el techo con una armella. Después pega el otro extremo de cada hilo en el piso con una gota de silicón, formando un cono o pino. Agrega una serie navideña, moños dorados o esferas de colores, pero procura que sean de

materiales ligeros para que no se caigan. La idea anterior puedes realizarla partiendo del piso hacia el techo.

5 Si ya tienes un árbol de Navidad, elabora esferas o estrellas de papel usando la ancestral técnica de la papiroflexia. Procura usar papel de colores vivos. Ven-ga, aunque seas un adulto, lee nuestro artículo de “Pequeños consumidores” en este mismo número (páginas 78 y 79), donde te enseñamos a hacerlo.

6 Haz guirnaldas con pasta pintada de colores, palomitas de maíz reventado, granos de café, bombones, dulces, etcétera.

7 Una novedosa forma de usar una rama seca de árbol es colgarla del techo y ponerle listones o esferas de colores.

8 Si tienes varias ramas secas de árbol, colócalas en paredes estratégicas de tu casa y adórnalas con hierbas secas, u hojas de pirul para envolver tu hogar de olores navideños.

9 En los mercados de artesanías hay infinidad de adornos navideños de diversos materiales, muy bonitos y que puedes conseguir a buen precio.

10 No olvides echar mano de tus viejos adornos de Navidad: recicla, reusa y reduce (procura no usar materiales contaminantes, como unicel, material del cual están elaborados muchos de los adornos navideños que se comercializan en las tiendas).

11 Si tienes jardín y hay árboles, no dudes en adornarlos, cuidando de no mal-tratarlos. Evita ponerles luces navideñas.

12 Formas de celebrar hay muchas, pero lo más importante es compartir.

Navidad sin riesgos

Cada fin de año, Profeco identifica diversos modelos de series de luces navideñas que son muy peligrosas debido a que cumplen con las normas de seguridad. Por ello, la principal recomendación es no adquirir luces de Navidad en lugares no establecidos, pues en el mercado informal es donde suelen encontrarse la mayoría de los productos que no cumplen con la normatividad ni ofrecen garantía e información comercial al consumidor, como instructivos en español.

Ten en cuenta que otros artículos de la temporada como velas, árboles y figuras decorativas, cuando no son usados de

manera adecuada o no cumplen con los requisitos de seguridad que establece la normatividad, se convierten en un grave riesgo.

Por ello, te recomendamos que: instales tu árbol alejado de calefactores y fuera del área de tráfico.

Por ningún motivo pongas velas encendidas en el árbol o cerca de cortinas, alfombras, manteles o muebles. Utiliza portavelas no inflamables y colócalas fuera del alcance de niños y mascotas.

Apaga y desconecta los adornos eléctricos y luces navideñas antes de irte a dormir y al salir de casa.

Fuente Boletín Brújula de compra



Tecnología Doméstica Profeco

Rompopo

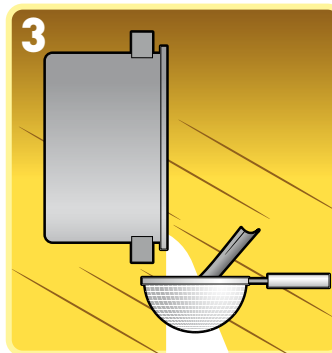
Es tiempo de brindar con moderación. Disfruta de esta bebida tradicional que nació en los conventos de monjas durante la época colonial. Además de deliciosa, es nutritiva y fácil de elaborar.



En la cacerola vierte la leche y ponla a fuego alto. Agrega el azúcar, el bicarbonato de sodio, la canela, la nuez moscada, el clavo y la bolsita de té.



Ya que lleve unos cinco minutos hirviendo, retira la bolsita y deja la leche al fuego hasta que se consuma una cuarta parte (aproximadamente 35 minutos), cuidando que no se derrame. Retira del fuego y deja enfriar.



Cuando la leche esté tibia, cuélaa para quitarle la canela.



Agrega las yemas agitando con el batidor de globo, y regresa la mezcla al fuego para que adquiera consistencia. No dejes de revolver en ningún momento, para evitar que se formen grumos.



Una vez que espese (aproximadamente cinco minutos), retira nuevamente y deja enfriar.



Cuando se haya enfriado, agrega el brandy. Vierte el rompopo en una botella limpia, previamente enjuagada con un poco de brandy para desinfectarla.



Recomendaciones

Al momento de agregar las yemas, puedes añadir unas gotas de colorante vegetal amarillo para acentuar el color.

Para conservar el rompopo a temperatura ambiente, usa media taza más de brandy. El rompopo tendrá un contenido alcohólico aproximado de 12% y mayor vida útil.

Rendimiento: 1 litro

Tiempo de preparación: 1 hora

Conservación: debe mantenerse en refrigeración

Caducidad: 6 meses

Ahorro: 25% con respecto al 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 equilibrada.

Todos 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 azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

En este mes de grandes festejos en familia y manteles largos, asumimos un sabroso reto: proponer dos platillos capaces de “vestir” una mesa sin dejar de ser sabios. ¿Qué tal unas pechugas de pavo y un estofado de buey?

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

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

¿BUEYES O RESES?

Desde el punto de vista culinario se da el nombre de vaca o buey a la carne de ganado vacuno: vacas, novillos o bueyes que se sacrifican entre los 4 y 8 años de edad. En México se le da el nombre genérico de “reses” a cualquier tipo de ganado vacuno o bovino sin distinguir sexo, aunque siempre se prefieren las reses más jóvenes que tienen la carne de color rojo brillante, jugosa y suave, con la grasa entreverada.

En la preparación de las carnes no debe usarse cualquier sistema de cocción, porque si se saltea o se asa a la parrilla una carne poco suave, quedará reseca y dura. Los sistemas de cocción con calor seco como el emparrillado, salteado o asado al horno son adecuados para cortes suaves; mientras que con las carnes más duras (de segunda categoría) debe utilizarse un sistema con calor húmedo y lento como el braseado, el estofado o la ebullición.

Algunos de los efectos de la cocción en la carne son el cambio de color, ya que la mioglobina, pigmento del músculo, se torna café al cocerse. La carne se torna más suave, ya que el colágeno, proteína del tejido conectivo se solubiliza en agua caliente y libera las fibras musculares (miofibrillas).



LA COMIDA VOLÁTIL

En cocina el término **volatería** designa a las aves de corral criadas para la mesa: gallina, pollo, pavo y pato.

El término ave suele referirse a la carne de pollo o gallina cuando se emplea en preparaciones de base como los fondos, consomés, salpicones, croquetas y ensaladas; mientras que las recetas específicas realizadas con un animal determinado mencionan su nombre.

El pavo forma parte de las carnes blancas, que se caracterizan por tener

poca grasa y bajo nivel de colesterol.

La mayor parte de la grasa del pavo se concentra en la piel, por lo que es fácil eliminarla. Al igual que en

el pollo, la pechuga es la parte más magra. La carne de pavo ya no se consume únicamente en fechas especiales como Navidad, ya

que se puede encontrar en el mercado en distintas presentaciones como pavo

natural, ahumado, en jamón, salchichas, pechuga de pavo, e incluso en embutidos como tocino y en paté.



PAPAS, EL EJÉRCITO CONQUISTADOR

Existen más de 200 especies de papas. Son originarias de regiones frías y húmedas de Centro y Sur América; eran el alimento básico de los incas.

Fueron llevadas por los conquistadores españoles desde Perú y Colombia a Europa, y actualmente se han convertido en la hortaliza más cultivada alrededor del mundo. Por ser económica y fácil de cultivar, la papa se tornó en un alimento accesible para personas con pocos recursos. Se sabe que en Irlanda un campesino llegaba a consumir entre 2.5 y 5 kg de papas diarias durante la peste de 1875.

La papa es un tubérculo, específicamente la punta de un tallo subterráneo que se hincha con el almidón almacenado y agua. Soporta brotes que darán origen a un nuevo tallo y a una nueva planta. En el caso de las papas, al contrario de lo que sucede en las frutas, al madurar pierden dulzura, ya que los azúcares simples se convierten en almidón.

Son una buena fuente de vitamina C, de hecho ayudaron a erradicar prácticamente el escorbuto. Pueden ser amarillas por la presencia de pigmentos carotenoides; o moradas y azules cuando contienen pigmentos hidrosolubles llamados antocianinas. Contienen niveles significativos de alcaloides tóxicos como la solanina y la chaconina, que dan un toque amargo y sirven para disuadir a los animales de consumirlas. Condiciones anormales de crecimiento o la exposición prolongada a la luz, pueden duplicar e incluso triplicar los niveles de estos alcaloides tóxicos. Como la luz también induce la síntesis de clorofila, las papas se tornan verdes, por lo que tanto el color verde como la presencia de brotes son un indicador de niveles elevados de estos alcaloides.

En caso de que las papas presenten coloración verde o brotes, conviene pelarlas profundamente o mejor aún, desecharlas. Las papas amargas nunca deben consumirse, y ni falta hace que te lo digamos.



POBRES PERAS PARDAS

Cuando se pelan y se cortan las peras, al igual que otras frutas y hortalizas, se pueden poner pardas al contacto con el oxígeno del aire. Pero ¿por qué no sucede con todas las frutas? El fenómeno de pardeamiento enzimático requiere justamente de tres elementos, una enzima, el

compuesto que se oscurece (polifenol) y oxígeno. No todos los vegetales contienen la enzima o los polifenoles. Si

la pera una vez pelada no se usa inmediatamente se parda, por lo que se sugiere sumergirla en agua con jugo de limón, de manera que el agua al cubrirla, evita el contacto con el aire, y la acidez del limón impide que la enzima actúe.



Fotos Archivo

Diciembre empalagoso e insano

La ruta de las bombas de azúcar

A fin de año nos rendimos ante la dulzura de una infinidad de postres, confitería, golosinas y bebidas que, irresistibles, nos invitan a disfrutarlos en un festín calórico. Sí, te urge aprender a medir tu consumo de azúcar. Por Alma Rosa Guerrero



Gráfico Roberto Paz

De manera oficial (pues hay quienes las inauguran antes), las celebraciones en torno a la Navidad inician con la primera posada el 16 de diciembre, continúan con las cenas de Nochebuena y Año Nuevo, el 24 y 31 de diciembre, respectivamente, y finalizan con la merienda del día de Reyes el 6 de enero. Halagar todos los sentidos es uno de los propósitos de los festejos, por medio de colores, olores, música y texturas que se han vuelto propios y distintivos de la época, sin faltar, desde luego, los exquisitos alimentos reservados sólo para la temporada.

Las fiestas navideñas son principalmente un deleite gastronómico, un agasajo para el paladar, destinado en este periodo al placer de una variedad de sabores, predominantemente el sabor dulce, por el que sentimos una predilección natural, pues basta recordar que la leche materna es dulce, y que históricamente las frutas maduras fueron las siguientes proveedoras de dulzura para nuestros ancestros. Luego vendría la miel de abeja, que comenzaron a recolectar hace 10 mil años hasta que aprendieron el arte de la apicultura hace 4 mil. Pero fue sin duda el azúcar, extraída de la caña de azúcar, el ingrediente revolucionario que transformó la apariencia y el sabor de los alimentos en todo el mundo.

Además de aportar sabor, variedad y textura a los alimentos, este tipo de hidratos de carbono son una de las más importantes

fuentes de energía para nuestro organismo. Su gran consumo alrededor de la época de invierno no es tan casual, ya que las personas empezamos a quemar reservas calóricas a partir de la sensación de frío, por lo que el cuerpo recibe con beneplácito, los dulces, los chocolates y las bebidas que nos hacen entrar en calor.

Recuento azucarado

Por todo esto (y porque es un deleite) en esta época el azúcar se manifiesta de mil maneras atractivas: caramelos, bombones, confitería, merengues, frutas secas y en almibar, turrone, mazapanes, ates, pasteles, panqués, galletas, chocolates, trufas, budines, gelatinas, buñuelos, tamales de dulce, ensaladas navideñas, ponche, rom-pope, chocolate caliente, refrescos, licores y cocteles... cada golosina y cada bebida encuentran espacio en los días de celebración; cada opción es oportunidad para la complacencia degustativa, pero también para agregar una enorme cantidad de calorías al cuerpo.

Sólo para tener una idea de la cantidad de azúcar que podemos ingerir durante un periodo de tres semanas de fiestas y reuniones, sigamos esta ruta azucarada.

Las posadas

Son nueve posadas las que se celebran del 16 al 24 de diciembre, y tradicionalmente se sirve a los invitados tamales dulces, buñuelos, ponche con fruta,

5 tips para resistir la tentación

➔ Evita comprar dulces para ti y tu familia.

Es seguro que alguien se encargará de proveértelos.

➔ Si acumulaste demasiadas golosinas en casa:

chocolates, galletas, caramelos y demás, llévalos a tu lugar de trabajo para compartirlos con tus compañeros.

➔ Raciona las golosinas que reciben tus hijos.

Protege su salud y sus dientes evitando que acaben con todas durante la temporada vacacional.

➔ No reserves tu apetito para el momento de las reuniones.

Respeta tus horarios y porciones normales, así te será más fácil comer menos de todo. Recuerda masticar muy despacio.

➔ Modera tu consumo de bebidas

alcohólicas, pues también son ricas en azúcares y calorías.

atole champurrado, chocolate o café de olla –aunque en las zonas urbanas del país es más frecuente que este menú cambie por frituras y refresco embotellado–. También se les puede obsequiar “aguinaldos”: bolsitas o canastas con dulces, frutas y colaciones. Pero, sin discusión, el elemento imprescindible en una posada es la piñata. Antes repleta de frutas de la estación como mandarinas, naranjas, limas, tejocotes, cañas, cacahuates y jícamas, por cuestiones prácticas se ha impuesto rellenarla de todo tipo de caramelos, galletas y dulces industrializados, con escaso valor nutricional y hartos en azúcar y calorías.

Nochebuena

En México el preámbulo a la Navidad es una velada familiar el 24 de diciembre, que concluye tradicionalmente con el intercambio de obsequios (los regalos pueden incluir galletas, caramelos y chocolates). Los platos fuertes de la cena varían de acuerdo con la región y el nivel socioeconómico y cultural de las familias mexicanas, pero aun a pesar de la diversidad de platillos, el azúcar es omnipresente.

Las recetas de muchos de estos manjares exigen ingredientes dulces, como en el relleno del pavo y del lomo de cerdo, en el mole de los romeritos, en salsas y aderezos, en la ensalada de Nochebuena (de betabel y manzana); además hay que agregar los obligados postres, ya sean muy mexicanos (buñuelos con miel, tamales dulces, capirotada, canelones, dulce de camote, panqué de elote, natilla) o



Cálculo en terrones de azúcar

Estas son algunas equivalencias en cubos azúcar de 4 g, de bebidas y golosinas cuyo consumo se incrementa en la temporada navideña. Ojo: son cantidades aproximadas. Hay gente, por ejemplo, que atasca de miel su buñuelo.



Sidra Ración: 150 ml kcal: 150 Azúcares (g): 18 Cubitos: 4.5		Vino blanco dulce Ración: 100 ml kcal: 160 Azúcares (g): 15 Cubitos: 3.75	
Vino rosado Ración: 100 ml kcal: 67 Azúcares (g): 1.5 Cubitos: 0.40		Vino tinto Ración: 100 ml kcal: 85 Azúcares (g): 2.5 Cubitos: .60	
Vino de manzana Ración: 150 ml kcal: 191 Azúcares (g): 15 Cubitos: 3.75		Licor de café con whisky Ración: 45 ml kcal: 147 Azúcares (g): 9 Cubitos: 2.25	
Refresco de cola Ración: 1 l kcal: 400 Azúcares (g): 108 Cubitos: 27		Galletas (Oreo) Ración: 57 ml kcal: 270 Azúcares (g): 23 Cubitos: 5.75	
Milky Way Ración: 52.3 ml kcal: 23 Azúcares (g): 32 Cubitos: 8		Paleta payaso Ración: 47.5 g kcal: 180 Azúcares (g): 25 Cubitos: 6.25	
Tamal de dulce Ración: 1 pieza kcal: 218 Azúcares (g): 52 Cubitos: 13		Buñuelo Ración: 1 pza. kcal: 123 Azúcares (g): 31 Cubitos: 7.75	
Ensalada de manzana Ración: tazón chico 200 g kcal: 180 Azúcares (g): 44 Cubitos: 11		Tronco de Navidad Ración: Reb. 200 g kcal: 240 Azúcares (g): 29 Cubitos: 7.25	

retomados de otras culturas: turrone, mazapanes, alfajores, troncos de Navidad, pasteles, tartas, almendras, nueces y chocolates confitados, frutas en almíbar, budines, fruit cakes... sin faltar las bebidas que acompañan cada momento de la velada: ponche con frutas, vinos, sidra, licores, cocteles, refrescos...

Es tradición de muchas familias celebrar en Nochebuena la última posada: de nuevo, los festejos incluyen la repartición de dulces a cada invitado, se rompe una piñata y se obsequian aguinaldos.

Año nuevo

En México, los platillos tanto para la cena de Nochebuena como para recibir un nuevo año suelen ser los mismos, aunque la tradición ordena comer 12 uvas al momento que suenan las campanadas de la medianoche, brindar por cada buen deseo proclamado y terminar la cena con algún delicioso postre.

Día de Reyes

La merienda del 6 de enero se disfruta entre amigos y familiares que se reúnen para partir la tradicional rosca de reyes –elaborada con harina de trigo, huevo, mantequilla, leche, azúcar y frutas cristalizadas (cerezas, higos, naranjas)–, acompañada de una jarra de espumeante chocolate caliente, y para determinar quiénes invitarán los tamales del 2 de febrero, día de La Candelaria, tras la fortuna de que en su generosa rebanada de rosca se encuentre la figura que representa al niño Jesús.

Así, entre reuniones, celebraciones y alegres brindis, los nutriólogos estiman que los mexicanos podemos incrementar nuestro peso de 3 a 5 kilos. Claro, la culpa no recae totalmente en los azúcares que ingerimos, sino también en su efecto aunado a otros hidratos de carbono y grasas que consumimos en diciembre. Revisa la tabla de la izquierda, horrorízate y empieza a hacer cuentas. 🍬

Fuente Nutrición y alimentación humana de José Mataix Verdú, Ed. Oceano; nutrióloga Leticia Huerta; Sistema mexicano de alimentos equivalentes, 3a edición, sugarstacks.com.



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**

Suplementos peligrosos y comida de pájaros

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"**.



Me dijeron que el alpiste ayuda a reducir la grasa en la sangre. De hecho, en Internet hay mucha información al respecto, que es depurativo, diurético y demás. Sé

que no hay un solo alimento que tenga tantos y tan buenos efectos en el organismo... Sin embargo, ¿es bueno tomarlo? ¿Tiene algún efecto secundario?

