

¿SON LOS CROCS UN PELIGRO PARA TUS HIJOS?



REVISTA DEL

CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

EL
LABORATORIO
PROFECO
REPORTA:

LE MEDIMOS
**CARBOHIDRATOS,
GRASA Y PROTEÍNAS**

A **24**
HAMBURGUESAS

COMO TE LAS VENDEN EN
RESTAURANTES
DE CADENA



ESTUDIO
DE CALIDAD:
**VIDEO
CÁMARAS**

La mejor
definición
por tu dinero



Los kilowatts
que te cuesta
LA NAVIDAD

Cuando los
**LECTORES
DE TAROT**
se van a
la cárcel



HAMBURGUESAS ¿CUÁNTAS CALORÍAS TIENE TU FAVORITA?

Tecnología Doméstica Profeco

Crema para labios resecos.
Protégelos del frío con nuestra fórmula



Diciembre de 2010 Núm. 406

\$25

7 509997 078342 00406

Exhibir hasta el 31 de diciembre ISSN 0185-8874



ALERTA

Llamado a reemplazo de piezas de juguetes y sillas altas de Mattel

Mattel de México inició un programa voluntario de reemplazo de piezas específicas en nueve productos (juguetes y sillas altas para bebé), debido a que los menores podrían golpearse, rasparse o lastimar su boca al manipularlas.



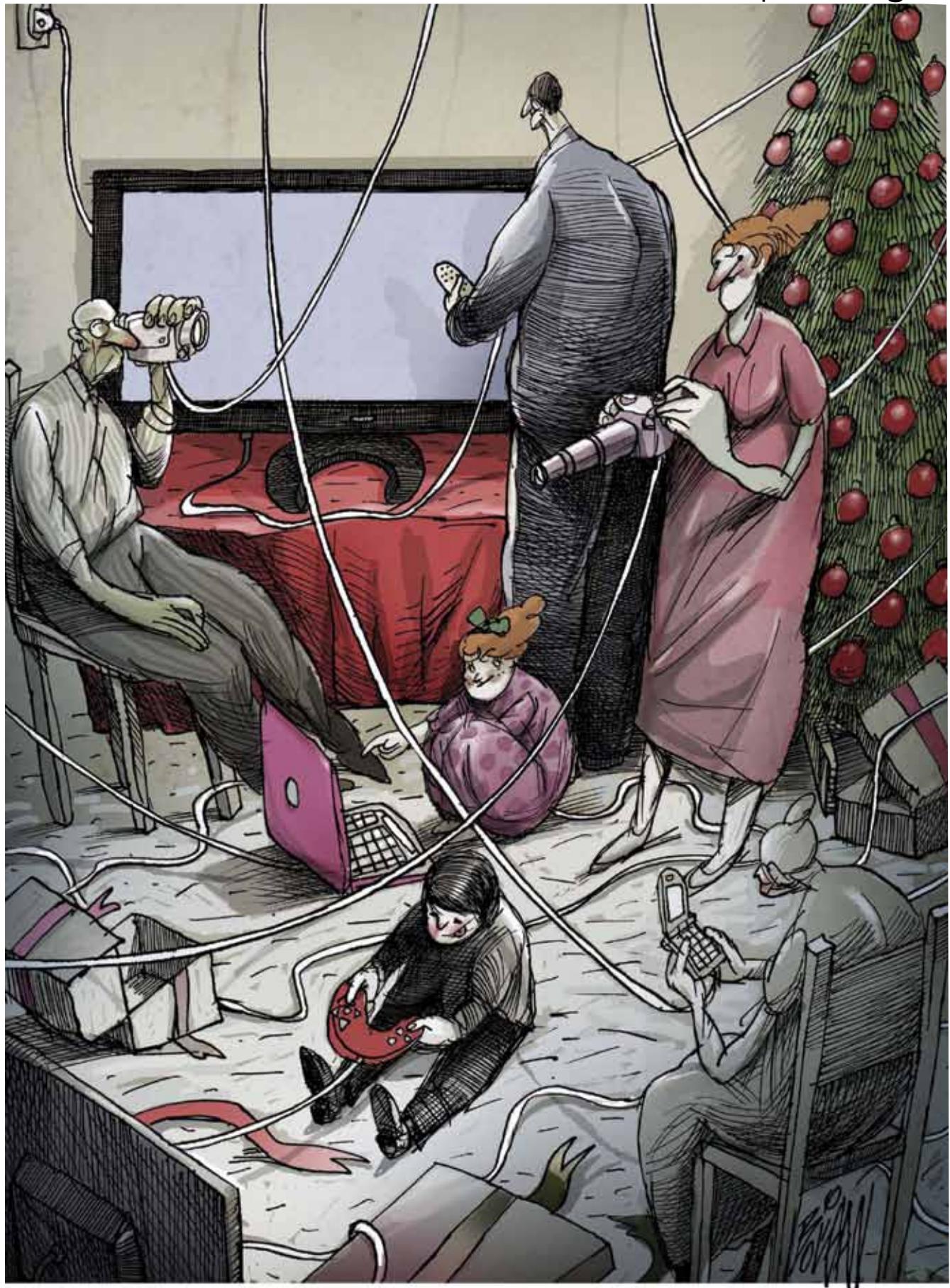
Estos son los modelos y productos afectados:

Descripción	Códigos	Periodo de venta	Pieza a reemplazar
Triciclos Tough Trikes de Fisher-Price.	72639, B8775, B8776, K6672, K6673, M5727, N6021, T6209. Códigos verificables debajo del asiento, en el compartimiento de almacenaje.	2005 a 2010	Reemplazo de la llave rígida simulada (colocada 3 pulgadas frente al asiento) por una llave plana para evitar que los niños se golpeen.
Silla alta H1152 Healthy Care™	H1152. Código verificable en la calcomanía de precauciones que se encuentra en la parte posterior del respaldo.	2000 a 2007	Se hará entrega de un kit gratuito de adecuación para evitar que los niños se golpeen o se raspen con el remache que sujet a la charola.
Silla alta J4011 Easy Clean™	J4011. Código verificable en la leyenda de precauciones que se encuentra en la parte posterior del respaldo.	2006 a 2007	Se hará entrega de un kit gratuito de adecuación para evitar que los niños se golpeen o se raspen con el remache que sujet a la charola.
Carritos de Little People® Wheelies™ de la pista Stand 'n Play™	T5095. Código verificable en la parte inferior.	2010	Reemplazo exclusivamente de los carritos de color morado y verde por otros con nuevo tren de rodaje para garantizar que los niños no se lleven dicha pieza a la boca.
Gimnasio Baby Play-zone™ Crawl & Slide Arcade™	B2408. Código verificable en la parte inferior del producto.	2003 a 2004	La bola inflable será reemplazada para evitar que los menores se lastimen la boca.
Gimnasio Baby Gymtastics™ Play Wall	H5704. Código verificable en la parte inferior del producto.	2005 a 2007	La bola inflable será reemplazada para evitar que los menores se lastimen la boca.
Gimnasio Ocean Wonders Kick & Crawl	H8094. Código verificable en la parte inferior del producto.	2005 a 2008	La bola inflable será reemplazada para evitar que los menores se lastimen la boca.
Gimnasio Baby Gymtastics™ 1-2-3 Tetherball	J0327. Código verificable en la parte inferior del producto	2005 a 2008	La bola inflable será reemplazada para evitar que los menores se lastimen la boca.
Gimnasio Bat & Score Goal	K0476. Código verificable en la parte inferior del producto.	2006 a 2008	La bola inflable será reemplazada para evitar que los menores se lastimen la boca.

Si adquiriste alguno de estos modelos y verificaste que el código de tu artículo corresponde con el de los juguetes y las sillas altas alertados, deberás comunicarte al **Centro de Atención a Clientes de Mattel**, al teléfono 01800 463 5989, desde cualquier parte de México.

Es importante saber que para reemplazar las piezas señaladas, la empresa no necesita que se presente el ticket de compra.

LA NAVIDAD EN EL ALAMBRE por **Boligán**



ESTUDIO PROFECO

Diciembre
de 2010
Núm. 406

- 6→ YO, CONSUMIDOR**
Tus cartas, tus debates, tu voz
- 11→ CONTENIDO NETO**
Las noticias más relevantes del mundo del consumo en una sola sección
- 30→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: HAMBURGUESAS DE CADENA**
Lucen apetitosas e irresistibles, pero ¿y su calidad? Entérate en nuestro estudio
- 46→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: VIDEOCÁMARAS**
Te ayudamos a ubicar el equipo para complacer al director de cine que llevas dentro
- 62→ LECTORES DEL TAROT**
Conoce las señales de alerta para saber si estás frente a un perfecto charlatán
- 68→ GUÍA DE TURISMO**
Real del Monte: ve a Hidalgo y descubre la magia de este pueblo ex minero
- 70→ CONSUMÁN VS. DJ RATA**
El justiciero enseña a un pillo a respetar los derechos de los consumidores en el antro
- 76→ PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
Elabora bonitos adornos y regalos navideños con material de desecho
- 78→ SERVICIOS A BORDO**
Los canales que Profeco pone a tu disposición
- 80→ EL TURNO DE**
Ely Guerra, la inquieta cantante mexicana se complace en revelar su faceta consumidora



76



Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

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

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

Clic
1

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

Clic
2

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

Clic
3

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
4

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

Clic
5

Foto Arturo Butrón



Estos son los catorce proveedores que ya concilian en línea:



AEROMEXICO



gasNatural

Office
DEPOT



telcel

SEARS



CFE
Comisión Federal de Electricidad

SAKS
FIFTH AVENUE

REDPACK

Dorian's
Brilla en tu vida



5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo



GOBIERNO
FEDERAL

SE



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

Editora Gráfica

Mayra Meneses

DiseñoRoberto Paz Amaya,
María José Flores**Colaboradores**Boligán, Leticia Huerta,
Ágata Székely, Marte, Vera Mojica,
Fátima Escobar, Tamara De Anda,
Pablo Ortiz**Ilustradores**Érika Argüello,
Alejandro Klamroth, Enrique Ortega**Fotógrafos**Arturo Buitrón, José Bracho,
Héctor Barrera**Consejo Editorial**Antonio Morales de la Peña
José Luis Alba Costal
Aída Albuerner Piña
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
José Luis Flores Lepe
Ollin Islas Romo
Filiberto Martínez Aguilar
Maribel Táboas Rodríguez
Miroslava Turrubiarbe Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

CONVICCIÓN NUTRICIONAL

Llegó el momento predecible pero inevitable de mirar al año que se va. Nuestras últimas cuatro portadas de 2010 destacan como temas principales estudios de calidad de productos alimenticios: salchichas, aceites de cocina, lechitas y, este mes, hamburguesas comerciales, que se suman a la edición especial de la sal en junio. ¿Por qué tantos de ese tipo, existiendo en el mercado una variedad de artículos prácticamente inabarcable?

A lo largo del año se ha debatido con intensidad sobre hábitos alimentarios y salud pública. Aunque, por supuesto, los estudios de calidad del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor relacionados con la alimentación han tenido relevancia en toda la historia de nuestra revista, decidimos reforzar el tema bajo el enfoque del consumo inteligente: no basta con alertar sobre los peligrosos desequilibrios en la dieta cotidiana; nuestra responsabilidad es aportar información que permita a los consumidores optar por determinados alimentos (y formas de cocinarlos) en detrimento de otros, al mismo tiempo que describimos un estilo de vida saludable (activo físicamente, alejado del estrés y del tabaco, por mencionar algunos rasgos). Pongamos por caso las salchichas, un producto con pésima reputación y de altísimo consumo. Si publicamos un estudio de calidad dedicado a ellas, es porque damos por hecho que los mexicanos no vamos a abandonar de un día para otro la costumbre de servirlas, en parte, porque 70% de los niños afirman que "les gustan mucho". Así, es nuestra obligación advertir cuáles son las marcas que aportan mayores cantidades de sodio, grasa y carbohidratos, y cuáles tienen menos proteína. Entonces, los consumidores tendremos más herramientas e información que nos permita tomar conciencia y cambiar nuestros hábitos de consumo y las decisiones que tomamos a la hora de surtir la despensa.

Ese ha sido nuestro "credo" en una buena parte del año. De esta manera aspiramos a aportar lo nuestro a mitad de una urgencia nacional: si

no encontramos y acordamos pronto las medidas más eficaces para poder corregir la epidemia de malnutrición y obesidad, nuestro futuro está, simplemente, comprometido.

Aplausos offline

En octubre pasado, la **Revista del Consumidor en Línea** alcanzó 565,073 páginas vistas. Ese dato, que no es otra cosa que una manera de medir el tráfico de un sitio web, quizás no diga mucho por sí mismo, pero es un récord absoluto en el poco más de año y medio de vida que tiene revistadelconsumidor.gob.mx. También queremos destacar que el sitio quedó entre los tres finalistas de los Reconocimientos AMIPCI 2010. Quiere decir que nuestro sitio cada vez le importa más a los consumidores. ¡Visítalo!

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 Licitación de Título núm. 1127 y Certificado de Licitación 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 Encuadradora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expedidores y Vozeadores 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: 43,000 ejemplares.



30 años y suena más que nunca

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR
5568 8722 • 01800 468 8722

“Si de precios se quiere enterar, sólo un número tiene que marcar: 5-6-8-8-7-22”. ¿Recuerdas esa tonada? Es el *jingle* que hizo famoso al Teléfono del Consumidor que, por cierto, este año cumple tres décadas de escucharte y atenderte.

No dudes en marcar, porque el Teléfono del Consumidor...

1

Cuida tu dinero

Entérate de dónde se vende más barato el refrigerador que buscas, pregunta por la calidad de un producto analizado por el Laboratorio, infórmate sobre el número de quejas ante Profeco de una empresa antes de contratarla y mucha información más.

2

Te ayuda a resolver tus problemas con proveedores

En el Teléfono del Consumidor ingresamos tu denuncia o te asesoramos y programamos tu cita para que presentes tu queja.

3

Te informa sobre los temas de consumo que te interesan

¿Quieres más información sobre un artículo de la Revista del Consumidor, el Platillo Sabio Profeco o las Tecnologías Domésticas Profeco? Sólo marca para saber más o suscribirte a la revista.

Te atendemos de lunes a viernes de 9:00 a 19:00,
y sábados y domingos de 10:00 a 18:00.



www.profeco.gob.mx



GOBIERNO
FEDERAL

SE



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 expresa tu opinión!



SOL, PLAYA Y CANCELACIÓN

Mi esposa y yo compramos un tiempo compartido en San José del Cabo (Baja California Sur) y después de analizarlo, creo que cometimos un error y queremos cancelar el contrato. No hablo español y no sé si tengo derecho por ser extranjero. Soy estadunidense, pero en este momento estoy en México, en Cabo San Lucas.

—**Brian y Kristin Goodenough**

(Nos tomamos la libertad de traducir la carta de Brian y Kristin, la cual llegó a la redacción de la revista en inglés. Ellos recibieron esta respuesta puntual y directamente, pero la reproducimos aquí para orientar a todos aquellos que se encuentren en su caso.)

Por supuesto que tienes derecho a cancelar el contrato. Si te involucraste en una relación de consumo llevada a cabo en México, la Ley Federal de Protección al Consumidor te respalda, tengas la nacionalidad que tengas. Para cancelar el contrato, dispones de cinco días hábiles a partir de la fecha de la firma, y así obtener la devolución del 100% de lo pagado. Si lo haces fuera de este periodo, la cancelación se realizará bajo las multas convencionales establecidas en el propio contrato. ¿Por qué están estipulados esos cinco días? Para

protegerte de la presión enorme que suelen ejercer sobre ti los vendedores, la cual te quita el tiempo y el espacio que necesitas para pensar con la cabeza fría, hacer cuentas y decidir si esa manera de vacacionar en verdad te conviene.

Este es el procedimiento: debes enviar una carta de cancelación por correo certificado a la dirección que para tales efectos aparezca en tu contrato (révisalo cuidadosamente). Te recomendamos conservar el comprobante como evidencia de que la cancelación ocurrió a tiempo.

Por ley, en el transcurso de 15 días hábiles debes recibir el reembolso total de lo que pagaste. Si el proveedor

ATENCIÓN: las cartas que envíes 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). Incluye tu nombre completo y

dirección o número telefónico para que podamos contactarte.

La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten.

PURO ORGULLO

Nos da mucha satisfacción felicitar al gran Boligán, nuestro cartonista de cabecera, por el segundo lugar que obtuvo en el 3º Salón Internacional del Humor de la Amazonía, con el cartón "La impresora", el cual publicamos originalmente en la edición de octubre de 2010.



se niega a respetar tu derecho a cancelar sin multas, acude a Profeco. ¿Todavía estás en Baja California Sur? Puedes ir a la unidad de servicios que atiende la zona de Cabo San Lucas y San José del Cabo. La dirección: Diagonal Morelos s/n, entre Morelos y Matamoros, col. Ejidal, en Cabo San Lucas. El teléfono de la unidad es 01 624 143 2277. ¿Te encuentras, por algún motivo, en otro sitio de la República? Localiza la delegación Profeco que te quede más cerca. Para conocer la ubicación de todas nuestras delegaciones, puedes consultar el sitio www.profeco.gob.mx, o llamar al Teléfono del Consumidor: 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde cualquier estado del país.

Podría ser que ya estés de vuelta en Estados Unidos, claro. En ese caso, contacta al Departamento de Conciliación a Residentes en el Extranjero (CARE), el cual tiene la función de resolver controversias de personas que viven en otro país y que han adquirido algún bien o servicio de un proveedor con domicilio en México. Puedes mandar un correo electrónico a la dirección extranjeros@profeco.gob.mx o una carta por correo regular a: Procuraduría Federal del Consumidor, Dirección General de Quejas y Conciliación, Av. José Vasconcelos 208, piso 6, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, CP 06140, México, DF. El teléfono de estas oficinas es (+52) 55 5211 1723 y su número de fax (+52) 55 5625 6621.

DUDA LIBRESCA

En la carta editorial del mes de agosto, pero de 2009, se hace referencia a un libro que habla sobre la falta de calidad en los tiempos actuales: falta de calidad en los productos y en las personas. ¿Podrían darme el nombre y el autor del libro?

—Ernesto Contreras Lozano

El libro al que nos referimos en esa ocasión es *El capitalismo funeral. La crisis o la Tercera Guerra Mundial*, del escritor y periodista español Vicente Verdú. En él, Verdú habla sobre la crisis que atraviesa el mundo, la cual "tiene que ver con la pérdida de la calidad de las cosas". Te recomendamos también otro libro del autor, llamado *El estilo del mundo: la vida en el capitalismo de ficción*. Ambos puedes encontrarlos en editorial Anagrama.



EL ZAPATO SORPRESA

¿Se pueden devolver zapatos a las tiendas, si después de usarlos les encontramos un defecto?

—Nancy Canalizo

Algunas marcas de zapatos te ofrecen garantía, pero en general los proveedores de estos productos no están obligados a hacerlo. En todo caso, es importante que pregunes al vendedor si para devolverlos, en caso de presentar algún desperfecto, necesitas el ticket de compra y cuánto tiempo tienes para hacerlo.

Nunca está de más probar los zapatos en la tienda, así sabrás si el par que elegiste tiene deficiencias notables. Claro, existen defectos de fabricación que solo se pueden detectar si caminas un buen rato con ellos. Si es el caso, no dudes en exigir la devolución de tu dinero.

CONSULTA EN NORMA

¿Qué normas ergonómicas se aplican en los productos que se comercializan en la República? ¿Dónde puedo consultar estas normas?

—Arturo Razo Hernández

En materia de ergonomía (una disciplina en sí misma, que busca, entre otras cosas, la armonía entre el diseño de tecnología y las necesidades humanas en general, y el cuerpo humano en particular), no existe un listado de normas oficiales en México, pero sí hay normas técnicas creadas por el Colegio Nacional de Ergonomía que, aunque no tienen validez oficial, están fundamentadas en el trabajo y la investigación de los ergonomistas del colegio. Podrás encontrar estas normas en su página de internet: semac.org.mx. Por otro lado, para conocer las Normas Oficiales Mexicanas (existen varias normas para productos específicos en los que se abarca el tema de la ergonomía) es necesario que consultes directamente a la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía, misma que las expide a través de sus dependencias. Revisa su sitio: www.economia-noms.gob.mx.

¡MÁS CHARLA EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA!

Estos son algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en revistadelconsumidor.gob.mx, ¡participa!

"Muchas personas, por estar a la moda, contratamos HD (alta definición) y no sabemos ni siquiera qué es lo que se ofrece y lo que se necesita con estos paquetes. Después nos quejamos de que la empresa X no nos advirtió. No hay que esperar a que las empresas tengan una filosofía que se acomode a nuestros intereses."

Comentario de Verónica Jiménez al programa de TV #35.4 "Reporte especial: 10 consideraciones antes de contratar canales HD".

"La cultura de automedicarnos no es nada correcta. Puede esconder síntomas de enfermedades muy graves, como cáncer. Mi hermana se la pasaba tomando un medicamento para la gastritis y le detectaron tarde un tumor en el colon. Si hubiera ido al doctor a tiempo

esa 'gastritis' no se hubiera complicado. Ahora ella ya no está. Olvidemos esa cultura de automedicarnos." **Comentario de Sbx al post "Sobredosis nacional de antibióticos".**



"Desde mi punto de vista, es una leyenda urbana usada como una eficiente forma de controlar el consumo de ciertos alimentos, en este caso el pan. Algo así como decirle a los niños que se porten bien o en la noche se los va a llevar el coco.

Me pregunto qué tan cierto es, toda vez que los nutriólogos se atreven a incluir una cierta dosis controlada de cereales y, específicamente, pan, además de la recomendación de 'consumir preferentemente pan tostado'. El pan es delicioso. Un consumo controlado de este y de todos los alimentos resulta más efectivo en el control de peso que la tortura del deseo de un delicioso pan dulce y la negación del mismo." **Comentario de Geppettvs D'Constanzo al post "¿El pan engorda?"**

SAR-TEL Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El Sistema de Ahorro para el Retiro
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las AFORES
- Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual
(Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención

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

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

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

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA

The screenshot shows the homepage of the Revista del Consumidor En Línea website. At the top, there's a banner with two people, one handing a blue bag to another. Below the banner, the site's logo 'CONSUMIDOR EN LÍNEA' is displayed along with the text 'Tu guía del consumo inteligente y el ahorro'. The main navigation menu includes links for HOME, BLOG, VIDEO, ESTUDIOS DE CALIDAD, AUDIO, OTROS IMPRESOS, and CONSUMO INTELIGENTE. The homepage features several sections: 'Lunchables', 'Podcast #58: Cuidado con la automedicación', 'Podcast #58: Las consecuencias de la automedicación', 'TV #45.4 Viaje al centro de la vainilla: El precio', 'Radio Exprés #55: ¿Qué tan nutritivas son las lechitas para niños?', and 'TV #45.5 Viaje al centro de la vainilla: La clasificación y la extracción (parte 3)'. There are also sections for 'CONSUMO CONSCIENTE', 'CONSUMO INFORMADO', and 'TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO'. A sidebar on the right contains links to 'Revista del Consumidor Radio', 'Revista del Consumidor TV', and 'Revista del Consumidor Podcast'. The footer includes social media links for Facebook, Twitter, and YouTube, and a link to 'revistadelconsumidor.gob.mx'.

