

REVISTA DEL

# CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx



EL  
LABORATORIO  
PROFECO  
REPORTA:



**“SORNY”  
VS. SONY**  
El meollo de  
las marcas  
impostoras

Todo lo que necesitas saber sobre las

## BEBIDAS ENERGÉTICAS



¿Es peligrosa la  
**taurina?**  
¿Tienen demasiada  
**cafeína?**  
¿Cómo debes tomar  
**su publicidad?**

**ESTUDIO  
DE CALIDAD:  
REGADERAS**

Cuál sí te ayuda  
a ahorrar agua

“Una marca puede  
ofrecerte más del doble  
de cafeína que otra, en  
los mismos 60 ml.”



**ALERGIAS**  
Defiéndete  
de la maldita  
primavera

**Tecnología  
Doméstica Profeco**

**CREMA PARA ZAPATOS**  
Elegancia reluciente y casera



Marzo de 2011 Núm. 409

\$25



Exhibir hasta el 31 de marzo

ISSN 0185-8874



# AVISO

## Uso prohibido de nuestros estudios de calidad

“Somos los mejores, según la **Revista del Consumidor**”. “**Profeco** avala nuestro producto”. “Tenemos la certificación de **Profeco**”. Esta clase de frases, que puedes encontrar en folletos o anuncios de prensa, radio y TV, resumen la forma en que algunos proveedores manipulan la información que publicamos en esta revista.

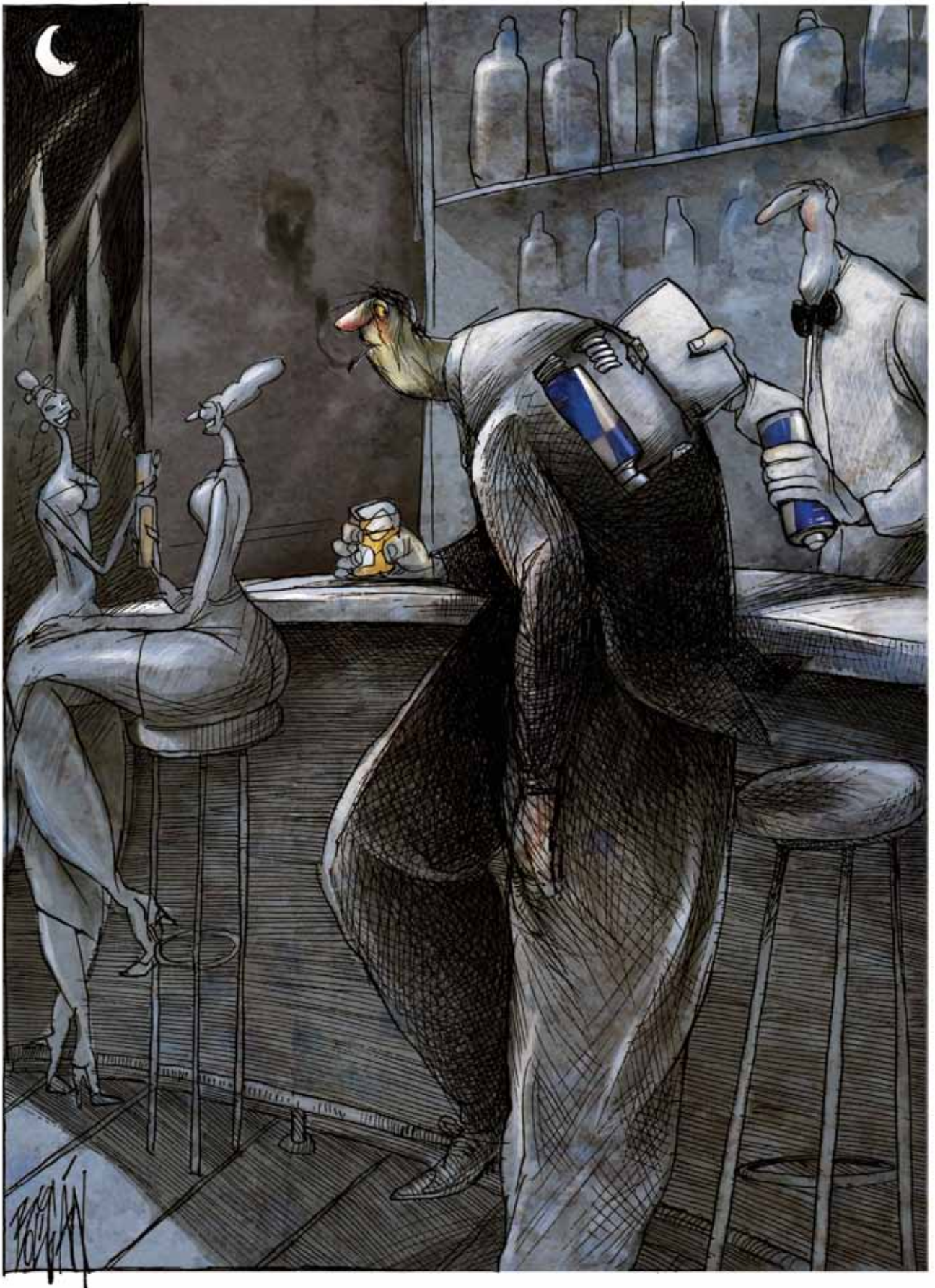


Hemos detectado que cada vez más empresas aprovechan los resultados que sus productos obtuvieron en estudios de calidad del **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** para promover su compra. También se han presentado casos en que nuestras investigaciones sobre ciertos servicios son utilizadas con el mismo fin. Este tipo de publicidad es engañosa, abusiva y está prohibida por la ley. El artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor dicta: “... Los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por **Profeco** no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios y comerciales”.

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales, de forma que se puedan ver los resultados de todos los productos, ya que así cumplen con su propósito de informar objetivamente para que los consumidores tomemos mejores decisiones de compra. Cuando un proveedor saca de contexto un resultado proveniente de un estudio o investigación, y solamente menciona sus productos con fines publicitarios o comerciales, sesga la información y confunde a los consumidores.

**Profeco podrá multar a quienes utilicen los resultados de nuestros estudios de forma sesgada y con fines publicitarios o comerciales hasta con 2 millones 333 mil 490 pesos.**

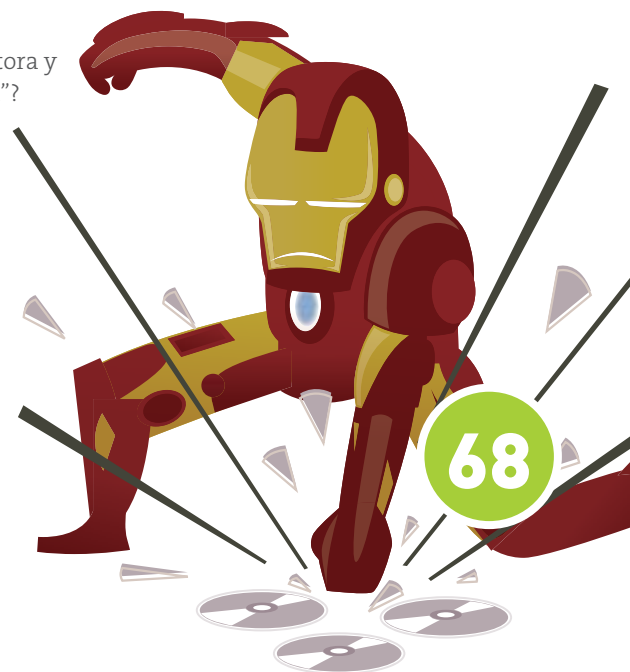
Si detectas este tipo de publicidad engañosa, denúncialo en el Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país. También puedes acudir a las delegaciones y subdelegaciones Profeco.



# SUMARIO

Marzo  
de 2011  
Núm. 409

- 6** → **ESTA ES TU VOZ**  
Tus cartas, tus debates, tu voz
- 10** → **CONTENIDO NETO**  
Las noticias más relevantes del mundo del consumo en una sola sección
- 26** → **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: BEBIDAS ENERGÉTICAS**  
Entérate de cuánta cafeína, taurina y otras sustancias entran a tu cuerpo lata a lata
- 44** → **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: REGADERAS ECOLÓGICAS**  
Para que no la sigas regando: conoce las marcas que te ahorran más agua
- 56** → **35 AÑOS DE PROFECO**  
Nuestra línea de tiempo señala los hechos más importantes en la historia de **Profeco**
- 62** → **MARCAS QUE COPIAN A OTRAS MARCAS**  
Utilizan logotipos, colores y nombres muy parecidos a los originales, ¿por qué lo hacen?
- 68** → **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**  
No te pierdas las confesiones más divertidas de tus superhéroes favoritos
- 70** → **CONSUMÁN VS. LOS CAMIONEROS GANDALLAS**  
Combate épico contra un ejército de enanitos abusivos que controlan líneas de autobuses
- 76** → **PROFECO CERCA DE TI**  
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición
- 80** → **EL TURNO DE**  
Guadalupe Loaeza, la reconocida escritora y articulista, ¿es una “consumidora bien”?