—**Alicia Sánchez**

Sí, el consumo de este alimento se sugiere en la medicina alternativa. Actualmente se están haciendo estudios sobre los beneficios de consumir alpiste licuado, remojado por algunas horas. Se dice que **disminuye los niveles de presión arterial; que es un excelente desinflamatorio de órganos; que disminuye el colesterol almacenado en las arterias...** Todavía se tienen que efectuar más investigaciones. Si se licua en agua debe ser un buen diurético, y por tanto debe disminuir los niveles de presión arterial. Hasta el momento no se ha identificado ningún efecto secundario, pero te recomiendo que tomes tus precauciones. Compra el alpiste en establecimientos donde te ofrezcan un producto de buena calidad y valora el objetivo por el cual decides tomarlo.

Tengo mes y medio entrenando en un gimnasio, para eliminar mi barriga. Me han recomendado, aparte de balancear mis comidas, ingerir carnitina, omega 3 y creatina, los cuales ya empecé a tomar. Quisiera saber acerca de horarios, cantidades y periodos adecuados para el consumo de estos suplementos alimenticios y cualquier consejo que me puedas dar. Como entusiasta novato del gimnasio, me gustaría poder sacarle el mayor provecho a esta nueva experiencia.

—**Walter Jesus Teshiba Aramburu**

Qué bueno que tomaste la decisión de cambiar tus hábitos alimentarios y de actividad física; es el único camino para lograr un buen estado de salud. Recuerda que el ejercicio no disminuirá sólo la grasa de la zona abdominal, lo va a hacer en todo tu cuerpo. Mejorará tu metabolismo y condición física, aumentará tu masa muscular, regulará tu digestión...

Si llevas una vida sana, no encuentro el motivo para que tomes ese tipo de complementos. Una alimentación equilibrada basta para cubrir las necesidades de tu cuerpo; ningún instructor de acondicionamiento físico está autorizado a prescribir medicamentos, complementos o suplementos a ninguna persona. Sólo un médico puede hacerlo, una vez que haya realizado una evaluación física y estudios de sangre, con los cuales conocerá el funcionamiento de los órganos. Es muy peligroso tomar cualquier complemento o suplemento sin antes haber visitado a tu doctor. Por ejemplo, la creatina puede dañar tu hígado y tus riñones; no por el hecho de consumirla vas a aumentar tus músculos con mayor rapidez. ¿Para qué tomar pastillas de omega 3, si puedes consumir estos ácidos grasos comiendo

un filete de pescado, salmón o una lata de atún (de preferencia en agua)?

Todo programa de alimentación tiene que ser personalizado. Debe adaptarse a tus horarios, disponibilidad de alimento, gustos, requerimientos, etcétera. Aunque sí te puedo dar unas recomendaciones:

→ No dejes a tu cuerpo más de 4 o 5 horas sin alimento (las horas de sueño no cuentan, por supuesto).

→ Antes de ir al gimnasio come una pieza de fruta y un yogur sin grasa.

→ Toma de 2 a 3 litros de agua por día.

→ Evita platillos empanizados, capeados, gratinados o en salsas con crema, así como frituras, bebidas alcohólicas y refrescos.

→ Prefiere carnes sin grasa (magras), cocinadas a la plancha, al horno, vapor, asadas, en parrilla o cocidas.

→ Incluye una pieza de fruta tres veces y dos veces al día, diferentes verduras.

→ Si tomas leche, opta por la descremada.

→ Evita aderezos que contengan crema.

→ Combina cereales integrales con leguminosa, como arroz y frijol (pero no refrito).



Alimentos enriquecidos con omega 3

Mucho ruido, pocas nueces



Foto José Rodríguez

El sello en el empaque luce mucho, cómo no: “contiene omega 3”. Ese compuesto que nos llega casi como sinónimo de salud fortificada. Sin embargo, el consumidor que crea que sólo por consumir alimentos enriquecidos con este ácido graso esencial ya “está del otro lado” con la ingesta necesaria, debería mirar hacia otro lado. Aquí te decimos porqué.

Partamos del ideal, de lo deseable sin discusión, de la definición de un estilo de vida saludable: una combinación de actividad física regular, buenos hábitos y una alimentación suficiente, variada y equilibrada. Conforme avanza la investigación científica y el tema adquiere relevancia en la agenda pública –y privada–, se añaden “capítulos” a la definición, se comunican descubrimientos fisiológicos, se diseñan dietas, se matizan creencias o se derriban mitos sobre la nutrición de nuestro cuerpo. En el camino, la industria alimenticia puja por posicionar determinados atributos de sus productos como coadyuvantes del desarrollo físico y de la reducción de riesgos a la salud.

La evolución es clara en el caso de las grasas. Durante años, a través de las dietas más populares se les señaló como el enemigo a vencer. Hoy, con la bandera desplegada del balance nutrimental, se les entiende mejor. A pesar de la tendencia a su menor consumo, las grasas no se deben eliminar, pues proporcionan las mayores reservas de energía al organismo. Sí, deben estar presentes en el cuerpo en cantidades apropiadas, y aquí es donde los famosos ácidos omega entran en juego.

Los ácidos grasos “omega” son indispensables para el cuerpo.

Los omega no son un lujo

Los componentes básicos de las grasas son los ácidos grasos. Dentro de éstos destacan los denominados “omega”, que son compuestos indispensables, lo cual significa que el cuerpo humano no es capaz de producirlos y, por tanto, debemos ingerirlos a través de la alimentación. Se clasifican de acuerdo con su naturaleza química: existen los omega 3, 6 y 9, aunque los primeros son los más populares.

¿Por qué son esenciales en nuestra dieta? Los “omega” forman parte fundamental de las membranas de nuestras células y, desde el punto de vista metabólico, son el punto de partida para la síntesis de muchas sustancias. Los diferentes omega, aunque tienen roles distintos, utilizan las mismas enzimas en sus vías metabólicas (se podría decir que “compiten” por ellas). Por esta razón, el equilibrio en su ingesta es muy importante. La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que por cada unidad de ácidos omega 3, deben consumirse de cinco a diez unidades de omega 6. ¿Por qué, si en teoría debemos consumir más omega 6, se suele hacer mayor énfasis en el omega 3? Una hipótesis: últimamente se ha incrementado mucho el consumo de omega 6 a través de los aceites de maíz, cártamo y soya. La relación entre el omega 6 y el omega 3 muchas veces sobrepasa el 10 a 1 ideal (como límite). De allí la tendencia a impulsar la ingesta de omega 3.

Hay de omegas a omegas...

¿Qué alimentos naturales nos proveen de ácidos omega? Para contestar eso, primero hace falta precisar que existen diferentes tipos de ácidos, con diferentes funciones, dentro de una misma categoría. Los ácidos grasos omega 3 más importantes son el EPA (ácido eicosapentaenoico), y el DHA (ácido docosahexaenoico). También existe, en grado menor, el llamado precursor: ácido alfa-linolénico.

Los dos primeros están presentes en los alimentos de origen marino, en especial en

peces como el salmón, la sardina, el atún, los mariscos y las algas. El EPA ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares –mejora los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre y mantiene a raya la presión arterial–, así como ciertos cánceres como el de mama, próstata y colon. Por su parte, el

DHA se considera fundamental en la formación del tejido nervioso y visual. En ambos casos, existen estudios recientes que se enfocan en el papel de estos ácidos en el estado de ánimo; incluso se ha demostrado una relación inversa entre su consumo y la tendencia a la depresión y el suicidio. Otra maravilla: un estudio del estadounidense Instituto Nacional del Ojo indica que al aumentar la ingesta de ácidos grasos se reduce en un 30% el riesgo de contraer degeneración macular, una enfermedad que, en edades avanzadas, puede provocar la pérdida de visión.

¿Qué hay del ácido alfa-linolénico? Este ácido se encuentra en algunos aceites vegetales comestibles, especialmente los de canola, soya, linaza. También en vegetales como la verdolaga y la col, en frutos secos y en el germen de cereales. Hemos dicho que este ácido es un “precursor” del EPA y el DHA. Esto quiere decir que es de menor complejidad, y que una vez que ingresa al organismo es transformado en DHA y posteriormente en EPA. Sin embargo, su conversión se da sólo en pequeñas

proporciones: estudios han estimado esta conversión en alrededor del 5% al 10%. Este hecho resulta importantísimo a efectos del estudio que realizamos a alimentos

El omega 3 se encuentra de manera natural en alimentos de origen marino sobre todo en el salmón, la sardina y el atún.

enriquecidos con omega 3, como podrás observar a continuación.

Por cierto, todavía no se ha fijado una cantidad diaria recomendada de DHA y EPA, pero organismos internacionales recomiendan que consumas en torno a los 200-300 mg al día.

Los productos enriquecidos

Los productos alimenticios enriquecidos con ácidos grasos omega 3 se comercializan desde hace varios años. A últimas fechas, se observa cada vez más su presencia en el mercado nacional. Algunas marcas de leche, jamón y salchicha, sólo por mencionar ciertos productos, han adicionado ácidos grasos omega 3 y, por supuesto, en su etiquetado se señala la contribución de éste en la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades. ¿En qué cantidades se adicionan ácidos grasos en algunos de los productos alimenticios que encontramos en el súper? ¿Son en verdad una buena fuente de omega 3? Y, sobre todo, ¿de qué calidad son estos ácidos grasos? Veamos...

→ El estudio

Analizamos 29 productos alimenticios que en su etiqueta resaltan contener o adicionar omega 3. Este es el conjunto: tres muestras de leche; cuatro bebidas de soya; dos muestras de galletas; tres de mayonesas; una de aderezo de mayonesa; nueve de embutidos (jamón, salchicha y tocino) y siete de atún enlatado. **En primer lugar**, y como en todo estudio de productos alimenticios, revisamos que estuvieran debidamente etiquetados conforme a lo exigido por la normatividad, y que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

En segundo lugar, en cada muestra se cuantificó el contenido de grasa, de omega 6 y de omega 3. De este último, identificamos y cuantificamos el tipo de ácido graso presente: EPA, DHA o alfa-linolénico.

⇒ Ficha técnica

→ **Realización del estudio:** 27 de junio a 15 de octubre de 2009

→ **Periodo de muestreo:** 29 de junio a 28 de septiembre de 2009

→ **Marcas analizadas:** 29 → **Pruebas realizadas:** 5,164



ESTUDIO DE CALIDAD ALIMENTOS CON OMEGA 3

Marca/procedencia/presentación	Contenido total de grasa	Contenido total de omega 6 linolénico	Omega 3			Contenido total de omega 3 mg/100 g
			Linolénico	EPA	DHA	
JAMÓN	g/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	
Carneli Ligeri jamón de pavo natural adicionado con omega 3 y 6/ México/venta a granel 	2.4 - 2.9	590 - 790	34 - 51	3 - 4	3 - 5	40 - 60
Carneli Ligeri jamon tipo york adicionado con omega 3 y 6/ México/venta a granel 	2.3 - 2.6	180 - 260	12 - 15	2 - 3	2 - 3	16 - 21
Carneli Ligeri pechuga de pavo natural adicionado con omega 3 y 6/ México/venta a granel 	0.5 - 0.6	140 - 150	9 - 10	0.3 - 2	1-3	10 - 15
Parma Sabori /jamón de pierna fina 16% proteína libre de grasa enriquecido con omega 3 de linaza México/venta a granel 	2.3 - 3.5	280 - 440	44 - 59	—	—	44 - 59
SALCHICHAS						
Parma Sabori salchicha de pavo enriquecida con omega 3 de linaza/ México/500g 	4.03 - 5.5	800 - 1070	56 - 72	—	—	56 - 72
Carneli Ligeri Salchicha de pavo adicionada con omega 3 y 6/ México/500 g 	11.0 - 11.7	1970 - 2090	100 - 110	6 - 8	2 - 4	108- 122
TOCINO						
Carneli Ligeri tocino de pavo adiconado con omega 3 y 6/ México/250 g 	8.9 - 9.8	2210 - 2390	148 - 152	7 - 10	7 - 48	162 - 210
Carneli Ligeri tocino ahumado adicionado con omega 3 y 6/ México/250 g 	23.4 - 33.4	4590 - 5310	139 - 231	Mientras que en un lote se encontró 7.03 mg/100 g de EPA y 9.37 mg/100 g de DHA, en otro no se cuantificó ninguno de los dos.		139 - 231
Parma Sabori tocino ahumado con omega 3 de linaza/ México/227 g 	21.5 - 25.5	3220 - 4490	222 - 392	—	—	222- 392

ESTUDIO DE CALIDAD ALIMENTOS CON OMEGA 3 (continuación)

Marca/procedencia/presentación	Contenido total de grasa	Contenido total de omega 6 linolénico	Omega 3			Contenido total de omega 3 mg/100 g
			Linolénico	EPA	DHA	
MAYONESA	g/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	
McCormick mayonesa con jugo de limones con omega 3 y vitamina E/ México/390 g 	8.3-8.4	4330 - 4350	600	—	—	600
McCormick mayonesa con jugo de limones con omega 3 Reducida en grasa/ México/390 g 	4.3-4.7	2190 - 2450	300	—	—	300
McCormick mayonesa light aderezo de mayonesa con jugo de limones con omega 3/ México/530 g 	6.0	3040 - 3060	400	—	—	400
Hellmann's mayonesa con jugo de limón/ México/390 y 790 g 	6.2	3230 - 3260	500	—	—	500
LECHE						
Lala Vive! leche semidescremada con grasa vegetal ultrapasteurizada. Adicionada con ácidos omega 3/ México/1 L 	4.2	470 - 480	8	78 - 83	42	128 - 133
Alpura 2000 leche con grasa vegetal ultrapasteurizada con omega 3/ México/1 l 	5.5	100 - 180	5 - 10	24	30 - 33	59 - 67
Alpura 40 y tantos leche con grasa vegetal deslactosada ultrapasteurizada/ México/1 L 	5.2 - 5.4	150 - 200	11 - 15	28 - 32	40- 42	79 - 89

*Los contenidos de ácidos grasos son aportados por una cucharada sopera

ESTUDIO DE CALIDAD ALIMENTOS CON OMEGA 3 (continuación)

Marca/procedencia/presentación	Contenido total de grasa	Contenido total de omega 6 linolénico	Omega 3			Contenido total de omega 3 mg/100g
			Linolénico	EPA	DHA	
ATÚN	g/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	
Dolores Premium lomo sólido de atún entero aleta amarilla en aceite/ México/170 g 	10.2-13.2	5070-6430	560-720	24-62	195-305	799 - 1087
Dolores atún aleta amarilla en aceite/ México/170 g 	13.4	4590 - 5310	139 - 231	36	210	1176
Dolores atún aleta amarilla en agua/ México/170 g 	0.4-1.2	6-22	0.9-1.8	13-46	99-265	113-313
Dolores Premium Filete de atún aleta amarilla en Aceite de Oliva/ México/120 g 	15.2 - 16.9	960-1120	92-113	94-126	605-640	791-1081
Dolores Premium Lomo sólido de atún entero aleta amarilla en agua/ México/170 g 	11 - 11.7	2190 - 2450	300	35-64	270-330	306-396
Tuny Premium Lomo de atún entero aleta amarilla en agua/ México/170 g 	6	3040 - 3060	0.8	15-34	126-221	142-256
Tuny Premium Lomo de atún entero aleta amarilla en aceite/ México/170 g 	6.2	3230 - 3260	1075-1115	250-300	630-1130	1955-2545

ESTUDIO DE CALIDAD ALIMENTOS CON OMEGA 3 (continuación)

Marca/procedencia/presentación	Contenido total de grasa	Contenido total de omega 6 linolénico	Omega 3			Contenido total de omega 3 mg/100 ml
			Linolénico	EPA	DHA	
BEBIDAS DE SOYA	g/100 ml	mg/100 ml	mg/100 ml	mg/100 ml	mg/100 ml	
Santiveri Bebida de soya/ España/1 l 	1.7 - 1.8	860 - 970	120 - 140	—	—	120 - 140
ALIMENTOS DE SOYA	g/28 g	mg/28 g	mg/28 g	mg/28 g	mg/28 g	mg/28 g
Soy Wonders Soya tostada con cubierta sabor BBQ, miel y linaza/ no indica*/113 g 	5	1430 - 1500	1175-1180	8	—	1183 - 1188
Soy Wonders Soya tostada con cubierta picante y linaza/ no indica*/113 g 	4,7 - 5	1390 - 1410	1045 - 1160	7	—	1052 - 1167
Soy Wonders Soya con linaza crujiente y sal/ no indica*/113 g 	5	1400 - 1460	1150 - 1175	7 - 8	—	1157 - 1183

(*) En su etiquetado no indica país de origen

GALLETAS	g/18 g	mg/18 g	mg/18 g	mg/18 g	mg/18 g	mg/18 g
Voortman(1) /Galletas con semilla de lino omega 3/ Canadá/400 g 	3.5	910	596	—	—	596
Saludetras(2) Galletas para diabéticos con omega 3/ México/270 g 	g/15 g	mg/15 g	mg/15 g	mg/15 g	mg/15 g	mg/15 g
	2.8	180 - 190	25- 28	4	—	29 - 32

(1) En su etiquetado no indica lote (2) En la tabla nutricional declara el contenido energético en Kcal y no en kJ como lo marca la normatividad

→ Lo que descubrimos...

1 Decepcionantes cantidades de omega 3 aprovechable



Como mencionamos con anterioridad, el EPA y el DHA son los ácidos grasos que realmente hacen una diferencia en nuestro organismo. Bueno... en la mayoría de los productos analizados no se detectó la presencia de EPA ni DHA. Su aporte total de omega 3 está dado por una cantidad –a veces poco significativa– de ácido alfa-linolénico... Sí, el ácido elemental que el cuerpo convierte en EPA y DHA, pero en cantidades mínimas.

Caso extremo: jamones

Resalta el caso de los jamones analizados marcas **Carneli Ligeri** y **Parma Sabori**. Si quisieras obtener un aporte relevante de omega 3 proveniente de ellos, tendrías que pasarte todo el día comiendo jamón. De acuerdo a lo obtenido, la marca **Carneli Ligeri** contiene menos de 5 mg de EPA o DHA por cada 100 g de producto. La marca **Parma Sabori** sólo contiene alrededor de 50 mg del ácido alfa-linolénico, el cual –recordemos– por conversión del 10% en nuestro organismo, aportaría únicamente 5 mg de EPA y DHA.



3 Leches: más grasa vegetal



Las leches de las marcas **Alpura 2000 con omega 3**, **Alpura 40 y tantos** y **Lala Vive adicionada con ácidos omega 3** sí contienen EPA+DHA, además de tener ácido alfa-linolénico. No es extraño que contengan buenas cantidades de este último ácido, pues proviene principalmente de la grasa vegetal que incluyen en su composición, ya que sustituyen la grasa animal.



4 Atún: ¿una obviedad?

Las muestras de atún analizadas resaltan el contenido de omega 3 y tienen un contenido importante de EPA+DHA. El atún es un pescado que, por naturaleza, contiene mucho omega 3. ¿No resulta una obviedad resaltarlo? En cierta medida, sí. Visto de otra manera: las marcas de atún que no “dicen” que tienen omega 3, también lo incluyen, y en altas cantidades. En realidad, no está prohibido que lo informen explícitamente. Incluso, podríamos decir, es un recurso mercadológico que puede considerarse válido, ya que muchas personas desconocen lo bueno que es comer atún.