- Diariamente subimos contenido en audio y video, así como documentos y publicaciones gratuitas descargables en PDF.

Revista del Consumidor TV

Cápsulas de actualidad en materia de consumo con notas, reportajes, el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y nuestros afamados estudios de calidad.

Tecnología Doméstica Profeco en Revista del Consumidor Radio

Cada semana escucha un producto nuevo para preparar en casa de la mano de Miguel Ángel Meza y la conducción de Fernanda Tapia.

Revista del Consumidor Podcast

Reportajes de tendencias de consumo, con opción a escuchar desde el sitio o suscribirse vía iTunes.

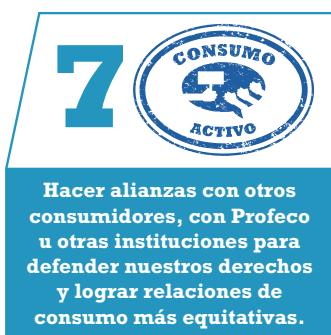
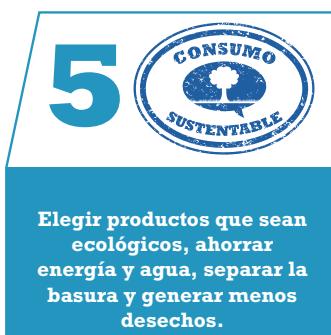
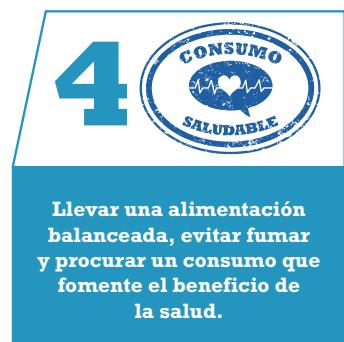
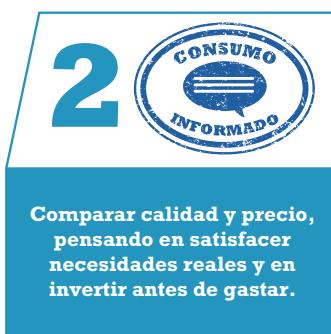
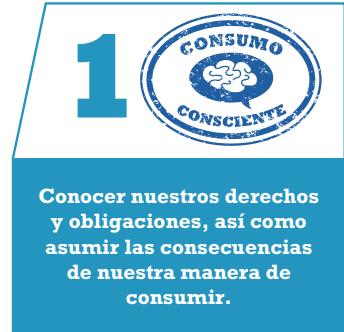
- Participa todos los viernes en el "chat" del sitio, en el que un abogado de Profeco te orientará sobre todas tus dudas en problemas que hayas tenido con proveedores.

• Intégrate además a nuestras redes sociales: twitter.com/profeco, youtube.com/profecotv y facebook.com/consumidorinteligente.

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!



CONTENIDO NETO



Kilowatts
desbocados
en Navidad
pág. 12

Mitos (falsos y
reales) sobre
los Crocs
pág. 20

Prepara crema
para labios
resecos
pág. 24

Sourcemap
open supply chains

Sourcemap • Carbon Catalogue • Information

Register or Username | Login



EL MAPA DEL TESORO

Saber de dónde vienen los materiales con los que se fabrica un producto te ayudará a tomar una mejor decisión de compra. Esa es la idea detrás de Sourcemap, un proyecto del Laboratorio de Medios del Massachusetts Institute of Technology (MIT). Su fundador Leonardo Bonanni nos detalla en entrevista el impacto de la herramienta.

¿Cómo surgió el proyecto?

Sourcemap está dedicado a informar a las personas sobre el impacto de los bienes y servicios. Mis alumnos de diseño industrial de MIT no tenían información para poder elegir los materiales y procesos de los productos que ellos diseñan. Así que creamos la herramienta para que todos supieran el impacto ecológico de crear, desplazar, usar y desechar los productos.

¿Qué encontrará la gente que visita sourcemap.org?

La plataforma es un espacio libre en el que se comparten cadenas de información. Espero que estos datos contribuyan a crear una industria más sustentable al permitirle a la gente

decidir qué productos son los indicados para ellos. Para muchas personas, el impacto ecológico es un problema. Pero por otra parte, una alta huella de carbón es un precio razonable que hay que pagar para ayudar a desarrollar ciertas regiones. Los productos son frutos de una cultura, y hay consumidores que estarán motivados para apoyar la diversidad y comprar diseños locales.

¿Cómo podemos meterle mano a la forma en que las empresas se conducen en temas de sustentabilidad y economía justa?

Nuestro objetivo es crear un nuevo estándar de transparencia; los consumidores deben exigir ser informados sobre la procedencia de los productos y los materiales que van a comprar. En Sourcemap alentamos a las compañías a publicar información verificable sobre cómo hacen sus productos. Si no lo hacen, alguien más puede hacerlo por ellos. Pretendemos crear un catálogo de la procedencia y el impacto social y ecológico de cada producto en el mundo. El verdadero cambio ocurrirá cuando los consumidores –tanto intermediarios como consumidores finales– se nieguen a comprar algo sin saber de qué se trata.



¿Cuánto cuesta iluminar la Navidad?



Si no has tomado conciencia del precio en kilowatts-hora que deberás pagar por tus rutilantes noches de la temporada, nosotros te damos una idea.



Tan pronto los enciendas, las series del árbol, el reno luminoso de la entrada, las luces titilantes que bordean el techo y las ventanas de tu casa, así como el resto de tus adornos navideños con foquitos, comenzarán a demandar electricidad y a sumar kilowatts a tu recibo de luz.

Sí, el consumo de luz se eleva en diciembre y la primera semana de enero con motivo de la Navidad y el año nuevo, pues los hogares mexicanos, a la hora de los aparatos eléctricos de temporada, se pintan solos.

El disfrute de todas las lucecitas elimina cualquier preocupación por el medidor de luz, cuyo disco comienza a girar más rápido. Y no es hasta que llega el recibo de la CFE que muchos usuarios caen en la cuenta del excesivo gasto de electricidad en el que incurrieron durante diciembre. Antes de rasarse en lo profundo del bolsillo, vale la pena hacer un conteo.

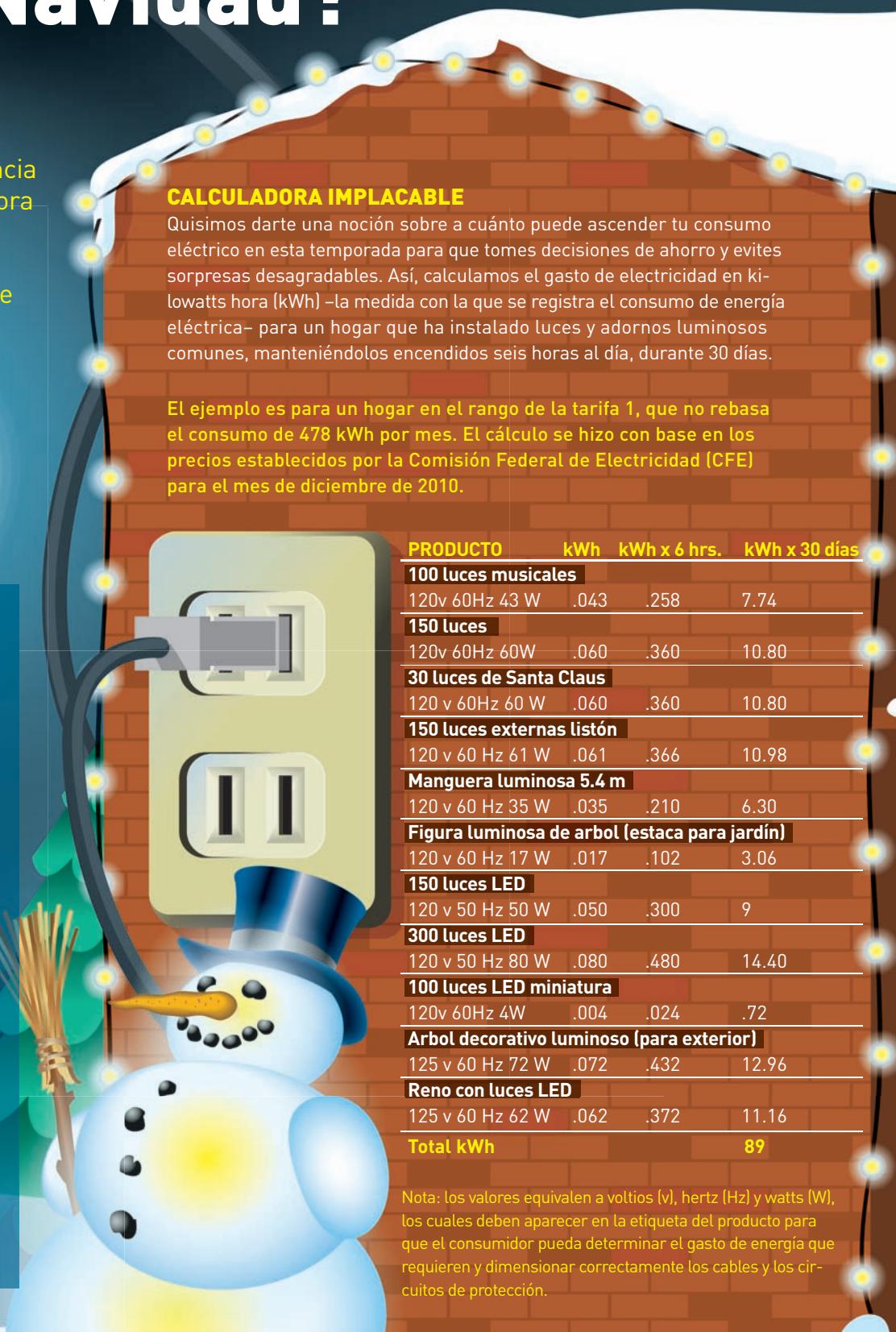
CALCULADORA IMPLENABLE

Quisimos darte una noción sobre a cuánto puede ascender tu consumo eléctrico en esta temporada para que tomes decisiones de ahorro y evites sorpresas desagradables. Así, calculamos el gasto de electricidad en kilowatts hora (kWh) –la medida con la que se registra el consumo de energía eléctrica– para un hogar que ha instalado luces y adornos luminosos comunes, manteniéndolos encendidos seis horas al día, durante 30 días.

El ejemplo es para un hogar en el rango de la tarifa 1, que no rebasa el consumo de 478 kWh por mes. El cálculo se hizo con base en los precios establecidos por la Comisión Federal de Electricidad (CFE) para el mes de diciembre de 2010.

PRODUCTO	kWh	kWh x 6 hrs.	kWh x 30 días
100 luces musicales			
120v 60Hz 43 W	.043	.258	7.74
150 luces			
120v 60Hz 60W	.060	.360	10.80
30 luces de Santa Claus			
120 v 60Hz 60 W	.060	.360	10.80
150 luces externas listón			
120 v 60 Hz 61 W	.061	.366	10.98
Manguera luminosa 5.4 m			
120 v 60 Hz 35 W	.035	.210	6.30
Figura luminosa de arbol (estaca para jardín)			
120 v 60 Hz 17 W	.017	.102	3.06
150 luces LED			
120 v 50 Hz 50 W	.050	.300	9
300 luces LED			
120 v 50 Hz 80 W	.080	.480	14.40
100 luces LED miniatura			
120v 60Hz 4W	.004	.024	.72
Arbol decorativo luminoso (para exterior)			
125 v 60 Hz 72 W	.072	.432	12.96
Reno con luces LED			
125 v 60 Hz 62 W	.062	.372	11.16
Total kWh			89

Nota: los valores equivalen a voltios (V), hertz (Hz) y watts (W), los cuales deben aparecer en la etiqueta del producto para que el consumidor pueda determinar el gasto de energía que requieren y dimensionar correctamente los cables y los circuitos de protección.

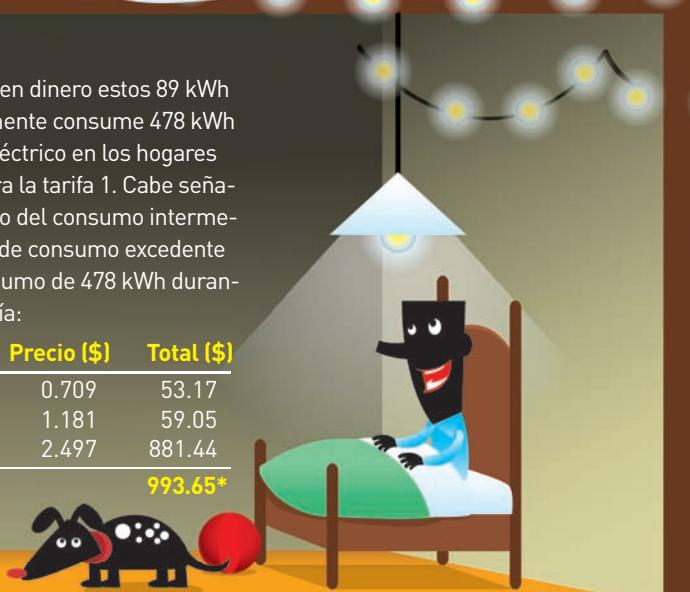


**MÁS KWH, MÁS DINERO**

Ahora veamos cuánto representan en dinero estos 89 kWh extra para un hogar que mensualmente consume 478 kWh (que es el promedio de consumo eléctrico en los hogares del país), y al que a la vez se le cobra la tarifa 1. Cabe señalar que a partir de 141 kWh el precio del consumo intermedio se incrementa y se agrega otro de consumo excedente por la tarifa 1. Así, el costo del consumo de 478 kWh durante el mes de diciembre de 2010 sería:

	kWh	Precio (\$)	Total (\$)
Consumo básico	75	0.709	53.17
Consumo intermedio	50	1.181	59.05
Consumo excedente	353	2.497	881.44
Total consumo	478		993.65*

*Más IVA



¿Pero qué pasa si el hogar consumió en diciembre un total de 567 kilowatts hora, derivados del consumo extra por las luces y adornos navideños?

	kWh	Precio (\$)	Total (\$)
Consumo básico	75	0.709	53.17
Consumo intermedio	50	1.181	59.05
Consumo excedente	442	2.497	1,103.67
Total consumo	229		1,215.89*

*Más IVA

El costo supera el

→ **22%**

Nota: La CFE considera ocho distintas tarifas domésticas por kWh : 1, 1A, 1B, 1C, 1D, 1F y DAC (doméstica de alto consumo). Cada tarifa tiene límites que establece cierto número de kWh. Basta rebasarlos por un solo watt para pagar una tarifa mayor.

Fuentes Comisión Federal de Electricidad, Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía, Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica.

¿Y cómo bajas el consumo?

Para evitar pagos estratosféricos por consumo de luz cuando te llegue tu recibo en enero, te recomendamos:

1

Apaga las luces del árbol o de los adornos antes de salir de la casa o ir a dormir. Incluso puedes establecer un horario de encendido y apagado de la iluminación.

2

Las luces LED pueden ser una opción al momento de buscar ahorro de energía, además son parte de la última tecnología utilizada en varios países para decoraciones navideñas.

3

Antes de utilizar instalaciones de luces antiguas, revisálas y asegúrate de que estén en perfecto estado, es decir, sin malas conexiones o rasgaduras que generen alguna fuga de energía.

4

¿Son necesarias tantas luces? Quizá puedes descartar la idea de que tu casa luzca como Las Vegas y eliminar adornos y series navideñas que estén de más.

5

Muchos hogares instalan las decoraciones lumínicas desde que inicia el mes de diciembre, pero acortar los días de iluminación también representa un ahorro considerable de energía eléctrica.

NAVIDAD LUMINOSA Y SEGURA

Las series de luces que iluminan el árbol y la casa protagonizan una de las estampas más representativas de la Navidad. Para conservar esta imagen intacta, extrema las medidas de seguridad y elimina cualquier riesgo de que ocurran accidentes eléctricos.

Muchas de las series de luces para el árbol y de los adornos navideños luminosos que se venden en el mercado formal e informal pueden convertirse en un peligro para ti y para tu familia si no cumplen con los requisitos de seguridad que existen para ellos. Por esto, es fundamental que pongas especial atención en la compra de tales productos, haciéndolo en el comercio establecido. No corras riesgos y verifica muy bien que el grosor de los cables de las series y adornos navideños que compres sea el adecuado, así como el estado de los que ya tienes en casa y vas a reutilizar. Estas son nuestras recomendaciones:

- El producto debe incluir un instructivo en idioma español, con indicaciones precisas para su conexión y reemplazo de las lámparas o bombillas.
- Revisa que el empaque ostente las contraseñas de certificación "NOM-ANCE".
- Pon especial atención en las advertencias que proporciona el fabricante.

- Revisa que no haya cables sueltos o "pelados".
- Comprueba que las series luminosas incluyan lámparas o bombillas de repuesto.
- Si deseas colocar las luces a la intemperie, adquiere las que en su información comercial indiquen expresamente que pueden utilizarse en espacios exteriores.
- Adquiérelas en comercios establecidos y conserva tu comprobante de compra para futuras aclaraciones.

No corras riesgos y solo compra series de luces de Navidad en negocios y comercios establecidos.

Al instalarlas

- **No conectes más de tres series de luces en la misma fuente de energía** y atiende las recomendaciones de seguridad que aparecen en el instructivo.
- No instales las luces en árboles que tengan clavos o en partes que puedan dañar el recubrimiento de los cables.
- Si necesitas sustituir alguna bombilla, desconecta antes el arreglo de la corriente eléctrica.
- No coloques "puentes" –cintas o papel metálicos– en la base de las lámparas, pues generan riesgo de choque eléctrico.
- Si requieres cambiar el fusible de la clavija, coloca uno nuevo de igual capacidad eléctrica.





Texto: Carlos Contreras

Profeco en estado de alerta

Cada año **Profeco** analiza los modelos de las principales marcas de luces navideñas que se venden en México, y al detectar aquellos que no cumplen con las características que establece la Norma Oficial Mexicana NOM-003-SCFI-200, Productos eléctricos-Especificaciones de seguridad, para garantizar la integridad física del consumidor y el cuidado de sus bienes, prohíbe su comercialización en la República Mexicana, y de encontrarlos en el mercado procede a su inmovilización.

Algunas de las fallas más frecuentes que se han detectado en las luces navideñas se mencionan a continuación:

- El calibre de los conductores, es decir, el grosor de los cables entre los focos y/o el de la alimentación es menor al establecido en la norma.
- No presenta fusibles en su clavija.
- La desviación de la potencia de consumo de entrada es mayor a la permitida en la normatividad.
- El cable no indica sus propiedades de seguridad: temperatura máxima que soporta y la clave que indica si su uso es apto en interiores exclusivamente o adicionalmente en exteriores.

Derivado de sus acciones de verificación, **Profeco** ha prohibido la comercialización a nivel nacional de diversos modelos de series de luces navideñas, alertando a los consumidores sobre los incumplimientos y riesgos detectados a través de la página web institucional: www.profeco.gob.mx.

Si adquiriste alguna serie de luces con estas características, ponte en contacto con **Profeco** al 5568 8722 en el Distrito Federal o zona metropolitana, y 01 800 468 8722 en el resto del país sin costo, para proporcionar los datos del establecimiento donde los compraste. Así, podremos verificarlos y retirarlos del mercado.

- Evita que las series funcionen con lámparas fundidas, ya que las primeras se pueden sobrecalentar y estallar.
- No pongas artículos decorativos en contacto con bombillas para evitar su sobrecalentamiento.
- **Mantén las luces fuera del alcance de los niños.**
- Instala el árbol cerca de un contacto eléctrico y donde no obstruya el paso.
- Para evitar incendios, **no coloques el árbol cerca de fuentes de calor de flama directa**, como chimeneas, calentadores eléctricos de resistencia o estufas.
- **No satures el árbol** con adornos luminosos y series para no sobrecargar la toma de corriente eléctrica.
- No cuelgues objetos y/o adornos metálicos sobre el cable de las series de luces porque puede causar un cortocircuito.
- Coloca el árbol de Navidad **en el interior de tu casa para evitar riesgos de choque eléctrico** debido a la humedad del medio ambiente, a menos que las luces señalen específicamente que son seguras para usarse en exteriores. ☺

Fuente: Profeco, CONUEE, FIDE

Contenido en breve



LA MOVILIDAD ES ADICTIVA

Apostar compulsivamente es malo. Tan malo, que en la nueva edición del *Manual diagnóstico y estadístico de desórdenes mentales* (a publicarse en 2013), será incluido en el mismo capítulo que el abuso de sustancias. ¿Y esto qué relación podría tener con los teléfonos inteligentes? De acuerdo con Judson Brewer, director médico de la Clínica de Neurociencia Terapéutica de la Universidad de Yale, los estímulos creados por un *smartphone* son muy parecidos a los que ocasionan las máquinas tragamonedas, lo que puede provocar una adicción en los usuarios. Según Brewer, las apuestas se convierten en una adicción porque se crea una asociación entre ganar y la descarga de químicos que hacen sentir bien a los apostadores cuando triunfan, y por ello quieren hacerlo de nuevo. Esta recompensa intermitente crea una necesidad cada vez más fuerte. De la misma forma, recibir en tu teléfono un correo o un mensaje o revisar tus cuentas de redes sociales puede ir creando una necesidad que se vuelva compulsiva. Si te sientes muy ansioso cuando no tienes acceso a tu teléfono, quizás sea buena idea comenzar a limitar el uso que le das.

Fuente *Expansión*

La firma IDC prevé que en 2010 las ventas de teléfonos móviles hayan crecido en un 55% en el mundo con respecto al año anterior, en gran medida gracias a los 'smartphones'.

NOS ESTAMOS QUEMANDO

Es oficial: cada vez hace más calor en el mundo. A pesar de que aún existen negadores del calentamiento global, los números no mienten. Los primeros nueve meses de 2010 han sido los más calurosos en la historia, según el Centro Nacional de Datos Climatológicos de Estados Unidos, que indica que la temperatura actual es 1.71 grados centígrados mayor que las registradas hace 131 años, cuando el centro comenzó a recolectar información. La contaminación generada por los humanos es considerada el principal causante de este aumento de temperatura, que de seguir en la misma dirección ascendente, podría tener consecuencias fatales.