15 años de solucionar controversias en salud



## En la CONAMED, te ofrecemos servicios de calidad

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

**5420 7000**

**Lada sin costo 01 800 711 0658**



**Vivir Mejor**

<http://www.conamed.gob.mx>  
[orientacion@conamed.gob.mx](mailto:orientacion@conamed.gob.mx)



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**



**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

**Jefe de Información**

José Armando Aguilar Pérez

**Corrección de estilo**

Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

**Directora de Arte y Diseño**

Silvia Peraza de Prado

**Editor gráfico**

Óscar González García

**Diseño**Roberto Paz Amaya,  
Alan Acevedo Barajas**Colaboradores**Bolígán, Leticia Huerta,  
Montserrat Bustos  
Ágata Székely, Daniel Avilés,  
Pablo Ortiz**Ilustradores**Érika Argüello,  
Bachan, Alejandro Klamroth**Fotógrafos**

Arturo Buitrón, José Rodríguez

**Consejo Editorial**Antonio Morales de la Peña  
José Luis Alba Costal  
Aída Albuerno Piña  
Mónica Braun Guillén  
Noreli Domínguez Acosta  
José Luis Flores Lepe  
Ollin Islas Romo  
Antonio Cervantes Clausell  
Maribel Táboas Rodríguez  
Miroslava Turrubiarte Thomas  
Rodrigo Xoconostle Waye

# 35 AÑOS Y LA CIUDADANÍA

En una entrevista reciente con el filósofo español Josep Ramoneda, a propósito de su libro *Contra la indiferencia*, el autor muestra una gran preocupación por lo que llama un “clima totalitario de indiferencia”, en el cual la vida colectiva se diluye a favor de un individualismo ajeno a la idea de bien común, de ciudadanía.

Lo anterior viene a cuento porque este año estamos celebrando el 35 aniversario de una institución que ha puesto su granito de arena para, justamente, construir ciudadanía.

En efecto, el 5 de febrero de 1975 entró en vigor la Ley Federal de Protección al Consumidor, producto de una acción deliberada del Estado a favor de los consumidores, el sector más desprotegido a mitad de una época económica y socialmente convulsa. En aquella primera ley ya se establecían principios básicos para la defensa de los derechos del consumidor, como la obligación de los proveedores de informar verazmente, evitando toda publicidad que no correspondiera a las características reales del producto o servicio ofrecido. También señalaba responsabilidades por incumplimiento de contratos o la facultad de **Profeco** para vigilar que los mismos contratos de adhesión no incluyeran cláusulas abusivas para el consumidor, por mencionar unos cuantos aspectos entre muchos otros.

Esa inspiración original, por supuesto, ha tenido que adaptarse y ampliarse constantemente, pero creemos que lo más cambiante en estas tres décadas y pico, durante las cuales nuestro país y el mundo han experimentado transformaciones de una rapidez increíble, ha sido la idea misma de consumidor. Esa visión que lo señala como el eslabón débil de la cadena ha quedado estrecha. En la misma medida que el mercado se hace complejo y difícil de regular (con sus propias convulsiones inéditas), el papel del consumidor puede crecer hasta convertirse en la forma de hacer ciudadanía, en la actualización y la defensa ya no únicamente de un derecho individual en una relación mercantil, sino del bien común. A eso nos referimos cuando decimos que todos somos consumidores. Al consumir con conciencia, nos volvemos ciudadanos. Un consumidor consciente es el antídoto, justamente, de la indiferencia que tanto preocupa a Ramoneda.

En el 35 aniversario de esta institución, quienes hacemos la **Revista del Consumidor** asumimos la parte que nos toca en este reto tan grande. Un consumidor consciente e inteligente es necesariamente también un mejor ciudadano, y aquí refrendamos nuestro compromiso de seguirle dando la información que necesita.



**Comentarios y sugerencias:** José Vasconcelos 208, piso 7, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: [rconsumidor@profeco.gob.mx](mailto:rconsumidor@profeco.gob.mx) **Publicidad institucional:** 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor; Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, D.F., CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

# No debes letras, mejor cómpralas



CONOCE LOS NUEVOS LIBROS DE CONSUMO  
INTELIGENTE PUBLICADOS POR PROFECO:



**\$96.00**

### **Confitería y postres**

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



**\$104.00**

### **Políticas públicas de consumo**

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



**\$128.00**

### **Primeros auxilios para el planeta azul**

Ecología para pequeños consumidores. Pasta dura, completamente ilustrado



**\$112.00**

### **Hacia una cultura de consumo inteligente**

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

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

**Tú tienes el poder, y Profeco te respalda**



**Vivir Mejor**

# ESTA VOZ

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

## FOTOS DE TITULACIÓN... ¿DIGITALES?

Un proveedor de servicios fotográficos nos contactó con el objetivo de detallar lo que él considera un engaño a los consumidores por parte de fotógrafos que utilizan tecnología digital. Creemos que el asunto no carece de interés, así que publicamos su llamada de alerta.

En años recientes hemos podido darnos cuenta que la comunidad universitaria próxima a titularse, además de tener que cubrir el protocolo ya establecido, se enfrenta a un nuevo problema: las fotografías. Comencemos con los requisitos básicos que las fotografías de títulos, cédulas profesionales, diplomados y certificaciones deben cubrir:

1 Deben ser fotografías de proceso convencional (análogo). Esto significa que su impresión debe ser a través de un proceso químico y manual, lo cual garantiza la calidad y durabilidad de la imagen. El medio para obtener este resultado toma como base la "placa" o negativo, la cual da fe de no ser un sistema digitalizado.

2 Sobre el retoque: este será siempre a lápiz y sobre una placa rígida (negativo), ordinariamente en blanco y negro y no de negativos en 135 mm, que por su tamaño impiden realizar un retoque adecuado.

3 Sobre la impresión: invariablemente tendrán que ser impresiones en papel mate, ya que es el material que garantiza la calidad requerida.

El problema fundamental para todos aquellos que requieran este tipo de fotografías es que muy probablemente se encontrarán con fotógrafos que no cumplen con las indicaciones, ya que utilizan sistemas digitales que no son aceptados por ninguna universidad ni dependencia de gobierno. Estos medios digitales realizan cualquier tipo de fotografía pero, repito, no cubren el requisito elemental: la impresión en papel mate a través de un proceso químico.

Creo que los prestadores de este servicio deberían garantizar por escrito que su trabajo cumple con los protocolos que las instituciones demandan. Esto,



con el fin de que los alumnos no sean engañados y sus trámites escolares se realicen con prontitud y regularidad.

—**Horacio Velasco Lozada**

## FALSA CONSULTA AL BURÓ DE CRÉDITO

Espero que me puedan orientar, y al mismo tiempo quisiera alertar a la gente que podría caer en esto. La página [www.buro-de-credito-consulta.net](http://www.buro-de-credito-consulta.net), en la que supuestamente puedes consultar tu estatus en el Buró de crédito, sospecho que es un fraude. Por lo menos he leído que ha defraudado

a mucha gente, incluso tienen un chat donde charlan contigo e inventan cosas que no tienen que ver con uno. ¿Es así?

—**Roberto Castilla**

Hemos contactado a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), para averiguar si sabían algo al respecto. Efectivamente, la página que mencionas es fraudulenta, ya que [burodecredito.com](http://burodecredito.com) es el único medio en línea autorizado para darte información sobre tu historial crediticio. El resto de páginas que se hacen pasar por

asesores financieros en este tema, y que prometen revelarte tu posición ante el Buró de crédito, están engañándote y probablemente sean la fachada de un sistema de robo de identidad y datos personales. Las personas que han sido defraudadas deben acudir al Ministerio Público y establecer su situación ante las autoridades para tratar su caso.

## NOTARIOS MAL INTERPRETADOS

Con respecto a la publicación sobre el notariado en la edición enero 2011, me permito hacerles las siguientes precisiones.

El artículo inicia con la interpretación incorrecta de un dato de la Encuesta Servicios Notariales en el Distrito Federal, 2010. Indica que "... el 71% de los ciudadanos manifestó que les tienen poca o nada de confianza a los notarios..." Es un dato erróneo y no informa puntualmente al lector. Dicha encuesta pregunta: "¿Qué tanta confianza (mucho, poca o nada) tiene en los siguientes profesionistas?" Los resultados:

1 Para el notario: No sabe 10%; nada 12%; poca 49%; mucha 29%. Verán ustedes que los porcentajes de poca y nada de confianza no suman 71%.

2 El notario se encuentra en tercer lugar de confianza (de siete profesionales) tan solo después del médico y del maestro.

3 La encuesta también analiza la confianza hacia instituciones. Las notarías se sitúan nuevamente en tercer lugar (de nueve instituciones) después de las universidades y del ejército. Los resultados son contrarios a la aseveración inicial del artículo de la revista, además de que los dos últimos aspectos no son comentados a pesar de referirse a la confianza de la ciudadanía en el gremio.

Del resto del artículo, les transmito mi felicitación pues permite informar al lector sobre los distintos componentes de los costos notariales y la importancia de que la población regularice la propiedad de sus bienes para darles seguridad jurídica.

—**Erick Salvador Pullian. Presidente del Consejo. Colegio de Notarios del DF**

**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 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.



En efecto, tal encuesta fue mal interpretada de nuestra parte. Debimos publicar que el 61% de los encuestados manifestó poca o nula confianza en los notarios, no el 71%. Ofrecemos una disculpa a nuestros lectores. Es necesario añadir que tan llamativo dato solo nos dio pie a suponer un bajo conocimiento, en general, sobre el servicio de los notarios, la hipótesis principal que nos animó a realizar la radiografía. Sabemos poco sobre los notarios; debemos saber más. Nuestra intención, finalmente, no fue mostrar una ruptura entre las notarías y la ciudadanía.