Poca consistencia

Fue notorio, y sorprendente, que diversos productos de una misma marca presentaran contenidos de ácidos omega diferentes; es decir, no existe uniformidad en la elaboración, principalmente en los embutidos, donde se dificulta la homogeneización por las características propias del producto. En los resultados indicamos el rango de la cantidad encontrada. De todas formas: ¿no es contradictorio adicionar omega 3 (grasa buena) en alimentos que contienen grasa saturada (mala)?



Veracidad en entredicho

Tal cual, detectamos productos con menos contenido neto de lo declarado (no de ácidos grasos: de producto, en general). Nos referimos al tocino de pavo y tocino ahumado de la marca **Carneli Ligeri**, que tuvieron hasta un 9% menos. Además, las galletas para diabéticos marca **Saludetás**, tuvieron hasta el 16% menos de lo que indica.



Escurridiza cantidad exacta

También encontramos desviaciones en los contenidos de omega 3 declarado: las muestras de marcas de leche **Lala** y **Alpura** tuvieron alrededor de un 10% menos de lo que señala la etiqueta. En cambio, en los atunes ocurre un problema difícil de resolver en el etiquetado, ya que el aporte de omega varía de pez en pez (dependiendo de su edad, tamaño, época de captura, etcétera) y del medio de cobertura (en aceite o en agua). Es decir, la declaración se torna inexacta, y para nuestra agradable sorpresa, por lo general los encontramos... ¡muuy arriba de lo declarado!



De plano, inexistente

Existen productos que dicen tener omega 3, pero su cantidad es tan pequeña que no fue detectada. Eso sucedió con un lote de tocino ahumado con la leyenda “adicionado con omega 3 y 6”, de la marca **Carneli Ligeri**.



Si, algunos cuestan más caro

Por lo general, el precio de los productos adicionados con omega 3 es un poco más alto. La salchicha de pavo **Parma Sabori** con omega 3, por ejemplo, nos costó \$5.70. Sin omega 3, nos hubiera costado \$4.20. Aunque sea pequeño, ¿vale la pena ese sobreprecio (sobre todo si, con una alimentación balanceada, ya consumimos cantidades adecuadas de ácidos grasos)?



Cantidades comparadas de EPA y DHA

■ EPA ■ DHA

Estas dos clases de ácidos grasos son los de mayor "calidad". Cuando comparas sus cantidades en la mayor parte de los productos enriquecidos con la que tiene la sardina, la verdad se revela.

Sardina en salsa de tomate (de Sinaloa)*	1271 mg/100 g
	4703 mg/100 g
Leche con grasa vegetal Lala	78-83 mg/100 ml
	42 mg/100 ml
Leche deslactosada con grasa vegetal Alpura 40 y tantos	28-32 mg/100 ml
	40-42 mg/100 ml
Leche con grasa vegetal ultra pasteurizada con omega 3 Alpura 2000	24 mg/100 ml
	30-33 mg/100 ml
Tocino de pavo Carneli Ligeri	7-10 mg/100 g
	7-48 mg/100 g
Salchicha de pavo Carneli Ligeri	6-8 mg/100 g
	2-4 mg/100 g
Jamón de pavo natural Carneli Ligeri	3-4 mg/100 g
	3-5 mg/100 g
Jamón tipo york Carneli Ligeri	2-3 mg/100 g
	2-3 mg/100 g
Soya tostada sabor BBQ Soy Wonders	8 mg/100 g
	0
Soya con linaza crujiente Soy Wonders	7-8 mg/100 g
	0
Soya tostada cubierta picante Soy Wonders	7 mg/100 g
	0
Galletas Saludetas	4 mg/100 g
	0
Pechuga de pavo natural Carneli Ligeri	0,3-2 mg/100 g
	1-3 mg/100 g
Jamón de pierna libre de grasa Parma Sabori	0
	0
Salchicha de pavo Parma Sabori	0
	0
Tocino ahumado de linaza Parma Sabori	0
	0
Mayonesa light aderezo de mayonesa McCormick	0
	0
Galletas con semilla de lino Voortman	0
	0
Bebida de soya Santiveri	0
	0



* Los valores en sardina corresponden a 100 g de sardina enlatada con la columna vertebral.

Fuente Muñoz de Chávez M, Ledesma Solano JA. *Tablas de Valor Nutritivo de Alimentos*. McGraw-Hill, 2002

→ Fuente insustituible: la naturaleza

Los ácidos grasos omega 3 y omega 6 no son un "aditivo que no está de más tomar", como las vitaminas encapsuladas. Son elementos esenciales en nuestra alimentación. Por eso, y en vista de los resultados que obtuvimos en el laboratorio, los productos enriquecidos no deben –en realidad, ni siquiera pueden– sustituir al consumo de pescado azul, ya que éste aporta la mayor cantidad de EPA y DHA –los ácidos que nuestro cuerpo mejor aprovecha–, además de presentar otras claras ventajas nutricionales, como su alto contenido de proteína.

En efecto, todos debemos incluir en nuestra dieta pescados como el atún, el salmón, el cazón y la sierra. Los expertos en nutrición aconsejan su consumo dos veces por semana (ración de 150 gramos) para cubrir la cantidad necesaria de omega 3.

No te dejes llevar por el registro de ácidos grasos totales en las etiquetas de los productos. Como hemos podido comprobar, en muchos casos esta cantidad está basada en el contenido de ácido alfa-linolénico, una especie de precursor de EPA y DHA –que no es dañino ni mucho menos; es sólo que apenas una pequeña cantidad de este ácido se transforma en ácido, digamos, "premium". Lee con mucho cuidado la etiqueta. Recuerda que la ingesta diaria recomendada por organismos internacionales es de alrededor de 200 a 300 miligramos al día.



Operación

AGUI NALDO

Inteligente



Foto José Rodríguez

Está por llegarte un buen dinero y ellos, los comerciantes, las tiendas, los proveedores, lo saben. **No sólo eso, lo quieren. Bueno, hay que dárselos: ahora mismo, aseguran los expertos, es la mejor opción.** Te decimos todo lo que tienes que saber para cuidar y gastar inteligentemente tu aguinaldo.

Por José Armando Aguilar



Ángeles Torres (32 años) → Un 30% de mi aguinaldo lo destino en regalos propios de las fechas, otro 30% lo gasto, cuando hay rebajas muy considerables, en ropa y zapatos para mí. Tengo años guardando el 40% restante de mi aguinaldo porque mi plan es adquirir una casa. Espero en un par de años poder comprar una de contado.

He aquí los últimos 31 días del año con todas sus luces, fiestas y días de descanso. Mejor: he aquí diciembre con tu aguinaldo. Pero no hablamos de cuatro semanas comunes: se trata, si de compras hablamos, de un campo minado de tentaciones, buenas y malas, para ese ingreso tan esperado.

De acuerdo con las Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales (ANTAD) las compras de la temporada navideña representan el 30% de sus ventas totales en el año. "Los ingresos extras de los consumidores en bonos y aguinaldos son el motivo de este incremento", afirma Marisol Huerta, ex analista de Actinver, Casa de bolsa.

Así pues, el dinero está caliente y todo el sistema está creado para que te lo gastes. Incluso nosotros parecemos estar diseñados para ello. "El consumidor mexicano, en la mayoría de los casos, es aspiracional, por lo que siempre está tentado a adquirir las cosas de moda", analiza Marisol Huerta, quien asegura que en época de crisis, cuando el consumidor ha tenido que limitarse, el aguinaldo tiene un efecto liberador que "provoca compras emocionales o aspiracionales de las que debemos tener mucho cuidado". ¿Está mal, entonces, que quieras gastar tu aguinaldo en un iPod, en un nuevo celular o en brindarle la mejor de las cenas navideñas a tu familia? Claro que no, pero con una salvedad: **"El uso del aguinaldo debe servir únicamente para adquirir bienes y servicios necesarios"**, asegura Iren Castillo, investigador de la Escuela de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad Panamericana. Tal vez tu vecino lo desaproveche, pero para ti puede resultar necesario comprar esa televisión de pantalla plana a la que le has dado vueltas desde mayo.

Gasta en diciembre, pero piensa en enero

Sólo en el mes de diciembre las ventas tienen un incremento del 70% con respecto al promedio mensual del resto del año. "En tér-

minos económicos se considera un periodo próspero, la economía experimenta un auge en el consumo y se observa mayor poder adquisitivo en la población", comenta el profesor Iren Castillo. Ese ambiente financieramente festivo podría engañarnos y desviarnos del objetivo, arriba mencionado, que debería tener nuestro aguinaldo: adquirir bienes y servicios necesarios. "Aquí hay que detenernos en un punto muy importante: **los primeros meses del próximo año van a ser muy inflacionarios, los productos van encarecerse, van a aumentar todos los energéticos (luz, gas, gasolina), van a ser meses difíciles**", advierte Erick Beltrán, analista de VCB Casa de Bolsa.

Este diciembre, tu aguinaldo podría jugar dos papeles: ser la antesala de la peor cuesta de enero o ser la gran oportunidad de tener finanzas lo más sanas posibles para el siguiente año. La analista Marisol Huerta aconseja: "Que el dinero no te queme las manos, porque el escenario económico marca debilidad: aunque para el próximo año se estima un crecimiento del 3% del PIB, éste no será suficiente para compensar la caída de 7% de 2009". **Aunque el sentido común podría dictar que guardemos nuestro aguinaldo, los especialistas señalan otra estrategia.** "Este año el aguinaldo no lo podemos ahorrar. Lo mejor, debido a las bajas tasas de interés que se están ofreciendo, es darle un buen uso que nos dé tranquilidad para el próximo año", asegura Erick Beltrán. En resumen, ante las cuatro semanas financieras cruciales del año, tienes que ver a tu aguinaldo como la gran oportunidad para estar más holgado. Más que un no rotundo a gastar el aguinaldo, una visión aguafiestas de la Navidad y el año nuevo, el cambio de visión sobre este ingreso extraordinario pasa por adquirir nuevos hábitos de consumo que nos permitan aprovecharlo al máximo. Es decir, gástalo en lo que quieras, en lo que haga felices a ti y a los tuyos, pero hazlo inteligentemente.



Diego Chapa (25 años/Ciudad Madero, Tamaulipas) → Ahora, el 50% de lo que me den lo guardaré en una caja de ahorro; lo demás lo dejaré para gastos personales, emergencias hogareñas y el viaje anual.

Primera semana (del 1 al 8 de diciembre)

La cabeza, aunque divaga en la alegría de los días por venir, está serena. Así que estos primeros días de diciembre son vitales para el futuro de nuestro aguinaldo: una buena planeación hará la diferencia. Aunque si eso te da flojera y lo dejas de lado, también es buen momento para empezar a meterte en problemas.

TENTACIÓN 1

Sofiar de más

Nos encanta. Eso de elucubrar con dinero que todavía no tenemos es nuestro deporte invernal favorito. Sin embargo, una tercera parte de los mexicanos ni siquiera sabemos cuánto dinero recibiremos de aguinaldo, según un sondeo telefónico realizado por nuestra **Brújula de compra**. Bájate de la nube. El primer paso para gastar inteligentemente tu aguinaldo es saber cuánto dinero te van a dar. De acuerdo con la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (Profedet) "Debes recibir 15 días de salario, por lo menos. El salario que ordinariamente percibes por día laborado es el que sirve como base para cuantificar el aguinaldo, no el conocido como integrado". Pregunta a tu encargado de recursos humanos cuántos días recibirás y multiplícalos por tu salario neto diario, así sabrás exactamente cuánto dinero tendrás a la mano para estas fiestas.

Para tener muy en cuenta: no importa si no trabajaste el año completo, tienes derecho a que te paguen la parte proporcional de aguinaldo -los días que sí trabajaste. No lo dudes, ve a esa empresa donde acabas de renunciar y exígelo.

TENTACIÓN 2

Aventarse como "El Borrás"

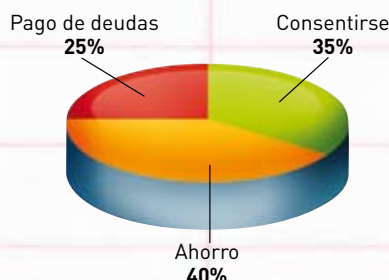
Afrontar la temporada navideña con la inteligencia de un consumidor temerario y despilfarrador, es decir, sin un plan básico, no es la mejor estrategia. Ahora que ya sabes cuánto dinero vas a recibir, tienes que decidir cómo debes dividir tu aguinaldo. "No existen recetas únicas para gastar de forma ideal el aguinaldo. Las prioridades de un hombre de 35 años, casado, con tres hijos, seguramente son muy diferentes a las de otro con la misma edad, pero que es soltero", tal es la postura de la Dirección General de Promoción de la Cultura Financiera de la Condusef.

Sin embargo, sí podemos plantear tres escenarios de finanzas familiares muy generales y la forma en que podría dividirse el aguinaldo de acuerdo con la situación:

¿Con cuál de estos casos te identificas?

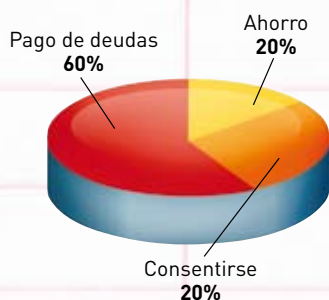
1 Todo bajo control.

La situación financiera del hogar, a pesar de la inestabilidad económica, es saludable: los ingresos alcanzan para cubrir todas las necesidades y las deudas no representan una preocupación.



2 Nubarrones a la vista.

La crisis financiera mundial le ha afectado a la vida cotidiana familiar. Las deudas aumentan y ocupan buena parte del gasto.



3 A cubrirse de la tormenta

Las deudas familiares ocupan más del 50% del gasto y transferir deudas de una tarjeta de crédito a otra es, por lo pronto, la única solución.



TENTACIÓN 3

Dejar que administre el corazón

Dividirlo fue sencillo ¿no? Pues pensar la manera más efectiva de administrarlo en cada uno de los rubros básicos que ya definiste no es mucho más complicado.

La visión y la objetividad serán la clave. Comenta Erick Beltrán: "Uno siempre quiere darle lo mejor a su familia: compramos el pavo, las pastas, la ensalada, todo para que nos la pasemos muy bien. El detalle es muy lindo, pero cuando llega la cuenta de enero te das cuenta de que te gastaste más de lo que te dieron de aguinaldo". ¿Cuáles de tus próximos gastos son trascendentes y cuáles son prescindibles? Definirlo con la cabeza y no con el corazón será un paso fundamental para tener finanzas navideñas sanas y un buen inicio de año. "La famosa 'cuenta de enero' es el concepto a través del cual, justificamos como sociedad nuestra mala administración del dinero", opina Arturo Luna. Estas son algunas ideas de nuestros expertos para administrar tu aguinaldo:

→ **Elimina deudas y estrés.** Si tienes varios adeudos, paga primero el que tenga el Costo Anual Total (CAT) más alto.

→ **Prevé el pago de anualidades.** Seguros, colegiaturas, predial, agua... sobre todo si te ofrecen descuentos al pagar temprano. Es mejor que guardar el dinero en una cuenta de ahorro convencional, donde los intereses generados son mínimos.

→ **Haz una lista inalterable.** Desde ahora define cuánto dinero piensas destinar para cada una de las festividades: cena, posadas, año nuevo, regalos, etcétera. Haz una lista y no sobrepases el límite.

"Una buena distribución del aguinaldo nos permitirá dormir tranquilos durante enero y febrero", aconseja Erick Beltrán.

El 60% del aguinaldo destinado a saldar deudas se utiliza para el pago de las tarjetas de crédito.



Alma (32 años/Monterrey) → Con el aguinaldo trato de poner en cero mis tarjetas y también hago el guardadito para pagar la tenencia. Este año, con lo que sobre (por que tengo la deuda bastante controlada) quiero abrir una cuenta de inversión para ir juntando para comprar una casa.

Segunda semana (del 9 al 16 de diciembre)

Con las primeras entregas de aguinaldo y el inicio oficial de las posadas, se libera la efervescencia navideña. Las ventas en las tiendas se incrementan. Como el dinero ya está a la mano, “¿qué más da gastarse sólo un poquito?”.

TENTACIÓN 4

Adornar mejor que el vecino

¿Y qué si él puso unos renos gigantes que iluminan toda la fachada de su casa?

Cuando le llegó el recibo de la luz dejará de creerse el alma de las posadas. “No te dejes influenciar por la publicidad. En esta época la publicidad incita al consumo de ciertos productos, la mayoría de las veces completamente innecesarios”, sugiere el profesor Iren Castillo.

De hecho, páginas atrás ya te dimos algunas ideas para adornar tu casa de un modo económico, bonito y práctico.

TENTACIÓN 5

Hacer la mejor posada de la colonia

En el boletín electrónico *Brújula de Compra* (que puedes ver en profeco.gob.mx) hicimos cuentas sobre cuánto le costaría hacer una posada a alguien que, por no comparar, le endilgaron los precios más caros de la temporada navideña pasada.

Artículos necesarios.....	\$860
(Luces, velitas, cuadernos, aguinaldos y tamales para la cena)	
Piñata con todo y fruta.....	\$440
Ponche para 30 personas.....	\$282
Total.....	\$1,582

La noticia aquí es que si el anfitrión de esta posada hubiera comparado precios, habría ahorrado \$395.50 el 25% del dinero que gastó. Para que esto no te pase, utiliza el programa Quién es Quién en los Precios: un comparativo del costo de hasta 3 mil productos, recolectados en más de 1,200 establecimientos de 26 ciudades del país. También encuéntralo en profeco.gob.mx.

En México gastamos, en promedio, \$606 en accesorios para adornar la casa en la época navideña.



TENTACIÓN 6

Bajar la guardia

Sin ánimo de iniciar la paranoia colectiva: en estas fechas los robos a personas se incrementan. Cuando comienzan a entregarse los aguinaldos, los trabajadores se convierten en

tentadores blancos para la delincuencia. Aquí algunas recomendaciones de la Secretaría de Seguridad Pública del DF y otras que ya te hemos dado en la *Revista del Consumidor*:

Si te entregan tu aguinaldo en efectivo...

- Evita comentar con personas ajenas al trabajo las fechas de pago del aguinaldo.
- No cuentes dinero enfrente de otras personas.
- Aparta sólo el dinero que vayas a utilizar de inmediato y el resto distribúyelo en varias bolsas de tu ropa
- Retírate del trabajo en grupo o pide a un compañero que te acompañe.
- Camina en zonas concurridas y en sentido contrario a la circulación vehicular para que no te sorprendan por la espalda.

Si te depositan en tarjeta...

- Usa cajeros que estén bien iluminados y en lugares donde te sientas seguro. Al utilizar el cajero, observa a tu alrededor: si ves alguna situación

sospechosa, mejor cancela tu operación, toma tu tarjeta y retírate.