Fuente ncdc.noaa.gov



"POWERPOINT NOS HACE ESTÚPIDOS"

—General James N. Mattis, sobre el popular programa de Microsoft. Mattis y otros altos oficiales del ejército estadounidense opinan que las presentaciones de PowerPoint, usadas cada vez más por militares que toman decisiones durante acciones de guerra, sirven para entorpecer el juicio, más que para otra cosa.

Siquieres saber cuánto gastas en cigarros al mes y al año, entra a healthcalculators.org y dale clic al apartado 'Cost of smoking'. Por ejemplo, si fumas



9 FORMAS DE TIRAR EL DINERO

Un popular sitio sobre finanzas personales, walletpop.com, ha realizado su particular lista de cosas en que los estadounidenses gastan una fortuna y no necesitan. ¿Tiene sentido para ti?

- 1** Agua embotellada
- 2** Bebidas energizantes
- 3** Café para llevar
- 4** Gasolina 'premium'
- 5** Cambios de aceite cada 5,000 kilómetros
- 6** Cigarros
- 7** Comida y medicamentos de marca
- 8** Fiestas infantiles de cumpleaños
- 9** Comer en restaurantes



SÍ, GORDOS OTRA VEZ

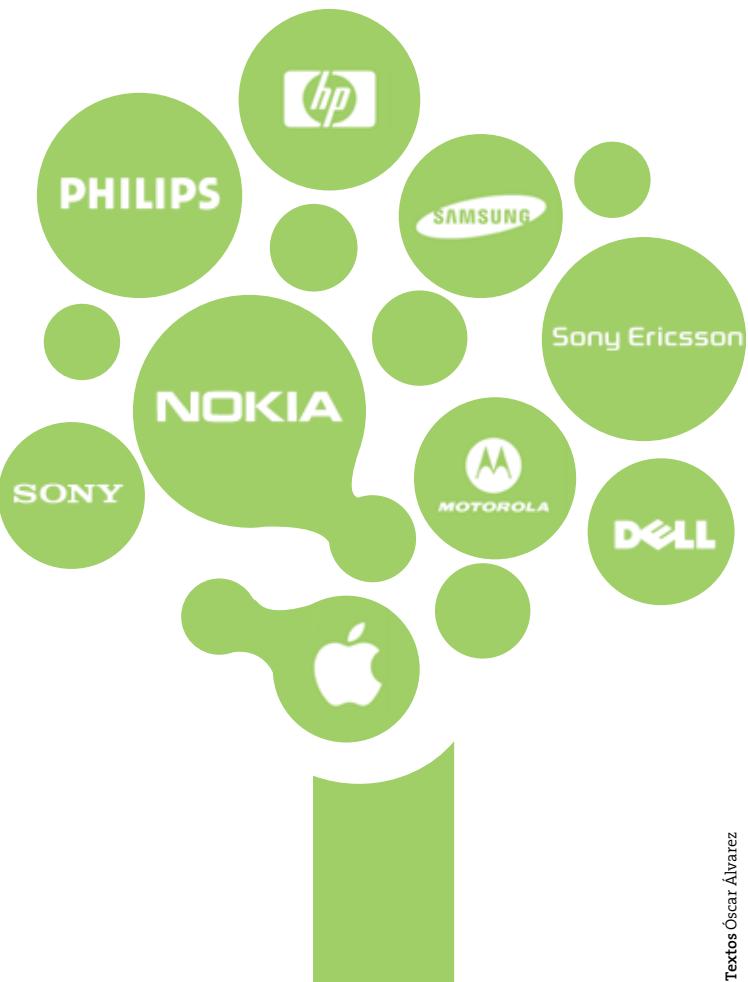
Parece como si cada mes diéramos una nota similar, pero estos números son cada vez más alarmantes. El sobrepeso en México está fuera de control, y aunque sea algo que escuchamos todo el tiempo, no hay mejoría. De acuerdo con la revista *The Economist*, siete de cada diez mexicanos tienen sobrepeso, y tres de ellos caen en la categoría de obesidad. Todavía no rebasamos a Estados Unidos como el país más pesado del mundo, pero cada vez nos acercamos más.

EL RIESGO SANITARIO, GRAVADO

A partir de 2011, y como parte de la recientemente aprobada Ley de Ingresos para el siguiente año, las compañías tabacaleras y los fabricantes de bebidas energetizantes serán golpeados por el impuesto especial sobre producción y servicios. ¿Por qué debe interesar a ti? Porque los costos de estos productos se incrementarán para los consumidores. Una razón más para agregar a tu lista de propósitos de año nuevo 'dejar de fumar' y 'dormir mejor'.

TECNOLOGÍA CON ESTRELLITA

La organización Greenpeace anunció cuáles son las empresas de tecnología a las que podemos comprarles sin culpa ambientalista, pues sus productos están libres de sustancias tóxicas y al fabricarlos hay un buen manejo de los residuos electrónicos. Además, logran un máximo aprovechamiento de energía. La lista la encabeza Nokia, seguida por Sony Ericsson, Philips, Hewlett Packard y Samsung. Completan los diez primeros lugares: Motorola, Sony, Apple y Dell. Despues, con calificaciones no tan buenas, aparecen Sharp, Acer, Fujitsu, LG Electronics, Lenovo, Toshiba, Microsoft y Nintendo.





▼ A golpe de cifra *Harry Potter* SE JUBILA

5 mil 400 millones de dólares

(poco más de 68 mil millones de pesos)

Dinero que obtuvieron en taquilla, alrededor del mundo, las seis entregas cinematográficas anteriores de la serie *Harry Potter*.

125 millones de dólares

Dinero que costó hacer *Harry Potter y la piedra filosofal*, la primera de las películas del mago.

Casi 975 millones de dólares

(más de 12 mil millones de pesos) obtuvo en taquilla *Harry Potter y la piedra filosofal*, la más exitosa de las cintas de la saga.

110 millones

Número de copias de las películas de *Harry Potter* que se han vendido en todo el mundo.

400 millones

Cantidad de libros de la serie de *Harry Potter* que se han vendido a nivel mundial.

67

Número de idiomas a los que se han traducido los libros de la serie escritos por J. K. Rowling.

8 de cada 10 personas

en el mundo han leído un libro o visto alguna de las películas de la serie de *Harry Potter*.

El niño mago se ha vuelto hombre y lanza su último conjuro: *Harry Potter y las reliquias de la muerte*, conclusión de la saga más exitosa de toda la historia del cine. Llegó el momento de hacer el corte de caja.

94%

Porcentaje de personas que estarían dispuestas a comprar algún producto de Harry Potter, según estudios de la Warner Bros. Consumer Products, dueños de la marca.

90 millones de pesos

Promedio de ventas en productos que se ha obtenido, tan sólo en México, por cada película de la saga.

Más de 300 productos diferentes

relacionados con la historia pueden encontrarse en el mercado: gorras, bufandas, capas, varitas mágicas, lentes, juegos de ajedrez y videojuegos, entre ellos.



28.5 millones de libras esterlinas

(unos 575 millones de pesos) Fortuna que ha acumulado Daniel Radcliffe, actor que personifica Harry, lo que lo hace más rico que los príncipes William y Harry, quienes se calcula cuentan con 28 millones de libras en bienes personales cada uno.

19,554 euros

(unos 340 mil pesos) Cantidad en que fue subastada la silla donde J.K. Rowling se sentó a escribir los dos primeros libros de la serie.



Fuentes Warner Bros. Consumer Products México. New Musical Express.

¡Los únicos videos que necesitas para ser un buen consumidor!

REVISTA DEL CONSUMIDOR TV

¿Ya conoces la Revista del Consumidor TV? Te presentamos cápsulas de video llenas de información ágil, concisa, útil y divertida. Esto es algo de lo que no te debes perder:



Ella es Matilde, la estrella de "Qué hacer si..."

¿Qué hacer si...? ↗



Doña Matilde se suele meter en problemas relacionados con productos o servicios. Acompáñala a resolverlos y aprende.

Tecnología Doméstica Profeco ↗



Para los fanáticos del "Hágalo usted mismo", tenemos las mejores fórmulas para preparar los productos más necesarios.

Platillo Sabio Profeco ↗



El clásico reinventado: sigue paso a paso las recetas que te abrirán el apetito y harán que tu familia se alimente sanamente.

Contenido Neto ↗



¿Cuántas cosas puedes aprender sobre tu vida como consumidor en menos de tres minutos? Ni te imaginas.

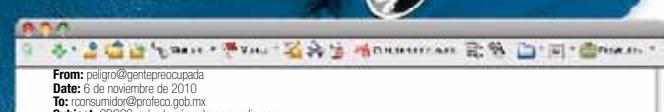
Mito urbano: los Crocs son cómodos pero peligrosos

¡Ahí nos vemos, Cocodrilo!



Es lo que podrían decir muchos consumidores si confirmamos la acusación que un correo electrónico arroja contra los famosos zapatos tipo sueco: los Crocs, sobre todo modelos de niños, se atoran en las escaleras eléctricas y "se llevan de largo tu pie". ¿Será?

Por Armando Aguilar



Cuando traigan las Crocs, procuren no subir escaleras eléctricas, de hecho a mí me llamó la atención que en el hotel Melia Azul Ixtapa, hay letreros que prohíben subir o bajar con Crocs. Nos dijeron que se atoran y no es posible sacar la chancla y se lleva de largo tu pie.

Estimados Padres de Familia: El día sábado 29 de mayo de 2010, me encontraba de compras, cuando ya nos disponíamos a retirarnos mi pequeño hijo de 3 años y yo, al terminar de bajar las escaleras eléctricas, sin ningún tipo de explicación, la misma atrapó la chancla Crocs de mi hijo y al poner el pie en el piso al finalizar la escalera solo sentí el grito de mi hijo "Maná mi pie" cuando miro para atrás vi como la escalera trituraba la chancla Crocs de mi hijo, y cuando le miro el pie estaba todo cortado por la escalera eléctrica de este almacén, empecé a gritar como una loca confundida por lo ocurrido, mi hijo fue llevado en ambulancia hasta el Centro Médico, donde fue operado por el ortopedista y el cirujano plástico, en vista de la magnitud de las herida, estuvo en peligro de perder uno de sus deditos, en el cual todavía mantiene un clavito, que será retirado en 2 semanas. He querido contar la historia de este accidente ocurrido a mi hijo para que no le suceda a otro niño lo mismo, y para que otros padres no sufran lo que nosotros hemos sufrido. El momento del accidente Después de la operación.

POR FAVOR CUIDEMOS A NUESTROS ANGELITOS Y CIRCULEMOS ESTA INFORMACION



Para nosotros, todo este asunto comenzó cuando nos llegó, vía e-mail, esta dramática historia: "El día sábado 29 de mayo de 2010, me encontraba de compras con mi hijo de tres años. Al terminar de bajar la escalera eléctrica, esta atrapó la chancleta Crocs de mi hijo... vi cómo la escalera trituraba el Crocs, y el pie de mi hijo cortado". Como es costumbre en este tipo de correos, el relato no contiene nombres, direcciones, ni algún tipo de contacto que permita confirmar su autenticidad. Solo había una pista: un hotel en Ixtapa, Zihuatanejo.

Las evidencias

En el mismo correo se menciona que el mito es tan cierto que en el Hotel Meliá Azul Ixtapa tienen letreros en los que prohíben a sus huéspedes utilizar las escaleras eléctricas con Crocs. "Lo que ustedes llaman un mito, para nosotros es algo muy serio. Los Crocs son de un material muy adherible, por eso queremos evitar que las personas utilicen las escaleras eléctricas con ese tipo de calzado", confirma Juan Pablo Aciniega, gerente del hotel, quien comenta que no han tenido ningún problema, pero que enterarse del riesgo los llevó a tomar esa decisión.

Y es que, en realidad, las historias de zapatos Crocs atorados en escaleras eléctricas resultan ser un tema viejo en internet. Lo confuso es que pueden encontrarse tanto en blogs alarmistas como en prestigiosos medios de comunicación. En una nota del 4 de septiembre de 2007, *The Washington Post* publicó el caso de Rory McDermott, un pequeño de cuatro años cuyo pie, calzado con un Crocs, se atoró en las escaleras eléctricas. Su madre, quien lo llevaba de la mano, comentó al periódico: "De repente gritó y sentí un jalón. Yo comencé a jalar a mi hijo, pero no podía zafarlo. Fue una eternidad". Un año antes, ABC News había reportado en su página en internet una historia similar ocurrida en el aeropuerto Hartsfield de Atlanta, Georgia. La víctima fue Chloe Jonson, de 10 años. La punta del Crocs izquierdo de Chloe fue succionado entre la escalera y la pared lateral de la misma.

Las respuestas

¿Estamos ante un caso de alerta al consumidor? Alicia Orozco, de Crocodile Distribution Company, contacto oficial de Crocs en México, no lo ve así, y nos comentó vía correo electrónico: "Los accidentes relacionados con escaleras mecánicas no son nuevos; de hecho, existen registros de accidentes sufridos por menores de edad en escaleras mecánicas desde los años 30". Es decir, para ellos se trata de incidentes desafortunados que pueden pasar con cualquier tipo de calzado. Y al parecer, no están equivocados.

Hace un par de años, la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo estadounidense tuvo que sacar un comunicado en el que brindaba un panorama de los accidentes en escaleras eléctricas: "Cada año 90 mil millones de personas utilizan escaleras eléctricas. Durante 2007 se estimaron 11 mil lesiones relacionadas con su uso, pero solo en el 10% de los casos sucedió que las manos, pies o zapatos de los usuarios quedaron atrapados". Es decir, eso de los Crocs atorados en las escaleras, cuando se dimensiona con estos números, no es una epidemia.

"Aquí el asunto sería, ¿quién tiene la culpa: las chanclas, las escaleras eléctricas o los papás? En general, los niños menores de seis años no deberían subirse a las escaleras eléctricas sin tomar precauciones", señala el doctor Adalberto Salas, titular del capítulo del tobillo y pie del Colegio Mexicano de Ortopedia y Traumatología, quien asegura no tener conocimiento de un solo caso de un niño lesionado por usar Crocs en escaleras eléctricas.

Sin embargo, un letrero de advertencia en un hotel no fue la única consecuencia real de este campaña contra los Crocs. En julio de 2008, Crocs lanzó una campaña informativa de seguridad al utilizar escaleras eléctricas que hoy puede encontrarse en las etiquetas de sus productos: "Permanezca en la parte central del peldaño mirando hacia el frente, evite todo contacto con cualquier superficie próxima al movimiento de las escaleras, pise con cuidado al acceder o al abandonar las escaleras y tome a los niños de la mano y vigílelos en todo momento". Si usas Crocs, camina tranquilo, pero no dejes de tomar tus precauciones, sobre todo si viajas en escalera eléctrica.

Más leyendas colmilludas

Los Crocs, por su comodidad, son calzado muy populares entre el gremio médico, lo que los ha colocado como blanco de otras acusaciones:

■ **Mito 2.** "La electricidad estática causada por los Crocs puede interferir en el equipo eléctrico médico".

Respuesta: "No tenemos reportada ninguna situación de este tipo, si así fuera ya los hubieran prohibido. Yo llevé utilizando este tipo de calzado unos dos años. En Barcelona, los médicos llevan más de diez años usándolos". —*Doctora Irma Cruz, coordinadora del Comité de Difusión de la Asociación Mexicana de Cirugía General*.

■ **Mito 3.** "Los Crocs se han prohibido en hospitales por ser portadores de infecciones y bacterias".

Respuesta: "Aquí no se ha prohibido nada de eso. Yo no he visto ningún hospital en México que los prohíba". —*Doctor Adalberto Salas, titular del capítulo del tobillo y pie del Colegio Mexicano de Ortopedia y Traumatología*.



Busca otros mitos urbanos desenmascarados en
facebook.com/mitourbanoprofeco



El ingrediente misterioso

TRICLOSÁN

Es muy probable que este antiséptico muy común habite en tu casa, escondido en el baño, la cocina o en el botiquín. Tiene buenas intenciones, pero ¿es un buen inquilino?

El llamado triclosán es un antiséptico bactericida que ha dado la nota en el último año, sobre todo gracias a la epidemia de la influenza tipo AH1 N1 que sacudió a México y al mundo.

Nacido como un agente desinfectante para cirugías, se ha recurrido al triclosán desde hace tres décadas en la industria cosmética porque es un potente agente antibacteriano y fungicida (como reportó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor en la edición de marzo 2010 de esta revista). Así, se utiliza en jabones, geles e incluso pastas de dientes y desodorantes. No obstante, la Agencia de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha adoptado

recientemente una postura, digamos, "revisionista" ante el compuesto: el organismo ha declarado que algunos estudios dan pie a dudar de las ventas desinfectantes significativas del

El triclosán puede crear resistencias en las bacterias y provocar que sea más difícil erradicarlas.

triclosán sobre los jabones comunes que no contienen este agente o desinfectantes basados en el alcohol. Por el contrario, el uso de productos que contienen triclosán podría crear resistencias en las bacterias, lo que ocasiona que más adelante se complique su eliminación. De hecho, la Asociación Médica Canadiense hizo pública en enero de 2010 una carta al gobierno de ese país en la que recomienda la restricción del uso de triclosán en productos de limpieza domésticos.

Esa es la mayor preocupación que ha levantado el triclosán. Pero ¿qué hay sobre peligros inmediatos causados por este producto? Rastreamos una sospecha que tuvo gran impacto mediático. En un artículo publicado en agosto de 2009 en el diario canadiense *The Globe and Mail*, se reportó una alarma creciente entre algunos miembros de la comunidad científica: el triclosán, al entrar en contacto con el cloro común de limpieza, produce vapores de cloroformo, mismos que son cancerígenos. Como sucede con otros químicos que llegan al hogar, en efecto, puede haber indicios de que induce al cáncer, pero en concentraciones elevadas, las cuales es improbable que se den en un entorno doméstico.

¿Debes preocuparte por ese jabón líquido que declara contener triclosán? No hay información concluyente que permita ponernos en guardia. Sin embargo, podemos extraer la lección de que en la mayor parte de nuestras circunstancias los hábitos comunes de higiene bastan y sobran. Nuestra recomendación de siempre: lee la lista de ingredientes de un producto, y decide —**Pablo Ortiz**

Sabemos lo que sientes; por eso propiciamos
relaciones sanas entre médicos y pacientes



La **CONAMED** es una institución especializada donde gratuitamente le ayudamos a encontrar la solución justa para la diferencia que tenga con su médico.

Informes:

5420 7000 y 01 800 711 0658



www.gobiernofederal.gob.mx • www.salud.gob.mx
www.conamed.gob.mx • www.bicentenario.gob.mx



**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa."



▼ Tecnología Doméstica Profeco

CREMA PARA LABIOS RESECO

El clima invernal provoca que los labios se resequen y se partan. Para mantenerlos humectados, protégelos con una crema de labios que puedes preparar fácilmente.

INGREDIENTES	
	2 tazas de agua
	1 cucharada de aceite de almendras
	1 cucharadita de aceite de manteca de cacao
	1 cucharadita de cera de carnauba*
	½ cucharadita de manteca mixta

* Se consiguen en droguerías o farmacias grandes. Las cantidades son aproximadas.

UTENSILIOS

Cacerola, tazón de vidrio, taza medidora, cucharas, embudo, envase pequeño o para lápiz labial con tapa.



PROCEDIMIENTO

1



Vierte en el tazón la manteca de cacao, la cera de carnauba y la manteca mixta.

3



Retira el tazón del baño María. Deja enfriar a temperatura ambiente.

4



Le tomará un minuto.

Vierte el contenido, con ayuda del embudo, en el recipiente.

RECOMENDACIÓN

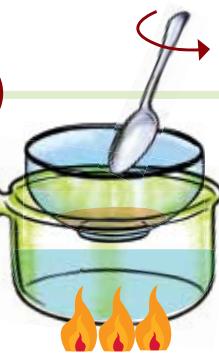
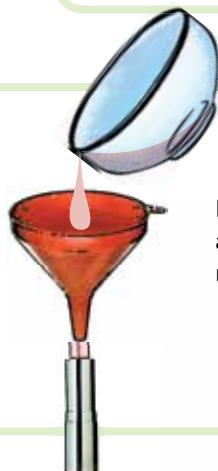
Si en casa tienes cera de abeja o cera blanca, puedes usar cualquiera de ellas para sustituir la cera de carnauba.



Si percibes olor a rancio, desecha el producto.

**Tiempo de preparación: 45 min****Caducidad: de 6 a 12 meses****Rendimiento: 25 g**

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran estas equivalencias: 1 cucharada [TBS: table spoon] = 15 ml, 1 cucharadita [tea spoon] = 5 ml, 1 taza = 250 ml.

60%de ahorro
comparado
con el producto
comercial**2**Calienta el tazón a baño María
y no dejes de revolver.Una vez que se fundan las ceras,
agrega el aceite de almendras.Continúa mezclando
durante diez minutos.Deja enfriar a temperatura
ambiente hasta que la
mezcla se endurezca.Tardará aproximadamente
una hora.**CONSERVACIÓN:**

en un lugar fresco, seco y oscuro

¡SIN EXCUSAS NI PRETEXTO!

Conserva los ingredientes químicos bien etiquetados para identificarlos y nunca utilices envases de alimentos o bebidas para almacenarlos.

Validación técnica maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyer.





Diván de nutrición

TU DULCE BIENESTAR

Si tienes un especial gusto por el azúcar y la comida dulce, nuestra nutrióloga te propone opciones más saludables para que no tengas que saltarte el postre.



PREGUNTA EMPALAGOSA

Soy muy dulcero, y me encanta comer postres, pero creo que es algo que a la larga puede hacerme daño. ¿Qué me recomiendas comer, que sea dulce, en lugar de postre?

—Octavio Reyes

El postre ideal que te puedo sugerir sería un poco de fruta. Trata de no mezclar varias frutas y que sea un plato pequeño o una pieza chica; la puedes tomar sola o con un poco de yogur natural o con queso cottage. Otra opción puede ser un trozo o una pieza chica de alegría (amaranto con piloncillo) o las deliciosas peptitorias (obleas con un poco de miel y pepitas). Como cuarta opción podrías animarte a comer un poco de ate con unas rebanadas delgadas de queso panela. Ahora, si quieres comer algo dulce pero sin calorías y sin azúcar, puedes consumir gelatina, helado o nieve light. Hay gomitas para diabéticos, las cuales no contienen azúcar y tienen un sabor muy agradable.

LICUADO DIGESTIVO

Me dieron una receta para preparar diariamente un licuado que contiene los siguientes ingredientes:

- una manzana
- dos cucharadas de leche de soya
- dos cucharadas de amaranto
- dos cucharadas de semilla de girasol
- tres nueces
- tres ciruelas pasas

Tengo 50 años. ¿Está bien la combinación de los ingredientes que estoy utilizando?