## ES TU NÚMERO, LLÉVATELO

Quiero cambiar de compañía telefónica, ¿es posible llevarme el número de teléfono que ya tengo a una nueva compañía? ¿Hay reglas sobre el uso del número? ¿Es mío? ¿Dónde me puedo informar?

—**Alejandro**

Conservar tu número de teléfono es más que una posibilidad: es tu derecho. Desde julio de 2008 entró

en vigor la llamada portabilidad numérica, figura que todas las compañías telefónicas están obligadas a respetar, tanto para líneas fijas como móviles. Debes acudir a la nueva empresa con la que deseas contratar y llenar un formato (solo si eres el suscriptor o titular del contrato de servicio telefónico la puedes solicitar). Ten en cuenta que tu nueva compañía puede cobrarte un cargo único por la realización del trámite. Si necesitas conocer más detalles, te recomendamos que consultes el sitio de Cofetel: [cofetel.gob.mx](http://cofetel.gob.mx). Además, si tienes algún problema relacionado con servicios de telecomunicaciones, en el Teléfono del Consumidor te podemos asesorar: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, o 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país.



## ¡MÁS CHARLA EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA!

Estos son algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en [revistadelconsumidor.gob.mx](http://revistadelconsumidor.gob.mx), ¡participa!

“Excelentes ideas, y concuerdo con que hay que predicar con el ejemplo. Una vida saludable requiere cuidados integrales: alimentación, ejercicio, agua, mente y cuerpo saludables. Sean selectivos con lo que se alimentan, escuchan, ven, piensan, hablan y conviven”.

**Comentario de Evelin Caballero al post “Jóvenes vs. vegetales”**

“Me dio mucha tristeza saber cómo contaminamos el medio ambiente. Yo no tenía idea de lo que le hacemos al planeta ni a las personas que la fabrican.

Ya no voy a usar mezclilla y voy a pasar el mensaje”.

**Comentario de Patricia Loera al reporte especial “La huella ecológica de la mezclilla”**



“Es muy importante concienciar a las personas. Hacer composta ayuda al medio ambiente. Yo hago composta en un pequeño espacio en mi casa y en él está naciendo una cebolla verde y otras plantas. Una amiga tiene tomates y mangos trasplantados de su composta.

¡Aprovechen!”

**Comentario de Jesús Antúnez al post “Elabora composta casera”**

“Mucha gente tiene la mala costumbre de usar platos y vasos desechables en sus fiestas por el simple hecho de que les da flojera lavar los trastes. Por nuestro medio ambiente, ¡reduce el uso de desechables! Nuestro planeta no es desechable. Es el único que tenemos”.

**Comentario de Jesús al podcast: “La ruta de la basura”**



## SAR-TEL Centro de Atención Telefónica del SAR

# Aclara tus dudas sobre el Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

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

Teléfono :

**01 800 50-00 747**

### Horario de Atención

Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.  
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.

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

# El consumo inteligente es nuestra misión

## 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!

1



Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2



Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3



Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

5



Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

4



Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

6



Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7



Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.



Vivir Mejor

5568 8722  
DF y área metropolitana

01 800 468 8722  
larga distancia sin costo



Profeco

GOBIERNO  
FEDERAL

[revistadelconsumidor.gob.mx](http://revistadelconsumidor.gob.mx)

SE



## El consumo en el mundo



### LO BARATO SALE... ¿TÓXICO?

Nuestro bastión zapatero nacional se tambalea. Empresarios agrupados en la Cámara de la Industria del Calzado de Guanajuato (CICEG) advierten que la producción de calzado mexicano, que genera 571 mil empleos a nivel nacional, se encuentra en serios problemas debido a lo que llamaron prácticas desleales de China, entre ellas: la disparidad del mercado (mientras México produce 240 millones de pares de zapatos, los chinos producen 8 mil 800 millones), un yuan subvaluado (lo que permite que las mercancías chinas sean mucho más atractivas para el mercado internacional) y la reducción de aranceles. “Nuestra industria está preparada para competir, pero en condiciones de igualdad”, afirma en un comunicado Martín Dueñas, presidente de la CICEG, gremio que además asegura que el calzado proveniente de Asia contiene altas concentraciones de plomo que podrían poner en riesgo la salud de los consumidores. Depende de ti si estos argumentos sobresalen a la hora de comprar tu próximo par de zapatos.

Fuente Cámara de la Industria del Calzado de Guanajuato

“Quedé impresionado. Pensé que habrían muchas más bacterias de las que encontramos. Es una prueba de que está bien no lavar los jeans” —Josh Le, estudiante de la Universidad de Alberta, Canadá, quien utilizó el mismo pantalón durante 15 meses para demostrar que no lavarlo no tiene consecuencias higiénicas.

Fuente nationalpost.com



### PERDIDO EN LA TRADUCCIÓN

Hay una controversia sobre el patrocinio de Bimbo al equipo de fútbol de la MLS Philadelphia Union. “Bimbo” en inglés significa “chica tonta”, así que algunos jugadores y aficionados no están muy contentos con traer esa leyenda en el pecho. Como sea, el equipo está feliz por los 12 millones de dólares que la panificadora mexicana les aportará.

Fuente Hispanicaly Speaking News



### UNA OPORTUNIDAD A LA CULTURA

¿Ya sabes qué harás con esos días de Semana Santa? Quizás lo mismo de siempre: ir al cine o a la playa. Y no lo puedes negar: de acuerdo con la Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumos Culturales de Conaculta, una de las diversiones favoritas de los mexicanos es ir al cine, ya que 75% dice haber ido al menos una vez. El problema es que otras actividades están un poco olvidadas. Por ejemplo, solo el 33% de los mexicanos ha asistido alguna vez a un espectáculo de danza, 67% nunca ha ido a una función de teatro, 53% no ha estado en una zona arqueológica, 86% no sabe lo que es una exposición de artes plásticas y 67% no ha gastado ni un peso en el último año para asistir a espacios culturales. Proponte para estas vacaciones encontrar gusto en la cultura.

### LOS 10 AUTOS MÁS VENDIDOS DE LA HISTORIA

1		2		3		4		5	
	Toyota Corolla 1996		Ford F Series 1948		Volkswagen Golf 1974		Volkswagen Sedán 1938		Ford Escort 1968
	35 millones		32 millones		26 millones		21 millones, 529 mil 464		20 millones



## LA DIETA MEDITERRÁNEA, ¿UN MITO?

Durante años se ha creído que las enfermedades cardiovasculares tienden a afectar menos a los pobladores de Europa del sur que a los del norte, esto debido a la dieta mediterránea que llevan: rica en pescado, vegetales, frutas y vegetales. Pero una nueva investigación realizada en España hace tambalear el prestigio del aceite de oliva y sus aliados. El estudio realizado en 2 mil 270 adultos de un centro de salud de Andalucía encontró que más del 60% de los individuos tenían sobrepeso o eran obesos, que 33% tenían hipertensión, 7% sufría diabetes y 65% mostraba altos niveles de colesterol. Cifras que están por encima de las registradas en el Reino Unido y comparables con las de Estados Unidos, donde las tasas de obesidad son altísimas. “El mito de que la dieta y el estilo de vida mediterráneos son muy saludables está basado en datos encontrados hace 40 años en zonas rurales, y mucho ha cambiado durante estas cuatro décadas”, comenta el doctor Anthony Wierzbicki, especialista en medicina metabólica del Hospital London Bridge. Solo nos resta esperar el probable nuevo estudio a publicarse en defensa de la cocina mediterránea... O que nos presente otra “mejor dieta saludable del mundo”.

Fuente BBC



## COMER AL ESTILO JAPONÉS

Japón no únicamente dicta pautas en materia tecnológica, también lo hace en el rubro de la alimentación. Así lo reportó la consultora de mercado Business Insights al destacar las innovaciones alimentarias del país nipón enmarcadas en cuatro grandes tendencias mundiales: salud y bienestar, ética y sustentabilidad, indulgencia y conveniencia.

Solo por citar algunos ejemplos, ese país se ha enfocado en la producción de alimentos para el control de peso y en otros que aportan beneficios a la salud y a la belleza externa. También se ocupa por hacer el reciclado más fácil, experimentar con sabores e innovar en el envasado. Incluso sus máquinas expendedoras de diferentes productos ya incorporan pantalla plana interactiva y táctil.

Aunque debido a las diferencias culturales y gastronómicas no debemos esperar que todas estas tendencias alimentarias se trasladen a Occidente, sin duda varias de ellas, principalmente en el ámbito de la sustentabilidad y la protección ambiental, serán muy bien recibidas.

Fuente Business Insights

## PIRATERÍA “REAL”

Tan pronto como Kate Middleton, prometida del príncipe William, mostró en noviembre su anillo de compromiso, las fábricas de Yiwu, en la provincia china de Zhejiang, se apresuraron a producir miles de copias de esta joya que perteneció a la princesa Diana y está valorada en 33 mil libras (alrededor de 580 mil pesos). Los fabricantes chinos continúan atendiendo pedidos para EU, Reino Unido y otros países europeos con versiones en acrílico y metal del anillo de zafiro rodeado de diamantes. En Brasil, Perú y Chile las réplicas también se venden con éxito a un precio equivalente entre los 50 y 100 pesos mexicanos. ¿Qué tendrán en mente las empresas manufactureras chinas después de celebrarse la boda real el próximo mes de abril?