- Antes de introducir tu tarjeta, verifica visualmente que la ranura de acceso de la tarjeta y el dispensador de efectivo se encuentren libres. Si encuentras algún mecanismo poco común en el cajero, no lo utilices.
- Desconfía si hay instrucciones inusuales en la pantalla o si está en blanco. Mejor dirígete a otro cajero.
- Al ingresar tu NIP, utiliza tu cuerpo para evitar que otra persona o una microcámara lo puedan registrar. Incluso puedes cubrirte con la otra mano al momento de teclear tu número.
- Las instituciones bancarias no utilizan pantallas “touch screen”.
- Si el cajero no te devuelve tu tarjeta, cancela tu operación de inmediato y repórtala a la sucursal o vía telefónica.

TENTACIÓN 7

Caer en los 2,355 meses sin intereses

Tú y tu tarjeta, dos enamorados que bailan juntos, sordos a las advertencias, convencidos de que la cuenta de enero será tan lisa y horizontal como los pasillos de la tienda. Hace apenas unas semanas Luis Pazos de la Torre, presidente de la Condusef, informó que el 48% de las personas que tienen tarjeta de crédito se atrasan en sus pagos. Las promociones a meses sin intereses pueden ser una buena herramienta para organizar tus compras, sólo que tienes que analizar muy bien las opciones de crédito para que elijas la mejor. Un consejo del profesor

Iren Castillo: “Si utilizas tarjetas de crédito, debes ser cuidadoso de no gastar más de la cuenta, recuerda que ese dinero no es tuyo, sino del banco y deberás pagarlo en un momento dado. El crédito al consumo es de los más difíciles de más difícil de pagar”. Otro punto importante tiene que ver con el pago mínimo de la tarjeta: pagar sólo el mínimo es la ruta más corta para eternizar nuestra deuda y meternos en problemas. Cuando pagamos sólo el mínimo, lo que estamos haciendo es cubrir, en promedio, sólo el 5% de lo que debemos, por lo que el 95% restante generará intereses. Sí, es mejor dejar la tarjeta de lado.



Hiram Ramón (23 años/Naranjos, Veracruz) → El mejor uso de mi aguinaldo lo hice comprándome una pantalla de LCD y lo que sobró lo repartí entre mis familiares más cercanos. Este año va a estar flojo: si acaso un PlayStation 3 y ya. Lo demás será para ahorrar, para cuando me mude a Monterrey o Reynosa a conseguir un mejor empleo.

Tercera Semana (del 17 al 24 de diciembre)

Es el boom de las ventas: el fin de semana previo a Navidad. Definitivamente, es el peor momento del año para pararse en una tienda, desde el punto de vista de la preservación de la paz y la armonía. El 24 de diciembre por la noche se dan las llamadas compras de pánico. Es literal: no son escasas las escenas de locura.

TENTACIÓN 8

No exigir tu aguinaldo

Está bien, no es una tentación, pero podría ser un gran error. Los grandes corporativos entregan el aguinaldo los primeros días de diciembre, en las instituciones de gobierno suelen entregarlo en dos partes y las Pymes lo hacen cerca al 20 de diciembre. ¿Cuándo te lo deben entregar? “La fecha límite es el 20 de diciembre. Se puede solicitar antes, pero el patrón no está obligado a darlo”, informa la Profedet.

Ajá, si para el 20 de diciembre no te han entregado nada de tu aguinaldo, tienes todo el derecho de reclamarlo.

TENTACIÓN 9

Hacer (malas) compras de temporada

1 Es una realidad: casi todas las tiendas elevan sus precios conforme se acerca la Navidad y la razón es que, simplemente, se incrementa la demanda —y, quizás, los consumidores no sentimos tanto ese incremento pues tenemos dinero extra en el bolsillo. Así que resulta crucial conocer tips para hacer las compras más inteligentes. He aquí el primero, cortesía de la analista del sector consumo, Marisol Huerta: “De todos, el peor momento para ir de compras es el fin de semana y el día previos a la Navidad. Las concentraciones de gente no nos permiten tomar una buena decisión y acabamos comprando por comprar. Es mejor ir dos semanas antes, así los regalos o las compras se pensarán mejor y no gastarás de más”.

2 ¿De vacaciones? Busca y compara las promociones que mejor se ajusten a tu presupuesto. Procura que el costo del viaje cubra la mayor parte de gastos, como transportes, alimentos, hospedaje y diversiones. O mejor aún: reserva el dinero y planea tus vacaciones cuando no sea temporada alta. Según la Asociación Mexicana de Agencias de Viajes, el número de viajeros en la época decembrina se incrementa en un 70%.

3 Trata de comprar la ropa y calzado durante la primera quincena de diciembre: hay más promociones, encuentras las tallas

y colores que buscas y así no está todo escogido ni “manoseados”.

4 Presta atención a las opciones de pago. “Entre más largo es el plazo, mayor es el monto a pagar”, dice Iren Castillo.

5 Si remodelar la casa beneficiará el gasto de la familia (fugas de gas, agua, goteras, etcétera), ¡adelante! Si sólo es cuestión de estilo (cambiar sillones, pintar la cocina, instalar una pecera), mejor analiza el costo-beneficio que tendrá para todos en casa.

6 ¿Tu aguinaldo para el enganche de un auto? El automóvil pocas veces es una inversión, en realidad representa un gasto fijo de por vida. Pero si tus necesidades básicas están cubiertas, el auto ya estaba dentro del plan familiar y te convertirá en una persona más productiva, pues sólo preocúpate por elegir el color.

7 Si hay una promoción en algún artículo que ya tenías contemplado comprar, aprovecha; pero no te llenes de otras ‘ofertas’”, Erick Beltrán

8 Comprar electrodomésticos es una buena idea cuando en realidad necesitan renovarse. El cambio de aparatos pueden beneficiar la economía familiar, por lo

del ahorro de energía. Pero considera los gastos de instalación.

9 “La mayoría de las tiendas comienzan sus rebajas un día después de la Navidad, por lo que la idea de dar tarjetas de regalo es muy buena: se pueden adquirir los artículos con descuento sólo un día después”, Marisol Huerta.

10 Exige siempre el recibo y/o factura, para un reclamo posterior. Pide garantía por escrito para aparatos electrónicos.

1,372 es el promedio que gasta una persona en regalos, y eso sin contar los juguetes.



Los peores días para ir a comprar tus regalos navideños son los fines de semana y el día previo a la Navidad.

Foto: img100.imageshack.us



Alejandro [31 años. Ciudad de México] → El uso más inteligente de mi aguinaldo lo hice cuando pagué las deudas de mi tarjeta y pude cancelarla. Este año lo utilizaré para comprar un anillo de compromiso.

TENTACIÓN 10

Cenar como si fuera la última Navidad

Para nadie es una novedad: las ventas y, sobre todo, los precios de los productos necesarios para la preparación de la cena de Navidad se disparan. Qué bien que quieras darle lo mejor a tu familia, pero hazlo inteligentemente:

- Planeen con otras familias la compra de alimentos, bebidas y botanas, piensen la forma en que se dividirán los gastos y se repartirán las tareas correspondientes.
- Hagan una lista de compras antes de ir al supermercado y siganla al pie de la letra. Compren sólo lo verdaderamente necesitarán para el evento.
- No sólo de pavo y bacalao se nutre la Navidad. Aquí mismo, en las páginas de esta revista, te presentamos algunas recetas para que cenes muy rico y sano sin tener que gastar mucho dinero.

La cena y los adornos no deben comerse tu aguinaldo. Busca alternativas económicas para ambos.

Foto archivo

→ Ahorra, pero como experto

Si eres parte del casi 20% de los mexicanos que al menos tiene la intención de ahorrar parte de su aguinaldo, debes procurar que tu dinero no pierda valor adquisitivo y para lograrlo tienes que ganarle a la inflación. Estas son algunas opciones de ahorro que podrán a trabajar tu dinero para tal fin:

1 Los fondos o sociedades de inversión

son vehículos de ahorro que agrupan a varios inversionistas para obtener beneficios más importantes en la administración de recursos que si lo hicieran de manera individual. Es decir, tu dinero se junta con el de otros ahorradores para que juntos tengan acceso a invertir en bonos emitidos por el gobierno federal, papeles comerciales o incluso en acciones de empresas que cotizan en los mercados bursátiles.

2 Las Afores, como seguramente sabes, son entidades financieras que se dedican exclusivamente a administrar las cuentas de los trabajadores en las que se depositan las cuotas y aportaciones para su retiro. Las Afores ofrecen tasa de interés más atractivas que las que otorgan los productos bancarios más utilizados para depositar los ahorros.

3 Los seguros dotales son planes que ofrecen la posibilidad de tener un seguro de vida y ahorrar al mismo tiempo. La diferencia con el seguro de vida tradicional es que si sigues vivo al final del plazo contratado en la póliza, la aseguradora te regresará todo el dinero que hayas pagado de primas, más las utilidades.

En la **Revista del Consumidor** de julio de este año te dijimos todo lo que necesitas saber para entrar de lleno a estos atractivos instrumentos de ahorro.



Foto Archivo

TENTACIÓN 11

Regalar todo tu aguinaldo

Está bien, sí, es época de regalar... pero no tu dinero. Aquí algunas recomendaciones para no gastar miles de pesos en presentes:



A) Elabora una lista. Incluye a todas las personas a

las que les quieres regalar algo. Revisala bien. ¿Seguro que no puedes o quieres borrar a alguien? Ahora respeta esa lista.



B) Los regalos rotativos.

Haz un sorteo familiar y que a cada quien le toque darle obsequio sólo a una persona.

C) El regalo autista. Cada quien se compra el suyo.



“Recuerda que la mayoría de los mexicanos tenemos presente la debilidad económica, por lo que no será mal visto un detalle que no cueste mucho. Que el precio no sea determinante”, aconseja Marisol Huerta.

TENTACIÓN 11

Regalar todo tu aguinaldo

Y tú que creíste que nunca extrañarías los infomerciales con pésimos doblajes. A estas alturas del partido publicitario la omnipresencia de los juguetes en los comerciales es abrumadora. Y esto se entiende porque siete de cada 10 juguetes que se venden en el año los compramos en esta temporada. Pero ten cuidado, no porque en este momento sí te alcance el dinero compres el juguete más espectacular de la televisión. Estas son algunas preguntas que te debes plantear antes de comprar un juguete para el pequeño de la casa: ¿Está bien construido? ¿Desarrolla su imaginación? ¿Le permite jugar con otros niños y/o adultos? ¿Es adecuado para su edad? ¿Lo puede usar a medida que va creciendo el niño? Además procura buscar tus juguetes con la mayor anticipación posible para comparar precios y comprarlos en lugares establecidos donde te ofrezcan garantía.



Sofía (30 años. Distrito Federal) → Lo más inteligente que he hecho con mi aguinaldo: pagar la anualidad del gimnasio para el siguiente año a un precio más bajo, y así ¡obligarme a ir todo el año! Esta vez no lo voy a gastar todo, usaré la mitad para comprar regalos y el resto para ahorro.

Cuarta semana (del 25 al 31 de diciembre)

Para quien no se preocupó por el destino de su aguinaldo, los primeros días de esta semana lo hacen caer de golpe y porrazo –es la expresión exacta– en su realidad. Pero gracias al año nuevo la cruda económica no dura mucho.



Con la Navidad en el espejo retrovisor, es tiempo de planear los gastos del año que viene por delante.

TENTACIÓN 14

¡No ir de compras!

Sí, después de días de locura y desenfreno en las tiendas, es un buen momento para ir a ellas.

Marisol Huerta

nos explica:

“Si las dos semanas anteriores sus ventas casi se duplicaron, no van a dejar que la última semana del año (en teoría, de pocas ventas) provoque que su crecimiento total mensual disminuya. Así que hacen muy buenas ofertas para que la gente siga comprando”.



TENTACIÓN 13

Excederte de euforia

Luego de que cumpliste y disfrutaste con la familia en Navidad, es momento de planear la manera más divertida de invertir la última noche del año. El problema es que muchos se pasan de eufóricos: según datos del IMSS, en las fiestas de fin de año la mitad de los accidentes automovilísticos, en promedio, están asociados a problemas con el consumo de alcohol, que es la causa de más del 40% de muertes en transporte terrestre. La posibilidad de sufrir un accidente de tránsito aumenta 3.97 veces si se ha consumido alcohol. En vez de pagar con tu aguinaldo todas las consecuencias (económicas, de las otras ni hablamos) de un choque, piensa en los servicios o la tenencia que podrías pagarle a tu auto con ese dinero.

\$632 y \$621 gasta en promedio una persona para preparar, asistir o comprar a una cena de Navidad y año nuevo, respectivamente.



Foto José Rodríguez

→ ¿Los de “honorarios” reciben aguinaldo?

Hay que decirlo: algunos empleadores se han aprovechado de ciertas tipos de contratación, que no resultan claros para todo mundo, para intentar eludir prestaciones como el aguinaldo. A decir de la Profedet el criterio para determinar si un trabajador debe recibir aguinaldo o no es muy simple: “Sin importar el nombre que se dé a la contratación, si existe la prestación de un trabajo personal subordinado de una persona a otra, mediante el pago de un salario, el aguinaldo debe pagarse”. Aunque también, hay que aclarar, la relación laboral debe cumplir ciertos requisitos: que haya un lugar de trabajo, contraprestaciones y horarios fijos. ¿Quieres saber si tienes derecho a recibir aguinaldo? puedes resolver cualquier duda o reportar irregularidades a la Profedet: desde el D.F. llama al 5134 9800, del resto de la República puedes marcar el 01 800 717 2942, o manda un correo electrónico a cis_profedet@stps.gob.mx



Francisco (31 años. Aguascalientes) → Hasta el año pasado, pagaba aguinaldos. Este año usaré el mío en comprar llantas nuevas para mi vehículo. (Todas las experiencias de consumidores sobre cómo gastan su aguinaldo fueron recopiladas a través de revistadelconsumidor.gob.mx)





Televisores LCD y de plasma

Adiós ||||| **CINESCOPIO,** **hola ALTA** **DEFINICIÓN**

¿Cristal líquido? ¿Gases neón que iluminan la pantalla? Para disfrutar de una televisión, no es necesario que conozcas sus entrañas. De eso nos encargamos nosotros. Si eres de los que se apuntan a la práctica clásica navideña de comprar alta tecnología, te presentamos toda la información indispensable para que tomes una buena decisión.



...Y esas cajas apagadas, empolvadas y estorbosas seguían ahí, pero en el anaquel de los ofertas que nadie quiere. Lo de hoy es pararte frente a un gran muro plagado de "cuadros" que reproducen telenovelas, películas, series, partidos de fútbol... y elegir el aparato que te ofrezca más tecnología por tu dinero: pantallas LCD (Liquid Crystal Display o Pantalla de Cristal Líquido) y de plasma listas para reproducir televisión en alta definición (HD, por sus siglas en inglés). La calidad de imagen que brinda la HD y los precios cada vez más accesibles hacen que invertir en uno de estos nuevos televisores realmente valga la pena.

Sin embargo, el mercado ofrece múltiples opciones en cuanto a atributos y calidad por lo que, como se sabe, es muy fácil perderse en el mundo de la televisión. En este estudio te informaremos para que vayas más allá del encandilamiento por la pantalla más grande o la más sofisticada. De lo que se trata, sin más, es de adquirir una que cumpla con las necesidades de tu experiencia de ver tele.

El análisis que realizamos se enfocó principalmente a los televisores que por su precio, tamaño y características significan la mejor oferta para el consumidor promedio: pantallas de 32" y de 40". Para los más entusiastas y tecnológicos televidentes, les presentamos algunos modelos que ofrecen visualizar fotos o videos guardados en cámaras o videocámaras digitales, esto mediante entradas USB para memorias flash o ranuras para memorias flash tipo SDHC (Secure Digital High Capacity). Así que mira por última vez esa gran caja con cinescopio e infórmate para que abras la otra caja, la de cartón que trae tu nueva pantalla.

→ EL ESTUDIO

Analizamos 19 modelos de televisores de cristal líquido de 32" y de 40" a 46", y tres modelos más de televisores de plasma de 42" y 50". Para evaluar sus desempeños, los 22 modelos se sometieron a las pruebas que a continuación describimos:



→ **Calidad de imagen.** Para este parámetro se evaluaron dos aspectos centrales:

Fidelidad de color, es decir, qué tan bien reproduce el aparato los colores de una señal de televisión y los de un DVD. Para evaluar la fidelidad de color,

se miden la intensidad del color o croma (que el azul del cielo, por ejemplo, no se ve grisáceo o demasiado intenso), la luminancia (brillo) y la fase o matiz del color (que el rojo no se vea naranja, por ejemplo).

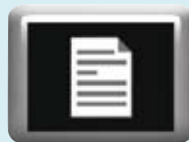
Nivel de contraste, la relación que existe entre la intensidad máxima del color blanco respecto del nivel de negro. En español: qué tan negro se ve el negro. A mayor contraste, los colores (es decir, los objetos y sujetos en una escena) se diferencian mejor entre sí.



→ **Calidad de audio.** Se determinó la distorsión del audio en cada bocina del televisor, así como su capacidad para reproducir con buen nivel todas las frecuencias audibles para el oído humano.



→ **Información completa al consumidor.** Todos los equipos cumplen con la normatividad en cuanto a sus instructivos, información en etiquetas y garantías.



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

→ ESTO ENCONTRAMOS...

→ Todos los modelos analizados ofrecen un desempeño más que adecuado para aprovechar las señales de televisión estándar y películas en DVD.

→ Todos cuentan con sintonizador digital compatible con señales de televisión digital de alta definición (HDTV) para Norteamérica. Así que, según la disponibilidad de señal en tu área de residencia, podrás sintonizar canales gratuitos como el 2, 7, 9, 13, 22 y 40 en alta definición. Si tienes televisión de paga, los canales con alta definición dependen del proveedor y del plan que tengas contratado con él.

→ Para reproducir las nuevas películas en

alta definición, no basta con tener un tele HD: necesitas adquirir un reproductor DVD o un reproductor Blu-ray con este atributo.

→ Los televisores LCD ofrecen un consumo de energía que, en promedio,

representa la mitad de la energía requerida por un televisor de plasma.

→ La forma de medición de niveles de contraste de los distintos fabricantes no es la misma, por lo que utilizamos nuestras propias mediciones para evaluarlos y compararlos, detectando niveles de entre

100:1 y 300:1. Este último representa, un excelente nivel de contraste.

→ La potencia de audio de todas las teles

Una televisión LCD usa la mitad de energía que una de plasma.

analizadas es suficiente para sonarizar, en una sala de 4 m x 4 m, señales de TV abierta con una calidad aceptable. Pero es insuficiente para el sonido digital multicanal de DVD o Blu-ray, para esto es mejor un sistema de teatro en casa (analizados en nuestra edición de junio 2009).



Tener alta definición de 720 líneas no es suficiente en teles de más de 32".

➔ BREVE MANUAL DE USO

- ➔ Ten a la mano el instructivo: activar algunas de las funciones y conexiones de tu equipo puede resultar complicado sin él.
- ➔ Ve tu televisión a una buena distancia: el número de pulgadas de la pantalla multiplicado 4 o 5 veces. Así disfrutarás al máximo las cualidades de tu televisión.
- ➔ Coloca el televisor sobre una superficie plana, no lo instales en lugares con humedad o polvo excesivos.
- ➔ Evita tocar las pantallas LCD con los

- dedos, ya que son especialmente delicadas.
- ➔ No tapes las rendijas de ventilación, ya que podría sobrecalentarse.
- ➔ No coloques la pantalla de frente a la luz del sol, esto te obligaría a ajustar la brillantez y el contraste a niveles muy altos, con lo que la calidad de imagen disminuye bastante.
- ➔ Usa un paño suave para limpiar el televisor, pero asegúrate de desenchufar el cable de alimentación.