—Maribel L. Ríos

Siempre y cuando lo prepareas con un mínimo de 250 ml de agua, este licuado es un excelente apoyo para evitar o combatir el estreñimiento. Además, te puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol en la sangre y además tiene muy pocas calorías (unas 300). También contiene proteínas vegetales por parte de la leche de soya y aminoácidos por parte del amaranto. Tanto las nueces como las semillas de girasol son una excelente fuente de ácidos grasos monosaturados y poliinsaturados (grasas vegetales buenas). Tómalo solo una vez al día, ya que más seguido te puede llegar a provocar diarrea.



¿AZÚCAR AÑADIDA?

Leí que todos los yogures tienen azúcar añadida. ¿Es cierto? Tengo diabetes y no quiero correr riesgos.

—Lourdes Alarcón

No todos los yogures están adicionados con azúcar. Por ejemplo, los que se denominan light tienen edulcorantes como aspartame, acesulfame k, splenda o fenilalanina en lugar de azúcar. Lo que sí se adiciona a la mayoría de los yogures es almidón como aditivo. Es muy importante que las personas que padecen *diabetes mellitus* tipo I (insulinodependiente) o tipo II (no insulinodependiente) o personas con resistencia a la insulina (incapacidad para digerir adecuadamente los hidratos de carbono), lean muy bien las etiquetas y los ingredientes de los productos que consumen, ya que si tienen azúcar no es conveniente que los tomen. Te sugiero que entres a la *Revista del Consumidor en Línea* y busques el estudio de calidad sobre los yogures que se publicó en junio de 2006; ahí podrás conocer las características generales de estos alimentos.

■ La nutrióloga Leticia Huerta responderá a las dudas sobre el tema que lleguen a [rconsumidor@profeco.gob.mx](http://rconsumidor.profeco.gob.mx). Ojo: las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Toda información que envíes a la revista queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI.

**PREGUNTA,
QUE ES
GRATIS**



Diabetes



La salud es invaluable, cuidarla es nuestra decisión. Comer sano y hacer ejercicio puede ser la diferencia entre ser y no ser parte del número de enfermos de diabetes en el mundo, si ya la padeces, es posible llevar una vida plena mediante un buen control, una dieta saludable, actividad física, entre otras.

Ganar Salud 55

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



GanarSalud
La revista que te cuida

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

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

SUSCRÍBETE



Consumo cultural

El consumo no sólo se ejerce, también sirve para entender la sociedad en que vivimos. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**

LIGERO COMO LA BRISA

No impact man

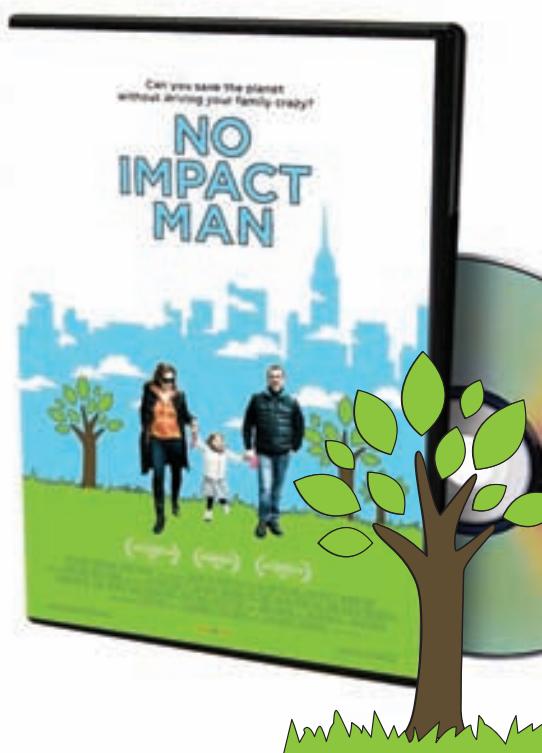
Documental

EU, 2009

Laura Gabbert y Justin Schein

Con el objetivo de bajar el consumo en pos de la salud del planeta, y en un intento de ser coherente con sus ideas ecologistas, el neoyorkino Colin Beavan abandona, junto con su esposa e hija, la mayoría de las comodidades del consumo urbano. La familia Beavan, que habita un departamento en Manhattan, deja por un año de ver televisión, de usar aire acondicionado, elevadores, automóviles e incluso el tren subterráneo. Deciden “no comprar nada nuevo”, no utilizar papel higiénico, conseguir sus alimentos en granjas locales y cortar la electricidad. Es notorio que solo Colin es feliz con esto, ya que su esposa nunca lo disfruta.

No impact man fue primero un blog, luego un libro y finalmente este documental que, a pesar de ser algo lento, es interesante para hacer cuentas acerca de cuánto más puede ahorrar un par de individuos tomando ciertas decisiones (en el tiempo que duró el experimento, Beavan y compañía dejaron de producir más de 1,000 kg de basura, 2,184 pañales desechables, 572 bolsas de plástico, 1,248 envases de comida para llevar y 2,190 vasos de papel). Sin embargo, es “radical” –como la calificaron algunos medios– desde la perspectiva de consumo estadounidense. Para la mayoría de los habitantes de los países en vías de desarrollo, varios de los supuestos “sacrificios” pueden resultar algo irritantes o no ser tales, ya que no hacer compras excesivas de productos de marca, no tomar sobrevalorados cafés en envases de unicel o no lavar su ropa en la lavadora, no es para ellos un manifiesto políticamente correcto, sino lo que permite su realidad económica. Encuentra más información en noimpactman.typepad.com y noimpactproject.org.



LOS AMIGOS DE TUS AMIGOS

Conectados. El sorprendente poder de las redes sociales y cómo nos afectan

Taurus, 2010

Nicholas A. Christakis, James H. Fowler



¿Qué tanto influyen los amigos de tus amigos en tu vida? Mucho más de lo que crees, según Nicholas A. Christakis y James H. Fowler, catedráticos de Harvard y la Universidad de California, que se dedican a analizar el peso de las redes sociales (sí, las de internet, pero también las de vecinos, amigos, familia y desconocidos) en las circunstancias individuales. Segundo ellos, las ramificaciones de los vínculos personales tienen consecuencias sorprendentes en el ánimo, la salud y la economía de los seres humanos. En las redes sociales las personas se copian, “contagian” y siguen patrones de conducta que, aunque no se lo propongan, tienen efectos cruciales en sus vidas. Con ejemplos empíricos e investigaciones, Christakis y Fowler señalan cómo puede enriquecernos entender las dinámicas de las estructuras de grupos a los que pertenecemos.

LAVADA DE CARA

Greenwash: apariencias que engañan
Cuando una compañía gasta más para contarle al mundo su postura ecológica que los que invierte para implementar políticas ambientales, está incurriendo en *greenwash*, o “bañando en verde”.

¿Cómo podemos saber si los productos y servicios son tan ecológicos como aseguran en su publicidad? La organización Greenpeace creó una página para orientar a los consumidores con noticias, revisiones e investigaciones acerca de empresas: stopgreenwash.org. Además, en greenwashingindex.com, página conjunta de la escuela de periodismo de la Universidad de Oregon con Enviromedia, pueden verse videos de las publicidades más falsas y más auténticas de acuerdo con este concepto.

De las páginas de...

PROTEJA SU DINERO



¿Dónde pago?

Son las cuatro de la tarde y estás atorado en el tráfico. Para tu mala fortuna hoy es la fecha límite de pago de tu tarjeta de crédito y no ves cerca ninguna sucursal de tu banco, ¿te ha pasado? Existen muchas formas de hacer el pago:



Ventanillas

A través de sus ventanillas, los bancos reciben el pago de tarjetas de crédito emitidas por la misma institución y por otros bancos, sea en efectivo o cheque, y no deben cobrarte por ello¹. Si pagas tu tarjeta en otro banco, hazlo antes de la fecha límite, ya que el pago puede verse reflejado de 24 a 72 horas.

1 Circular 22/2010: Disposiciones de carácter general que establecen prohibiciones y límites al cobro de comisiones, disposición 4, inciso c) y j) y artículo 4 bis fracción III e inciso a) de la Ley para la Transparencia y Ordenamiento de los Servicios Financieros.



Vía telefónica

A través de su línea telefónica, el banco puede ofrecerte la opción de realizar operaciones entre tus cuentas: cheques, nómina o ahorro (este servicio puede tener costo). Pregunta el horario de servicio y el tiempo en que se verá reflejado tu pago.



Cajeros automáticos

En algunos cajeros automáticos puedes pagar tu tarjeta de crédito. Para ello debes tener una cuenta de ahorro, nómina o cheques en ese banco, pues a esta cuenta se aplicará el cargo.

Utiliza las opciones que tu banco te ofrece, pueden ahorrarte tiempo y dinero.

Para leer este artículo completo ingresa en <http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php>

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80
www.condusef.gob.mx



Educación
Financiera
Tu ganancia



Corresponsales bancarios

Algunos supermercados, restaurantes, farmacias, gasolineras y tiendas departamentales operan como corresponsales bancarios, a través de ellos tu banco puede brindarte sus servicios. Esta es una alternativa para pagar tu tarjeta de crédito. Tu pago se verá reflejado en un lapso de 24 a 72 horas.



Banca por internet

En este servicio además de poder hacer transferencias entre cuentas propias y a terceros, puedes pagar tu tarjeta de crédito aunque sea de otro banco. Para ello debes tener alguna cuenta de débito, nómina o ahorro en ese banco, y contar con un dispositivo de seguridad (*token*, tarjeta de acceso seguro, etc.) que puedes solicitar en una sucursal de tu banco.



Banca móvil

Desde tu celular puedes pagar tu tarjeta de crédito. Debes contar con una cuenta de cheques, nómina, crédito o ahorro y solicitar a tu banco la activación del servicio. Toma en cuenta que si realizas el pago de una tarjeta de otro banco, tu operación puede tardar de 24 a 48 horas en verse reflejada. Aunque el servicio de banca móvil es gratuito, la compañía telefónica con la que tengas contratado el plan tarifario te cobrará por la transferencia de datos.



Domiciliación

Bajo esta modalidad solicitas al banco que de forma automática realice periódicamente el pago de tu tarjeta de crédito con cargo a una cuenta de cheques, ahorro o nómina que esa institución te lleve. Tú eliges el monto que deseas pagar. El plazo puede efectuarse cada 15 o 30 días. No podrán cobrarte por el pago de tu tarjeta bajo esta modalidad.



ESTUDIO DE CALIDAD: HAMBURGUESAS DE RESTAURANTES DE CADENA

¡CONFIESA, HAMBURGUESA!

¿Cuántas calorías tiene tu hamburguesa favorita? Es la pregunta aguafiestas cuya respuesta todos quieren conocer. Calma, no son tan malas... Todo depende de cuántas consumas. He aquí todo lo que necesitas saber sobre la hamburguesa que ya planeas devorar.



**FICHA
TÉCNICA**

**PERÍODO DEL ESTUDIO:
DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE OCTUBRE DE**



2010

MARCAS
ANALIZADAS: **24**

La hamburguesa es un alimento de presidentes. Resultan famosas ya las escapadas que Barack Obama se permite en su agenda para comer una hamburguesa. En una de sus últimas estampidas por comida rápida (le resulta inevitable cargar con un buen número de agentes del Servicio Secreto y, suponemos, invitarles sus respectivos combos) se le ocurrió llevarse al presidente ruso Dmitri Medvédev. Ambos optaron por una hamburguesa con queso Cheddar, lechuga, jitomate y pepinillos. Obama pidió té frío. Medvedev prefirió una bebida más estadounidense, una Coca Cola. Y es que en la política como en la vida real, cómo venga preparada una hamburguesa y con qué se va a acompañar resulta fundamental.

En este estudio de calidad te presentamos, en primer lugar, el análisis que el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) realizó a distintas hamburguesas de marcas reconocidas para conocer la naturaleza de sus ingredientes y su aporte nutrimental: se midió su aporte calórico, contenido de proteínas, carbohidratos y grasas (de estas últimas se cuantificaron las grasas saturadas, pues es de esperarse que su contenido sea alto por la carne y el queso que contienen). Así, en las tablas, gráficas y en la numeralia que estás por ver, encontrarás de manera sencilla de qué está hecha tu hamburguesa favorita y cuán nutritiva es en comparación con las demás. Y para rematar, te brindamos las opiniones de un par de expertas en el tema, quienes te dirán la importancia que tienen en tu organismo los nutrientes que reportamos y lo fundamental que resulta considerar esos "extras" que los restaurantes de hamburguesas suelen añadir a sus platillos estrella: quesos empanizados, salsas, refrescos, papas y nuggets, entre otros.

Si el presidente de la nación más poderosa del mundo se da el gusto de vez en cuando de comer una deliciosa hamburguesa, por qué no habrías de hacerlo tú ahora que tienes en tus manos la que sin duda es la guía nutrimental más completa para comprar una hamburguesa. ¡Que te sea de provecho!

El estudio

El LNCP analizó 24 hamburguesas, de res y de pollo (completitas, desde la lechuga hasta la carne), adquiridas en los restaurantes de cadena McDonald's, Burger King, Kentucky Fried Chicken, Carls Jr, Chilis, Wendy's, Ruben's, Chazz, Memorables y Friday's. Las hamburguesas analizadas fueron del tipo clásico, es decir, cocinadas con dos panes, una rebanada de carne con o sin queso. También se consideraron hamburguesas más pequeñas, que estos establecimientos ofrecen para los niños, entre las cuales se incluyó una con doble carne.

PRUEBAS
REALIZADAS: **2,352**

HAMBURGUESAS DE RES

Las hamburguesas de res analizadas tienen entre 487 y 967 kilocalorías. Una diferencia gigantesca.

				
	BURGER KING Hamburguesa WHOOPER con queso	CARL'S JR Hamburguesa Famous Star	CHAZZ Hamburguesa casera	CHILI'S Hamburguesa Oldtimer with cheese
Contenido energético	708 kcal	665 kcal	598 kcal	811 kcal
Carbohidratos	52 g	47 g	43 g	62 g
Proteína	29 g	31 g	31 g	41 g
Grasa	43 g	39 g	33 g	45 g
Grasa saturada	17.9 g	15 g	14.9 g	20.6 g
Grasa trans	1.6 g	1.3 g	1.7 g	2.7 g
Peso total	290 g	275 g	260 g	333 g
% del peso total del producto	Pan	33	37	38
	Queso	7	5	0*
	Carne	25	24	38
	Vegetales	30	34	20*
Costo por hamburguesa	\$46	\$40	\$71	\$99



				
FRIDAY'S Hamburguesa Friday's CheeseBurguer	MCDONALD'S Hamburguesa un cuarto de libra con queso	MEMORABLES Hamburguesa tradicional con queso	RUBEN'S Hamburguesa al carbón sirloín con queso New Zealand	WENDY'S Hamburguesa Wendy's Classic
967 kcal	493 kcal	824 kcal	487 kcal	503 kcal
55 g	34 g	61 g	45 g	41 g
48 g	27 g	52 g	30 g	26 g
62 g	28 g	41 g	21 g	26 g
31 g	13.3 g	17.8 g	7.4 g	9 g
2.9 g	1.2 g	1.1 g	1.3 g	1 g
379 g	181g	374 g	266 g	201 g
30	33	32	31	44
11	15	6	8	0
42	45	49	32	39
17	6	13	16	13
\$114	\$34	\$73	\$56	\$47

*El contenido de vegetales y queso puede variar debido a que el establecimiento maneja el formato de preparar las hamburguesas "A tu manera".

HAMBURGUESAS DE POLLO

Las hamburguesas de pollo tienen un contenido calórico similar al de las de res, con kilocalorías entre 351 y 831.

			
CARL'S JR Hamburguesa Santa Fe	CHAZZ Hamburguesa de pollo	CHILI'S Hamburguesa Chicken Ranch	KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa Bigcrunch

Contenido energético	593 kcal	617 kcal	831 kcal	559 kcal
Carbohidratos	75 g	47 g	78 g	54 g
Proteína	35 g	35 g	47 g	24 g
Grasa	17 g	32 g	37 g	27 g
Grasa saturada	5.3 g	12.2 g	8.2g	11 g
Grasa trans	0.2 g	1.2 g	3.3 g	0.1 g
Peso total	235 g	299 g	357 g	279 g
% del peso total del producto	Pan	37	36	31
	Queso	4	0*	0
	Carne	44	39	55
	Vegetales	6	22*	12
Costo por hamburguesa	\$60	\$81	\$99	\$37



KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa pechuga Cruji	KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa Suprema	MCDONALD'S Hamburguesa pollo	MEMORABLES Hamburguesa de pollo tradicional con queso	RUBEN'S Hamburguesa al carbón pechuga de pollo con queso gouda New Zealand	WENDY'S Hamburguesa de pollo Homestyle
351 kcal	451 kcal	481 kcal	749 kcal	517 kcal	454 kcal
41 g	52 g	45 g	52 g	48 g	45 g
18 g	29 g	16 g	70 g	33 g	32 g
12 g	14 g	27 g	29 g	21 g	16 g
5.1 g	5.6 g	5.1 g	11.3 g	7.1 g	4.6 g
0.1 g	0.2 g	0.3 g	0.6 g	1.1 g	0.2 g
160 g	271 g	169 g	409 g	277 g	205 g
36	31	34	29	30	39
0	0	0	7	8	0
41	44	43	37	34	51
16	22	14	19	15	8
\$19	\$37	\$33	\$73	\$56	\$59

*El contenido de vegetales y queso puede variar debido a que el establecimiento maneja el formato de preparar las hamburguesas "A tu manera".

HAMBURGUESAS PARA NIÑOS

BURGER KING Hamburguesa doble carne con queso	CARL'S JR Hamburguesa Junior con queso	MCDONALD'S Hamburguesa paquete infantil	RUBEN'S Hamburguesa al carbón bebé sirlón con queso gouda New Zealand

Contenido energético	437 kcal	400 kcal	233 kcal	375 kcal
Carbohidratos	34 g	22 g	29 g	35 g
Proteína	24 g	26 g	11 g	19 g
Grasa	23 g	23 g	8 g	18 g
Grasa saturada	11.1 g	10.9 g	3.1 g	7 g
Grasa trans	1.2 g	1 g	0.4 g	1.2 g
Peso total	155 g	167 g	89 g	197 g
%				
Pan	39	51	60	34
Queso	6	7	0	12
Carne	46	37	34	20
Vegetales	6	3	4	33
Costo por hamburguesa	\$36	\$35	\$12	\$49

*El contenido de vegetales y queso puede variar debido a que el establecimiento maneja el formato de preparar las hamburguesas "A tu manera".



WENDY'S
Hamburguesa
Jr Cheeseburger Deluxe

390 kcal

39 g

16 g

18 g

6.4 g

0.7 g

146 g

47

0

25

23

\$18

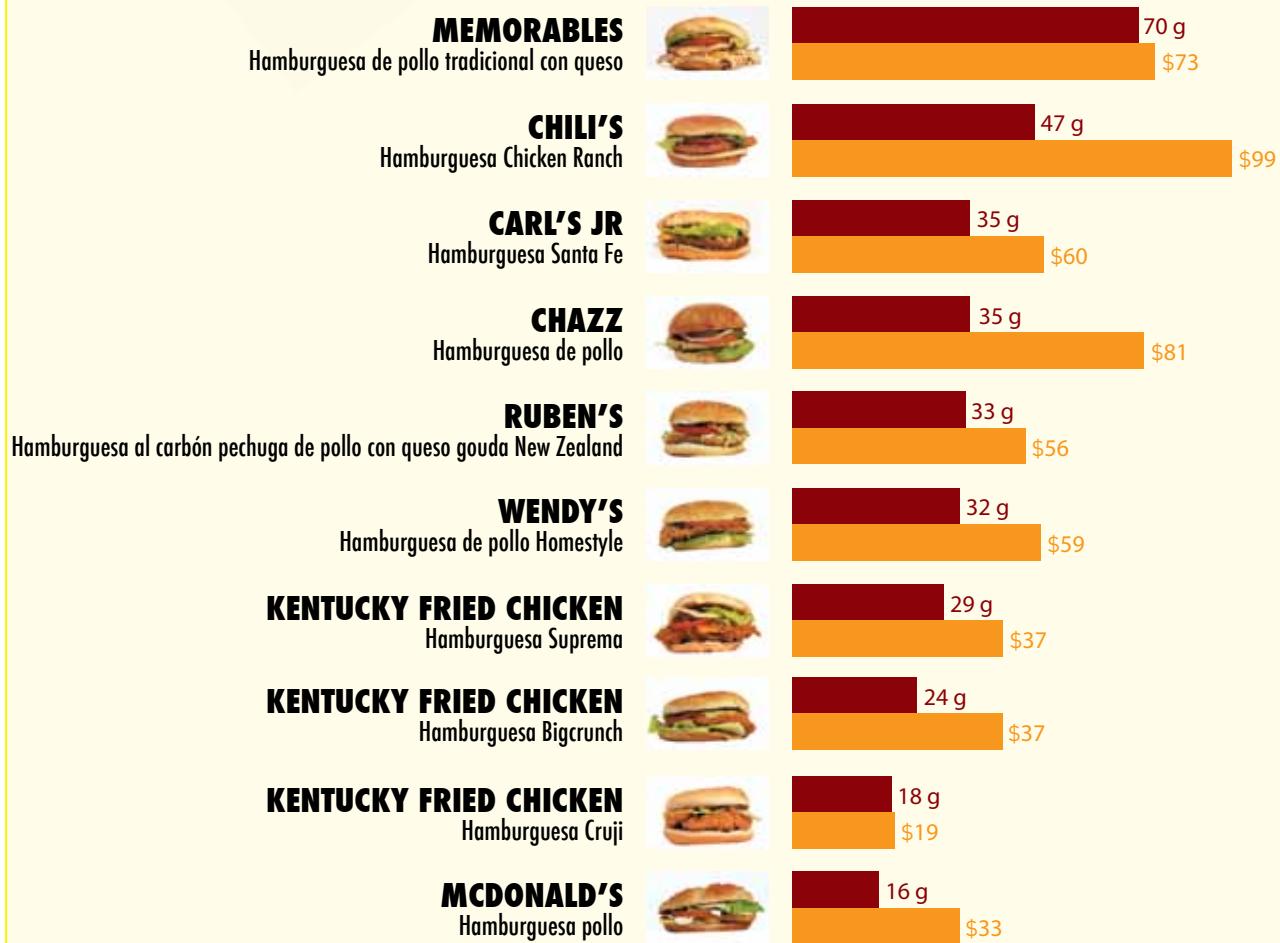
Las hamburguesas para niños tienen un contenido energético bastante alto: hasta 437 kilocalorías.



¿CUÁNTA PROTEÍNA TIENE TU HAMBURGUESA?

Un punto a favor que destacamos de las hamburguesas es que su carne aporta proteínas de buena calidad. "La carne molida regular aporta, por cada 100 g, un promedio de 7 g de proteína y 8.5 g de grasas. También aporta vitamina A, calcio, hierro y vitaminas del complejo B", comenta Belén Otero, maestra en Marketing Alimentario y de Gran Consumo por la Escuela de Negocios CESMA (España) y la Universidad Politécnica de Madrid.