Fuente CBS



Texto Pablo Ortiz



**Fiat 124 1966**  
20 millones



**Honda Civic 1972**  
16.5 millones



**Ford Modelo T 1908**  
16.5 millones



**Volkswagen Passat 1976**  
15 millones



**Chevrolet Impala 1958**  
14 millones

\* Unidades vendidas en el mundo desde el año de su lanzamiento  
Fuente Auto Hoy

Uso mundial de la banda ancha

# Numeralia

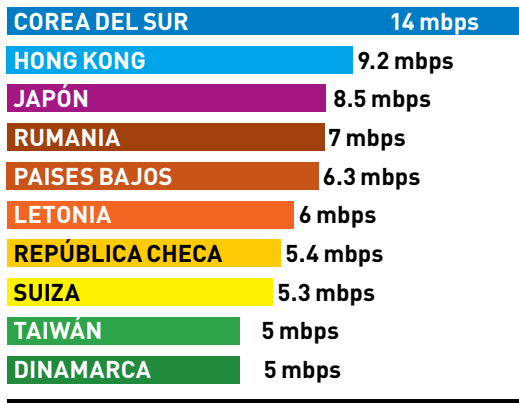
## REMAR A MÁXIMA VELOCIDAD

El internet de alta velocidad definitivamente no es nuestro fuerte. Mientras Corea del Sur navega en la red a toda velocidad, en México apenas pensamos en dejar los remos.



### Top 10

Velocidad de conexión promedio en el mundo en megabits por segundo.



# 36

Lugar que ocupa México en velocidad de conexión promedio (de 45 países estudiados) con 1.6 mbps.

# 0.5 mbps

Velocidad de internet de Sudán, último lugar en el estudio.

Fuente Estudio "The State of the Internet 3rd Quarter, 2010", realizado por Akamai

Conexiones de internet de alta velocidad que hay en México por cada 100 habitantes.

Fuente Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, datos a junio de 2010

# 10.3

# 507 mil 609

Número de suscripciones de internet móvil que hay en México.

### Top 10

Países con mejor cobertura de banda ancha

		SUSCRIPCIONES POR CADA 100 HABITANTES
1	DINAMARCA	38.1
2	PAÍSES BAJOS	37.8
3	SUIZA	37.1
4	NORUEGA	35
5	COREA DEL SUR	34.4
6	LUXEMBURGO	34.1
7	ISLANDIA	34
8	SUECIA	31.8
9	FRANCIA	31.4
10	ALEMANIA	31.3

# 136 millones 600 mil

Número de suscripciones de banda ancha sin cables que hay en Estados Unidos.

### Top 10

Países con más conexiones de banda ancha

		NO. DE SUSCRIPCIONES (CON CABLE)
1	ESTADOS UNIDOS	83,344,927
2	JAPÓN	33,537,796
3	ALEMANIA	25,599,360
4	FRANCIA	20,257,000
5	REINO UNIDO	18,827,700
6	COREA DEL SUR	16,789,170
7	ITALIA	12,849,074
8	MÉXICO	10,843,812
9	ESPAÑA	10,261,933
10	CANADÁ	10,138,741

Fuente Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, datos a junio de 2010

# Estás a cinco clics de desahogar tu queja

## CONCILIANET

[concilianet.profeco.gob.mx](http://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](http://concilianet.profeco.gob.mx) y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

**Clic 1**

**Clic 2**

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

**Clic 3**

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

**Clic 4**

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

**Clic 5**

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

Foto Arturo Buitrón

Estos son los dieciocho proveedores que ya concilian en línea:



5568 8722  
DF y área metropolitana

01 800 468 8722  
larga distancia sin costo



GOBIERNO  
FEDERAL

SE



Mito urbano: ¿el juguete tóxico otra vez está a la venta?

# ¡EL REGRESO DE LOS AQUA DOTS!

En 2007, estas bolitas de plástico fueron retiradas del mercado al confirmarse que contenían una sustancia peligrosa. Hoy, descubrimos que los Aqua Dots están de nuevo en los anaqueles. ¿Cómo es que están de vuelta y qué tan peligrosos son? Ahora lo sabrás.



Gráfico Bachan



**P**arecía un gran invento. A finales de 2007, Bindeez (otro nombre con que se le conoce a los Aqua Dots) era el juguete del año en Australia y, según un reporte de CNN, estaba en la lista Walmart de los mejores 12 juguetes para Navidad. Repentinamente, Walmart retiró los Aqua Dots de su página en internet. Al parecer, las pequeñas bolas de colores que se pegaban al rociarse con agua y les permitían a los niños crear diseños multidimensionales habían intoxicado a algunos pequeños australianos y resultaban peligrosos.

### El más buscado

El 7 de noviembre de ese año, la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC) anunciaba el retiro del mercado de 4.2 millones de Aqua Dots debido a que la capa que cubría las bolitas y que lograba que se pegaran unas con otras contenía 1,4-butano-



diol, una sustancia tóxica que puede provocar vómito, convulsiones, depresión respiratoria e incluso estado de coma. “Un niño de 20 meses se tragó varias docenas de bolitas. El niño se mareó y vomitó varias veces antes de entrar en coma. El niño fue hospitalizado y desde entonces se ha recuperado completamente. Otro niño también vomitó y entró en estado de coma y estuvo hospitalizado por cinco días”, afirmó la CPSC en un comunicado.

Todos los países en los que los Aqua Dots se comercializaban retiraron el producto. El 30 de noviembre de 2007, Profeco advirtió a los consumidores sobre el riesgo que representaba el juguete; sin embargo, no encontró evidencia de que Aqua Dots hubiera ingresado o se comercializara en México. Para 2009, Profeco realizó acciones de monitoreo en diversos establecimientos como jugueterías, tiendas de autoservicio y departamentales con lo que confirmó la inexistencia del producto en el mercado mexicano.

Todos los países en los que los Aqua Dots se comercializaban retiraron el producto. El 30 de noviembre de 2007, Profeco advirtió a los consumidores sobre el riesgo que representaba el juguete; sin embargo, no encontró evidencia de que Aqua Dots hubiera ingresado o se comercializara en México. Para 2009, Profeco realizó acciones de monitoreo en diversos establecimientos como jugueterías, tiendas de autoservicio y departamentales con lo que confirmó la inexistencia del producto en el mercado mexicano.

## 5 CONSEJOS AL COMPRAR JUGUETES

- 1 Verifica que la información del producto esté en español. De no ser así, estás ante un indicio de que seguramente ese producto entró ilegalmente al país y puede poner en riesgo a tus hijos.
- 2 Lee y haz caso a las leyendas precautorias que tiene el juguete: edad para la que están recomendados, si tiene piezas pequeñas o si debes supervisar al niño cuando juegue con él, entre otras.
- 3 Evita juguetes que disparen al aire porque pueden lesionar los ojos o ser tragados.
- 4 Protege los oídos de los pequeños, evita juguetes que produzcan ruidos estridentes.
- 5 No compres juguetes de química para menores de 12 años.

### Los puntos a prueba

El año pasado, algunas notas periodísticas daban cuenta de que posiblemente los Aqua Dots ya se comercializaban en México. En atención a esos datos, durante junio y julio del año pasado, Profeco realizó acciones de verificación en las que descubrió la existencia de juguetes comercializados con los nombres tanto de Aqua Dots como Bindeez en cuatro tiendas de autoservicio. La gravedad de los antecedentes solo daba pie a una acción: se retuvieron todas las piezas de



Los Aqua Dots fueron retirados del mercado en 2007, pero han regresado con una nueva fórmula.

Aqua Dots y Bindeez que existían en el mercado y se recabaron muestras que fueron enviadas al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) para que determinara su toxicidad.

La importancia y repercusión que tendrían los resultados del análisis motivó el apoyo del Laboratorio de Administración General de Aduanas. Así, el 18 de agosto pasado, el LNPC y el laboratorio de Aduanas en coordinación emitieron un dictamen: no se encontró ninguna sustancia que pudiera representar un riesgo para los consumidores. Lo más cercano a un riesgo que encontró Profeco en estos productos fue que incumplían con algunos aspectos de información comercial que, por cierto, ya han sido corregidos.

Así que es cierto, los Aqua Dots están de regreso pero, como lo indica ahora su empaque, con una nueva fórmula que no es tóxica, la cual lo hace un juguete seguro. La historia de un producto peligroso con un final feliz. De cualquier forma, Profeco continuará con las verificaciones constantes tanto de Aqua Dots como de juguetes en general y si en algún momento detecta una amenaza, ten por seguro que lo sabrás oportunamente en profeco.gob.mx o en alertas.gob.mx. —Armando Aguilar



Busca otros mitos urbanos desenmascarados en [facebook.com/mitourbanoprofeco](https://www.facebook.com/mitourbanoprofeco)



## Alergias en auge

# ↘ La comezón está en el aire

Buscamos los factores posibles que te hacen tomar un pañuelo para sonarte, rascarte las ronchas en la piel y hasta derramar lágrimas durante la primavera. Encontramos datos sorprendentes sobre los disparadores de las alergias estacionales y sus remedios.