➔ ANTES DE COMPRAR, CONSIDERA ESTO...

➔ ¿Una televisión de 720 líneas o una full HD de 1,080 líneas? Bueno, primero te invitamos a leer el recuadro "Tele estándar vs. tele HD". Ahora sí. Si el tamaño del televisor que vas a comprar es de 32", y no esperas obtener la mayor definición posible,

entonces 720 líneas es más que suficiente. Pero si vas a comprar uno de 40" o más, entonces 1,080 es lo ideal.

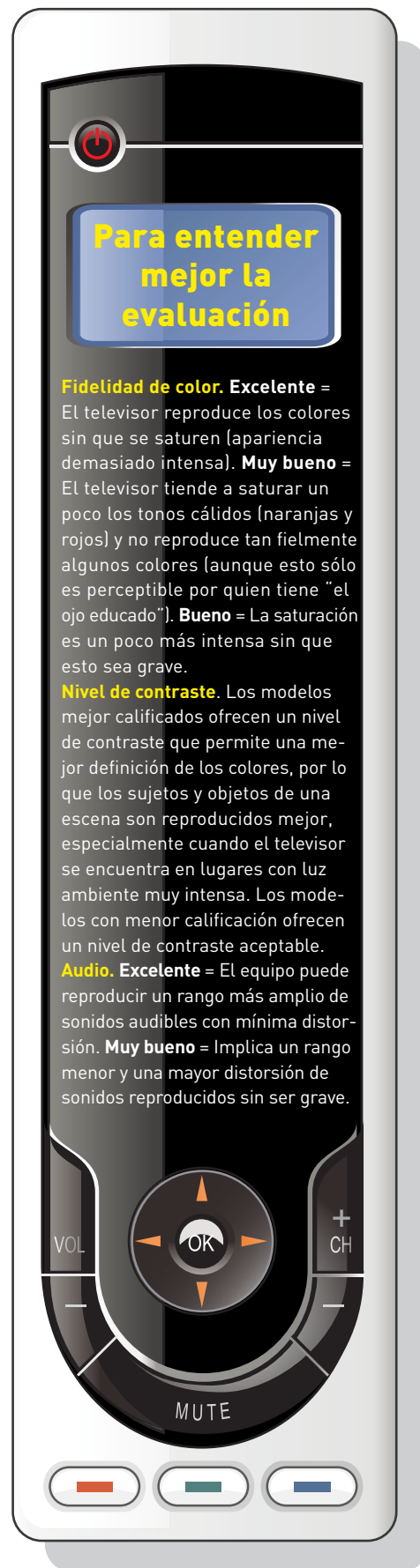
➔ Considera el número y tipo de entradas que vas a requerir para conectar distintos aparatos a tu televisor. Los modelos estudiados, aunque se señalan entre cuatro y diez distintas conexiones de entrada, en la práctica sólo permiten de cuatro a cinco entradas disponibles a la vez, esto se debe a que conexiones diferentes (por ejemplo, HDMI, S-Video y Audio/Video RCA) corresponden a una sola entrada de imagen y audio.

- ➔ ¿Te sería más útil comprar una televisión con base giratoria? Aquí te decimos cuáles incluyen una.
- ➔ Ahora sí, a elegir la mejor.



➔ Ficha técnica

Realización del estudio:
del 2 de octubre al 4 de noviembre de 2009.
Periodo del muestreo:
del 13 al 29 de octubre de 2009
Marcas/modelos analizados: 8/22.
Pruebas/ensayos realizados: 110/2,684



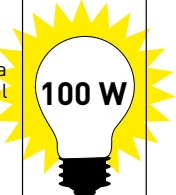
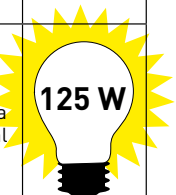
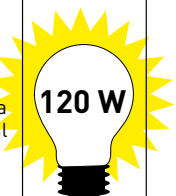
Para entender mejor la evaluación

Fidelidad de color. Excelente = El televisor reproduce los colores sin que se saturen (aparición demasiado intensa). **Muy bueno =** El televisor tiende a saturar un poco los tonos cálidos (naranjas y rojos) y no reproduce tan fielmente algunos colores (aunque esto sólo es perceptible por quien tiene "el ojo educado"). **Bueno =** La saturación es un poco más intensa sin que esto sea grave.

Nivel de contraste. Los modelos mejor calificados ofrecen un nivel de contraste que permite una mejor definición de los colores, por lo que los sujetos y objetos de una escena son reproducidos mejor, especialmente cuando el televisor se encuentra en lugares con luz ambiente muy intensa. Los modelos con menor calificación ofrecen un nivel de contraste aceptable.

Audio. Excelente = El equipo puede reproducir un rango más amplio de sonidos audibles con mínima distorsión. **Muy bueno =** Implica un rango menor y una mayor distorsión de sonidos reproducidos sin ser grave.

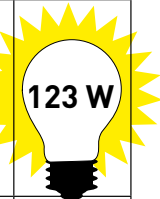
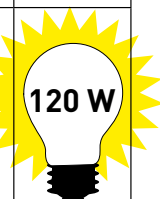
Televisores LCD de 32"

Marca/ Modelo / Garantía (años)	Resolución máxima / Base giratoria / entrada USB / Conexión a PC / Otros	Evaluación global	Imagen		Audio	Conexiones (entradas)				Co-nexión salida audio	Máximo consumo de energía (watts o amperes*)
			Fidelidad de color	Contraste máximo		HDMI	Com-po-nente	Audio/Video RCA	S-Video		
Samsung Serie 3 LN32B360C5D (1) 	1080i / sí / no mediante VGA					2	1	1		óptica digital 	100 W
Samsung Serie 6 LN32B650T1F (1) 	1080p / sí / sí (2) mediante VGA					4	2	1		óptica digital	130 W
Sharp Aquos LC-32D47U (1) 	720p / no / no mediante VGA					3	2	1	1	óptica digital 	125 W
Sony Bravia KDL -32S5100 (1) 	1080p / no / no mediante VGA					3	2	1	1	óptica digital 	120 W
Sony Bravia KDL- 32LL150 (1) 	720p / no / sí mediante VGA					3	2	1	1	óptica digital	135 W
Vsonic LT322W (1) 	1080i / no / no mediante VGA					2	2	1	2	RCA	3.5 A (290 W)
LG 32LH40 (3) 	1080p / sí / sí mediante VGA					4	2	2		óptica digital	1,5 A (130 W)

Notas: todos los modelos tienen 1 entrada RF, control remoto y tienen la capacidad de funcionar como monitores de computadora. Todos están ensamblados en México.

* Para referencia se indica entre paréntesis el valor aproximado en watts cuando el fabricante declara su consumo en amperes.

Televisores LCD de 32" (continuación)

Marca/ Modelo / Garantía (años)	Resolución máxima / Base giratoria / entrada USB / Conexión a PC / Otros	Evaluación global	Imagen		Audio	Conexiones (entradas)				Conexión salida audio	Máximo consumo de energía (watts o amperes*)
			Fidelidad de color	Contraste máximo		HDMI	Componente	Audio / Video RCA	S-Video		
Panasonic Viera TC-L32S1X (3)	 1080p / no / no mediante VGA / ranura para memoria SDHC					3	1	2	1	óptica digital	 123 W
Philips 32PFL6704D (1)	 1080p / sí / sí mediante HDMI / compatible con video bajo demanda DivX					4	2	2	2	RCA	160 W
LG 32LH20 (3)	 720p / sí / no mediante VGA					2	1	1		óptica digital	1.5 A (130 W)
Panasonic Viera TC-L32X1X (3)	 720p / no / no mediante VGA / ranura para memoria SDHC y base para iPod					3	1	2	1	óptica digital	 120 W

Televisores LCD de 40", 42" y 46"

Samsung Serie 5 LN46B540P8F (1)	 46" / 1080p / sí / sí mediante VGA					4	2	1		óptica digital	230 W
Sony Bravia KDL-40VE5 (1)	 40" / 1080p / no / sí mediante VGA					4	2	1	1	óptica digital	140 W
Samsung Serie 5 LN40B540P8F (1)	 40" / 1080p / sí / sí mediante VGA					4	2	1		óptica digital	180 W
Sharp Aquos LC-40E77UN (1)	 40" / 1080p / sí / no mediante VGA					4	2	1	1	óptica digital	210 W

→ Simbología  Excelente  Muy Bueno  Bueno  Sí  No  Mayor ahorro de energía

Televisores LCD de 40", 42" y 46" [continuación]

Marca/ Modelo / Garantía (años)	Resolución máxima / Base giratoria / entrada USB / Conexión a PC / Otros	Evaluación global	Imagen		Audio	Conexiones (entradas)				Co-nexión salida audio	Máximo consumo de energía (watts o amperes*)
			Fidelidad de color	Contraste máximo		HDMI	Compo-nente	Audio / Video RCA	S-Video		
Panasonic Viera TC-L42U12X (3)	 42" / 1080p / no / no mediante VGA / ranura para memoria SDHC					3	1	2	1	óptica digital	217 W
Atvio MTV4210LCD (1)	 42" / 1080p / no / no mediante VGA					3	1	2	1	RCA	260 W
LG 42SL80 (3)	 42" / 1080p / sí / no mediante VGA					3	2	1		óptica digital	2.1 A (175 W)
Philips 42PFL6704D (1)	 42" / 1080p / sí / sí mediante HDMI / compatible con video bajo demanda DivX					4	2	2	2	RCA	220 W

Televisores de Plasma de 42" y 50"

LG 42PQ60 (3)	 42" / 1080p / sí / sí mediante VGA					4	2	2	1	óptica digital	310 W
Samsung Serie 5 PL- 50B550T2F (1)	 50" / 1080p / sí / sí mediante VGA					4	2	1		RCA	420 W
Panasonic Viera TC-P42S1X (3)	 42" / 1080p / no / no mediante VGA / ranura para memoria SDHC					4	2	2	1	óptica digital	485 W

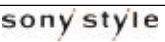
Notas: todos los modelos tienen una entrada RF, control remoto y tienen la capacidad de funcionar como monitores de computadora. Todos están ensamblados en México.

* Para referencia se indica entre paréntesis el valor aproximado en watts cuando el fabricante declara su consumo en amperes.

Precios mínimos y máximos de televisores con pantalla LCD y Plasma

Precios levantados del 3 al 6 de noviembre de 2009

Quién es Quién
en los precios

TELEVISORES LCD DE 32"					
Marca	Modelo	Ciudad de México y Zona Metropolitana			
		Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo
Samsung	Serie 3 LN32B360 C5D	 	\$6,890	IMSS	\$9,613
Samsung	Serie 6 LN32B-650T1F		\$11,197	    	\$14,999
Sharp	Aquos LC-32D47U	    	\$10,499		
Sony	Bravia KDL-32S5100		\$8,098	    Sony Majestic	\$10,599
Sony	Bravia KDL-32LL150	 	\$7,790		\$9,499
Vsonic	LT322W				
LG	32LH40		\$13,999		\$15,499
Panasonic	Viera TC-L32S1X		\$8,497	 	\$10,349
Philips	32PFL6704D	 	\$10,999		
LG	32LH20	Audio Polis	\$6,765		\$8,099
TELEVISORES LCD DE 40", 42" Y 46"					
Samsung	Serie 5 LN46B540P8F		\$21,320		\$26,913
Sony	Bravia KDL-40VE5		\$29,999		
Samsung	Serie 5 LN40B540P8F	Mega Audio	\$14,264	IMSS	\$19,226
Sharp	Aquos LC-40E77UN		\$18,680	 	\$18,999
Panasonic	Viera TC-L42U12X		\$13,999		\$17,249
Atvio	MTV4210LCD		\$10,690		
LG	42SL80	   	\$20,999		
Philips	42PFL6704D		\$13,999	 	\$18,999
TELEVISORES DE PLASMA DE 42" Y 50"					
LG	42PQ60		\$12,999		\$13,999
Samsung	Serie 5 PL50B550T2F		\$20,390	 	\$26,913
Panasonic	Viera TC-P42S1X		\$15,997	 	\$15,999

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la podrá solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01800 468 8722. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.



→ **Cinescopio o CRT (Tubo de Rayos Catódicos).** Tubo de cristal al vacío empleado para desplegar imágenes en una de sus superficies, formando así la pantalla de un televisor plano. El cinescopio reproduce 525 líneas de imagen, pero sólo 480 son visibles.

→ **Compatibilidad con alta definición.** Cuando un televisor acepta una señal de televisión de alta definición (HDTV) ya sea por cable o aire, o bien de una señal de alta definición proveniente de un reproductor Blu-ray, la conexión puede hacerse comúnmente hasta por tres posibles conexiones: RF (sólo si el televisor cuenta con sintonizador ATSC), entrada por componentes y entrada HDMI, la cual es la mejor de todas.

→ **RF** (entrada de antena por cable coaxial). Es la más común para conectar la señal proveniente de la antena. Es la entrada más "modesta" en cuanto a la calidad de la señal de TV, excepto cuando se sintoniza una señal de alta definición HDTV.

→ **Entrada de Audio/Video RCA.** Consta de tres conectores: un conector amarillo para el video (video compuesto) y dos para el audio estéreo (colores rojo y blanco). Es la entrada más común para conectar un reproductor DVD o una videocámara al televisor.

Tele estándar vs. tele HD

¿Cuál es la diferencia? El número de líneas de imagen totales que se reproducen en la pantalla, o el término que todos conocemos: **la resolución**. En una señal de televisión de definición estándar se manejan 480 líneas, mientras que en la televisión de alta definición se manejan dos resoluciones: 720 líneas o 1,080 líneas (Full HD).

Cuando el número de líneas de imagen está acompañado de una "p" (480p), significa que acepta el escaneo progresivo, atributo que ofrece mayor nitidez en imágenes con movimiento. Si lo que aparece es una "i" (1080i), esto indica que sólo soporta el video entrelazado, cuya nitidez se ve disminuida particularmente en películas de acción. Aunque claro está que la señal de alta definición logra mayor definición en la imagen, por contar con más líneas de resolución que la televisión estándar.



Tips para lograr la mejor imagen

1. Ajusta el nivel de luz ambiental en tu sala hasta lograr una penumbra agradable, similar a la que existe en una sala de cine antes de iniciar la película.

2. Deshabilita los efectos de imagen diferentes a contraste, brillo, tinte y color. Por ejemplo, ajusta al mínimo necesario la nitidez y fija la temperatura de color de la imagen en normal para garantizar la mejor experiencia visual.

3. Ajusta el nivel de brillo de tal manera que los objetos dejen de apreciarse muy luminosos, el color negro debe verse lo más oscuro posible y no como un gris claro. Ahora

ajusta el nivel de contraste (hazlo en un canal o película que tenga texto blanco, como el de los diálogos) hasta lograr que su intensidad no sea demasiada: si es muy intenso, el texto parecerá aumentar de tamaño; si logra un buen ajuste de contraste, el texto deberá aparecer bien definido.

4. Finalmente ajusta el color y el tinte: los colores no deben percibirse deslavados, ni demasiado intensos (saturados) y el nivel de tinte debe lograr que la piel de una persona se perciba lo más natural posible. Realiza estos ajustes en un canal de televisión abierta de alta definición o con una película DVD.

→ Evolución televisiva. ¿Qué significa?

→ Televisión de pantalla plana CRT



Actualmente los televisores de 21" o menores son de esta tecnología. Aunque su precio es moderado y hace unos 5 años eran las más comunes, rápidamente dejarán de existir.



Televisión de pantalla LCD

La tecnología de cristal líquido, permite fabricar televisores muy delgados con una calidad de color notable y sin problemas de deformación de la imagen. La pantalla es iluminada por detrás (retroiluminación) mediante una lámpara fluorescente blanca, para lograr que el color del cristal líquido en cada punto (pixel) de la pantalla sea percibido adecuadamente por el usuario.



Televisión de pantalla de plasma



Ahorra energía y dinero

Si ajustas tu televisor justo como te acabamos de recomendar, ahorrarás en promedio 50% de energía: un televisor de LCD de 32" ajustado a un modo de imagen de fábrica como "vívido" o "deportes" consume entre 130 a 160 watts, pero si sigues nuestros tips sólo consumirá entre 70 y 80 watts.

Ahora, mira este cuadro comparativo:

Televisión de 42"



El modo standby o "reposo" también es un vampiro de energía del que debes cuidarte: la mayoría de los modelos analizados consumen 0.3 watts y muy pocos consumen alrededor de 1 watt, pero siempre es preferible desconectar tu televisor si no lo vas a usar durante cierto tiempo.



Televisión de pantalla LED



LCD) con un menor consumo de energía. Algunos televisores de este tipo tienen un grosor de apenas ¡2.9 cm! Por ser una tecnología muy nueva su costo es notable.

Se basa en un panel de cristal líquido pero con una retroiluminación a base de LED blancos (diodos emisores de luz), que permiten niveles de contraste muy altos (no logrados por las actuales pantallas

→Entrada de Súper Video (S-Video).

Entrada de video que ofrece una mejor calidad respecto a la entrada de video RCA. La mayoría de los reproductores DVD pueden conectarse a su televisor por esta entrada.

→Entrada de video por componentes

(Y,PB,PR). Entrada de video que se realiza a través de un cable con tres conectores (Y,PB,PR). Algunos reproductores DVD tienen este tipo de salida.

→Escaneo progresivo (Progressive Scan).

Si el televisor es compatible con este atributo, podrá ver imágenes en movimiento con menor ruido y detalles con mejor definición. Esta función ofrece la mejor calidad de imagen en un televisor y puede disfrutarse a través de un reproductor DVD que cuente con salida de video por componentes compatible con Progressive Scan. A la señal de video convencional -no progresiva- se le conoce como entrelazada.

→**Formato estándar.** Es el formato más común en que la imagen se muestra en un televisor, también es conocido como formato 4:3.

→**Formato Ancho (Wide Screen)** o de cine. Muestra las imágenes transmitidas en formato 16:9 (formato de pantalla de cine).

→**Sonido Surround o Virtual.** Esta función permite generar un efecto de profundidad en el sonido reproducido. Todos los modelos analizados ofrecen este tipo de efecto compatible con Dolby Digital estéreo.



Televisión de pantalla OLED

Basado en el uso de los nuevos LED fabricados a base de materiales orgánicos, representan la siguiente etapa tecnológica. Algunas de estas televisiones son aún más delgadas: 3 mm de grosor con una pantalla de 11". Además, no requieren retroiluminación porque el LED orgánico emite su propia luz de color (al igual que la de plasma tiene tres LED's para cada pixel de la pantalla: verde, rojo y azul). Esta tecnología aún continúa en desarrollo para los televisores, pero es común en pantallas de reproductores MP3.