HAMBURGUESAS DE POLLO, PROTEÍNA Y COSTO



HAMBURGUESAS DE RES, PROTEÍNA Y COSTO

MEMORABLES

Hamburguesa tradicional con queso



52 g

\$73

FRIDAY'S

Hamburguesa Friday's CheeseBurguer



48 g

\$114

CHILI'S

Hamburguesa Oldtimer with cheese



41 g

\$99

CARL'S JR

Hamburguesa Famous Star



31 g

\$40

CHAZZ

Hamburguesa casera



31 g

\$71

RUBEN'S

Hamburguesa al carbón sirlón con queso New Zealand



30 g

\$56

BURGER KING

Hamburguesa WHOOPER con queso



29 g

\$46

MCDONALD'S

Hamburguesa un cuarto de libra con queso



27 g

\$34

WENDY'S

Hamburguesa Wendy's Classic



26 g

\$47

HAMBURGUESAS PARA NIÑO, PROTEÍNA Y COSTO

CARL'S JR

Hamburguesa Junior con queso



26 g

\$35

BURGER KING

Hamburguesa doble carne con queso



24 g

\$36

RUBEN'S

Hamburguesa al carbón bambino sirlón con queso gouda New Zealand



19 g

\$49

WENDY'S

Hamburguesa Jr Cheeseburger Deluxe



16 g

\$18

MCDONALD'S

Hamburguesa paquete infantil



11 g

\$12

¿CUÁNTAS KILOCALORÍAS TIENE TU HAMBURGUESA?



HAMBURGUESAS DE 160 A 409 g

FRIDAY'S Hamburguesa Friday's CheeseBurguer

CHILI'S Hamburguesa Chicken Ranch

MEMORABLES Hamburguesa tradicional con queso

CHILIS Hamburguesa Oldtimer with cheese

MEMORABLES Hamburguesa de pollo tradicional con queso

BURGER KING Hamburguesa WHOPPER con queso

CARL'S JR Hamburguesa Famous Star

CHAZZ Hamburguesa de pollo

CHAZZ Hamburguesa casera

CARL'S JR Hamburguesa Santa Fe

KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa Bigcrunch

RUBEN'S Hamburguesa al carbón pechuga de pollo con queso gouda New Zealand

WENDY'S Hamburguesa Wendy's Classic

MCDONALD'S Hamburguesa un cuarto de libra con queso

RUBEN'S Hamburguesa al carbón sirlón con queso New Zealand

MCDONALD'S Hamburguesa pollo

WENDY'S Hamburguesa de pollo Homestyle

KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa Suprema

KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa Pechuga Cruji

APORTE ENERGÉTICO KCAL POR HAMBURGUESA >>

HAMBURGUESAS PARA NIÑOS

BURGER KING Hamburguesa doble carne con queso

CARL'S JR Hamburguesa Junior con queso

WENDY'S Hamburguesa Jr Cheeseburger Deluxe

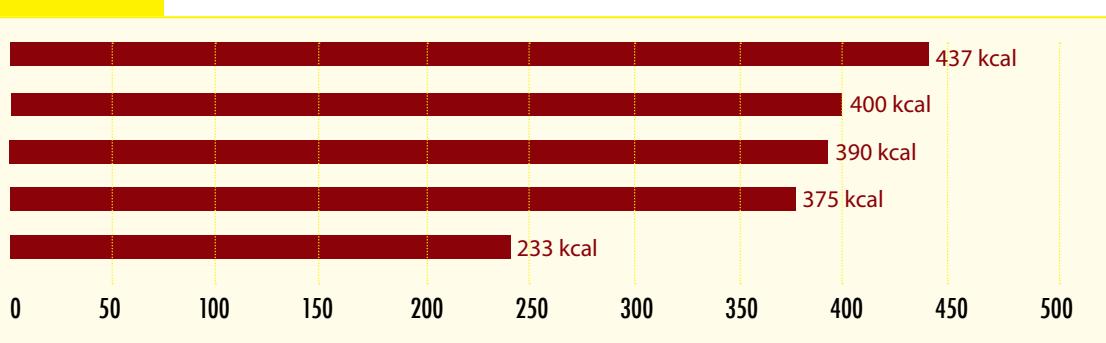
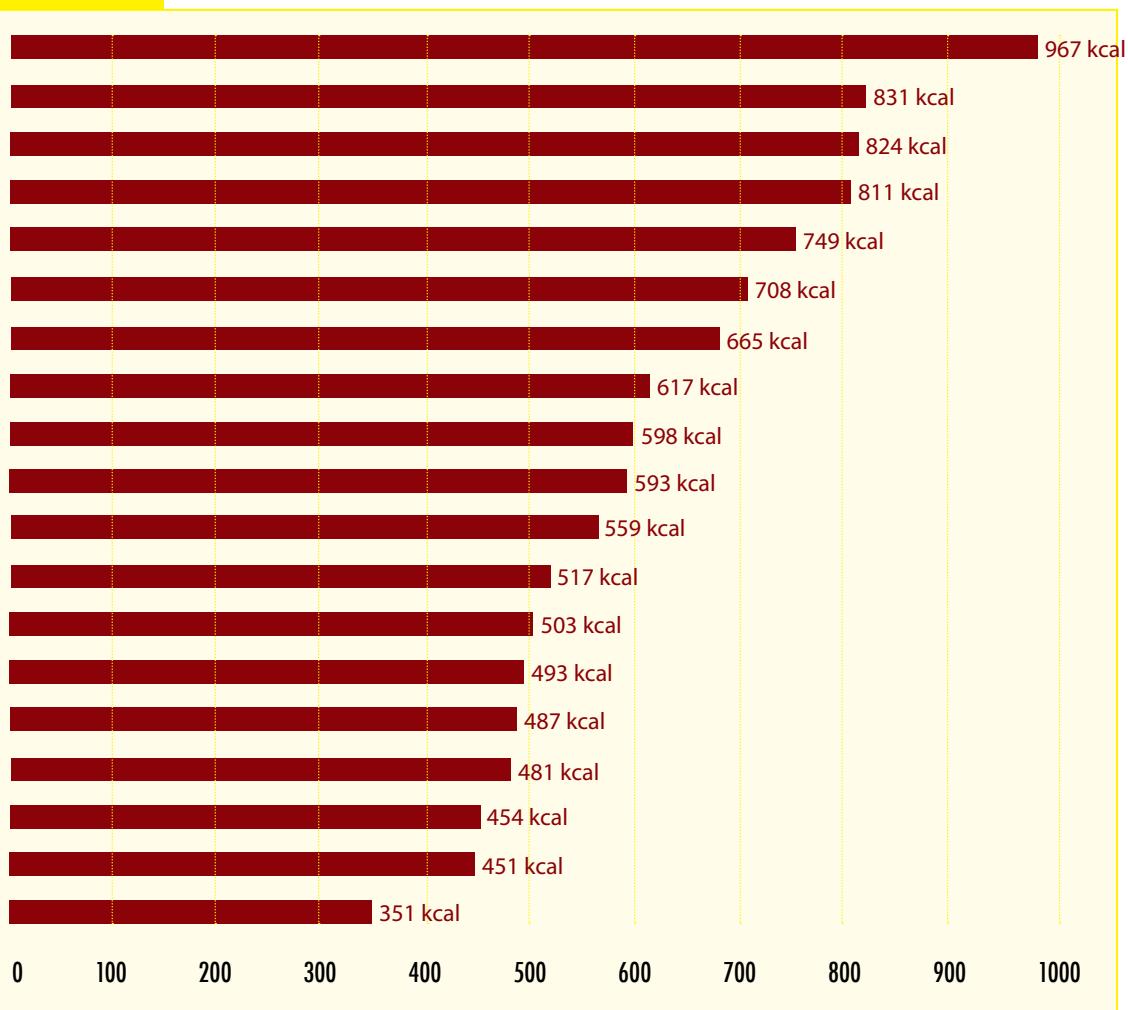
RUBEN'S Hamburguesa al carbón bambino sirlón con queso gouda New Zealand

MCDONALD'S Hamburguesa paquete infantil

APORTE ENERGÉTICO KCAL POR HAMBURGUESA >>

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en promedio, un hombre adulto no debe consumir más de 2 mil 500 kcal al día, una mujer no más de 2 mil y un niño entre 3 y 5 años no más de 1,550.

Descubre en estas gráficas cuánta energía de la que necesitas al día te aporta tu hamburguesa predilecta.



▼ Numeralia: El trío más alto de las hamburguesas

Las comparaciones nos muestran un panorama claro: las hamburguesas más caras también son las que contienen más elementos, no solo en su preparación, sino también en lo que encontró el Laboratorio. Friday's y Chili's encabezan estas listas.

LAS
3
MÁS CARAS



CHILI'S
Hamburguesa Chicken Ranch, de 357 g

\$99



FRIDAY'S
Hamburguesa Friday's Cheese
Burguer de 379 g

\$114



CHILI'S
Hamburguesa Oldtimer with
cheese de 333 g

\$99

LAS
3
CON MÁS GRASAS
SATURADAS

1



FRIDAY'S
Hamburguesa
Friday's Cheese
Burguer de 379 g

31 gramos
de grasa saturada



2
CHILI'S
Hamburguesa Oldtimer
with cheese de 333 g
20.6 gramos de grasa saturada

3



BURGER KING
Hamburguesa WHOPPER queso

17.9 gramos de grasa saturada

**TOP
3**

CON MÁS CARBOHIDRATOS



1

CHILI'S

Hamburguesa Chicken Ranch
de 357 g

78 gramos de carbohidratos



2

CARL'S JR

Hamburguesa Santa Fe
de 235 g

75 gramos de carbohidratos



3

CHILI'S

Hamburguesa Oldtimer
with cheese de 333 g

62 gramos de carbohidratos

CON MÁS GRASAS TRANS

1

CHILI'S

Hamburguesa Chicken Ranch,
de 357 g

3.3 gramos de grasas trans



2

FRIDAY'S

Hamburguesa Friday's
Cheese Burguer de 379 g

2.9 gramos de grasas trans



3

CHILI'S

Hamburguesa Oldtimer with
cheese de 333 g

2.7 gramos de grasa trans

**TOP
3**

LAS MÁS "LIGERAS"



**KENTUCKY
FRIED CHICKEN**
Hamburguesa Suprema

451
KILOCALORÍAS



**KENTUCKY
FRIED CHICKEN**
Hamburguesa pechuga Cruji
351
KILOCALORÍAS



WENDY'S
Hamburguesa de
pollo Homestyle
454
KILOCALORÍAS

**... Y LA MENOS
CALÓRICA PARA NIÑOS**



MCDONALD'S
Hamburguesa paquete infantil
233
KILOCALORÍAS



McDonald's está presente en 118 países, la red posee más de 31 mil restaurantes que alimentan diariamente a 48 millones de clientes. En México recibe a más de 200 millones de consumidores al año.

Foto LatinStock

LAS CRUCIALES KILOCALORÍAS

En la Revista del Consumidor, después de una serie de estudios de calidad de alimentos que comenzó con nuestra gran edición de la sal (junio), continuó con salchichas (septiembre), aceites comestibles (octubre) y "lechitas" (noviembre), terminamos el año con una lección aprendida: no hay alimentos buenos ni malos, más bien hay dietas buenas, regulares y hasta pésimas. Y en esta enseñanza, a pesar de todo, entran las deliciosas y calóricas hamburguesas.

"Una hamburguesa puede ser un alimento con un aporte nutricional adecuado siempre y cuando se inserte en una alimentación correcta", nos conforta Arlene Ricalde, licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Sin embargo, mucho depende del tamaño de la hamburguesa y de lo que esta contenga. La especialista, certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, nos explica: "Cuando se trata de una hamburguesa con una

ración razonable de carne (90-120 g) con queso, jitomate, lechuga, cebolla, pepinillos e incluso chile, se puede estar apegando a las características de un platillo que combina los tres grupos de alimentos, y por tanto puede tratarse de un platillo adecuado". Lo primero es, entonces, saber qué y cuánto le aportamos a nuestro cuerpo al momento de llevarnos esos cientos de gramos de sabor a la boca.

El principal factor a cuidar es el aporte calórico. Como pudiste ver en las tablas y gráficas, no siempre la de mayor peso (la Memorables de pollo de 409 g y 749 kcal) es la de más calorías: de todas las hamburguesas analizadas, la de la marca Friday's de 379 g fue la más calórica, con un aporte de 967 kcal. ¿Eso es mucho o poco? Bueno, puede llegar a ser demasiado. Aunque la cantidad de energía que cada quien derrocha es variable (dependiendo del metabolismo y de la actividad física que se realice), las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud

establecen un aporte calórico de 2 mil a 2 mil 500 kcal/día para varones adultos y de 1,500 a 2 mil kcal/día para las mujeres. Es decir, quien consuma una hamburguesa cercana a las mil calorías estaría consumiendo, en una sola comida, la mitad del aporte energético que requiere para todo el día. Pero, si somos sinceros, una hamburguesa nunca llega sola a la mesa. "Hay que considerar que normalmente se acompaña de papas fritas o aros de cebolla, frituras con un alto contenido de grasas y con un valor energético muy elevado", advierte Ricalde. Y es que en el mercado existen representantes de este platillo con aportaciones extra que resultan bárbaras: que si doble queso, doble carne, carne empanizada, queso empanizado, triple pan, con tocino, con salsa BBQ... y si a todo lo anterior le añadimos las inherentes papas y refresco, estaremos frente a un festín pantagruélico que rebasará las necesidades energéticas de cualquier persona.

Y ni qué decir de los niños, quienes gustan de consumir sus hamburguesas con nuggets, papas o refrescos, con lo que es muy posible que cubran las 1,550 kcal que necesitan para todo el día.

Claves para elegir la mejor hamburguesa

El segundo aspecto que debes considerar al analizar los resultados de tu hamburguesa favorita son las grasas. El LNPC cuantificó el contenido de grasas saturadas que (como ya hemos mencionado en otros estudios de calidad) son conocidas como "dañinas", ya que se caracterizan por ser sólidas y, a la larga, por taponar las arterias. También, aunque en México no existen especificaciones para el contenido máximo de estas grasas trans en los alimentos, nuestro Laboratorio analizó la cantidad de grasas de este tipo que cada hamburguesa aporta. "La cantidad de grasas que aportan las hamburguesas es preocupante debido a que las grasas saturadas y trans elevan el colesterol LDL (malo) y disminuyen el colesterol HDL (bueno) aumentando así el riesgo cardiovascular", advierte Belén Otero.

Por último, hablaremos también de los carbohidratos, vitales porque son la principal fuente de energía de nuestro organismo. El asunto es que la mayoría de los hidratos de carbono que nos aporta una hamburguesa proviene de su pan que, al ser refinado (es decir, al casi no contener fibra) puede colaborar a aumentar nuestros niveles de glucosa en la sangre. Arlene Ricalde sugiere tener cierto cuidado con ellos: "Los hidratos de carbono que contienen el pan blanco de las hamburguesas son absorbidos por el cuerpo con mucha facilidad, y si les sumamos todos los que nos aportan unas papas...".

He aquí entonces el panorama general: kilocalorías, grasas y carbohidratos, tres aspectos fundamentales a considerar al leer este estudio de calidad de hamburguesas y millones de consumidores que con cierta frecuencia salivamos por ellas. Te sugerimos echarle otro ojo crítico a los resultados y atender las recomendaciones de las expertas consultadas. Es precisamente la nutrióloga Ricalde quien inaugura la sección de sugerencias finales con una máxima que debería enmarcar todo consumidor consuetudinario de hamburguesas: "la elección de una hamburguesa comercial debe enfocarse en una que ofrezca una ración de tamaño razonable y sin mucha grasa". Así de sencillo.

CONOCER MI HAMBURGUESA, ¡ME ENCANTA!

McDonald's (en su página en internet comesanamente.com.mx) y Burger King (en su página estadounidense bk.com) reportan el aporte nutrimental de todo su menú. Esta es una comparación entre los resultados obtenidos por McDonald's, Burger King y el LNPC en las hamburguesas analizadas de ambas marcas. Los estudios arrojaron resultados muy similares en casi todos los nutrientes. Solo resalta que en el caso de las proteínas, McDonald's reporta valores más altos que los obtenidos por nuestro Laboratorio. Esto se debe a que McDonald's promedia las calorías obtenidas en los análisis de la hamburguesa objetivo, pero de varias de sus sucursales, en tanto que el LNPC realizó sus pruebas en la hamburguesa de un solo establecimiento.

HAMBURGUESA UN CUARTO DE LIBRA CON QUESO	Nutriamento	McDonald's	LNPC
Kilocalorías	533	493	
Proteína	29 g	27 g	
Grasa	30 g	28 g	
Carbohidratos	37 g	34 g	



HAMBURGUESA DE POLLO	Nutriamento	McDonald's	LNPC
Kilocalorías	540	481	
Proteína	16 g	16 g	
Grasa	33 g	27 g	
Carbohidratos	45 g	45 g	



HAMBURGUESA WHOPPER CON QUESO	Nutriamento	Burger King	LNPC
Kilocalorías	710	708	
Proteína	30 g	29 g	
Grasa	43 g	43 g	
Carbohidratos	52 g	52 g	



HAMBURGUESA DOBLE CARNE CON QUESO (para niños)	Nutriamento	Burger King	LNPC
Kilocalorías	410	437	
Proteína	24 g	24 g	
Grasa	22 g	23 g	
Carbohidratos	28 g	34 g	

Pero ¿y si se trata de un consumidor con sobrepeso? "Quien presenta sobre peso u obesidad debe entender que está enfermo y por lo tanto no puede consumir este tipo de productos hasta haber modificado hábitos que le permitan llegar a un peso adecuado", sentencia la nutrióloga Belén Otero. En cuanto a los niños, las expertas apuntan a que su

consumo de hamburguesas sea poco frecuente, procurar elegir aquellos paquetes que contienen raciones pequeñas y buscar que se acompañen de agua en lugar de con refresco. Y recuerda: todo alimento, por muy polémico que sea, puede tener cabida de vez en cuando en una dieta sana y equilibrada. ¿Cuál es tu caso? ☺





**Estudio de calidad: videocámaras digitales
(de alta definición y definición estándar)**

LUCES, VIDEO CÁMARAS, ACCIÓN



Una videocámara te ayudará a tener esos bonitos recuerdos disponibles en todo momento, y compartirlos con tu familia y amigos. ¿Cuál te conviene? Este estudio revelará la indicada.

Todos tus anhelos por convertirte en un gran cineasta (o por lo menos en grabar la boda de tu hermana, la reunión navideña con tus abuelos o el cumpleaños número cuatro de tu hijo) están más cerca que nunca. Y es lo que antes era una operación increíblemente tediosa –y ni siquiera hablamos de las cámaras viejitas de super 8–, ahora se ha convertido en algo tan cómodo como una cámara del tamaño de tu mano. Olvídate de *cassettes*; ya ni siquiera los minúsculos miniDV tienen cabida en el nuevo mundo de memorias flash. Con las nuevas videocámaras digitales de alta definición puedes grabar y reproducir tus creaciones (ya sean artísticas o caseras) en HD, tener horas

y horas de material y subir a internet el divertidísimo video de tu sobrino cuando trató de pegarle a la piñata y falló.

Si comparamos la calidad que tiene la definición estándar (SD) con la de las nuevas videocámaras que graban en alta definición (HD), la diferencia es notable. La ventaja más grande de la HD es el número de líneas que graba –1,080 líneas en comparación con las 480 líneas del formato SD– y la capacidad de grabar en formato de cine (16:9), que es el formato más ancho que presentan los nuevos televisores LCD, plasma y LED de alta definición.

En nuestro análisis comparativo también hemos incluido algunos modelos de videocámaras que graban en definición estándar (SD). Claro está, son los modelos más baratos, cuya

tendencia es a desaparecer para dejar lugar exclusivamente a los modelos de HD. Lo anterior implica una transición para los consumidores, donde cada vez resulta más accesible comprar un televisor de HD, un reproductor de películas Blu-ray (que son películas grabadas en HD), sintonizar canales de televisión en HD y ahora adquirir una videocámara de HD. Pero si ni tú ni tu bolsillo están listos para dar el salto a la alta definición y no pretendes cambiar tu tele en un buen rato, no te preocupes: todas las videocámaras de HD analizadas te ofrecen opciones para transferir tus grabaciones a un DVD que es prácticamente compatible con cualquier reproductor DVD y con televisores de definición estándar y de alta definición.



LO QUE BUSCAMOS

Analizamos 21 modelos de seis marcas de videocámaras digitales que graban en alta definición (HD) o en definición estándar (SD). Todas pueden grabar en algún tipo de memoria flash (SD, SDHC, SDXC o MS Pro Duo), y otras adicionalmente, en un disco duro integrado. Las tablas indican las funciones y atributos de cada modelo.

Cada modelo fue sometido a estas cinco pruebas:



Verificamos que la etiqueta contenga el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. El producto debe también incluir una garantía en español que indique sus alcances y restricciones; además, un instructivo de uso con el modo apropiado de operación y los cuidados y precauciones que se deben tener. Todos los modelos cumplen con lo solicitado.



Fidelidad del color. Con el objetivo de determinar que cada imagen grabada corresponda fielmente con la intensidad, brillo y color captados por la videocámara, grabamos un conjunto de colores y medimos las características de fase (color), luminancia (brillo)

y croma (intensidad del color). Para obtener los resultados, comparamos los obtenidos de la grabación en una videocámara profesional con apoyo de un analizador de señales de TV.



Calidad de audio. Es importante que los sonidos grabados también sean lo más fieles posibles a los originales, por lo que medimos la distorsión y la intensidad de las grabaciones de señales de prueba realizadas a cada modelo. Para esta prueba empleamos un equipo analizador de audio y una cámara a prueba de ruidos externos y rebotes de sonido internos.



Autonomía de la batería. Medimos el tiempo útil de grabación que proporciona la batería de cada videocámara en condiciones de uso normal. El resultado depende en gran medida del uso que se le dé al equipo (cómo se utiliza la pantalla, ver tomas grabadas con anterioridad, etc.), así que el tiempo reportado es solamente una referencia.



En esta tabla podrás analizar las diversas características, atributos y precios (que varían mucho de un aparato a otro) de cada equipo.