**Por Montserrat Bustos**

**C**rees que se trata de una gripa permanente. Pero si te has sentido constipado, te tallas los ojos y has padecido congestión nasal por más de dos semanas es tiempo de que consideres un diagnóstico diferente: alergia. Una palabra que se pronuncia cada vez más en los consultorios; por suerte, también hace referencia a una condición más estudiada y mejor comprendida en el campo de la inmunología contemporánea. Se trata de una reacción exagerada a ciertos elementos ambientales que por sí mismos no son nocivos, pero se comportan como verdaderos villanos en pacientes genéticamente sensibles a ellos.

“Quienes padecen alergias provienen de una familia en la que varios miembros son propensos a ciertos factores; en función de la cercanía del parentesco (si son familiares de primer, segundo o tercer grado), la susceptibilidad es más fuerte”, explica Jorge Roberto López López, médico del Hospital General de México en el servicio de alergias y profesor de la Facultad de Medicina de la UNAM. Ya sean persistentes (causadas por el ambiente casero) o estacionales (ligadas a las características de la primavera, verano, otoño o invierno), una de cada diez personas a nivel mundial la padecen, y los expertos estiman que esta tendencia está en aumento debido a

una combinación de cambios climáticos y estilo de vida. Mientras te detallamos las causas y efectos de las alergias, ten en cuenta que el mejor consejo para controlarlas es evitar que se compliquen. Te diremos cómo, pero primero debes conocer los factores que las activan.

### Los cinco provocadores

**Pólenes** Aunque no puedas ver este polvo amarillo emanado por las flores, plantas y árboles, llega directo a tu nariz. El aire lo arrastra a lo largo de kilómetros y poliniza fresnos, encinos, ailes, pinos y otros árboles durante el invierno, mientras que en primavera lo hace con los pastos y las flores.



**Moho** Los baños, habitaciones mal ventiladas, espacios con aire acondicionado y zonas tropicales son los lugares que favorecen su formación.

**Mascotas** El pelaje del gato es uno de los más alérgenos (elementos que promueven la aparición de alergias) más poderosos que existen, seguido por el del perro y el de las aves. La caspa suspendida en el aire (o esparcida en la alfombra o en tu cama) son las partículas responsables de desatar la reacción alérgica.

**Sinusitis** Provoca dolor en la frente, pómulos, a los lados de la nariz y en la cabeza. La característica más importante es que hay descargas de moco de la nariz a la garganta y una molesta carraspera (el típico sonido gutural para despejar la garganta).

**Dermatitis atópica** Se trata de la inflamación de la piel y puede aparecer en forma de urticaria, es decir, levantamientos de piel que causan comezón y desaparecen en el lapso de un día sin

**Corticoesteroides** Ya sea que los tomes de forma oral o inhalados, la labor de estos medicamentos llegan a los bronquios, donde ayudan a aliviar las molestias respiratorias.

**Inmunoterapia** Este tratamiento, mucho más fuerte en su naturaleza, está reservado para pacientes en los que ni los medicamentos ni las medidas higiénicas son suficientes. “Consiste en suministrar pequeñas dosis del alérgeno a través de inyecciones o vía oral para que el organismo se acostumbre de forma paulatina a él a fin de disminuir las reacciones exageradas”, explica Gabriela Chapital Villalobos, médico general y coordinadora del servicio social de la Escuela de Medicina de la Universidad Panamericana. Su principal función es revertir la alergia desde el sistema inmunitario para que el paciente soporte los provocadores.

## En la década de 1980, solo el 10% de la población padecía de alguna alergia; en la actualidad, la cifra creció arriba del 30%

**Polvo** El acompañante eterno que vive en los rincones de las casas, muebles y debajo de las camas. Esta fina capa gris es una mezcla compuesta por partículas de desechos, bacterias y hongos. “Pero el elemento más importante son los ácaros, microorganismos que se alimentan de las células muertas de la piel humana y que se encuentran en las fibras de las sábanas. La exposición aumenta la irritación de ojos, nariz y garganta”, destaca Jorge Roberto López López.

**Insectos** En caso de que no hayas considerado a las cucarachas o a las catarinas como agentes potenciales de las alergias, piénsalo de nuevo. Una vez que mueren, algunos de sus restos microscópicos viajan en el aire que inhalas.

### Reacciones estacionales

Una alergia se manifiesta por uno o varios de los siguientes síntomas:

**Rinitis** Este síntoma se caracteriza por el escurrimiento constante de moco (rinorrea) que dura de una a dos horas. También por los estornudos en serie, que a diferencia de los provocados por la gripe, suceden en episodios repetitivos (de cinco a diez estornudos). Otros síntomas: comezón en la nariz, lagrimeo y congestión nasal.

dejar huella. En ocasiones se presentan en párpados, lengua y labios acompañados por una sensación de hormigueo.

**Asma** Esta condición de las vías respiratorias provoca falta de aire, ataques de tos, sensación de ahogamiento, opresión torácica y dolor frontal y posterior del pecho.

### La solución a la mano

Evitar la exposición al alérgeno puede hacer que tus síntomas disminuyan, pero en a veces eso es imposible: no hay manera de que evites que el polen viaje en el aire. Las rutinas de higiene generales y las siguientes medidas clínicas te ayudarán a encontrar el alivio, siempre bajo prescripción médica.

**Antihistamínicos** Los de primera generación tienen un efecto muy breve (seis horas) y los de segunda generación no producen sueño; ambos eliminan las molestias de comezón, estornudos y congestión nasal.



## ¿Cuánto cuesta ser alérgico?

Gabriela Chapital Villalobos, médico general y coordinadora del servicio social de la Escuela de Medicina de la Universidad Panamericana, hace un cálculo aproximado de cuánto le costaría a tu economía al mes tratar alguna de las siguientes alergias:

### DERMATITIS ATÓPICA:

Medicamentos y cremas **\$350**

### RINOSINUSITIS:

Antihistamínicos **\$250**

### CONJUNTIVITIS:

Medicamentos oftálmicos **\$800**

### ASMA

BRONQUIAL:  
Inhalante **\$1,200**



## ¿Somos cada vez más alérgicos?

Según los especialistas, sí. Nos explicaron sus razones para creerlo:

### Pasamos más tiempo encerrados

Pasamos una gran parte de nuestras vidas dentro de la oficina, casa, centro comercial, automóvil... Por tanto, cada vez estamos más expuestos al aire acondicionado, el cual favorece la proliferación de moho y ácaros, agentes potencialmente alérgenos.

### Estamos obsesionados por la limpieza

Parece una situación paradójica, pero existe una relación inversa entre los grados de higiene y la incidencia de las

alergias. “Las sociedades con estándares de limpieza altos tienen menor relación con las bacterias, algunas de las cuales ayudan a desarrollar resistencia a alérgenos y a construir un sistema de defensas más fuerte, capaz de combatir alergias”, explica Gabriela Chapital.

### Mayor cercanía con las mascotas

Los animales domésticos no solo se ganan el cariño de sus dueños, también el espacio dentro de su casa. Delimitar su territorio podría ser de gran ayuda.

### Hace frío, llueve y luego sale el sol

Dentro de las consecuencias del cambio climático es posible que el invierno o la

primavera se adelanten, lo que ocasiona más presencia de pólenes en la atmósfera. “Así, el frío y las lluvias extemporáneas, aunados al polen y a contaminantes orgánicos (bióxido de carbono y nitrógeno), hacen que los pólenes se tornen más agresivos en el contexto del paciente alérgico”, afirma Jorge Roberto López López.

### Los diagnósticos son más certeros

Y si no fuera cierto que la cantidad de alérgicos ha aumentado, por lo menos podríamos decir que muchos han salido del “clóset”. La inmunología ha tenido avances gigantescos en el campo de las alergias. Esto significa que los médicos están más capacitados para detectarlas.

# En sintonía con el consumo inteligente

## REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EN ABC

Todos los martes de 20:00 a 20:30, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.



Foto megilles



Vivir Mejor

[revistadelconsumidor.gob.mx](http://revistadelconsumidor.gob.mx)



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SE**





# Diván de nutrición

## ¡BÉBELAS CON MODERACIÓN!

Las cervezas son refrescantes y sabrosas. Incluso tienen un valor nutrimental. Nuestra especialista recomienda que las disfrutes con cuidado y mesura, no solo por el alcohol, sino también por las calorías.

### RUBIA O MORENA, ES IGUAL

La cerveza se hace con diferentes cereales. ¿Tiene algún aporte nutrimental o son calorías vacías? ¿Qué es mejor para uno, beber cerveza clara u oscura?

—Ricardo Arias

Por lo general la cerveza está hecha de malta de cebada, agua, levadura y lúpulo, aunque existen otras cervezas elaboradas con trigo, mijo y arroz. Aporta vitaminas del complejo B, algunos



minerales como silicio, magnesio, fósforo, ácido fólico y potasio, además de aportar calorías por el alcohol etílico y las maltodextrinas (carbohidratos) que contiene.

Durante la elaboración de la cerveza oscura se tuestan los granos de malta y cebada, lo que le da su color particular. La cerveza clara se hace sin tostar los granos, así que en realidad no hay gran diferencia en lo que aportan.

Una cerveza con 5° de alcohol aporta aproximadamente 450 kilocalorías por litro, y dos terceras partes de estas calorías son vacías, ya que provienen del alcohol etílico. Si bien aporta más nutrimentos que otras bebidas alcohólicas, es importante que se consuma con moderación, ya que puede llevar al alcoholismo y a que sufras aumento significativo de peso.