Se basa en un panel plano delgado, donde cada punto de imagen es generado en una cápsula que contiene gases de neón y xenón ionizados, por lo que no requieren retroiluminación. Para cada punto de imagen se tienen tres cápsulas de gas que emiten los colores primarios verde, rojo y azul, al combinarse generan toda la gama de colores visibles al ojo humano. Ofrecen, una mejor calidad de imagen respecto a la tecnología LCD y un ángulo de visión más amplio, pero consumen más energía.





Entonces, ¿qué era lo que **festejábamos** en diciembre?

La Navidad de cada



QUIEN

Una celebración alejada de los esquemas convencionales (y que no exija echar la casa por la ventana) puede convertirse en el mejor momento del año. **Por Rafael Muñoz Saldaña**

El eterno retorno

De acuerdo con un símil convertido en lugar común, enero es como una cuesta que remontamos con dificultades. El ascenso continúa en los meses subsecuentes y el reto es reconquistar la estabilidad. Nadie se hace ilusiones de llegar a la cima, sino a una relativa zona de confort. En un primer plano todo tiene una connotación económica: mantener al corriente los gastos, evitar que las deudas crezcan y, con suerte, reservar dinero para circunstancias emergentes. En estos tiempos de “austeridad” y “crisis”, tales acciones pretenden ser aún más rigurosas. La disciplina que tratamos de imponernos a lo largo de los meses que van de enero a octubre se refleja en la moderación de nuestro estilo de vida.

Pero el proceso también tiene que ver con asuntos distintos a la economía: nos proponemos hacer ejercicio para ponernos en forma, cuidar la dieta evitando los alimentos nocivos, dormir temprano para amanecer con energía, combatir algún vicio secreto y nocturno, vitaminarnos –pintoresca expresión del habla popular– y concluir una tarea importante, como la tesis profesional. Los planes se mantienen más o menos firmes al inicio, pero al comienzo del segundo semestre empiezan a fracturarse; en diciembre las celebraciones navideñas los pulverizan y el ciclo recomienza en un eterno y martirizante retorno.

Excesos infinitos

En diciembre todo está permitido. Un par de meses antes algunas tiendas ya organizan “baratas” y la gente comienza a perder la compostura arrebatándose con grosería las prendas como si fueran las últimas del universo. Los hábiles planes de meses sin intereses (pague a 18 meses a partir de febrero de 2010) hacen pensar, por un momento, que el artículo que adquirimos es casi gratuito, aunque en realidad su espectro deudor nos perseguirá hasta 2012 y nos procurará largas noches de insomnio. En diciembre los excesos cobran una forma más visible que luego es completamente cínica. Nadie se preocupa por dormir a su hora, las responsabilidades del trabajo pasan a tercer plano, los gimnasios se vacían, los restaurantes se llenan y el apetito sale de control.

En las dos primeras semanas la gente comienza a comer copiosamente en compromisos formales y francachelas eternas. Para quienes viven la Navidad a la mexicana y celebran las posadas los abusos

siguen un programa fijo que halla su punto culminante en la cena de Nochebuena, en cuya mesa coincide una inverosímil combinación de platillos: la indigesta pierna de cerdo enchilada se acompaña de una ensalada dulce y cremosa; un pavo relleno de picadillo se sirve junto a un guiso de pescado y jitomate; algunos menús más desafiantes incorporan los romeritos con su oscuro mole y ponen a prueba el aparato digestivo... Al final, con la cafetera que se sacaron en la asfixiante e inevitable “fiesta de la empresa” –animada por un actor cuentachistes de segunda–, los comensales se regalan un capuchino: el café, la leche caliente y la canela caen sobre la mezcla anterior

En diciembre nadie se preocupa por dormir a su hora, el trabajo pasa a un tercer plano y el apetito sale de control.

congestionando el estómago y ocasionando intensos retortijones. Como si todo eso no fuera suficiente, apenas una semana después, el 31 de diciembre, el menú se repite con los mismos detalles y una docena de uvas a precio de gemas en las fruterías, y eso sin contar los innumerables recalentados que nos persiguen todo enero.

No sólo son asombrosas las mezclas, sino las cantidades. La comida que se prepara es tanta que dura más que diciembre: en enero y febrero el “pescado bacalado”, como le dicen en México Tenochtitlan, persiste en tres o cuatro comidas futuras y tortas. En el congelador duerme un pavo congelado de los que recibió la familia y un año después no saben qué hacer con él: comerlo puede ser suicida, tirarlo habla mal de nuestra responsabilidad ambiental. Enfrentadas a esa disyuntiva algunas personas han optado por darle una digna sepultura en su jardín.

A esos desmanes en la alimentación se suma la inmoderada ingesta de alcohol. En un estudio de 2006 la Secretaría de Salud afirmó que el principal problema sanitario de la temporada es la embriaguez, pues el consumo de bebidas etílicas se incrementa 30% y ocasiona, al menos, 50% del total de los accidentes automovilísticos. En otros países y ciudades las cifras son aún mayores; en Valencia, España, el consumo de alcohol y drogas se eleva 300%, según las autoridades de la comunidad, y las celebraciones “terminan en sustos, accidentes y tragedias”.

La Navidad contaminada

La muerte puede ser el saldo más extremo de las fiestas de diciembre (por cierto, Ludwig Binswanger, un teórico del psicoanálisis nos refiere en su libro *Tres formas de la existencia frustrada* el macabro episodio de un padre que le ofreció como regalo de Nochebuena a su hija, enferma terminal, un lujoso ataúd), pero también hay otros indicadores significativos y menos tremendistas, como la producción de desechos. En ciudades como Durango (de acuerdo con una nota de *El Siglo de Torreón*) las cantidades de basura crecen en 60% y en algunas capitales europeas, como Madrid, prácticamente se duplican. La integran moños, envolturas, trastes

desechables y bolsas de plástico, fundamentalmente. Ya el 26 de diciembre el árbol que era el centro de la casa aparece desnudo y tirado a media calle, como haciendo eco del poema “Hablo de la ciudad”, de Octavio Paz: “Novedad de ayer y ruina de pasado mañana”.

Mientras tanto, México pierde anualmente –según la organización ambientalista Greenpeace– 500 mil toneladas de selvas y bosques, lo que nos convierte en uno de los 20 países que más contribuyen al cambio climático. Otro récord para nuestro cuadro de honor.

De esta manera, cuando dan las 12 campanadas que anuncian el inicio del nuevo año, nos hallamos endeudados, “crudos”, gordos, cansados, desvelados y llenos de basura recordando tal vez una noche pasada en las crujiás del alcoholímetro. ¿Cuáles son los mecanismos culturales que han convertido a la Navidad en eso? ¿Por qué la gente que trató de mantener el control durante todo el año lo pierde en esa temporada? ¿De dónde proceden esas costumbres y, sobre todo, esa sed insaciable de satisfactores?

Los dioses no han muerto

La Navidad es, por cierto, una celebración religiosa que conmemora el nacimiento de Jesucristo, el predicador betlemita del siglo I. Sin embargo, una breve indagación histórica nos revela que ya de origen, allí hay una distorsión. Hoy día hasta las congregaciones religiosas más conservadoras, como las Siervas de los Corazones Traspasados de Jesús y María aceptan que, con respecto a la Natividad (o, en latín *Nativitas*, como la estación del Metro en el DF), el 25 de diciembre “no es una fecha exacta desde el punto de vista histórico” y muchos expertos aseguran que su

alumbramiento pudo ocurrir entre abril y mayo; incluso el año está en duda y se calcula que Cristo nació en el año 4 o 7 ¿después de Cristo!

Entre 350 y 354 los papas Julio I y Liberio fijaron el 25 de diciembre como fecha de la fiesta. ¿Por qué? En sus primeros siglos de vida el catolicismo luchaba por imponerse en un mundo pagano donde muchos adoraban a los antiguos dioses y se divertían más con ellos que con los nuevos –incluso, según algunos mitos, sostenían furtivas relaciones sexuales con ellos, perversión que podríamos llamar “teofilia”. Como parte de su esfuerzo, la Iglesia empalmó sus nuevas celebraciones con las del calendario romano. En la fecha equivalente a nuestro 25 de diciembre culminaban las fiestas en honor de Saturno, deidad de la agricultura, conocidas como “Saturnales”. La forma de vivirlas se parecía mucho a nuestra Navidad: se organizaban romerías, los chicos se ausentaban de la escuela, las personas salían a divertirse, comían y bebían sin límites, se daban regalos y se entregaban al desenfreno sexual.

Otros historiadores aseguran que las Saturnales surgieron tres siglos después de Cristo en un mecanismo inverso –según ellos, las implantaron los romanos como parte de un programa para detener el avance del catolicismo. Sea cual sea el orden, la Navidad se combinó con una poderosa carga de paganismo que siguió ese camino durante un milenio y halló su cenit en celebraciones medievales como la Fiesta de los Locos, con música, bebidas, bailes, monjas nudistas, jumentos disfrazados y sacerdotes travestis dentro de los templos.

El alto clero católico distinguió que todo esto no tenía nada de cristiano y se opuso a seguir permitiendo lo que en palabras de Martín Lutero, en el siglo XVI, parecía “una fiesta de la Bestia”. Católicos y protestantes reorientaron la Navidad que perdió fuerza como celebración popular y se limitó a ceremonias austeras entre las paredes de iglesias y conventos. En los dos siglos siguientes fue una fiesta religiosa que exaltaba los valores cristianos: compasión, solidaridad y caridad.

De origen, la Navidad tiene una distorsión: incluso el año del nacimiento de Jesús está en duda. Se calcula que Cristo nació en el año 4 o 7 ¿después de Cristo!”

En tiempos de la revolución

Hay quien dice que los dioses paganos están al acecho, esperando la posibilidad de recuperar sus antiguas potestades y que un día Tláloc volverá a la vida para destruir la ciudad de México a pisotones. Los viejos dioses europeos no se ocultan en los bosques que poblaron los druidas, sino en la profundidad del inconsciente colectivo. Comenzaron a reconquistar su terreno navideño a mediados del siglo XIX aprovechando un fenómeno inédito en la historia de la humanidad: la Revolución

Industrial iniciada en el siglo anterior.

La abundancia de nuevos productos manufacturados con el poder de las nuevas máquinas necesitaba desplazarse en el mercado; por otra parte, los miembros de las clases altas (los “dueños de los medios de producción” en lenguaje marxista) contaban con muchísimo tiempo libre a su disposición. Fue así como surgió la sociedad de consumo y se fortaleció la sociedad del ocio (cimentada ya por los terratenientes), como lo explica Hugh Cunningham en su libro *El ocio en la* →



→ *Revolución industrial 1780-1880*; esos –consumo y ocio– son los ejes centrales que explican la forma en que hoy celebramos la Navidad.

El proceso fue muy claro en Inglaterra, la cuna de la Revolución: en el siglo XIX resurgió la costumbre de los banquetes navideños y los obsequios de temporada, se inventó a un regalador santo secular (Santa Claus), inició la práctica de decorar el árbol y aparecieron las tarjetas navideñas. En Estados Unidos el proceso fue semejante y desde esos focos imperialistas –dirían los sesenteros– se extendió al resto del mundo. Salvo en los sectores más conservadores, la Navidad perdió su connotación católica y sus manifestaciones retornaron al modelo pagano de siglos anteriores, con un nuevo agregado: su incorporación a la economía de mercado.

Las ventas de esta temporada suelen compensar el mal desempeño de algunos negocios durante el año que aparentemente hacen su agosto en diciembre, sin embargo, en términos macroeconómicos y en un horizonte recesivo, este movimiento sólo crea una burbuja mediante el abuso de las tarjetas de crédito que genera una cartera vencida. En enero de 2008 el periódico inglés *Daily Telegraph* aseguró que los gastos de Navidad explican el 30% de los casos de insolvencia con respecto a las deudas contraídas. Tomando en cuenta que a inicios de año los precios de los bienes básicos registran un alza y que por el día de Reyes el aguinaldo (otro invento romano, por cierto) ya es un recuerdo, comprendemos el porqué de las cifras repor-

tadas por el Monte de Piedad a inicios de 2009: en tan sólo una semana acudieron entre ocho y diez millones de personas para solicitar préstamos prendarios sobre sus bienes, incluyendo regalos recién recibidos (como la cafetera con restos de capuchino). “Subir al Monte” parece casi una peregrinación penitencial de quienes pecaron echando su casa por la ventana y ahora quieren resurgir levantándose de entre los escombros.

Ante el vacío existencial

Pero tampoco podemos justificar todos los excesos navideños recurriendo sólo a la perversidad de los dioses paganos y a la astucia de los comerciantes. Éstos también son posibles a causa de una multitud de factores conductuales y psicológicos que

Subir al Monte (de Piedad) es una peregrinación penitencial de quienes pecaron echando su casa por la ventana.

están presentes en una gran parte de la población, marcada por un fenómeno característico del siglo XX a partir de la posguerra: el vacío existencial; es decir, la dificultad de hallar sentido a la vida, en combinación con la soledad, la incomunicación y la desconexión de sus aspectos importantes como el amor, la introspección reflexiva y la entrega a una vocación.

Siguiendo la argumentación propuesta por el psicólogo Sergio Sinay en su ensayo *Conectados al vacío*, podemos decir que quien se entrega sin límite a los excesos navideños sólo está buscando mecanismos compensatorios para aguantar una vida que le desagrada los 335 días anteriores, lo reconozca o no: “trabajé todo el año, viví situaciones de riesgo y tensión, me la pasé encerrado, me malpasé, tuve



tales y tales problemas familiares, ¿por qué no permitirme todo en esta temporada?”.

Es así como se gasta de más, se come de más y se bebe de más. Si estos sucedáneos tuvieran un efecto curativo o duradero sobre el vacío, sería comprensible –y hasta recomendable– recurrir a ellos; sin embargo, son paliativos temporales y una vez que acaba el efecto de “intoxicación”, el regreso a la realidad es difícil y penoso, la sensación de malestar se intensifica y se le agregan una serie de dificultades prácticas que van desde la simple indigestión hasta el ingreso al Buró de Crédito.

Una fiesta privada

Esta visión crítica de la Navidad no debe proyectarnos hacia falsas dramatizaciones o hacernos creer “leyendas negras”. Una de las más extendidas asegura que la

Navidad es tan deprimente y absurda que en esa temporada se incrementa el número de suicidios. Sin embargo, en su hoja informativa “Are Suicide Ratings Higher at Christmas?” el Centro para la Prevención del Suicidio de Canadá asegura que, por el contrario, en esa época el número de suicidios es menor pues quizá ciertos fenómenos propios del mes pueden tener un efecto protector sobre las personas vulnerables. Entre ellos se menciona la proximidad de seres queridos y la sensación de pertenecer a una comunidad.

No, no se trata de condenar a las fiestas decembrinas con un rígido espíritu luterano, ni de asumir un puritanismo hipocrita desconectado del presente histórico, cultural y social. Tampoco podemos obligarnos a vivirlas desde un plano religioso si no nos sentimos llamados a hacerlo.

Estamos inmersos en un mundo de consumo, somos portadores de espíritus paganos que nos habitan hace cientos de generaciones y es aceptable, hasta cierto punto, buscar compensaciones razonables en una realidad donde cada vez es más complicado pasarla bien.

Mantener una visión crítica de las fiestas decembrinas no implica sustraerse a ellas y encerrarnos en un claustro a meditar sobre nuestra finitud. Consiste, más bien, en desarticular sus elementos y someterlos a examen para vivirlas más como una celebración individual que como una epidemia de histeria colectiva: identificar cuáles son nuestros sentimientos particulares en relación con la Navidad; pensar en lo que nos gusta (y en lo que no nos gusta) hacer esos días; considerar en forma realista qué podemos permitirnos (qué podemos dar, qué necesitamos comprar, de cuánto dinero real disponemos); re-

unirnos con las personas importantes para nosotros y concebir expectativas sensatas sobre lo que pueden darnos esa temporada y el año que viene.

Se trata de escaparnos, en fin, de esa Navidad publicitaria de glamour

y felicidad artificiales (que en realidad son vacío, ocio, deuda y basura) y construir una versión propia, íntima y placentera de la celebración, enriquecida con detalles sencillos. No existe algo tan ambicioso como la “Feliz Navidad”, pero sí puede haber una multiplicidad de “felices navidades” al estilo de cada quien. Verla de esta manera puede ser el primer paso de un proyecto para llenar de sentido la vida en los meses que se avecinan y romper con el ciclo de contención y exceso que, fusionando el cristianismo con el hinduismo, podemos llamar “karma navideño”.

En su hermoso *Sermón de Navidad* de 1888, el escritor y poeta inglés Robert Louis Stevenson nos da la pauta para ese proceso: “Ser honesto, ser amable, ganar un poco y gastar un poco menos, tratar de hacer feliz a la familia con nuestra presencia, renunciar cuando es necesario, no amargarse y conservar algunos amigos sin desfallecer nunca, son tareas que requieren toda la fuerza y delicadeza de un ser humano”, nos explica. Mientras no perdamos estos valores de vista en el festejo, bien podemos permitirnos unas cuantas frivolidades decembrinas. ❄️



Se trata de escaparnos de esa Navidad publicitaria de glamour y felicidad artificial y construir una versión propia, íntima y placentera de la celebración.



Tarjetas de prepago

Tu plástico para la larga distancia

Los usuarios de tarjetas de prepago de larga distancia han probado los beneficios de estos plásticos con crédito para llamar a cualquier destino, ya sea nacional o internacional. Pero si bien todas tienen la misma finalidad, utilizan estrategias diferentes para seducir al consumidor. **Por Amadeo Segovia Guerrero**



Foto Corbis

Un buen día, gracias al avance tecnológico, las tarjetas telefónicas de prepago de larga distancia se pusieron a la venta, y desde entonces los servicios de telefonía en ese rubro no volvieron a ser los mismos, pues éstas hicieron posible realizar llamadas desde cualquier teléfono fijo, público, e incluso móvil, a varias partes del país y del mundo. Aunque todavía hay más.

Utilizar este tipo de tarjetas permite ahorros inmediatos por más de 80% con respecto a las tarjetas de prepago tradicionales. Sin embargo, antes de celebrar estas bondades es necesario tomar en cuenta que en México existen más de 10 empresas orientadas a la venta de dichas tarjetas, cada una con sus propias estrategias para conquistar al consumidor, por lo que elegir la más conveniente requiere comparaciones minuciosas y la consideración de necesidades específicas.