FICHA TÉCNICA

PERÍODO DE ANÁLISIS:

19 DE JULIO AL 8 DE OCTUBRE DE 2010

PERÍODO DE MUESTREO:

9 AL 27 DE AGOSTO DE 2010

MARCAS I MODELOS ANALIZADOS:

6 | 21

NO. TOTAL DE PRUEBAS I ENSAYOS

105 | 1,605





VIDOCÁMARAS DIGITALES DE ALTA DEFINICIÓN (HD) Y DE

CANON VIXIA HF M31 (JAPÓN)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	15X
Tipo de almacenamiento *	Memoria interna 32 GB y tarjetas SD y SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	3 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	1h 50 min
💡 Resaltamos <ul style="list-style-type: none"> Pantalla de 2.7" Lámpara integrada Salida HDMI 	



CANON VIXIA HF S21 (JAPÓN)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	10X
Tipo de almacenamiento *	Disco duro 64 GB y tarjetas SD y SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	8 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	1h 30 min
💡 Resaltamos <ul style="list-style-type: none"> Grande, acepta 2 tarjetas Zapata para acoplar Un micrófono Pantalla de 3.5" 	



PANASONIC HS60PU-K (JAPÓN)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	25X
Tipo de almacenamiento *	Disco duro 120 GB y tarjetas SD, SDHC y SDXC
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	5 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	1h 50 min
💡 Resaltamos <ul style="list-style-type: none"> Salida HDMI Incluye dos baterías Pantalla de 2.7", lámpara integrada 	



FINICIÓN ESTÁNDAR (SD)

SIMBOLOGÍA

EXCELENTE

MUY BUENO

BUENO

SAMSUNG HMX-M20BN (INDONESIA)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	8X
Tipo de almacenamiento *	Tarjetas SD y SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	12 MP
Fidelidad de color	
Audio	
Evaluación global	
Autonomía de la batería	1h 30 min
Resaltamos	Salida HDMI Diseño ergonómico diferente** Pantalla de 2.7", lámpara integrada



SONY HANDYCAM DCR-SX43 (CHINA)

Resolución de video	SD
Zoom óptico	60X
Tipo de almacenamiento *	Tarjetas SD, SDHC y MS Pro Duo
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	0.3 MP
Fidelidad de color	
Audio	
Evaluación global	
Autonomía de la batería	2h 15 min
Resaltamos	Lámpara integrada Una de las más compactas Pantalla de 2.7", salida HDMI



SONY HANDYCAM DCR-SR68 (CHINA)

Resolución de video	SD
Zoom óptico	60X
Tipo de almacenamiento *	Disco duro 80 GB, tarjetas SD, SDHC y MS Pro Duo
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	0.3 MP
Fidelidad de color	
Audio	
Evaluación global	
Autonomía de la batería	2h 10 min
Resaltamos	Pantalla 2.7" Lámpara integrada





VIDEOCÁMARAS DIGITALES DE ALTA DEFINICIÓN (HD) Y DEFINICIÓN

SAMSUNG HMX-S16BN (CHINA)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	15X
Tipo de almacenamiento *	Disco duro 64 GB y tarjetas SD, SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	10 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	1 h 50 min
💡 Resaltamos <ul style="list-style-type: none"> Lámpara integrada Salida HDMI Zapata para acoplar un micrófono Pantalla de 3.5", Grande 	



CANON VIXIA HF R10 (JAPÓN)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	20X
Tipo de almacenamiento *	Memoria interna 8 GB y tarjetas SD y SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	No
Resolución fotográfica	1.5 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	1 h 20 min
💡 Resaltamos <ul style="list-style-type: none"> Pantalla de 2.7" Salida HDMI 	



CANON VIXIA HF R100 (JAPÓN)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	20X
Tipo de almacenamiento *	Tarjetas SD y SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	1.5 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	1 h 30 min
💡 Resaltamos <ul style="list-style-type: none"> Pantalla de 2.7" Salida HDMI 	



ESTÁNDAR (SD) (CONTINUACIÓN)

PANASONIC SDR-H86PU-K (INDONESIA)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	70X
Tipo de almacenamiento *	Disco duro 80 GB y tarjetas SD, SDHC y SDXC
Acceso a menú en pantalla táctil	No
Resolución fotográfica	0.3 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	2h 50 min
 Resaltamos	Pantalla de 2.7" Lámpara integrada



PANASONIC SDR-T51PU-R (INDONESIA)

Resolución de video	SD
Zoom óptico	70X
Tipo de almacenamiento *	Memoria interna 4 GB y tarjetas* SD, SDHC y SDXC
Acceso a menú en pantalla táctil	No
Resolución fotográfica	0.3 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	1h 50 min
 Resaltamos	Pantalla de 2.7" Lámpara integrada



SAMSUNG HMX-H205BN (CHINA)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	20X
Tipo de almacenamiento *	Disco duro 32 GB, tarjetas SD y SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	4.7 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	2h 30 min
 Resaltamos	Pantalla de 2.7" Salida HDMI





VIDEOCÁMARAS DIGITALES DE ALTA DEFINICIÓN (HD) Y DEFINICIÓN

SAMSUNG SMX-F44RN (CHINA)

Resolución de video	SD
Zoom óptico	52X
Tipo de almacenamiento *	Memoria interna 16 GB y tarjetas SD, SDHC y MS Pro Duo
Acceso a menú en pantalla táctil	No
Resolución fotográfica	1.9 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	3h 50 min
Resaltamos	Pantalla de 2.7"



SAMSUNG SMX-C200BN (CHINA)

Resolución de video	SD
Zoom óptico	10X
Tipo de almacenamiento *	Tarjetas SD y SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	No
Resolución fotográfica	1.9 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	2h 35 min
Resaltamos	Pantalla de 2.7" Diseño ergonómico diferente ** y la más pequeña, incluye estuche



SONY HANDYCAM HDR-CX150 (CHINA)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	25X
Tipo de almacenamiento *	Memoria Interna 16 GB y tarjetas SD, SDHC y MS Pro Duo
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	3.1 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	2h 25 min
Resaltamos	Pantalla de 2.7" salida HDMI Una de las más compactas



ESTÁNDAR (SD) (CONTINUACIÓN)

BENQ DV M21 (CHINA)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	5X
Tipo de almacenamiento*	Disco Duro 64 GB y tarjetas SD y SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	12 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	2h 20 min
Resaltamos	Menú de funciones poco amigable Lámpara integrada Pantalla de 3", salida HDMI



CANON FS300 (JAPÓN)

Resolución de video	SD
Zoom óptico	41X
Tipo de almacenamiento*	Tarjetas* SD y SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	No
Resolución fotográfica	0.8 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	3h 20 min
Resaltamos	Pantalla de 2.7"



SONY HANDYCAM HDR-XR150 (CHINA)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	25X
Tipo de almacenamiento*	Disco duro 120 GB, tarjetas SD, SDHC y MS Pro Duo
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	3.1 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	2h 5 min
Resaltamos	Pantalla de 2.7" Salida HDMI





VIDEOCÁMARAS DIGITALES DE ALTA DEFINICIÓN (HD) Y DEFINICIÓN ESTÁNDAR (SD) (CONTINUACIÓN)

TOSHIBA CAMILEO X100 (CHINA)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	10X
Tipo de almacenamiento*	Memoria interna 4 GB y tarjetas SD y SDHC
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	10 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	2h 10 min
👁 Resaltamos	Pantalla de 3", lámpara integrada, salida HDMI y control remoto



TOSHIBA CAMILEO H30 (CHINA)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	5X
Tipo de almacenamiento*	Tarjetas SD y SDHC, memoria interna de 4GB
Acceso a menú en pantalla táctil	Sí
Resolución fotográfica	10 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	2h 20 min
👁 Resaltamos	Pantalla de 3", lámpara integrada, salida HDMI y control remoto



TOSHIBA CAMILEO S20 (CHINA)

Resolución de video	HD
Zoom óptico	No presenta
Tipo de almacenamiento*	Tarjetas SD y SDHC, memoria interna de 4GB
Acceso a menú en pantalla táctil	No
Resolución fotográfica	5 MP
Fidelidad de color	😊
Audio	😊
Evaluación global	😊
Autonomía de la batería	2h 5 min
👁 Resaltamos	Pantalla de 3", tipo pasaporte, graba sonido monoaural, salida HDMI y lámpara integrada



* las tarjetas de memoria flash SD, SDHC, SDXC y MS Pro Duo se adquieren por separado.

** Por tener una lente dirigida hacia arriba, al sujetarla se tiene una posición que para algunas personas puede resultar más cómoda.

*** Todos los modelos ofrecen un año de garantía.

LO QUE ENCONTRAMOS



CUESTIÓN DE FORMATOS

Antes de que leas cuáles fueron nuestros descubrimientos en las pruebas, es necesario que conozcas un aspecto importante que tiene que ver con la calidad, ya sea de las fotos o el video grabado. La televisión tiene una resolución de imagen que se expresa en líneas, al igual que el video. 480 líneas visibles forman una imagen de señal de TV estándar (o SD) –hasta hoy la más común–, mientras que 1,080 líneas es la máxima resolución de la alta definición (HD). En cambio, las fotos se expresan como una cantidad de puntos de imagen (pixeles), por ejemplo, una foto de 1,600 puntos horizontales por 1,200 puntos verticales forman una imagen de aproximadamente 1 millón 920 mil pixeles o 2 megapixeles, como suele expresarse. Y no solo por esto la resolución de video es diferente e independiente de la resolución fotográfica. También varía por la forma en que se traduce electrónicamente una imagen en movimiento en un archivo de video (archivos en formato MPEG-2, MPEG-4 y formato de video para internet) o una escena en una imagen fija (archivos JPG, RAW, TIFF, etcétera). Esto será importante al momento en que grabes para saber la capacidad de tu cámara y la calidad con la que saldrán tus fotos y tus videos.



EDITA LO QUE GRABES

Todos los modelos de videocámaras que analizamos te permiten editar en computadora el video que grabaste –agregarle títulos, efectos, música, etc. La mayoría ofrece un software de captura y edición para computadora, con el que puedes:

- Grabarlo en un DVD –todos los modelos analizados son aptos para esta función– y reproducirlo en tu televisión. Recuerda que cuando grabas en DVD, el video aparecerá en tu televisión en formato estándar y no en HD, aunque tu tele sí sea HD y lo hayas grabado en este formato, debido a



Los diseños innovadores resultarán más cómodos para algunas personas, pero no si estás acostumbrado a modelos comunes.

que el formato DVD es de menor resolución. Para poder verlo en HD, necesitarías que tu computadora tuviera un quemador de discos Blu-ray.

- Comprimirlo –bajar la resolución de la imagen– de tal manera que puedas subirlo a internet a sitios como YouTube o alguna otra red social.



A LA HORA DE FOTOGRAFIAR

Así como la mayoría de las cámaras fotográficas digitales pueden grabar video en una resolución baja, todos los modelos de videocámaras pueden tomar fotografías; algunas con una resolución modesta de alrededor de 2 megapixeles y otras con una resolución bastante buena de hasta 12 megapixeles.

Las videocámaras modelos **HMX-M20BN** de **Samsung** y **DV M21** de **BenQ** destacan por su capacidad para tomar fotografías con la mayor resolución: 12 megapixeles.



MÁS ATRIBUTOS, MAYOR PRECIO

Aunque existen diferencias en la calidad de grabación que ofrecen los equipos más y menos costosos el precio varía principalmente debido al número de atributos y funciones que tiene. Analiza cuáles de estas funciones vas a utilizar.



PANTALLA TÁCTIL

La mayoría de los modelos analizados ofrecen pantallas táctiles que te permitirán acceder y ajustar funciones como balance de blancos, resolución de grabación, tipo de escena a grabar, entre otras, usando los dedos directamente sobre la pantalla.



DISEÑOS DIFERENTES

El único modelo con un concepto distinto por su diseño es el **Camileo S20** de **Toshiba**, que tiene forma y tamaño similar a un pasaporte. Aunque carece de zoom óptico y otras funciones avanzadas como el resto de los modelos, es la que ofrece la mejor movilidad por su peso ligero, facilidad para sujetarla y pantalla LCD grande de 3".

Los modelos **HMX-M20BN** y **SMX-C200BN** de **Samsung** también ofrecen un diseño ergonómico diferente al resto de las cámaras: su lente tiene cierto ángulo hacia arriba, lo que hace que al sujetarlas nuestra mano quede en una posición más natural. Esto puede resultar más cómodo para algunas personas, aunque a la gente que está acostumbrada a la posición clásica de mantener el equipo paralelo al piso, le parecerá una posición extraña. Prueba estos modelos antes de comprar.



MÁS MEMORIA

Los modelos de Panasonic son los únicos que, además de grabar en memorias SD y SDHC, también pueden hacerlo en las nuevas memorias SDXC que tienen mayor capacidad de almacenamiento.

GRÁBATELO BIEN

- No pagues por funciones que no necesitas. Los atributos que hemos destacado te ayudarán a conocer las funciones y características que cada modelo ofrece.
- Un factor importante que solo tú puedes evaluar es la ergonomía, es decir, la facilidad que ofrece cada modelo para sujetar el equipo y activar sus funciones de manera cómoda. Es muy recomendable que antes de adquirir un equipo lo examines y manipules para sentir la facilidad de uso y peso.
- Considera que cada modelo difiere en el tipo de tarjeta de memoria electrónica que usa para grabar tanto el video como las fotos: SD, SDXC, SDHC o Memory Stick Pro Duo (MS Pro Duo); esto es importante dado que ningún modelo incluye tarjeta de memoria, y por lo tanto tendrás que adquirirla por separado.
- Si ya cuentas con un televisor de alta definición, entonces aprovecha la entrada de audio/video HDMI que te permite ver una señal de alta definición en tu tele con la mejor calidad. Busca entonces un modelo de videocámara que cuente con esta salida (este dato lo puedes encontrar en la tabla de resultados).
- En los modelos que tienen entrada para micrófono, puedes mejorar la calidad del audio si adquieres por separado un micrófono direccional.
- Cerciórate de que te entreguen todos los accesorios ofertados y solicita que te sellen y fechen tu garantía.
- Considera que la resolución –tanto de video como fotográfica– no lo es todo para definir la calidad de un aparato electrónico como estos. Aspectos como el color, su brillo e intensidad, grado de ruido en la imagen, entre otros, son parámetros igualmente importantes que no dependen de la resolución.

TIPOS DE MEMORIA Y CALIDADES DE DEFINICIÓN

Cuando grabes en alta definición, es importante que sepas cuánto tiempo de grabación puedes almacenar en el disco duro de la videocámara o en la tarjeta de memoria flash. Este tiempo es distinto al de la autonomía de la batería, el cual indica cuánto tiempo podrás usar tu videocámara antes de que necesites recargar la batería.



MEMORIAS

Comencemos por explicar que las memorias SD tienen capacidades desde 1 GB (gigabytes) hasta 2 GB como máximo, las memorias SDHC tienen capacidades de entre 4 GB y 32 GB y las nuevas memorias SDXC vienen en 48 GB y 64 GB, mientras que las MS Pro Duo presentan capacidades similares a las SDHC. Los discos duros y memorias internas también expresan su capacidad en GB. Es importante que las memorias tipo SDXC y SDHC que compras sean de “clase 4” o superior –esto se refiere a la velocidad para grabar datos en ellas-. Tarjetas con clase diferente podrían sobrecalentarse o agregar ruido a la imagen.

No pagues por funciones que no necesitas. Revisa cuál es la cámara que más te conviene por sus atributos.

Aproximadamente, puedes guardar 30 minutos de video en una tarjeta de memoria de 4 GB a máxima calidad (a pesar de grabar en alta definición existen entre dos y tres tipos de calidades de grabación), o bien hasta 1 hora 30 minutos en calidad baja, la cual puede presentar ruido en la imagen cuando se graban zonas con poca iluminación. Si tu cámara cuenta con memoria interna de 16 GB podrás grabar hasta 2 horas de video con la máxima calidad,

mientras que si tiene un disco duro de 120 GB, podrás grabar unas 15 horas de video a máxima calidad o hasta 50 horas con la más baja calidad.

Todas estas memorias –SDHC, MS Pro Duo, memorias internas y discos duros– son regrabables, así que puedes usarlos una y otra vez, aunque debes asegurarte de tener todo tu material resguardado en otro medio.



GRANDES FOTOS

La capacidad de almacenamiento de fotos varía principalmente por la resolución y calidad de las fotos tomadas. Puedes guardar unas 750 fotografías tomadas con una resolución de 5 megapixeles con la máxima calidad en una tarjeta de memoria de 2 GB, y hasta 1,900 fotos tomadas a 2 megapixeles con la mejor calidad.

LAS CALIFICAMOS



DE COLORES

En la prueba de fidelidad de color, una calificación de Excelente significa que el equipo capta lo más fielmente el color sin saturarlo, mientras que una calificación de Muy Bueno señala que los colores tienden a saturarse un poco y no son grabados tan fielmente, sin que esto sea grave, por ejemplo, los colores morados tenderán a verse azules. Los modelos que calificaron como Bueno ofrecen un color más saturado y no tan fiel.



ASÍ SUENA

Para el audio, una calidad de Excelente significa que el equipo tiene la suficiente sensibilidad para grabar correctamente los diálogos entre personas y sonidos del campo. La calificación de Muy Bueno señala que algunos sonidos no son captados claramente –en especial los diálogos en ambientes con ruido-. Los que obtuvieron calificación de Bueno es porque la gama de frecuencias audibles que capta es limitado, pero aceptable.

RECOMENDACIONES DE USO



Respalda tus grabaciones de video y fotos en otros medios como CD, discos DVD o en una computadora.



Los modelos que incluyen discos duros son especialmente susceptibles a ambientes ruidosos o con mucha vibración, ya que las vibraciones constantes –como las que se generan en discotecas cuya música se reproduce a un nivel muy alto– harán que se autoproteja deteniendo la grabación. Con el tiempo este tipo de ambientes pueden dañarlo o afectar las grabaciones realizadas.



La función de “estabilización de imagen” ayuda a que la grabación sea más estable y tenga menos vibraciones cuando se sujetla cámara con la mano. Sin embargo, lo mejor es adquirir un trípode, porque en muchas situaciones es difícil evitar las vibraciones (como cuando utilizas el zoom de la cámara).



Todas las videocámaras tienen la función de agregar efectos al video captado, como grabar en tonos sepia o en blanco y negro, desvanecimientos, títulos, etcétera. Pero ten en cuenta que si en el futuro planeas editar el video en una computadora, estos efectos no se pueden deshacer. Es mejor evitar aplicar los efectos de la videocámara y agregarlos al editar el video en la computadora, porque de esta manera sí podrás eliminarlos si no te gustan.



Existen dos tipos de zoom (telefoto) que permiten acercar los objetos que quieras grabar: el óptico, basado en el ajuste de los lentes de la videocámara; y el digital que hace uso de cálculos matemáticos sobre la imagen captada por la lente para ampliar la imagen simulando un acercamiento mayor que el óptico. El número de aumentos se da por un número seguido de una ‘X’; así, un zoom de 10X aumenta hasta 10 veces la escena que grabas. El

zoom óptico es el que da la mejor calidad; el digital introduce ruido en la imagen y degrada la imagen grabada.



Atiende cuidadosamente las recomendaciones y precauciones de uso proporcionadas por el fabricante de tu videocámara en su instructivo. Así evitarás dañarla y obtendrás el máximo provecho.



Es buena idea tener por lo menos una pila adicional para tu cámara, en caso de que quieras grabar un evento que dure mucho (como una boda). También puedes llevar siempre el cargador, pero es bastante engorroso.



Para ahorrar energía, una vez que hayas recargado la batería, desconecta el cargador del contacto eléctrico. Aunque la batería ya no se esté cargando, el cargador consume una pequeña corriente. ☺





PRECIOS MÍNIMOS Y MÁXIMOS DE VIDEOCÁMARAS

Precios levantados del 20 de septiembre al 12 de octubre de 2010

Marca / Modelo	Ciudad de México y zona metropolitana				Precio mínimo o único
	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	
Canon Vixia HFM31 (Japón)	\$13,357	Syrius Cam	\$16,369	Liverpool (Polanco y Satélite)	-
Canon Vixia HFS21 (Japón)	\$19,990	Foto Regis	\$24,259	El Palacio de Hierro (Satélite)	-
Panasonic HS60PU-K (Japón)	\$10,425	Liverpool (Polanco)	\$12,265	Liverpool (Satélite)	-
Samsung HMX-M20BN (Indonesia)	\$8,999	Sears	\$9,999	Fábricas de Francia, Liverpool (Galerías Coapa), Sears	-
Sony Handycam DCR-SR68 (China)	\$5,490	Chedraui (Coapa, Polanco y Universidad)	\$7,199	Fábricas de Francia, Liverpool, Sanborn's, Sears	\$5,990
Sony Handycam DCR-SX43 (China)	\$3,999	Sam's Club	\$5,459	El Palacio de Hierro (Satélite)	\$4,490
Samsung HMX-516BN (China)	\$21,199	Liverpool (Galerías Coapa y Polanco)			-
Canon Vixia HFR10 (Japón)	\$7,999	Fábricas de Francia, Liverpool (Galerías Coapa)	\$8,499	Liverpool, Sears	-
Canon Vixia HFR100 (Japón)	\$6,299	Costco (Satélite)			-
Panasonic SDR-H86PU-K (Indonesia)	\$3,899	Costco (Polanco) Costco (Satélite)	\$6,499	Fábricas de Francia, Sears (Satélite), El Palacio de Hierro (Satélite), Liverpool (Satélite)	\$5,490
Panasonic SDR-T51PU-R (Indonesia)	\$3,999	Liverpool (Polanco), Sam's Club, Sears	\$5,499	Sanborn's	\$4,699
Samsung HMX-H205BN (China)	\$10,574	Sears	\$11,899	El Palacio de Hierro (Satélite)	-
Samsung SMX-F44RN (China)	\$4,929	Office Depot	\$6,049	El Palacio de Hierro (Satélite)	-
Samsung SMX-C200BN (China)	\$3,299	Bodega Aurrerá (Tacubaya), Elektra, Radio Shack	\$3,300	Famsa (Tacubaya)	\$3,699
Sony Handycam HDR-CX150 (China)	\$8,290	Foto Regis	\$11,399	Sears (Satélite y Universidad), Sony (Satélite)	-
BenQ DV M21 (China*)	-	-	-	-	-
Canon FS300 (Japón)	\$3,999	Universal Photo	\$4,799	Liverpool (Polanco y Satélite), Sears (Insurgentes)	-
Sony Handycam HDR-XR150 (China)	\$9,050	Foto Regis	\$11,999	Liverpool (Galerías Coapa y Polanco)	\$11,999
Toshiba CAMILEO X100 (China)*	-	-	-	-	-
Toshiba CAMILEO H30 (China)*	-	-	-	-	-
Toshiba CAMILEO S20 (China)	\$2,799	Office Max	-	-	-

* No se encontraron los modelos por estar agotados o no estar resurtidos en tiendas.