### MEJOR EN GRANO

¿Es verdad que la soya aporta beneficios reales solo cuando está fermentada, como en el caso de la salsa de soya?

—Silvia

Definitivamente no es así. La soya, fermentada o no, contiene proteínas de origen vegetal que al combinarse con un cereal (ejemplo: carne de soya y tortilla) potencializa la proteína y puede

llegar a sustituir el consumo de proteína de origen animal. Además, contiene grasas vegetales que ayudan a disminuir los niveles de colesterol malo, aumentan las defensas en el cuerpo y mejoran el funcionamiento intestinal. Ten mucho cuidado con el consumo de salsa de soya: tiene un alto contenido de sodio. Es necesario limitar la cantidad que ingieres para evitar retención de líquidos e incluso un aumento en la presión arterial.

### SÍ NUTRE LA CEBOLLA

Me encanta la cebolla y la utilizo con frecuencia en mis alimentos, pero me dijeron que no tiene cualidades nutritivas. ¿Es cierto?

—Valentina Arroyo

La cebolla, como todas las verduras, aporta micronutrientes necesarios para el organismo, como ácido fólico, vitamina C, potasio y un poco de hierro, además es un buen depurador (elimina toxinas en sangre y aparato digestivo). También le da un muy buen sabor a las comidas. Es una excelente verdura que contiene muy pocas calorías.



Envía tus preguntas para la **nutrióloga Leticia Huerta** a [rconsumidor@profeco.gob.mx](mailto:rconsumidor@profeco.gob.mx) y al muro de [facebook.com/consumidorinteligente](https://www.facebook.com/consumidorinteligente). 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



De las páginas de...



### Conoce tu capacidad de pago

Antes de contratar un crédito conoce tu capacidad de pago. Ésta se calcula así: a tus ingresos mensuales réstales tus gastos mensuales (incluyendo lo que ya destinabas a pagar deudas y al ahorro). La cantidad que obtengas será la cifra límite que puedes destinar cada mes a liquidar deudas.



### Sé puntual para pagar

Un retraso de un día en el pago de tu tarjeta de crédito no te cerrará las puertas a otros préstamos, pero si el retraso ocurre con frecuencia o tienes un desfase de más de un mes en tu pago, sin duda se reflejará en tu historial. Además de afectar tus antecedentes crediticios, olvidar las fechas de pago puede afectar tu bolsillo si tienes que pagar intereses y/o recargos.



### Revisa las promociones

El esquema a meses sin intereses tiene sus beneficios cuando se utiliza de manera adecuada, como la posibilidad de diferir el gasto de compras que de contado no podrías adquirir en ese momento. Pero ¿qué ocurre si compras a meses este y otro artículo, en esta tienda y en aquella? puedes perder las cuentas y terminar con tu balance financiero. Además, con una sola vez que te atrases en tus pagos pierdes la promoción a meses sin intereses.



### Pagar menos no siempre es lo mejor

Pagar el mínimo en tu tarjeta de crédito debe ser tu última alternativa, no una costumbre. Mientras más pequeños sean los pagos que realizas, más tiempo tardarás en liquidar tu adeudo debido a que los intereses se van acumulando.



### Cuida tu información

Mantén bajo resguardo tus estados de cuenta, si tienes algunos muy viejos y quieres desecharlos, destrúyelos completamente para evitar que alguien pueda extraer información de ellos. Cuando pagues algo con tu tarjeta, no la pierdas de vista, y verifica que las cantidades consignadas en el voucher correspondan con lo que estás pagando.



### Compara antes de contratar

Antes de contratar un crédito compara al menos tres opciones. Fíjate en las ventajas que cada uno ofrece: compara el Costo Anual Total (CAT), las comisiones, la calidad del servicio. La mejor opción será aquella que cumple con tus expectativas al menor costo.

PROTEJA  
**\$U**  
**DINERO**

**CONDUSEF**

Comisión Nacional para la Protección  
y Defensa de los Usuarios de  
Servicios Financieros



# 6 consejos para cuidar tu reputación

El crédito es tan bueno o malo como el manejo que hagas de él: sigue estos consejos para que tu historial crediticio trabaje en tu favor.

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](http://www.condusef.gob.mx)

**E** **F**  
**Educación**  
**Financiera**  
*Tu ganancia*

**CONDUSEF**

# Tecnología Doméstica Profeco

## CREMA NEGRA PARA CALZADO

Elabora tu propio producto para mantener tus zapatos de piel y los de toda la familia siempre limpios y relucientes.

### INGREDIENTES



1 cucharadita de carbón vegetal finamente triturado



2 tazas de agua



3 cucharadas de cera amarilla (45 g)\*



3 cucharadas de ácido esteárico (45 g)\*



1 cucharada de cera carnauba (10 g)\*



4 cucharadas de vaselina simple (40 g)\*



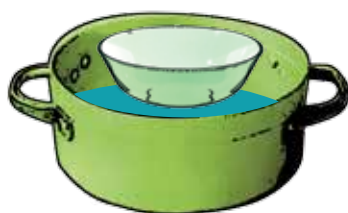
1/4 de taza de aguarrás (60 ml)\*\*

\*Se consiguen en farmacias grandes o droguerías.  
\*\*Se compra en tlapalerías.

### UTENSILIOS

Cacerola para baño María con capacidad de 2.5 litros, dos abatelenguas, tarro de plástico con tapa de rosca y capacidad de 250 mililitros, cucharas medidoras utilizadas para repostería, taza medidora, tazón de vidrio con capacidad de 1 litro y un tazón más chico.

1



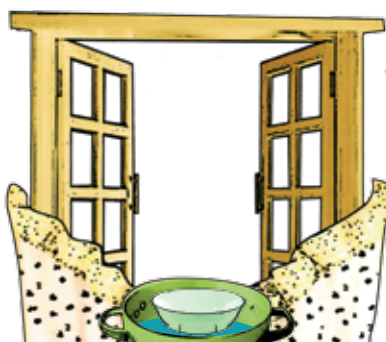
Pon el agua en la cacerola, coloca en su interior el tazón de 1 litro para formar el baño María.

2



Enciende la estufa y vierte dentro del tazón la cera carnauba, la cera amarilla, el ácido esteárico y la vaselina. Agita suavemente hasta que se fundan.

3



Retira la cacerola del fuego y llévala a un lugar ventilado para que pueda enfriarse.

4



Coloca en el tazón más chico el carbón y el aguarrás. Disuelve perfectamente.

**Tiempo de preparación: Una hora**

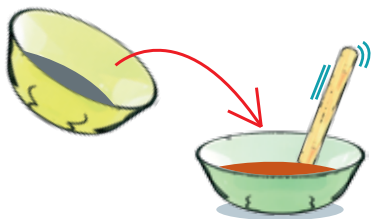
**Caducidad: Un año**

**Rendimiento: 150 gramos aproximadamente**

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: table spoon) = 15 ml, 1 cucharadita (tea spoon) = 10 ml, 1 taza = 250 ml

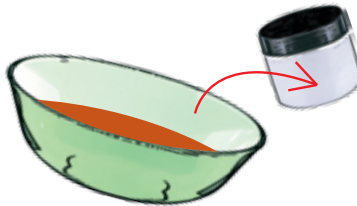
**12%**  
de ahorro comparado con el producto comercial

**5**



Incorpora el carbón y el aguarrás a las ceras fundidas mientras agitas suavemente con un abatelenguas.

**6**



Vierte la crema para zapatos en el tarro de plástico, tápala y déjala enfriar a temperatura ambiente.

## TIPS PARA CONSERVAR TUS ZAPATOS

### De piel

- Cepíllalos después de usarlos para retirar el polvo y la suciedad.
- Durante el tiempo que no los uses, aplica una capa fina de la crema que elaboraste (si son de color negro, por supuesto), rellénalos con papel y guárdalos en cajas de cartón.

### De gamuza y nubuck

- Protégelos del agua y sustancias aceitosas.
- Con un cepillo de dos lados y un borrador especiales para estos materiales, retira manchas, polvo, y devuelve la textura original a tus zapatos.



## RECOMENDACIONES

La cera se funde más rápidamente a medida que los trozos son más pequeños. Si omites el carbón vegetal, puedes utilizar la crema como abrillantador sin importar el color de los zapatos. También puedes utilizar colorante para teñir ropa del color que necesites para tus zapatos.

## CONSERVACIÓN

Para que la crema de zapatos no se reseque, tápala bien y guárdala en un lugar fresco, seco y oscuro, lejos del alcance de los niños.

**Validación técnica** maestro en ciencias  
Miguel Ángel Meza Vudoyra



# Consumo cultural

El consumo no solo se ejerce, también nos ayuda a entender a la sociedad en que vivimos. Te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**

## LLEGA LA FIESTA VERDE

Ecofest 2011

Se trata de la nueva edición de una de las ferias de consumo sustentable más importantes del país. El directorio de productos y servicios *Las páginas verdes* organiza otra vez Ecofest, un festival donde podrás encontrar miles de alternativas y proveedores ecológicos que te podrán ayudar a tomar mejores decisiones de consumo. Habrá música, actos culturales y talleres para aprender a armar huertos caseros o conocer cuáles son los electrodomésticos más ecoeficientes, hacer compostas, organizar campañas, crear insecticidas y aromatizantes naturales... En fin, herramientas prácticas para convertirse en un consumidor más verde.