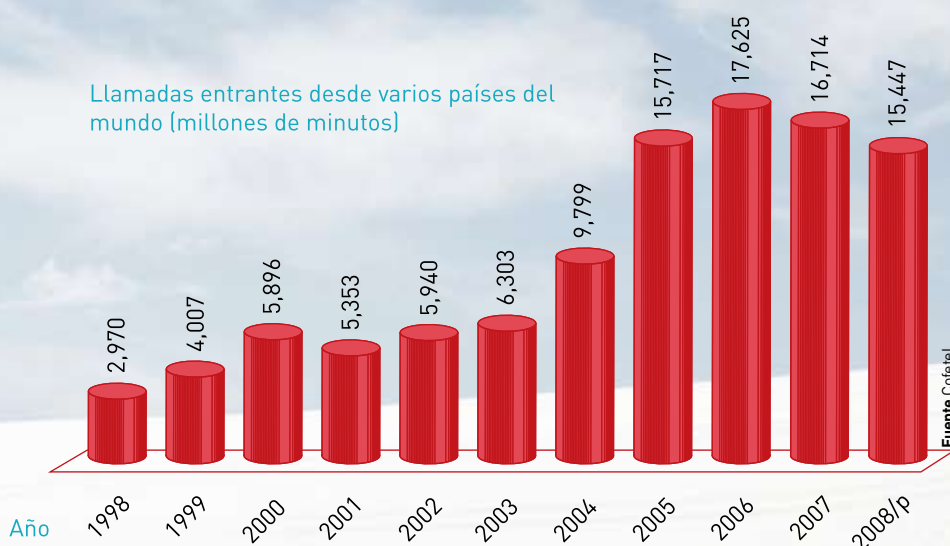
Por ello, antes de apresurarte a comprar cualquier tarjeta de prepago de larga distancia, toma en cuenta tus hábitos de uso: el número de llamadas al mes, la duración promedio de cada una y los destinos nacionales o internacionales a los que sueles llamar, así como las diferentes opciones que tienes.

Aquí encontrarás toda la información que necesitas sobre las características de las tarjetas de prepago de larga distancia, cómo usarlas, sus ventajas, dónde comprarlas, y lo más importante: el precio que pagas por cada minuto al teléfono.

La era del prepago

La Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) reporta que actualmente 71.2 millones de usuarios utilizan telefonía móvil, de los cuales más de 90% está bajo el esquema de prepago, es decir, obtiene el servicio a través de recargas electrónicas o tarjetas de prepago.

A su vez, el mercado de llamadas de larga distancia entrantes de varios países del mundo ha crecido más de cinco veces entre 1998 y 2007, como se observa en la gráfica:



Las llamadas de larga distancia se multiplicaron en más de 5 veces entre 1998 y 2007.

El mercado de llamadas entrantes de larga distancia de Estados Unidos a México es el más grande del planeta; en 2007 representó 98% del total de llamadas, unos 17 mil millones de minutos anuales.

Sin embargo, este incremento de las llamadas foráneas en la última década no se ha reflejado en un mayor uso de las tarjetas de prepago de larga distancia.

“Las nuevas tarjetas de prepago de larga distancia que venden las empresas apenas representan 2% del mercado de larga distancia nacional. Es un mercado nuevo. Mucha gente no sabe que existe el producto”, precisa José Luis Ortiz, director comercial de la empresa Telegentia (Ekofon).

Cierto, aún se trata de un mercado en crecimiento, toda vez que las llamadas de larga distancia nacional e internacional equivalen a seis mil millones de dólares anuales.

Como una tarjeta de débito

Una tarjeta de telefonía prepagada para hablar a cualquier parte del país y del extranjero es comparable a una tarjeta de débito.

“Las tarjetas son prepagadas por el comprador, y le ofrecen la ventaja de hacer llamadas de larga distancia domésticas (nacionales) o internacionales sin tener que usar dinero en efectivo o tarjetas de crédito telefónicas, desde cualquier teléfono: en el hogar, oficina, teléfono público y celular”, subraya Hydne Araujo Huerta, directora comercial del Grupo Arunatel, empresa que se dedica a comercializar las tarjetas de prepago de larga distancia “Qué onda mundo”.

Las tarjetas de prepago tradicionales se usan para tener saldo en el teléfono celular, mientras que las de prepago de larga distancia sirven para hacer llamadas de larga distancia nacional e internacional desde casi cualquier aparato telefónico. Por lo tanto no compiten entre sí: son un complemento.

Poco a poco, más usuarios se suman al grupo de consumidores de este tipo de tarjetas. “La principal ventaja al utilizar una tarjeta de prepago de larga distancia es que se obtienen ahorros de entre 80 y 90% en relación con las tradicionales”, detalla Hydne Araujo. De acuerdo con ella, también existen las siguientes ventajas para preferir este servicio por encima de otros métodos tradicionales:

→ **La comodidad** de poder realizar las llamadas desde cualquier teléfono que se encuentre en la República Mexicana, Estados

Unidos y Canadá.

→ **Llamar desde cualquier teléfono** ya sea público o privado, hoteles y oficinas, a cualquier hora y destino a costos muy bajos.

→ **El control** y límite de gastos que pueden realizar las personas.

→ **Asistencia personalizada** a través de un número gratuito donde puede recibir ayuda en cualquier tema relacionado con su llamada, horario, claves lada, números de acceso, etc.

A su vez, José Luis Ortiz destaca que el usuario puede ver el detalle de sus llamadas en línea y al momento, o si lo prefiere a través de un *call center* disponible los 365 días del año.

Otra ventaja: durante el año las empresas hacen algunas promociones, las cuales benefician a los consumidores. Pero, ¿por qué las tarifas son tan bajas? Explicación

plausible: las empresas comercializadoras compran el producto al mayoreo a concesionarios, y al revender el servicio al menudeo ganan dinero, es decir, no tienen gastos por injerencia en los aspectos técnicos, de enrutamiento ni administración de la red, lo cual se refleja de forma notable en el gasto del consumidor en los servicios de telefonía a larga distancia.

Elige bien tu tarjeta

Cada empresa cuenta con varias tarjetas de prepago de larga distancia de distinta denominación, y por lo mismo puede resultar complicado elegir la que mejor se acomode a tu bolsillo, toda vez que influyen varios factores: el precio por minuto, servicios proporcionados, cobertura, promociones, tipo de teléfono, atención al cliente y servicios complementarios y de valor agregado al producto.

Por ello, antes de decidirte por una tarjeta es importante que conozcas:

→ El **monto** de la tarjeta.
→ Los **minutos** incluidos.
→ El **precio por minuto** de las llamadas de larga distancia, tanto nacional como internacional.

→ Las **tarifas y los cargos por conexión**. Los cargos adicionales y el redondeo

de minutos aumentan la tarifa publicada. Por ejemplo, si hablaste 6 minutos, algunas empresas redondean a 5 minutos, por lo que te cobraran una llamada de 10 minutos. Por ello deberás calcular el costo real de la llamada.

→ El **costo de mantenimiento**. Son cargos o deducciones al saldo de la tarjeta sin que necesariamente hayas hecho una llamada. Éstos hacen que las tarifas sean mucho más caras con respecto a las publicadas.

→ El **cargo** por llamar desde un teléfono local, gratuito o cabinas.

→ **Vigencia del crédito**, es decir, el periodo en el que debe ser utilizado. Después de terminar el plazo, el crédito se pierde.

→ **Tiempo de recarga**. Se refiere al tiempo mínimo que tienes para recargar con nuevos créditos y poder recuperar el saldo de créditos no utilizados.

→ La **cobertura** significa la región o regiones en las cuales tu teléfono está habilitado para hacer o recibir llamadas.

→ Los **establecimientos** donde se pueden comprar las tarjetas y otras opciones de recarga.

Cómo utilizarlas

Las tarjetas prepagadas se caracterizan por tener un PIN (número personal de identificación) único y secreto para cada tarjeta. Este número viene impreso en el reverso de cada tarjeta.

Una vez que introduces el PIN al sistema, éste te guía sobre cómo realizar las llamadas. Generalmente debes hacer lo siguiente:

1 Marcas el número de acceso indicado de acuerdo con la localidad y teléfono desde el que realizas la llamada y sigues las instrucciones del sistema.

2 Raspas la banda de seguridad (*scratch off*) para obtener el PIN.

3 Ingresas el PIN.

4 Marcas el número telefónico completo al que deseas llamar.

Las llamadas pueden ser locales, desde un teléfono público y gratuitas (las 01 800). Es más conveniente utilizar las tarjetas de prepago de un servicio local. El precio por minuto es menor, con respecto a los otros dos servicios. “Desde un teléfono público la tarifa por minuto es más alta que el acceso local, pero mucho más baja que si se utiliza una tarjeta de prepago tradicional”, detalla Hydne Araujo.

“La principal ventaja para los que utilizan una tarjeta de prepago de larga distancia es que se obtienen ahorros de entre 80 y 90% en relación con las tradicionales.”

Quién es quién en... las tarifas

Para tomar la mejor decisión de compra, infórmate sobre los diferentes montos de las tarjetas de prepago de larga distancia. Actualmente hay tarjetas de distintos valores: 30, 50, 100, 200 pesos o incluso más.

Aun cuando puedas controlar tu gasto con

este tipo de tarjetas, debes considerar el precio por minuto como una variable prioritaria a la hora de elegir.

Con el propósito de conocer las tarifas que cobran las empresas proveedoras del servicio, personal de la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco recabó información en la Cofetel y directamente con las empresas entre el 14 y 16 de octubre de 2009.

En este ejercicio sólo te presentamos tarifas de llamadas locales. Las tarifas de los otros servicios las puedes consultar directamente en profeco.gob.mx, en la sección *Brújula de Compra*.

Dónde adquirirlas

Ahora bien, estas tarjetas generalmente se venden en tiendas de autoservicio, de conveniencia, farmacias, puestos de periódicos, terminales de autotransporte, aeropuertos, etcétera. Algunas empresas venden tarjetas recargables en las cuales depositas más fondos para seguir llamando sin la necesidad de comprar una nueva tarjeta o número de PIN. Pregunta por este servicio.

1 →

1. Marca el número de acceso:

- Desde el D.F., Guadalajara y Monterrey: **8635.5267**
- Desde Veracruz: **516.8367**
- Desde Puebla, Querétaro, Toluca, León, Tijuana, Saltillo, Reynosa, Torreón, Durango, Tepic, Mazatlán, Cuernavaca, Celaya, Irapuato, Aguascalientes, San Luis Potosí, Ciudad Juárez y Culiacán: **454.5246**
- Cancún: **597.1947**
- Desde cualquier otra ciudad del país o teléfonos públicos: **01800.556.0895**
- Desde Estados Unidos o Canadá: **1800-936.8382**

2 →
3

2. Raspa y marca tu número de cuenta:

7349

4 →

3. Marca el número al que quieres llamar

- México: 01 + clave de ciudad + número telefónico + # (tecla gato)
- México celulares: 045 + clave de ciudad + número telefónico + # (tecla gato)
- Estados Unidos o Canadá: 001 + código de área + número telefónico + # (tecla gato)
- Resto del mundo: 00 + código del país + clave de ciudad + número telefónico + # (tecla gato)
- Para hacer otra llamada sin colgar marque # # (tecla gato)

Atención a clientes: (55) 5267.1366 • 01800-349.3590 **Ventas y distribución** (55) 5267.7815
Servicios telefónicos proporcionados por XXXXXXXXXXXXXXXX El precio incluye I.V.A. Expira 90 días después de su primer uso en 06/2010. Las condiciones de uso se encuentran en la página de xxxxxxxxxxxxxxxx.

019551866763

Llamadas nacionales

En esta ocasión te presentamos un ejemplo para una tarjeta de \$100, la cual se utiliza para hacer llamadas locales desde la Ciudad de México a cuatro ciudades del país: Monterrey, Puebla, Guadalajara y Toluca.

El precio por un minuto de un teléfono fijo a otro teléfono fijo oscila entre \$0.50 y \$2.00, es decir, hay una diferencia de 300%, según la

empresa con la que adquieras las tarjetas de prepago de larga distancia.

También se observan diferencias en la cantidad de minutos que te ofrece cada compañía. Igualmente la diferencia es de 300% entre la cantidad mínima (50 minutos) y la cantidad máxima (200 minutos), como se observa en el siguiente cuadro comparativo:

Precio por minuto por llamar desde México hacia Monterrey, Puebla, Guadalajara y Toluca (con acceso local en tarjetas de prepago de larga distancia de \$100)

Empresa	Nombre de la tarjeta	Total de minutos	Pesos por minuto	Vencimiento de la tarjeta
Grupo Arunatel / ₁	Qué Onda Mundo	200	0.50	90 días
Multiwebphone / ₂	Multicard	169	0.59	90 días
Grupo Teling / ₂	Tarjetas Teling	141	0.71	No se especifica plazo
Telegentia (Ekofon) / ₁	Saludo	130	0.77	90 días
Comunicación segura / ₂	Comunicación Segura / _{1/3}	68	1.47	No se especifica plazo
Marcatel Com / ₂	La tarjeta	50	2.00	90 días

Nota Los precios incluyen IVA, son aproximados y únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. /1 Tarifas proporcionadas por las mismas empresas el 14 y 16 de octubre de 2009. /2 Tarifas proporcionadas por la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) el 16 de octubre de 2009. /3 El Plan Comunicación Segura No. 1 se aplica a aquellos clientes que adquieran hasta \$100 al mes en minutos de larga distancia.

Llamadas a EU

La mayoría de las empresas dan más minutos a los consumidores que llaman desde EU hacia México en servicio local. De igual manera, el precio por minuto es menor con respecto a lo que se cobra en llamadas locales nacionales.

Aquí te mostramos la diferencia entre el precio mínimo (\$0.33) y el precio máximo (\$1.78) por cada minuto, éste es de 439%, algo similar ocurre con el número total de minutos, como se observa a continuación:

Precio por minuto por llamar desde México hacia EU (con acceso local en tarjetas de prepago de larga distancia de \$100)

Empresa	Nombre de la tarjeta	Total de minutos	Pesos por minuto	Vencimiento de la tarjeta
Grupo Arunatel / ₁	Qué Onda Mundo	300	0.33	90 días
Telegentia (Ekofon) / ₁	Saludo	300	0.33	90 días
Multiwebphone / ₂	Multicard	250	0.40	90 días
Grupo Teling / ₂	Tarjetas Teling	147	0.68	No se especifica plazo
Comunicación segura / ₂	Comunicación Segura 1	68	1.47	No se especifica plazo
Marcatel Com / ₂	La tarjeta	56	1.78	90 días

Nota Los precios incluyen IVA, son aproximados y únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. /1 Tarifas proporcionadas por las mismas empresas el 14 y 16 de octubre de 2009. /2 Tarifas proporcionadas por la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) el 16 de octubre de 2009. /3 El Plan Comunicación Segura No. 1 se aplica a aquellos clientes que adquieran hasta \$100 al mes en minutos de larga distancia.

Fuentes Ing. Jorge Basurto Hernández, director de Servicios de Valor Agregado de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel), Lic. Hydne Araujo Huerta, directora comercial del Grupo Arunatel, Lic. José Luis Ortiz de la empresa Telegentia (Ekofon). Ley Federal de Telecomunicaciones. Ley Federal de Protección al Consumidor. Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco.



Te recomendamos...

Antes de contratar el servicio con alguna empresa considera el número de centros de atención al cliente y sus ubicaciones, así como la cobertura.

→ Si el número de tarjeta de prepago no accede el crédito, inmediatamente llama al número de atención a clientes.

→ Conserva la tarjeta para cualquier aclaración.

→ Asegúrate de comprar una tarjeta que pertenezca a una compañía confiable que pueda responderte en caso de tener algún problema con ella.

→ La empresa que te da muchos minutos no siempre es la mejor. Toma en cuenta la calidad del servicio, es decir, valora si no te cuesta mucho trabajo comunicarte, si se escucha con eco la voz de la otra persona. ¿De qué te sirve tener tantos minutos si la calidad del servicio es deficiente?

→ Cerciórate que el número de PIN esté cubierto con la tira de seguridad o *scratch off*.

→ La Dirección de Servicios de Valor Agregado de la Cofetel recomienda que antes de comprar cualquier tarjeta de prepago, el consumidor corrobore en la página de Cofetel (cft.gob.mx) si la empresa está bien establecida, es decir, si tiene domicilio, número telefónico, etcétera.

¿Quejas, dudas?

Si deseas presentar alguna queja puedes acudir a la Delegación **Profeco** que te corresponde o llamar al Teléfono del Consumidor 5568 8722 en la Ciudad de México, o al 01 800 5468 8722 en el resto del país. También puedes escribir a asesoria@profeco.gob.mx.

Vive Tulum

Bohemia en

Cercado por la expansión del turismo masivo, Tulum conversa características para el “consumidor de paz y tranquilidad”. Tal cual: un oasis perfecto para las vacaciones de diciembre. **Por Fátima Escobar**

Tulum es uno de los destinos más efervescentes del momento. Está ubicado en el centro del estado de Quintana Roo, yendo hacia el sur se encuentra a una hora y media de Cancún. Lo diremos rápido: aquí se ha suspendido el tiempo y sus asombrosos paisajes te llenarán de energía y buena vibra. Lo que para resumir se nombra como “Tulum” se divide en el pueblo, el sitio arqueológico y la zona hotelera de la playa, pero en sus alrededores existen otros rincones que te pondrán los sentidos a flor de piel.

De cajón, seguro vas a gozar del sol, la playa, los baños de mar y los atardeceres multicolor, pero también hay otras actividades muy interesantes, como disfrutar del tradicional temazcal, caminar por la zona arqueológica y realizar un poco de turismo de aventura en sus espectaculares ríos subterráneos, cenotes de agua dulce, caminatas o paseos en jeep o a caballo por la selva y actividades acuáticas. Éstas incluyen buceo o esnorqueleo en el Arrecife mesoamericano (el segundo sistema coralino más grande del mundo), cavernas, cenotes o ríos subterráneos, renta de kayaks y veleros, windsurfing y kitesurfing.

Fotos Héctor Barrera

el sureste



El sabor del pueblo

Desde 2008 Tulum ya es un municipio, pero la calma percibida en sus calles hace que una larga caminata por su avenida principal aún conserve el encanto pueblerino. En ella, la vida comercial y social tiene lugar.

Encontrarás desde pequeñas y exclusivas tiendas, hasta supermercados, bares, restaurantes, panaderías, artesanías típicas, así como servicio de teléfonos, correo, bancos e información turística.

→ Para dormir

Si vas varios días, vale la pena hospedarte algunas noches en la orilla de la playa y otras en el pueblo. En la playa podrás estar en pleno contacto con la naturaleza, el sonido del mar te

arrullará y el rayo del sol que entra por tu ventana será tu reloj despertador. Por las noches, los hoteles se iluminan con la luz de las velas, el fuego de las antorchas de citronela y la energía obtenida por paneles solares. Sin embargo, debido a que los hoteles están en medio de la selva los mosquitos pueden llegar a ser muy molestos, así que no olvides llevar tu repelente.

En el pueblo, en cambio, tienes todas las comodidades: electricidad, agua caliente todo el día y aire acondicionado. No esperes alojarte en gigantescos hoteles con concepto "todo incluido"; sólo hay lujosos bungalós, pequeños hoteles y rústicas cabañas. Hay una excelente relación precio/calidad.



El submundo, a la mano

Debajo de la tierra, donde la luz del sol rara vez penetra, existe un mundo lleno de formaciones rocosas, cavernas de piedra caliza, grutas, cuevas y formas extraordinarias de estalagmitas y estalactitas. Ahí se encuentran lugares preciosos como cenotes, cavernas

y ríos subterráneos que se comunican entre sí, albergando un mundo con vida propia. Puedes nadar, esnorquelear, bucear o

simplemente disfrutar con la vista. En la mitología maya se creía que los cenotes eran la entrada al inframundo espiritual, así que algunos eran lugares de ceremonia y sacrificios y otros los usaban para abastecerse de agua. Existe una larga lista de cenotes, entre ellos están Caleta Tankah, Cristal, Gran Cenote y Dos Ojos.