Culiacán

León

	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
Wal Mart	\$7,299	Coppel Escobedo	\$5,990	Wal Mart, Sam's Club	\$7,299	Coppel	
Bodega Aurrerá, Office Max, Wal Mart	\$5,789	Zaragoza Muebles	\$4,299	Costco	\$4,999	Liverpool	
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	\$6,999	Sam's Club	-	-	
Wal Mart	\$7,199	Sanborns Hermanos	\$5,399	Sam's Club	\$7,199	Sanborn's	
Sears	\$5,499	Sanborns Hermanos	\$3,999	Sam's Club	\$5,499	Sanborn's	
-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	\$5,499	Coppel	-	-	
Coppel	-	-	\$3,699	Coppel	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	\$11,999	Liverpool	-	-	
Liverpool (Culiacán)		-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	\$2,799	Office Max	-	-	

Adivinadores: entre los dones mágicos y el fraude

EN TU FUTURO VEO... UNA ESTAFA

Que levante la mano quien no ha tenido siquiera la tentación de acudir a un adivinador, tarotista u otro tipo de “tirador de cartas” ... Lo que puede juzgarse como una práctica cultural ancestral también llega a transformarse en un fraude de cabo a rabo. Llegó la hora de llamar a las cosas por su nombre. **Por Vera Mojica.**

Ilustraciones de Enrique Ortega





Los seres humanos no nos conformamos con encontrar la solución práctica a nuestros problemas. Necesitamos algo más: saber. Deseamos apasionadamente tener la explicación última a todo lo que nos pasa, sobre todo si lo que nos pasa es malo. No estamos haciendo filosofía, ni decimos nada del otro mundo: está claro que tendemos a creer que la falta de dinero, los problemas críticos de índole sentimental, familiar o de salud se deben a causas ajenas a nuestras acciones, en las que está involucrada la suerte, la espiritualidad o la hechicería; y que con el fin de comprenderlos, dominarlos y, con el tiempo, combatirlos, necesitamos gente especializada en las cuestiones del más allá.

Hasta aquí, hemos descrito un panorama que cualquier persona que ha sentido las profundidades de la vida puede reconocer. La “tentación de la superstición”, digamos. Pero veamos qué opina un profesional en los asuntos del análisis del alma. Para la psicoterapeuta y psicóloga clínica Laura Soubrán Ortega, directora de unidades operativas de los Centros de Integración Juvenil, somos supersticiosos porque “sentimos miedo, que es una de las emociones más arcaicas y primitivas, y al vivir situaciones complicadas, que exigen riesgos y una capacidad de respuesta alta, se reactivan los núcleos de miedo primitivos que llevan a buscar soluciones mágicas o recetas que eliminan el trabajo que representa conocerse”. En efecto, se trata de un mecanismo natural por medio del cual implícitamente estamos cediendo el control de nuestras vidas a un agente externo.

¿A quiénes le estamos cediendo el control? Ahí empiezan los problemas. “Si caemos ante un charlatán, que mediante su experiencia sabe detectar tal necesidad, y tiene habilidad para leer sus expresiones corporales, y utiliza eso para decir lo que el cliente quiere escuchar, pueden generarse relaciones de abuso o de dependencia”, puntualiza Soubrán.

Si seguimos esta lógica, algunos de los llamados tarotistas establecen lazos dependientes con los clientes y, de hecho, los estimulan, porque esa dependencia les deja una ganancia. La explicación clásica de la psicología es que entre el tarotista y quien lo consulta se da una especie de programación mental.

Hemos mencionado la práctica del Tarot por su tremenda popularización como método “adivinitorio”, de la mano de los medios de comunicación. Tan es así, que ha llegado a ser un sinónimo de “tirar las cartas”. Sin embargo, nuestra especialista se apresura a puntualizar: “Es importante decir que hay gente seria que trabaja el Tarot desde el punto de vista de Carl Jung, pionero del psicoanálisis y los arquetipos, que en realidad son simbolismos, pero lo hacen para incrementar su conocimiento, no para lucrar con él”.

¿Dónde está el límite entre un buen y mal tarotista? Salimos a la calle para sufrir la diferencia.

Un vistazo por el mundo del falso Tarot

En un recorrido por algunos puntos de la capital del país, como los pasajes esotéricos de un mercado tradicional en el Centro Histórico, o una galería de tiendas en un gran centro comercial en el poniente, así como un café del mismo giro ubicado en el sur, pudimos sentir en carne propia de consumidor la estafa por parte de algunos “tarotistas”.

En la galería del centro comercial, desde la entrada ya hay filtros con personas adiestradas para enviarte con las adivinadoras, quienes ofrecen paquetes que oscilan entre los \$150, \$300 y \$500, según lo que incluya el “combo”: la bola de cristal, lectura de café y mano, echada de caracoles y runas, vista de aura, entre otros tantos.

Nos acercamos a la persona que estaba más cerca: una mujer de ojos claros alargados, cabello teñido de rubio, de edad media, quien portaba una imagen de San Charbel, quizás para darle ese sentido católico y de confianza a la clientela. Empieza el interrogatorio con preguntas como nombre, signo zodiacal y profesión. Al echar las cartas de inicio asegura que hay alguien que te envidia, es ahí donde empieza el negocio redondo; pues para quitar a esa persona envidiosa y la mala suerte recomienda comprar tres veladoras que cuestan \$240 cada una.

¿Un encuentro decepcionante? En ese mismo lugar, otra mujer promete autenticidad. Critica a la competencia y a los tarotistas famosos, ya que “lucran con un don divino que les fue dado”. Ella, dice, orienta la lectura a la metafísica,

MÁXIMAS PARA EVADIR A LOS CHARLATANES

¿Sientes que el mundo del Tarot te atrae? Está muy bien, puede convertirse en una experiencia enriquecedora; te recomendamos esto para que no sea, en el mejor de los casos, decepcionante.

✓ 1 Tu decisión de acudir a un tarotista o adivinador en particular **no debe basarse en argumentos como “es que es el más barato”**. En tal caso, referencias que provengan de personas de tu entera confianza

sirven mucho mejor como una buena orientación.

✓ 2 Primer síntoma de que la experiencia dejará mucho que desear: el tarotista miente descaradamente. Es decir: **te dice lo que cree que necesitas escuchar**.

✓ 3 Las plazas comerciales donde se venden estos servicios como si fueran comida rápida te dejarán pasmado por su mediocridad.

✓ 4 No está de más reafirmar: aunque tengas enfrente a una personalidad seductora o arrolladora, nunca olvides que ningún tarotista es un superdotado. Son personas comunes y no pueden solucionar tus problemas.

✓ 5 Cuida tu bolsillo. Los \$500 que le pagas a un tarotista **puedes invertirlos en una terapia psicológica** o, si prefieres, en otros métodos de relajación, como masajes.

sin olvidar asuntos como el karma y la explicación de que Jesús fue un maestro iluminado. Sin embargo, la revelación final no fue menos prosaica: nos recomienda un divorcio inmediato, pues el marido imaginario tiene un problema de adicción.

Acudimos al mercado del Centro Histórico para conocer más variedades de esta manipulación que nos pareció, en principio, muy simple. Allí encontramos una variedad completamente distinta de vidente: un hombre joven que muestra sus músculos (un imán sexual) lee el Tarot de los Ángeles y cobra \$200. Tira las cartas mientras utiliza una técnica que denominaremos del "perro apaleado". Al principio, pone sobre la mesa aspectos dolorosos de la vida del cliente (un miembro de la familia está muy preocupado por otro, envidias en el seno del hogar, situaciones que cualquiera padece o ha padecido). Incluso, propone pasar a la acción de inmediato: "Dame una pertenencia de la mujer con la que tu marido te es infiel para hacerle un trabajito". Pero, al final, alaba las cualidades del cliente y augura un futuro exitoso "en tu siguiente matrimonio, en tu profesión y en tu vida familiar"... Claro, si sigues acudiendo con él. Tal cual: lastima y luego acaricia, como se suele tratar a una mascota.

En el café esotérico del sur de la ciudad se opera distinto; hay una caja donde se pagan \$279 antes de pasar a la lectura del Tarot turco. El cajero se encarga de recomendar a la mejor tarotista del lugar: una mujer, de casi 60 años, que solicita a Dios, a los maestros iluminados y a los ángeles permiso para saber lo que se busca. En efecto, el sincretismo, en este y los demás lugares, llama la atención: el arte adivinatorio y la religión católica se mezclan. En la mayoría de las mesas de trabajo conviven las imágenes de la Virgen de Guadalupe, ángeles de la tradición católica y de varios santos como Judas Tadeo. En el café esotérico también están presentes representaciones de Buda y de la deidad hindú Shiva.

La tarotista del café se enfocó, de nuevo, en el aspecto sentimental. Habló de varios hombres, pero al mismo tiempo intentó obtener información sobre ellos ("¿Hay un amigo en tu trabajo, verdad? ¿Qué edad

EL NEGOCIO EMPIEZA CUANDO TE VENDEN AMULETOS PARA CURAR LOS MALES QUE TE ACABAN DE DIAGNOSTICAR.



tiene, cómo se llama?"). Su truco: apparentar sentimientos de simpatía y empatía hacia el cliente para obtener información sobre su vida amorosa y diseñar un príncipe azul a la medida.

Pocas cosas nos hacen sentir tan vulnerables como el amor. Un augurio de felicidad romántica suele equivaler a emoción instantánea. Cada píldora de ilusión no nos costó más de \$300. No parece que nos desfalcaron, ¿cierto? No obstante, ese estímulo puede resultar adictivo y convertirse en una verdadera afectación económica. Es el estado que menciona la psicoterapeuta Soubrán, cuando en los "nudos" de nuestras vidas dependemos de alguien para darle sentido al nudo o, más peligroso, para generar la ilusión de que se puede eliminar.

En el propio gremio se reconocen estas fronteras del abuso. "Si alguien te dice que te cobrará \$5 mil y tienes que consultarlo cada semana, es un robo. Pura charlatanería", comenta Kala Ruiz, una de las tarotistas más reconocidas del país y autora de libros. El daño, además, puede ser más que monetario: "Me han tocado personas muriéndose de miedo, porque otro tarotista le dijo que se iba a morir su mamá y que si no le daban tantos miles o millones de pesos para hacerle un trabajo, seguro fallecía. Se notaban totalmente sugestionados".

Lo dice con la indignación de alguien que cree profundamente en la sabiduría contenida en esas 78 cartas con 22 arcanos mayores y 56 menores, revelación de "escuelas herméticas"



ancestrales, clave del conocimiento universal que, se le dé crédito o no desde el punto de vista espiritual, cultural o artístico, va mucho más allá que la simple adivinación del destino.

Kala afirma: "Se destapó la ola de falsos profetas y hay muchas escuelas que prometen iluminación en un fin de semana; por lo que creo que está bien que se exija credibilidad y, si no, que se aplique una penalización". Un momento, ¿penalización? En efecto, existe un marco legal.

La ley ante estos estafadores

"La adivinación es un tipo especial de fraude, un tipo muy específico. Así se le conoce. En realidad, el fraude específico por adivinación tiene muchísimos años en México", explica Héctor Manuel Guzmán Ruiz, licenciado en Derecho y catedrático de la Sociología del Derecho en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

El legista, quien labora además en un Tribunal Colegiado, retrata hasta qué punto ese tipo de fraude es vigente con un caso elocuente: en San

Luis Potosí, unos hermanos fueron acusados de abusar de la superstición de unas personas a las que les habían dicho que en su casa había dinero enterrado y que eso les generaba un mal. Fueron procesados y condenados a ocho años de cárcel, en conformidad con un artículo del Código Penal del estado que regula esa figura de fraude específico. Sin embargo, en su defensa plantearon que tal artículo era inconstitucional. Pues bien, recientemente la Primera Sala de la Suprema Corte de Justicia resolvió el amparo, y determinó que no había violación constitucional alguna.

El Código Penal del Distrito Federal, por ejemplo, sanciona este tipo de fraude específico y "al que por medio de supuesta invocación de espíritus, adivinaciones o curaciones explote las preocupaciones, la superstición o la ignorancia de las personas". Así es: la ley ha considerado que aquel que se vale de la necesidad de la gente de creer en algo, de tener respuestas a sus angustias comete este tipo de fraude. "El fraude es en realidad un delito contra la propiedad, que consiste en la apropiación de una cosa ajena o la generación de un provecho al valerse del engaño", detalla Guzmán.

Sin embargo, no es tan sencillo como suena. ¿Cómo establecer una diferencia entre un simple juego de cartas, a que una persona se suma con plena conciencia y libertad, y un fraude? Guzmán reconoce que para poder llevar un caso ante la ley hay varios elementos que acreditar, aunque lo

básico en cualquier tipo de fraude es la obtención de un beneficio al mediar el engaño, como una promesa de sanación sin fundamento alguno.

De cualquier forma, "no basta con que yo diga que una persona me vio la cara. Se tiene que acreditar que en realidad los consultaste, que efectuaste un pago, que esta persona en efecto se dedica al Tarot. No podemos llegar a una condena penal que va desde multa hasta cárcel, a partir de ciertas afirmaciones que hagan las personas".

Y es que la ley no se anda con chiquitas. Hablamos de un delito tipificado en cada estado de la República. Por tanto, puede variar. Como es un delito patrimonial, el grado de afectación para el responsable es en función del provecho económico que obtuvo. En la legislación del Distrito Federal, si no excede de 50 días de salario mínimo, es una simple multa que va de 25 a 75 días de multa del salario mínimo.

"Pero si la afectación llega a ser de diez mil veces el salario mínimo, la prisión puede ascender hasta 11 años de cárcel. Y si son varias las personas involucradas en el fraude, las penas se aumentan hasta en dos terceras partes", abunda Guzmán.

¿Es para tanto? El abogado pone las cosas en perspectiva: "Hay ocasiones en las que se hacen depósitos muy fuertes de dinero; me refiero a miles de pesos por consultas o asesorías de personas que están francamente enganchadas con los adivinadores. A través del depósito bancario se puede sustentar". No obstante, el especialista reconoce que muy pocos denuncian este fraude porque, en general, se desconoce que es un delito o bien se considera que es una práctica culturalmente aceptada.

A fin de cuentas, es importante establecer que aprovecharse del estado de debilidad de una persona nunca debería tolerarse como una especie de costumbre. La primera defensa debe provenir de nosotros mismos. Hay que tener fortaleza interna para tomar decisiones y para afrontarlas. La psicoterapeuta Laura Soubrán finaliza: "Cada individuo debe asumir esa autoridad personal y tener claro que cualquier otro puede colaborar en nuestra sanación, pero no tiene el poder para sanarnos" –ni siquiera un psicoterapeuta, añadimos nosotros. "En la medida que la gente comprenda esto, será más difícil que alguien pueda abusar de ella. Debemos hacer todo lo posible para recuperar la confianza en nosotros mismos y guiar nuestra propia vida". Sí, es un asunto de libertad. Pero también de bolsillo, y eso, a veces, es lo que más duele. ☺

¿CÓMO ESTABLECER LA DIFERENCIA ENTRE UN SIMPLE JUEGO DE CARTAS Y UN FRAUDE?



Real del Monte

REALMENTE ENCANTADOR



Tendido en lo más alto de las montañas de la sierra de Pachuca, este pueblo mágico está lleno de callejuelas empedradas, pintorescas casas, exquisita comida y muy peculiares lugares que visitar. **Por Fátima Escobar. Fotos de Héctor Barrera**

Apartir del siglo XVI, en las minas de Real del Monte había una gran explotación de minerales como el oro y la plata, pero a causa del peligro que representaba la gran cantidad de agua del subsuelo, la actividad mineral, misma que se estableció en la región desde el siglo XIX y significó el sustento de la mayoría de sus habitantes durante décadas, tuvo varias recaídas, cesando por completo desde el año 2005. "Hace 16 años Real del Monte era un pueblo fantasma,

nadie se acercaba", dice Don Delfino, vendedor de elotes y esquites desde aquella época, "ahora está hermoso y vienen muchos turistas". Su expresión no es para menos: actualmente hay recorridos turísticos por las minas que son guiados por ex trabajadores, los cuales apasionadamente te contarán sus vivencias y te explicarán todo el proceso que se llevaba a cabo para sacar los minerales. Actualmente la Mina de Acosta es un interesante museo arqueológico industrial de toda la historia del pueblo.

**HOY MÁS
QUE NUNCA
VIVE
MÉXICO**
www.ofertasvivemexico.com

El Panteón Inglés está en el Cerro del Judío, subiendo por la calzada Mina de Dolores. Al llegar tal vez encontrarás cerrada la gran reja de hierro forjado, pero en la casa de junto vive doña Cote Hernández, ella con gusto te abrirá. No olvides al final darle una propina. Al entrar al panteón se experimenta una sensación muy peculiar, que te lleva de la calma a las ñañaras. Las tumbas están perfectamente bien alineadas, y los altos y largos árboles les dan una interesante sombra. Si observas bien, no sólo verás tumbas de ingleses, sino también de escoceses, irlandeses, chinos, alemanes y mexicanos, la mayoría trabajadores de la industria minera.

La mayoría de las calles son pendientes pronunciadas, unas no tienen salida y otras parecieran un laberinto que te llevará a lugares nuevos por explorar. Vale la pena caminar por todos lados, más allá de los principales corredores



turísticos como la calle Hidalgo, seguro encontrarás cosas tan interesantes como jaulas llenas de pájaros dentro de un estacionamiento, locales donde venden nata, pulque, pan de pulque y pequeños locales de pasteles tradicionales.

El jardín principal es una acogedora plaza con kiosco y fuente donde los lugareños y turistas se juntan para ver pasar gente, y algún espectáculo ambulante. Frente a éste se encuentra la parroquia de Nuestra Señora del Rosario, cuya construcción se inició en 1563.

Experiencia completa

Pasar todo un fin de semana en Real del Monte puede ser sumamente interesante. Los hoteles son muy lindos y nada caros, te recomendamos hospedarte en el hotel Paraíso Real o en Casa Rural. Para comer hay varias opciones pero lo más recomendable es probar los pasteles (palabra derivada del inglés

pastries) de El Portal, los de la familia Márquez, y los pasteles Tejeda. Cualquiera de ellos están elaborados con la original receta inglesa, sobre todo los rellenos de papa y el de salchicha. También los hay con ingredientes nacionales, como el mole y frijol, y los dulces de arroz con leche, piña y zarzamora.

Otro antojo imperdible son los esquites. En la esquina de la iglesia de Nuestra Señora del Rosario, todos los días desde las siete de la mañana, don Delfino comienza a preparar deliciosos esquites, unos son preparados a la mantequilla y otros al pulque. También hay elotes asados o hervidos con tequesquite y pericón.

Los escenarios de Real del Monte son como de película (a veces de romance, otras de suspenso), lo que hará de tu visita toda una aventura acompañada por un elenco de personajes interesantísimos que se dedican a cuidar su historia y tradición.

Izquierda (siguiendo las manecillas del reloj): ▶ Las estructuras de las minas de Real del Monte aún se conservan.

▶ La comida típica de la zona son los pasteles. Disfrútalos con una cerveza artesanal.

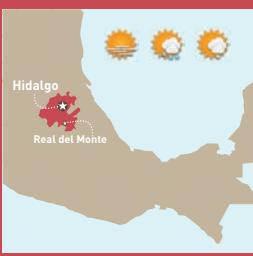
▶ La mayoría de las tumbas del cementerio (como la aquí retratada) son de inmigrantes.

▶ La simplicidad de la iglesia de Nuestra Señora la convierte en una belleza arquitectónica.

▶ La plaza central está llena de joyas por desenterrar.

Ubicación y clima

El municipio de Mineral o Real del Monte se encuentra en Hidalgo, a 120 kilómetros des-



de México, DF, por la autopista que va hacia Pachuca. El tiempo estimado de viaje es de dos horas. Por su altura normalmente hace frío, incluso cuando sale el sol hay viento fresco y suele llover. Casi siempre, los montes se rodean de neblina, lo que hace que pareciera como si el pueblo y la gente estuvieran flotando. Un lugar verdaderamente mágico.

CONSUMÁN

DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

HOY LES
PRESENTAMOS:

¡CONOCE TUS
DERECHOS EN
EL ANTRO!



NÚMERO
6
EDICIÓN DE
COLECCIÓN

Guión: Mr. Ruiz
Dibujos: JC Chaparro

Busca el perfil de Consumán en

facebook.



¿CÓMO ANDAS, REINITAZ SI ME DAS UN BESITO TE DEJO PASAR A LA INAUGURACIÓN DE LA RATA REGUETONERA... ¿QUÉ DICES?

AY, CADEPERRO, ME ENCANTA CUANDO TE PONES DE ROMÁNTICO.

Y NO TE OLVIDES DE MÍ, GUAPÓ. TRAES UNA NUEVA LOCIÓN, ¿VERDAD? AY, PAPACITO, ESTÁS QUE LADRAS.

EJEM, PERDONÉ, SEÑOR CADEPERRO, PERO ME GUSTARÍA ENTRAR CON MIS AMIGOS PARA SACARLE BRILLO A LA PISTA.

QUIETECITO DONDE ESTÁS... ¿QUÍEN TE DIJO QUE PODÍAS ENTRAR A UN LUGAR TAN EXCLUSIVO?

P-PERO TRAIGO EL DINERO PARA PAGAR EL COVER Y ME PUSE MI MEJOR ROPA...

AHORRÉ MUCHO PARA COMPRARME ESTOS ZAPATOS DE CHAROL CON VENTILACIÓN INTEGRADA...

PUES LO SIENTO MUCHO, PERO NO ESTÁS A LA ALTURA DE LA RATA REGUETONERA. ASÍ QUE MEJOR MUÉVETE PARA QUE ENTRE LA VERDADERA GENTE BONITA.

ESTO ES UNA INJUSTICIA. ¿NO HAY NADIE QUE PUEDA AYUDARME? ÉSTA IBA A SER MI GRAN NOCHE!

NO TE PREOCUPES, JUANELO... CONSUMÁN, DEFENSOR DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR Y BAILARÍN CERTIFICADO POR LA ACADEMIA DE BAILE EL GATO VOLADOR, RESOLVERÁ TUS PROBLEMAS.

GUAI... ¿DE VERDAD ERES CONSUMÁN? NO, ERES UNA COPIA PIRATA... EL VERDADERO ES MÁS ALTO Y CARISMÁTICO...

CLARO QUE SOY EL ORIGINAL... BUENO, ¿CLÁI ES EL PROBLEMA EN ESTE ANTRÓ? ¿POR QUÉ NO ESTÁS ADENTRO BAILANDO?

PUES RESULTA QUE EL CADEPERRO NO QUIERE DEJARME ENTRAR... QUIÉ DIZQUE PORQUE NO ESTOY A LA ALTURA NI SOY GENTE BONITA...

BUENO, JUANELO, ASÍ QUE DIGAS QUE GALÁN ERES, PUES NO, ¿VERDAD? PERO ESO NO ES SUFFICIENTE PARA NO DEJARTE PASAR. ESE CADEPERRO SE LAS VERÁ CONMIGO.

AJAJÁ... CON QUE DEJANDO ENTRAR SÓLO A LA GENTE QUE QUIERES, ¿ZEH? PUES ESTÁS DISCRIMINANDO A LAS PERSONAS,

LO CUAL SE SEÑALA EN EL ARTÍCULO 58 DE LA LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN DEL CONSUMIDOR, QUE ESPECIFICA QUE NO SE DEBE HACER DISTINCIÓN ENTRE LA CLIENTELA POR MOTIVO DE GÉNERO, NACIONALIDAD, PREFERENCIA SEXUAL, RELIGIOSA O CUALQUIER OTRA PARTICULARIDAD.