¿Cuándo y dónde? El 26 de marzo en la Ciudad de México. Fuente de Xochipilli, Segunda Sección del Bosque de Chapultepec, de 10 am a 6:30 pm. En Monterrey, el 9 de abril en Parque Fundidora.

Más información en [laspaginasverdes.com/ecofest](http://laspaginasverdes.com/ecofest)



## EL CONTROL GLOBAL ALIMENTARIO

*Quién decide lo que comemos. Cómo el negocio de la alimentación perjudica la salud, la economía y el medio ambiente.*

Felicity Lawrence

Tendencias, 2010

¿Sabías que la comida de tu gato y la de tu bebé están elaboradas a partir de los mismos ingredientes? ¿Y que esos ingredientes están fabricados por las mismas empresas? ¿Por qué crees que los cereales de caja son el desayuno de miles de personas si se les acusa de ser menos nutritivos que la caja que los contiene? ¿Qué tienen en común el jabón y la margarina? ¿Son los lácteos tan buenos para la salud como dicen los comerciales? ¿Por qué se agregan azúcares a todos los alimentos procesados?

Felicity Lawrence es periodista de investigación con más de 20 años de experiencia, premiada por su anterior libro *Not in the label* (*Lo que la etiqueta no dice*). En este título, aborda la historia de los alimentos más frecuentes en las mesas del planeta –cereales, lácteos, cerdo, carne y verduras, azúcar, tomates, grasas y otros– y revela información fundamental para tomar decisiones de consumo saludable.



## AGONÍA DEL LUJO

*Deluxe, cuando el lujo perdió su esplendor*

Dana Thomas

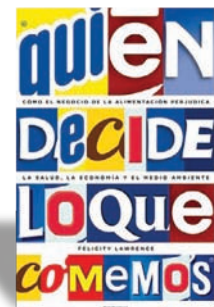
Tendencias, 2010

¿Qué pagamos exactamente cuando compramos una bolsa

de una marca de lujo? ¿De verdad utilizan en ella los mejores materiales? ¿Es la falsificación de productos caros un crimen sin víctimas? Para Dana Thomas, corresponsal de la revista *Newsweek* en París y especialista en temas de moda, los artículos de lujo actualmente están dirigidos a la clase media, la cual aspira a parecer más rica de lo que es. Sin embargo,

esta democratización o masificación de las marcas de privilegio ha afectado la calidad y la imagen de las mismas y ya nada es como antes. ¿Vale la pena comprar lujo hoy? ¿Existe una gran diferencia entre comprar Chanel o Zara?

Con entrevistas alrededor del mundo, Thomas brinda una exhaustiva y clarificadora investigación sobre el tema, dejando al descubierto cambios globales en el concepto de clase y secretos de los grandes imperios de la indumentaria.





El EL corazón es un músculo y su trabajo es enviar sangre a todo tu cuerpo. La sangre transporta el oxígeno y los nutrientes que necesita. Somos responsables de cuidarlo para evitar que enferme. La Dra. Alexandra Arias Mendoza, Médico Adjunto de Unidad Coronaria del Instituto Nacional de Cardiología, en entrevista para **Ganar Salud**® habló de las enfermedades cardiovasculares originadas por la obesidad y de lo fácil que es prevenirlas.

Un corazón libre de grasas,  
**¡LLENO DE VIDA!**

www.ganarsalud.com 85

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



**GanarSalud**  
*La revista que te cuida*

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

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, [suscribete@ganarsalud.com](mailto:suscribete@ganarsalud.com)

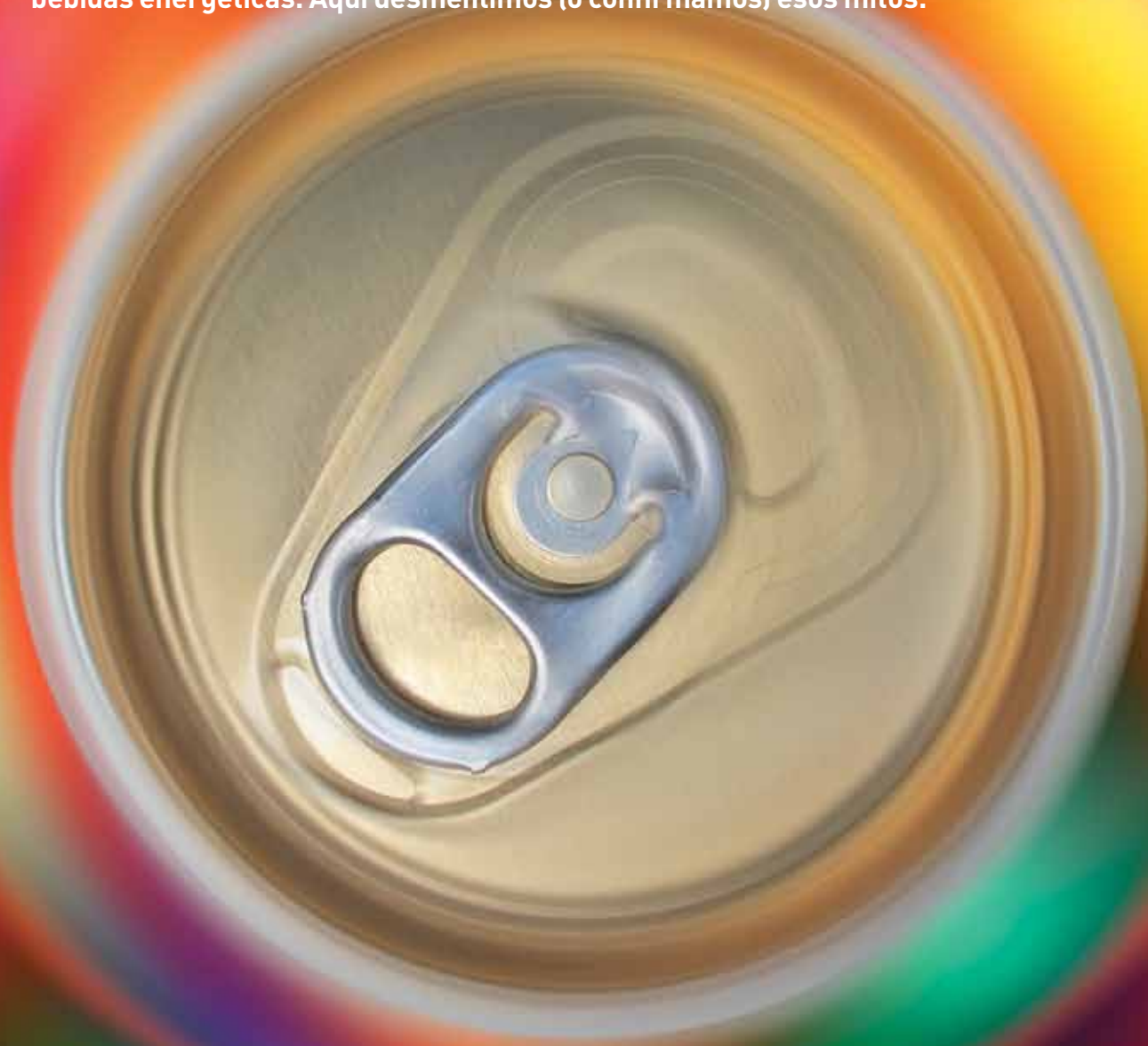
SUSCRÍBETE



**Estudio de calidad: bebidas energéticas**

# LA CHISPA ENLATADA

Que aprovechan una sustancia creada para azucar soldados, que contienen la droga más popular del mundo y que pueden ser parte de un coctel mortal son algunas de las controversias que levantan las bebidas energéticas. Aquí desmentimos (o confirmamos) esos mitos.



**L**a maquinaria que es el cuerpo humano, a decir del ingeniero químico Agustín López Munguía, es energéticamente muy costosa: sale caro moverla. “Para darles una idea, con mis 70 kilos de peso requiero unas 1,500 calorías solo para estar tumbado en la cama 24 horas. Esta energía permite que respire, piense, mueva la sangre por el cuerpo y la filtre, digiera lo que coma, reponga mis células muertas, pase saliva, pestañee, etcétera”, señala el investigador del Instituto de Biotecnología de la UNAM en su artículo “En busca de la energía perdida”, publicado en la revista de divulgación científica *¿Cómo ves?*

El consumo de bebidas energéticas ha experimentado una notable expansión en los últimos años. Tal crecimiento se debe, precisamente, a esa necesidad que tenemos algunas personas de recuperar la energía perdida, esa ilusión de que nuestro cuerpo, esa maquinaria devoradora de energía, rinda más allá de nuestras capacidades reales. Así es como estudiantes en épocas de examen, profesionistas agobiados por la entrega de un proyecto, deportistas que quieren incrementar su rendimiento o, simplemente, jóvenes que quieren alargar la fiesta se han convertido en sus principales consumidores.

Las promesas que extienden las bebidas energéticas son incrementar la resistencia física, mayor concentración, aumentar el estado de alerta mental y, en fin, proporcionarnos esa chispa que encenderá la

mecha de nuestro ánimo. ¿Pero realmente lo logran? El doctor Agustín López responde: “Constatar estas propiedades es extremadamente complejo. ¿Cuántas veces nos hemos sentido más resistentes después de comer un alimento en particular? Se trata de un elemento un tanto subjetivo para el consumidor”.