La biosfera Sian Ka'an

Aquellos que buscan el contacto con la naturaleza en estado puro no deberían perderse la visita a la biosfera de Sian Ka'an, un lugar casi virgen y maravilloso. Su nombre en maya

significa "Donde nace el cielo", y fue decretado como Reserva natural en 1986. Se localiza a tan sólo 10 minutos del área hotelera de Tulum. Para acceder a él, puedes contratar un tour con guía y hacer un recorrido en lancha, contemplar diferentes tipos de aves, cocodrilos y manatíes, y nadar entre manglares. El espectáculo de aves y vegetación te dejarán hipnotizado.



Akumal y las tortugas marinas

Akumal en maya quiere decir "Tierra de tortugas", y es el destino preferido por estos animales marinos para desovar. Aunque la temporada de arribazón comienza en mayo, en este pequeño poblado que se localiza a 26 km de Tulum puedes verlas todo el año.

La laguna Yalku es una excelente opción para esnorquelear y nadar. En ella existe un ojo de agua dulce con una gran cantidad de peces tropicales. Te recomendamos hospedarte en alguna de sus villas privadas y disfrutar de su excelente oferta gastronómica y de sus exclusivas tiendas.



Ciudad amurallada

La zona arqueológica de Tulum es la única ciudad que los mayas construyeron cerca del océano. Sobre un acantilado frente al mar Caribe, sus restos se extienden 6 km a lo largo de la costa. Aún se conservan las estructuras más importantes del centro ceremonial: El Castillo, los edificios del Recinto Interior y la parte norte del área amurallada. Lo mejor en este lugar es que hay acceso a la playa, donde puedes darte un rico baño de mar contemplando las ruinas donde antes vivían los mayas y adoraban a sus dioses. Para quienes padecen el calor, esta ciudad amurallada también puede ser recorrida de noche.



→ ¿Dónde, cuándo, cómo? Para planear los detalles de tu viaje, definitivamente te recomendamos visitar tulumtravelguide.com, magnífico sitio. Por supuesto, tiene versión en español.

Fabrica tus propias estrellas decembrinas

¡NAVIDAD DE PAPEL!

En estas fechas decembrinas, las vemos en un montón de lugares: una estrella por aquí, otra estrella por allá. ¡Aprende a hacerlas con papel! Te presentamos diferentes y espectaculares modelos. (No pasa nada si le pides ayuda a tus papás.)

Por MarTe

La estrella estirada

Necesitas...

Una tira de papel de 1 cm de ancho por 20 cm de largo

Pegamento blanco

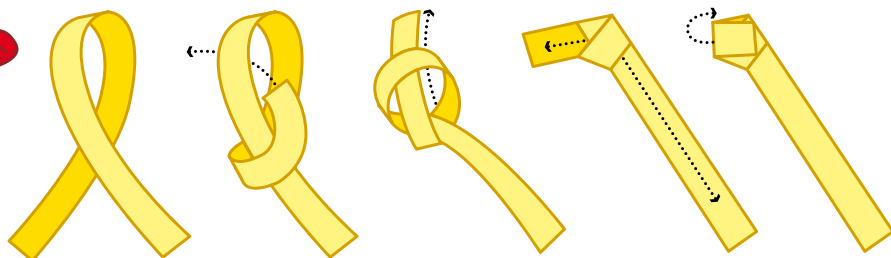
Diamantina de tu color favorito



Así se arma:

1 "Amarra" una tira de papel. Jala un extremo con cuidado para formar, en una de las esquinas, un pentágono.

2 Teje el restante de la tira en los espacios, siempre manteniendo la forma del pentágono.



La estrella que son dos

Necesitas...



Dos hojas de papel de 20 cm por lado

Pegamento blanco

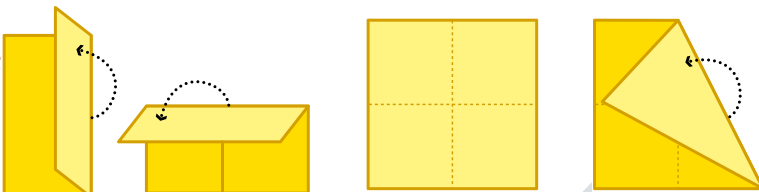
Cinta adhesiva



Así se arma:

1 Dobla la hoja a la mitad. Ábrela y vuélvela a doblar por la mitad, de tal forma que te queden cuatro cuadros marcados en la hoja.

2 Toma una esquina y dóblala hasta que la punta de abajo quede alineada con la de arriba. Te quedará un pequeño triángulo con una pestaña.



La estrella doblada

Necesitas...



Una hoja de papel tamaño carta

Tijeras

Pegamento blanco

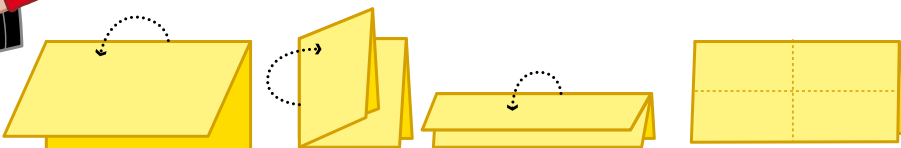
Diamantina o acuarelas



Así se arma:

1 Dobla la hoja por la mitad. Mantén la parte abierta hacia abajo siempre.

2 Dobla y desdobra la hoja en las dos direcciones (vertical y horizontal) y déjala doblada por la mitad.



Durante este mes, podrás ver en el cielo...

El Cinturón de Orión

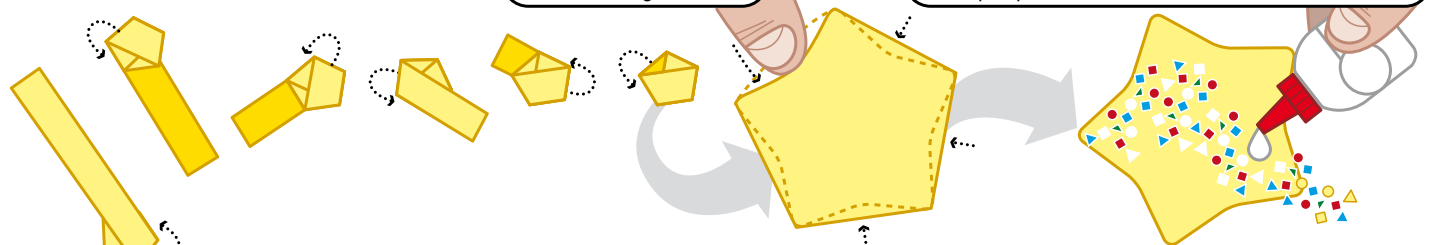
Es una constelación formada por tres estrellas. Son las que conoces como los tres Reyes Magos.

Osa Mayor

Párate en un lugar despejado y mira justo arriba de tu cabeza. Fíjate en la forma que te ponemos aquí: parece una olla. ¿Ya la encontraste?

3 Cuando termines de hacerlo, presiona los bordes. Tendrás una estrella gordita.

4 Adórnala colocando una gota de pegamento en las partes lisas y cubriéndola con diamantina. Te sirven para adornar una carta o para el árbol navideño que pone tu maestra en el escritorio.

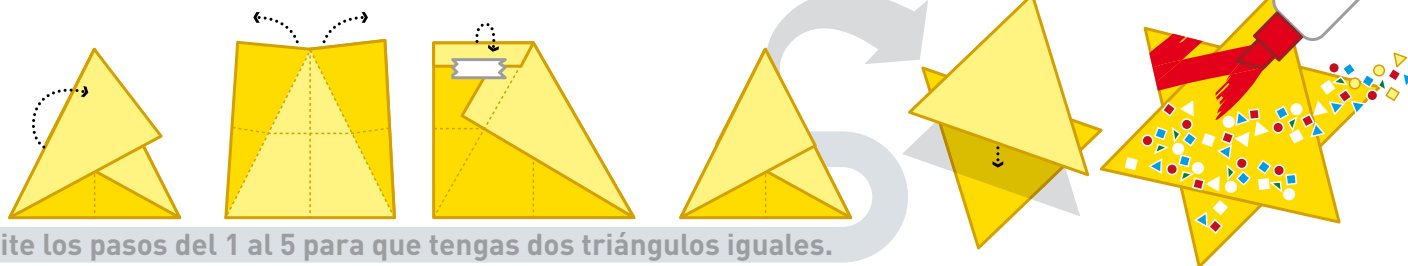


Si quieres hacerla más grande, sólo aumenta el ancho y el largo de la tira de papel.

3 Dobla de la misma forma el lado contrario, y abre la hoja.

4 Sujeta una pestaña con la otra. Dóblalas y pégala con cinta adhesiva.

5 Pega los dos triángulos por el centro. Decora con tu color favorito, plumones o pegamento con brillantina.



Repite los pasos del 1 al 5 para que tengas dos triángulos iguales.

3 Dobla la esquina superior izquierda hacia el pliegue horizontal.

4 Dobla la esquina hacia la izquierda hasta que los bordes se alineen.

5 Dobla el papel sobrante hacia la derecha hasta que los bordes se alineen.

6 Haz un corte justo donde inicia el pequeño doblez, como se muestra en el dibujo.

Desdobra tu estrella y adórnala como quieras.

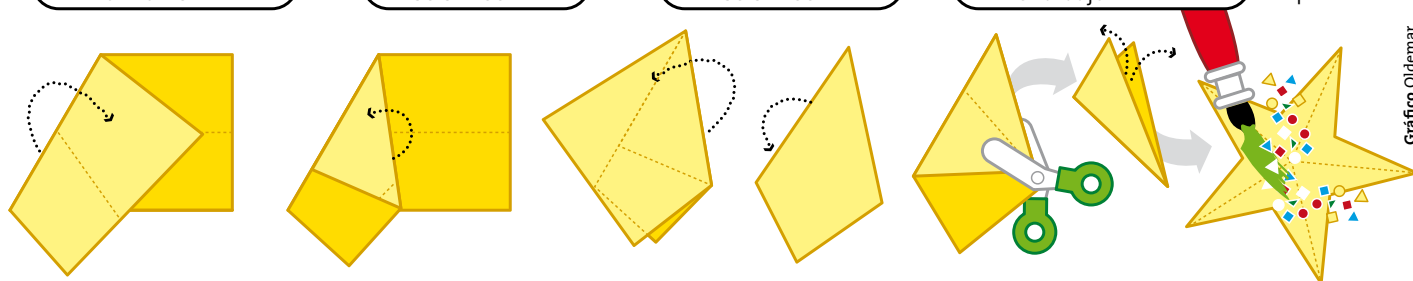


Gráfico Oldemar

TUS LAZOS CON PROFECHO



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)

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 y **Profeco**, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los vehículos y sus características. 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.

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)

01800 468 8722

(resto del país)

asesorías

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto directo con 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, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.

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

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

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

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

DURANGO

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

ESTADO DE MÉXICO

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

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

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

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

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

GUANAJUATO

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

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

GUERRERO

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

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

HIDALGO

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

JALISCO

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

MICHOACÁN

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

MORELOS

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

NAYARIT

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

NUEVO LEÓN

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

OAXACA

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

PUEBLA

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

QUERÉTARO

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

Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.

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

QUINTANA ROO

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

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

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

SAN LUIS POTOSÍ

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

SINALOA

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

SONORA

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

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

TABASCO

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

TAMAULIPAS

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

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

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

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

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

TLAXCALA

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

VERACRUZ

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

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

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

YUCATÁN

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

ZACATECAS

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



Fernando Rivera Calderón, CONSUMIDOR

Músico, periodista y loco (el orden es debatible hasta el infinito). El presentador de La Noche Bocarriba, el conductor de la Noche W y El Weso, el cerebro del ensamble musical Monocordio y el Palomazo Informativo, el hombre que gusta de hacer el humor y no la guerra... Todo ese hombre le entra a nuestro cuestionario de consumo y nos da razones para reír.

¿En qué gastas sin miramientos?

En todo aquello que genera placer sin remordimientos.

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

No, más bien siempre me arrepiento de comprar lo que sí necesito.

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

"Lo siento mano, la tira anda muy caliente. Date una vuelta la próxima semana"

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

Tengo problemas con los comerciantes desde el momento en que me cobran.

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

No, sólo pienso que tengo que hacer algo para que mis hijos dejen de gritar como locos cuando quieren un juguete. Entonces compro, luego existo, luego pienso (no se puede pensar si los niños gritan).

¿Existe algo cercano al producto perfecto?

Sí, todos los productos que anuncian en la tele por la madrugada. Parecen perfectos. Si realmente lo fueran, serían perfectos.

“El cliente no siempre tiene la razón pero tiene dinero, y el dinero se parece mucho a la razón, aunque éste resulta más convincente.”

¿Como consumidor, tienes algún placer culpable?

Patológicamente para mí, si no son culpables no son placeres.

¿Quién es el consumidor más inteligente que has conocido?

No conozco a ningún consumidor que sea inteligente, pero las señoras y señoritas que acuden a la venta de fin de temporada de Zara a pelearse la ropa sí podrían figurar en el apartado de los consumidores menos inteligentes.

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

Si el ritmo de vida así me lo permitiera, preferiría cultivar mis uvas para hacer mi vino y engordar a mis puercos para hacerme mis tacos al pastor.

¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?

Lo mismo que los términos "paternidad responsable" y "beber con moderación".

¿El cliente siempre tiene la razón?

No, pero tiene dinero y el dinero se parece mucho a la razón, aunque éste resulta más convincente.

¿Cómo calificarías a los consumidores mexicanos, utilizando las inevitables generalizaciones?

Es el consumidor ideal. No sabe lo que quiere. Es fácil inventarnos una nueva necesidad. Además, los mexicanos nos polarizamos hasta para escoger una caja de cereal.

¿Cuáles serían tus recomendaciones para mitigar los efectos de la crisis económica en el hogar?

- a) Provocar una crisis mayor en el ámbito familiar que haga ver pequeña la otra crisis.
- b) Ver la crisis por el lado positivo. ¡Ahora no hay razones para postergar la dieta!
- c) Beber sin parar hasta olvidar la crisis... y el hogar.

Cuando lees la lista de ingredientes o componentes del algún alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada o se te ocultó información?

Dicen algunos expertos en ingredientología que los ingredientes de los productos revelan secretos sobre el universo. Son como pequeños haikús de sabiduría hermética. Sabemos que nos tratan de decir algo pero ¿qué es? Dime si no sienten algo místico al escuchar las siguientes palabras inscritas en un frasco de mermelada de zarzamora: "Pectina, Carboximetilcelulosa y Edta disódico". Ommmmmmmmm...

¿Te consideras despilfarrador?

Me despilfarro por las enseñanzas del Sol.

↑
Fernando Rivera Calderón
Consumidor poco serio

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



**GOBIERNO
FEDERAL**

Enjabona Tus Trastes con LA LLAVE CERRADA

WWW.PROTEGEELAGUA.GOB.MX

PARA MAYOR INFORMACIÓN MARCA AL

01 800 3 CONAGUA [266 2482]

**ENVÍA "ALTA" AL 33666
Y RECIBE TIPS PARA PROTEGER EL AGUA.**

EL USUARIO ACEPTA RECIBIR INFORMACIÓN EN SU CELULAR.
LOS COSTOS SE BASAN EN LAS TARIFAS DE CADA OPERADOR. MÍNIMOS QUE NO EXCEDERÁN \$1 PESO.
LA OPERADORA NO SE HACE RESPONSABLE.

el
AGUA
ES Como de Tu
FAMILIA

¡PROTÉGELA!

Platillo Sabio Profeco
Filete de pavo con pera



Platillo Sabio Profeco
Estofado de buey

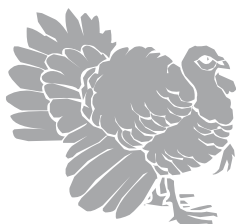


Filete de pavo con pera

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 509 • Proteínas 24 g • Hidratos de carbono 64 g • Colesterol 73 mg • Fibra dietética 7 g • Lípidos 17 g

Ingredientes (6 raciones)

- 6 filetes de pechuga de pavo (100 g c/u)
- 60 g de harina de trigo
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 6 peras peladas
- 25 g de pasas
- 2 camotes amarillos en rebanadas
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 250 g de ejotes
- 1 taza de sidra
- sal y pimienta al gusto



27

Foto Arturo Buitrón

Preparación:

- 1 Precalienta el horno a 160°C.
- 2 Esparce la harina en un plato y salpiméntala. Con esta mezcla enharina los filetes de pechuga de pavo.
- 3 Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén y fríe los filetes de pavo por ambos lados hasta que se doren.
- 4 Lava y pela las peras. Quítales el corazón y pártelas en cuartos.
- 5 Coloca en un refractario los filetes de pechuga de pavo, y cúbrelos con los trozos de pera y las rebanadas de camote. Espolvorea el jengibre rallado.
- 6 Añade las pasas y la mitad de la sidra. Tapa el refractario con papel aluminio y colócalo en el horno. Hornea durante una hora aproximadamente.
- 7 Lava los ejotes, despúntalos y cuécelos en poca agua, retíralos al primer hervor.
- 8 Saca el refractario del horno y añade los ejotes, en caso necesario añade el resto de la sidra. Vuelve a tapar el refractario y hornea por alrededor de 20 minutos más.

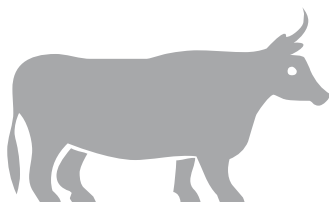
Costo aproximado: \$200

Estofado de buey

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 462 • Proteínas 25 g • Hidratos de carbono 50 g • Colesterol 60 mg • Fibra dietética 2 g • Lípidos 18 g

Ingredientes (6 raciones)

- 600 g de pulpa de res
- 24 cebollitas de cambray
- 24 papitas cambray
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de pimentón
- 75 g de tocino en trozos
- 1 cucharada de harina o 1 rebanada de pan de caja
- 1 taza de caldo de res
- 1 hoja de laurel
- 1/2 taza de puré de tomate
- 1 cucharada de vinagre
- sal y pimienta al gusto



28

Foto Arturo Buitrón

Preparación:

- 1 Corta la carne en dados grandes. Reserva.
- 2 Lava las cebollitas y las papitas, sécalas y, dependiendo del tamaño, pártelas en mitades o en cuartos; saltéalas en una cacerola de fondo grueso con el aceite.
- 3 Añade los trozos de carne y saltéalos.
- 4 Espolvorea con el pimentón y añade el tocino en trozo y el caldo.
- 5 Agrega el pan en pedazos y la hoja de laurel, tapa el recipiente y cuece todo a fuego lento de 45 minutos a una hora, aproximadamente.
- 6 Condimenta con el puré de tomate, vinagre, sal y pimienta.
- 7 Sírvelo caliente.

Costo aproximado: \$170