AQUÍ YO SOY EL REY, CONSUMÁN... Y SI NO TE GUSTA, ES MOMENTO DE DEMOSTRARTE POR QUÉ SÓLO MIS LADRÍOS SUENAN...





¿QUÉ? ¿QUIÉN ME LLAMA?
MIS CONSUCHACRAS ME DICEN
QUE UN CONSUMIDOR ESTÁ
SUFRIENDO UN ABUSO.

DINTRES... Y JUSTO CUANDO ESTABA
A PUNTO DE ENSEÑARLE CÓMO SE
BAILA LA GASOLINA A ESTA REINA.



ADEMÁS, USTED ESTÁ EXIGIENDO PROPINA, Y ÉSTA ES VOLUNTARIA.



YO QUIERO MI
HIELERA... MIREN, YA
ESTOY DE CABEZA...

UY, ¡QUÉ BUEN CHAMORRO
TIENE, DOÑA EUSTAQUIA!





AUNQUE HAYAS ELIMINADO A CADEPERRO Y A ZORRINTIA, AÚN ME QUEDA MI ARMA MÁS MORTÍFERA. CONSUMÁN, PALIDECE ANTE:

¡LOS CHILLIDOS MORTALES!

CON ESTE SONIDO ESTRIDENTE TU CEREBRO QUEDARÁ COMO PAPILLA... JAJAJAJAJA.

ARGH... AUNQUE TU FUERZA ES MUCHA, MIS CONSUCHACRAS, UNA MAGIA QUE EXPLICARÉ EN OTROS EPISODIOS, ME DAN PODERES FUERA DEL ENTENDIMIENTO HUMANO...

...Y GRACIAS A ELLOS TE APlicaré una de mis TÉCNICAS SECRETAS MÁS LEGENDARIAS:

ÉCUALTAS PATONAS VAS A QUERER PARA TENER TU MESA?

POR CIERTO, AGUANTÉ 20 MINUTOS DE CABEZA, Y ME DIERON MI HIELERA... ¡YUPI!

ASÍ ES, JUANELÍN, LA JUSTICIA Y LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR VUELVEN A TRIUNFAR...

PERO SIENTO DECIRTE QUE MIS PASOS SON MEJORES QUE LOS TUYOS. MIRA, A ÉSTE LE LLAMO EL TUN TÚN ENCAPUCHADO...

OYE, CONSUMÁN, ¿Y CREESES QUE HAYA DANZÓN Y CHACHACHÁ?



¡QUÉ BONITAS FIESTAS!

Prepara lindos adornos navideños que te servirán para tus posadas, tu árbol y para regalar entre tus conocidos reusando lo que estás por tirar a la basura. Prepara tus colores y pinturas favoritas y ¡manos a la obra! **Por MarTe**

PARA TU ESCRITORIO

Árbol de hojas

Necesitas:

- Revistas y periódico que estén por tirarse.
- Cartulina de tu color favorito
- Pegamento blanco

Hora de armar

- 1 Elabora en una cartulina el diseño de tu árbol. Procura que sea un tamaño aproximado de una media carta.
- 2 Copia el diseño en varias hojas de papel periódico o revista.

Entre más hojas tengas, más frondoso quedará.

- 3 Dóblalas todas a la mitad. Pide ayuda a un adulto para acomodarlas juntas (procura que te queden exactas) y en la parte de la unión, coloca pegamento blanco. Ayúdate de dos libros pesados y colócalos en los extremos para que queden bien pegadas.
- 4 Deja secar. Cuando esté completamente seco, abre las hojas y sujetala juntas los extremos con un clip. Tendrás un lindo árbol para el escritorio de tu maestra.





PARA LAS POSADAS

Canastitas posaderas

Necesitas:

- Centros de rollos de papel
- Pintura acrílica de tu color favorito
- Pinceles
- Cartulina

¡Manos a la obra!

- 1 Cierra el fondo de los rollos de papel con cartulina.
- 2 Pinta los rollos con pintura con los diseños navideños que más te gusten.
- 3 Corta tiras delgadas de cartulina y colócalas en la parte superior, de tal forma que hagas un asa y te queden como pequeñas canastas.
- 4 Rellénalos de colación (muy tradicional en las posadas) y regálalas cuando te toque organizar la fiesta.

PARA REGALAR

Claveros refrescantes

Necesitas:

- Taparroscas
- Pintura vinílica
- Pegamento blanco
- Diamantina, lentejuelas, chaquira y botones pequeños
- Alambre delgado
- Hilo de colores

¡Así lo haces!

- 1 Pide ayuda a un adulto y perfora las taparroscas a lo largo.
- 2 Pinta la parte superior de las taparroscas a tu gusto con detalles navideños. Adórnalas con diamantina, lentejuelas o lo que se te ocurra.
- 3 Une tres con el alambre delgado.
- 4 Puedes utilizar hilo o listón de tu color favorito en la parte superior para que sea un lindo detalle en las llaves de tus papás o de quien conozcas.



PARA ADORNAR

Esferas mágicas

Necesitas:

- Botes pequeños de plástico (pueden ser de yogur o lactobacilos)
- Pinturas acrílicas
- Hilo grueso (puedes usar rafia)
- Diamantina de tus colores favoritos
- Resistol
- Aguja de canevá

¡Manos a la obra!

- 1 Limpia bien los botes y con la aguja haz dos agujeros en la parte superior.
- 2 Adorna la parte exterior con las pinturas acrílicas. Puedes poner varios colores, pero recuerda dejar secar el color de abajo antes de colocar uno nuevo para que no se mezclen.
- 3 Decora con diamantina el exterior y deja secar.
- 4 Coloca un pequeño trozo de rafia de tu color favorito entre los agujeros que previamente hiciste en la parte superior de los botes.
- 5 ¡Listo! Puedes hacer dos o tres diseños diferentes y repetirlos cuantas veces necesites para adornar con estas esferas todo tu árbol.

PARA TUS AMIGOS

Hombres de plástico

Necesitas:

- Botellas plásticas de medio litro o 600 ml
- Pedazos de tela
- Pintura vinílica blanca y negra

Ármalos

- 1 Limpia las botellas y déjalas secar.
- 2 Quita las etiquetas. Píntalas de blanco y déjalas secar.
- 3 Con la pintura negra, elabora sus ojos, boca y nariz. Con los pedazos de tela forma pequeños gorritos y colócalos en las tapas.
- 4 Puedes llenarlos de dulces pequeños, como gomitas, y regalarlos entre tus amigos.



PARA LA OSCURIDAD

Lámpara latosa

Necesitas:

- Una lata de refresco
- Un plato de unicel pequeño hondo y otro extendido
- Plastilina
- Pintura acrílica de tu color favorito
- Pinceles
- Una vela pequeña
- Una aguja y un dedal

¿Cómo lo haces?

- 1 Decora con pintura acrílica el exterior de los platos. Rellena el interior del plato hondo con plastilina y coloca encima el extendido. Coloca la vela sobre el plato.
- 2 Con cuidado, perfora la orilla de las letras y signos de la lata (alrededor del logo y de todas las letras que encuentres en ella). No olvides ponerte el dedal para que no te lastimes.
- 3 Cuando esté lista, prende la vela y coloca la lata encima. Solo ten cuidado: la lata puede calentarse, así que siquieres apagar tu lámpara, sopla primero a la vela a través de la lata y espera uno o dos minutos.



TUS LAZOS CON PROFECO



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

Internet

profeco.gob.mx



BRÚJULA DE COMpra

Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET

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

Aquí podrás encontrar artículos, estudios de calidad completos, videos, programas de radio, recetas del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica 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 la actualidad del consumo. ¡Es gratuito!

ecovehiculos.gob.mx

En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía y **Profeco**, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los autos. Con él ahorrarás gasolina.

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

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)

01800 468 8722
(resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)

01800 962 8000
(resto del país)

PROCITEL

**Programa de citas por teléfono.
Porque tu tiempo vale oro**

5568 8722 (DF y zona metropolitana)

01800 468 8722
(resto del país)

Asesorías

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



¿Problemas con tu suscripción a la revista? Llama a los teléfonos:

5516 6612

5516 7296

5516 6939



OFICINAS CENTRALES

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

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la Revista del Consumidor, adquiere los libros publicados por Profeco y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

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, dentro del Centro cívico y comercial, CP 97000, 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. Margaritas, CP 32315, Cd. Juárez.

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

COAHUILA

Bvd. 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 (Benito Juárez, Gustavo A. Madero,

Cuahtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.

Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400.

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, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, 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 Cosmovitral), 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. Zona Centro, CP 37000, 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

Cuauhémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

JALISCO

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

MICHOACÁN

Bvd. 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. Miras 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.

QUINTANA ROO

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

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

SAN LUIS POTOSÍ

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

SINALOA

Bvd. 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: 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 Xicotencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicotencatl.

VERACRUZ

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

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.

Ely Guerra, CONSUMIDORA

La guapa cantante debutó el año pasado como empresaria, pues decidió separarse de las grandes disqueras para crear su propia compañía: Homey Records. Con ella lanzó su disco *Hombre invisible*, que sigue cosechando éxitos. Además de dedicarse a la música, Ely fabrica sus propios perfumes, ama la comida (y cocinarla) y se cambia el *look* radicalmente cada cierto tiempo. Y con lo que le apasiona, no oculta su lado consumidor.



¿En qué gastas sin miramientos?

En aceites esenciales para hacer mis perfumes y aromas; en materia prima para inventar fórmulas para el cuidado de la piel... Hasta pago aduana por estos productos que, a veces, solo consigo en lugares lejanos.

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

¡Por supuesto! Zapatos, sobre todo.

El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que consumimos y desecharmos en un año, ¿piensas en cosas así cuando vas de compras?

Sí. Estamos malacostumbrados y tenemos hábitos horribles. Estoy en el camino del cambio, y voy integrando aspecto por aspecto nuevos hábitos.

¿Tienes placeres culpables?

¡Claro! Disfruto de la alta calidad en alimentos, persigo lo natural, lo orgánico.

Me gustan los buenos vinos, soy whiskera, cervecería y tequilera.

Reconozco que pago más por no ir a lugares clave donde los costos son más aterrizados.

Mi falta de tiempo o de ánimo por recorrer la ciudad en su búsqueda me hace sentir culpable cuando me siento a una mesa perfecta.

¿El cliente siempre tiene la razón?

No siempre, pero es la regla. Si eres un buen proveedor, el cliente no deberá sentirse insatisfecho con tu trabajo. Yo, en el negocio con mi música, he realizado muchos cambios para que siempre que nos lleguen oportunidades, estemos a la altura.

Muchas veces, el cliente no comprende por qué la exigencia de un estándar en la calidad que manejamos para dar un concierto, entonces nos convertimos en los "perseguidores" de su propio trabajo. Como ves, el cliente NO siempre tiene la razón, pero nos esforzamos de este lado para educarle en el negocio de manera amable, responsable y con compromiso.

¿Cómo calificarías al consumidor mexicano?

Lo negativo: el consumidor mexicano tiende a ser malinchista. Lo positivo: el consumidor mexicano es agradecido si le gusta lo que adquiere, entonces vuelve a ti, no cambia de "marca".

¿Qué recomiendas para mitigar los efectos de la crisis económica?

Tratar de ser creativos. Los efectos de una crisis económica no se "aplanan" realizando gastos inteligentes, sino haciendo inversiones inteligentes, incluyendo el tiempo que invertimos a nuestra educación. Esto es lo más importante para mí.

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

No. Amo cocinar, entonces, si no hay en mi ciudad cierto ingrediente en su estado natural, lo compro enlatado o deshidratado o al vacío o en salmuera, y no me preocupo por el nivel de conservadores, pues el porcentaje de comida enlatada que consumo es, por mucho, menor al que utilizo en su estado orgánico.

¿Te consideras despilfarradora?

Sí, sobre todo si se trata de agradar a los que más amo.



¡Renueva tu inscripción al Registro Público de Consumidores y deja de recibir llamadas publicitarias no solicitadas!

Si registraste tu número telefónico en el **Registro Público de Consumidores (RPC)** durante 2007 y deseas continuar con el servicio, debes renovar cuanto antes tu registro vía telefónica ante la **Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco)**.



El **RPC** es un servicio gratuito que protege el derecho de los consumidores a no recibir publicidad telefónica de los sectores comercial, turístico y de telecomunicaciones. Esta herramienta tiene tres años de vigencia, y 22% de los 200,482 números registrados deberán volver a inscribir su número, ya sea fijo, móvil o fax. Para renovar el número telefónico o registrarse por primera vez en el **RPC**, hay que llamar desde el teléfono que se desea registrar al 9628 0000 en el Distrito Federal, Guadalajara o Monterrey; o al 01 800 962 8000, larga distancia sin costo desde el resto de la República.

- El trámite no tarda más de un minuto, es automático y con atención las 24 horas, todo el año. Además, se puede cancelar o modificar la inscripción del número en cualquier momento.
- Si un consumidor sigue recibiendo llamadas un mes después de registrarse en el **RPC**, podrá denunciar ante **Profeco** a la empresa que le llama y esta podrá ser multada hasta por un millón 220 mil pesos.

Para conocer más detalles sobre cómo **renovar la inscripción al RPC**, los consumidores pueden visitar el sitio rpc.profeco.gob.mx o llamar al **Teléfono del Consumidor** (5568 8722, en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país).



¡En estas fiestas, cuídate!

La ley protege tu salud

Que no te engañen con bebidas adulteradas

- No compres vinos y licores en tianguis ni en el comercio informal
- Destruye los envases vacíos
- Fíjate en el precio. Duda de la autenticidad del producto si está muy por debajo del precio original
- Verifica que la botella tenga la etiqueta original y marbete
- Evita la barra libre ya que las bebidas pueden contener alcohol adulterado

Exige tu derecho a un espacio libre de humo de tabaco

- Si no se cumple la ley y alguien está fumando en un área marcada como libre de humo
- Si alguien vende cigarros por unidad o a menores de edad.

Recuerda, somos corresponsables, denuncia en
www.cofepris.gob.mx o al 01 800 033 50 50

Tú tienes derecho a unas felices fiestas, cuida tu salud.

Un México sano es un México fuerte

www.gobiernofederal.gob.mx * www.salud.gob.mx * www.cofepris.gob.mx



MÉXICO 2010

GOBIERNO
FEDERAL

SALUD





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 utilizados 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. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Diciembre, por supuesto, es el mes de los manteles largos y la familia reunida dispuesta a probar manjares. En esta ocasión te proponemos dos recetas nada complicadas pero bien capaces de "vestir" una gran mesa y provocar elogios hacia la cocinera o cocinero. ¡Buen apetito!

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



CONSUMO SALUDABLE

Platillo Sabio Profeco

Filete de cerdo en costra de amaranto



Platillo Sabio Profeco

Salmón en capa de pistache con puré de papa y zanahoria



Filete de cerdo en costra de amaranto

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 702 • Proteínas: 32 g • Hidratos de carbono: 75 g • Fibra dietética: 6 g • Lipidos: 30 g • Colesterol: 100 mg

Ingredientes (6 raciones)

600 g de filete de cerdo	2 cucharadas de jugo de limón
120 g de harina de trigo	Sal y pimienta blanca molida al gusto
1 huevo	Para la salsa:
100 g de amaranto	2 chiles anchos
Sal y pimienta al gusto	1 chile guajillo pequeño
1/4 de taza de aceite de maíz	1 chile pasilla
600 g de frijoles bayos cocidos	2 tazas de caldo de pollo
12 tortillas de maíz del día	3/4 de tortilla tostada y triturada
Para la marinada:	1 comino
1/4 de taza de jugo de naranja	1 diente de ajo pequeño, picado finamente
2 dientes de ajo en rebanadas finas	El jugo de un limón
1/3 de cebolla en rodajas	Sal al gusto
2 cucharadas de salsa inglesa	1/4 de taza de pulque natural (si no se tiene a la mano, sustituirlo por cerveza)
2 hojas de laurel	
1 cucharadita de orégano	
1/4 de taza de agua	

Preparación:

- 1 Mezcla todos los ingredientes de la marinada en un recipiente.
- 2 Reserva.
- 3 Limpia el filete y sumérgelo en la marinada cuidando que quede completamente cubierto. Deja que se marine durante al menos una hora dentro del refrigerador.
- 4 Mientras se marina el filete, lava y limpia los chiles (elimina venas, rabos y semillas), ásalos y ponlos a remojar en agua caliente.
- 5 Hierve el caldo de pollo y agrega los chiles blandos, retira del fuego y licua en la licuadora junto con la tortilla previamente tostada.
- 6 Regresa la salsa al fuego, incorpora el comino, el ajo, el jugo de limón y sazona.
- 7 Agrega el pulque poco a poco para verificar el sabor. Reduce hasta que tenga la consistencia para napar (es decir, cubrir uniformemente con una salsa espesa).
- 8 Retira el filete de la marinada y escúrello. Sélállalo a fuego alto hasta que tome un tono dorado claro y córtalo para obtener 12 porciones.
- 9 Revuelve el huevo hasta que la clara y la yema queden incorporadas. Pasa las rebanadas de filete por harina, huevo y amaranto.
- 10 Coloca las piezas en un refractario y hornéalas a 180°C por 10 minutos.
- 11 Sirve el filete de cerdo napado con la salsa de chiles y acompáñalo con frijoles bayos y tortillas de maíz.

Costo aproximado: \$150

Foto A. B.

Salmón en capa de pistache con puré de papa y zanahoria

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 546 • Proteínas: 27 g • Hidratos de carbono: 45 g • Fibra dietética: 4.02 g • Lipidos: 29 g • Colesterol: 82 mg

Ingredientes (6 raciones)

600 g de lomo de salmón con piel	2 cucharadas de mantequilla sin sal (30 ml)
100 g de pistache pelado	
25 g de ajonjolí tostado (aproximadamente 5 cucharadas soperas)	
1 clara de huevo	
1 taza de salsa de soya baja en sodio	
1/3 de taza de miel de abeja	
El jugo de 6 limones	
Para el puré de papa y zanahoria	
600 g de papa blanca	
300 g de zanahoria	
3/4 de taza de leche	
2 cucharadas de mantequilla	
1 yema de huevo	
Nuez moscada al gusto	



Preparación:

- 1 Precalienta el horno a 190°C. Derrite 2 cucharadas de mantequilla y engrasa un refractario. Coloca el lomo de salmón con la piel hacia abajo.
- 2 Pica finamente los pistaches. Reserva.
- 3 Bate ligeramente las claras y con la ayuda de una brocha "barniza" el pescado. Salpimienta.
- 4 Mezcla el pistache picado con el ajonjolí y espolvoréalos sobre el salmón y presiona suavemente para que se adhieran a la superficie del pescado.
- 5 Hornea durante 20 a 25 min a 190°C. Supervisa que no se sobrecueza.
- 6 Mientras se hornea el salmón, mezcla en el fuego el jugo de limón con la salsa de soya y la miel de abeja hasta lograr la consistencia de jarabe espeso.
- 7 Saca el pescado del horno, rebáñalo y desprende la piel con ayuda de una espátula.
- 8 Báñalo con la salsa bien caliente o, si prefieres, coloca la salsa en un recipiente para que cada comensal se sirva.
- Puré de papa y zanahoria**
- 1 Lava y pela las papas y las zanahorias. Cuécelas al vapor. Prensa las papas cuando todavía estén calientes. Licua las zanahorias e incorpóralas al puré de papa.
- 2 Vacía el puré en un recipiente y añade la mantequilla, la leche y la yema de huevo. Pon a fuego medio y mueve continuamente hasta que espese.
- 3 Salpimienta al gusto y agrega un poco de nuez moscada.

Costo aproximado: \$220

Foto A. B.

LOS DIOSES BIEN NUTRIDOS

El amaranto, *huautli* en náhuatl, fue una planta usada como alimento en la antigua Mesoamérica. Hay quienes piensan que es anterior al maíz y que las primeras tortillas fueron elaboradas con sus semillas. Era utilizado como tributo. Algunas variedades tienen semillas rojas que pueden teñir de color cualquier masa.

En numerosas ceremonias mexicas se elaboraban figurillas de las deidades con amaranto molido o con masa elaborada con mezclas de amaranto y maíz, a las que se añadía miel de maguey. Posteriormente la imagen era reverenciada y después partida en pedazos y comida por los adoradores. Se ha dicho que la mezcla contenía sangre de sacrificios humanos, pero no hay una opinión unánime al respecto, pues no se ha encontrado ninguna clase de documento que avalen tal suposición.

Al parecer, el uso del amaranto en los rituales incomodó a los conquistadores españoles por su semejanza con la comunión católica; por eso, después de la Conquista el amaranto cayó en el olvido. En América sobrevivió sólo en pequeñas áreas de cultivo esparsas en zonas montañosas de México y Los Andes.



Nunca te olvides del salmón

Nuestro querido salmón admite múltiples preparaciones culinarias: asado a la parrilla o a la plancha, al vapor, horneado, en caldos o en papillote (envuelto en papel). Para poder disfrutar al máximo de su suave textura y de su delicado sabor no hay que cocerlo demasiado. Por ejemplo, al horno a 190°C bastan alrededor de 20 minutos para conseguir un plato jugoso y lleno de sabor. Te revelaremos la razón de su rápida cocción: el pescado, en general, posee una proporción de colágeno inferior a la de la carne. El colágeno es una proteína del tejido conectivo (es decir, componente de piel, huesos, tendones y cartílagos). Por acción del calor se transforma en gelatina, la que ayuda a que la carne ya cocida resulte más tierna y jugosa. Por este motivo, las carnes ricas en tejido conectivo precisan mayores tiempos de cocinado, a diferencia de los pescados, que por su bajo contenido en colágeno resultan más tiernos y fáciles de digerir.

¡Amaranto en el espacio!

El amaranto se considera un seudocereal: por la naturaleza de su semilla se puede emplear de manera similar a la de los cereales para producir harinas e incorporarlas a las preparaciones culinarias. Su valor nutritivo es más que considerable: contiene 16% de proteína, casi el doble que el maíz. Además, tiene casi el doble de lisina que el trigo (aminoácido que suele ser escaso en los cereales) y tres veces más que el maíz. Su aporte de calcio es elevado: 240 mg por 100 g, y dentro de sus lípidos se encuentra el ácido linoleico, ácido graso indispensable.

La Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos lo describió en 1975 como "el mejor alimento de origen vegetal para consumo humano". Por ello, es uno de los alimentos seleccionados por la NASA para alimentar a los astronautas en misiones espaciales, quienes requieren alimentos que pesen poco, se digieran fácilmente y tengan un aporte nutritivo significativo (la llamada "densidad nutrimental").