De acuerdo con el investigador, salvo por la cafeína y las vitaminas, ninguna de las sustancias que contienen las bebidas energéticas son “energizantes” ni revitalizadoras y, en general, no hay evidencia de que sean responsables de muchas de las propiedades que se asegura que tienen. En efecto, aquí la sustancia clave es la cafeína. Por supuesto, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) se enfocó en este ingrediente y en algunos otros tan llamativos como la taurina y la glucuronolactona. Guarda energías porque estás a punto de entrar al polémico mundo de las bebidas energéticas.

## EL ESTUDIO

El LNPC analizó 12 marcas de bebidas energéticas, digamos, convencionales (cuyos contenidos varían entre los 235 y los 473 mililitros) y cuatro marcas de bebidas comúnmente denominadas “shots”, porque contienen una mayor cantidad de cafeína en menos mililitros de producto (hasta 60). Tomamos muestras de extraño líquido que depositas entre pecho y espalda y analizamos los contenidos por envase.

### FICHA TÉCNICA



PERIODO DE MUESTREO:

**18 DE NOVIEMBRE AL 1 DE DICIEMBRE DE 2010**

PERIODO DE ANÁLISIS:

**22 DE NOVIEMBRE 2010 AL 10 DE ENERO DE 2011**

MARCAS  
ANALIZADAS:

**16**

PRUEBAS  
REALIZADAS:

**3,264**

# BEBIDAS ENERGÉTICAS



\$44.90

## REDLINE THE ULTIMATE ENERGY RUSH

Bebida con cafeína, aminoácidos y vitamina C sabor frutas exóticas. (Estados Unidos) **240 ml**



322



100.1



No presenta

### Edulcorantes

No calóricos: sucralosa

### Conservadores

Benzoato de sodio: 123.7 mg

Sorbato de potasio: 24.3 mg

**Vitaminas** No presenta

**Colorantes** No presenta

**Sodio** 31.2 mg

**Aporte calórico** 0 kcal



\$27

## ROCKSTAR ZERO SUGAR ZERO CARB

Bebida carbonatada baja en calorías adicionada con cafeína. (Estados Unidos) **473 ml**



228



1,864



No presenta

### Edulcorantes

No calóricos: acesulfame, sucralosa

### Conservadores

Benzoato de sodio: 70.6 mg

Sorbato de potasio: 88 mg

**Vitaminas** B3: 44.7 mg B5: 14.8 mg B6: 6.6 mg

**Colorantes** Rojo allura (rojo 40): 7.9 mg

**Sodio** 182.4 mg

**Aporte calórico** 8.5 kcal



\$27

## ROCKSTAR ENERGY DRINK

Bebida carbonatada adicionada con cafeína. (Estados Unidos) **473 ml**



160



1,864



No presenta

### Edulcorantes

Calóricos: glucosa: 39.3 g Fructosa: 25.8 g  
Total: 65.1 g

### Conservadores

Benzoato de sodio: 82.6 mg

Sorbato de potasio: 86.9 mg

**Vitaminas** B3: 49.2 mg B5: 20.4 mg B6: 7.4 mg

**Colorantes** No presenta

**Sodio** 69.2 mg

**Aporte calórico** 253.5 kcal

Nota: todos los precios son promedio



Cafeína  
mg por envase



Taurina  
mg por envase



Glucuronolactona  
mg por envase



\$29

### MONSTER KHAOS ENERGY + JUGO

Bebida carbonatada adicionada con cafeína.  
(Estados Unidos) 473 ml



143



1,835.2



9.46

#### Edulcorantes

No calóricos: sucralosa

Calóricos: glucosa: 14.7 g Fructosa: 13.6 g

Sacarosa: 2.1 g Total: 30.4 g

#### Conservadores

Benzoato de sodio: 119.6 mg

Sorbato de potasio: 155.8 mg

Vitaminas B1: 0.06 mg B3: 28.5 mg B6: 3.9 mg

Colorantes No presenta

Sodio 29.6 mg

Aporte calórico 138 kcal



\$27.30

### BOMBA YELLOW ENERGY

Bebida carbonatada adicionada con taurina y  
cafeína. (México) 473 ml



138



1,892



No  
presenta

#### Edulcorantes

Calóricos: glucosa: 27.5 g Fructosa: 27.7 g

Sacarosa: 5.4 g Total: 60.6 g

Conservadores No presenta

Vitaminas B3: 34.3 mg B5: 9.46 mg B6: 10.1 mg

Colorantes No presenta

Sodio 130 mg

Aporte calórico 262.5 kcal



\$15.50

### GLADIATOR ENERGY DRINK FURIA

AZUL FRUTAS SALVAJES Bebida carbonatada  
fortificada con vitaminas y adicionada con cafeína  
sabor frutas. (México) 450 ml



127



1,134



No  
presenta

#### Edulcorantes

Calóricos: glucosa: 20.5 g Fructosa: 20.5 g

Sacarosa 9.2 g Total: 50.3 g

#### Conservadores

Benzoato de sodio: 176.7 mg

Vitaminas B3: 15.5 mg B6: 2.39 mg

Colorantes Rojo allura (rojo 40): 0.625 mg

Sodio 139.5 mg

Aporte calórico 216 kcal

# BEBIDAS ENERGÉTICAS



\$19.50

## BLUE SHOT SUGARFREE VITALIZING SPIRIT

Bebida adicionada con cafeína. (México) 310 ml



### Edulcorantes

No calóricos: sucralosa

### Conservadores

Benzoato de sodio: 67.7 mg

Sorbato de potasio: 80.8 mg

**Vitaminas** B5: 9.8 mg B6: 8 mg

**Colorantes** No presenta

**Sodio** 231 mg

**Aporte calórico** 16 kcal



\$21

## RED BULL SUGAR FREE

Bebida sin azúcar adicionada con cafeína, taurina y edulcorantes. (Estados Unidos) 250 ml



### Edulcorantes

No calóricos: acesulfame, sucralosa

**Conservadores** no presenta

**Vitaminas** B3: 21 mg B5: 5 mg B6: 6.4 mg

**Colorantes** No presenta

**Sodio** 92.5 mg

**Aporte calórico** 7.5 kcal



\$29.90

## RED BULL ENERGY DRINK

Bebida adicionada con cafeína. Con taurina. Bebida carbonatada. (Estados Unidos) 250 ml



### Edulcorante

Calóricos: glucosa: 13.3 g. Fructosa: 8.8 g.

Sacarosa: 5.3 g Total: 27.4 g

**Conservadores** No presenta

**Vitaminas** B3: 20.2 mg

B5: 5 mg B6: 6.2 mg

**Colorantes** No presenta

**Sodio** 95 mg

**Aporte calórico** 112.5 kcal



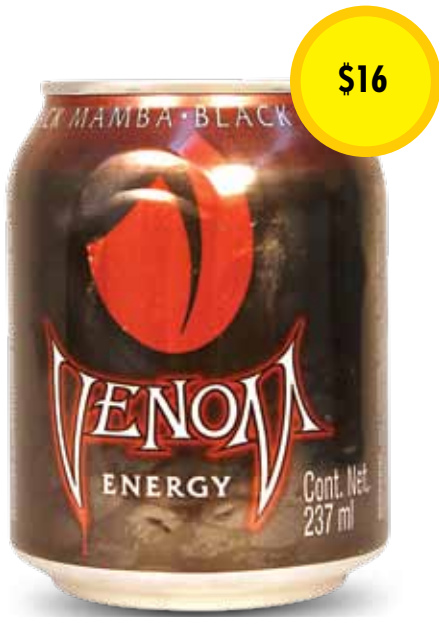
Cafeína  
mg por envase



Taurina  
mg por envase



Glucuronolactona  
mg por envase



### VENOM ENERGY BLACK MAMBA

Bebida carbonatada adicionada con cafeína.  
(México) **237 ml**



#### Edulcorantes

No calóricos: sucralosa

Calóricos: glucosa: 13.4 g Fructosa: 7.3 g

Total: 20.7 g

#### Conservadores

Benzoato de sodio: 80.4 mg

Sorbato de potasio: 34.1 mg

Vitaminas B3: 11.4 mg B6: 2.7 mg

Colorantes No presenta

Sodio 118 mg

Aporte calórico 100.3 kcal



### B:OOST LIGHT ACTIVE ENERGY

Bebida carbonatada adicionada con taurina, guaraná y vitaminas. (México) **235 ml**



#### Edulcorantes

No calóricos: acesulfame, aspartame

#### Conservadores

Benzoato de sodio: 68.8 mg

Vitaminas B3: 21 mg B5: 6.7 mg B6: 2.7 mg

Colorantes Azul brillante (Azul No. 1): 0.5 mg

Sodio 180 mg

Aporte calórico 14 kcal



### B:OOST ACTIVE ENERGY

Bebida carbonatada adicionada con taurina, guaraná y vitaminas. (México) **235 ml**



#### Edulcorantes

Calóricos: glucosa: 5.9 g Fructosa: 6 g Sacarosa: 11.5 g

Total: 23.4 g

Conservadores Benzoato de sodio: 65.2 mg

Vitaminas B3: 20.6 mg B5: 6 mg B6: 2.7 mg

Colorantes Azul brillante (azul no.1): 0.52 mg

Sodio 170 mg

Aporte calórico 99 kcal

# BEBIDAS ENERGÉTICAS "SHOT"



Cafeína  
mg por envase



## QUICK ENERGY SIN AZÚCAR

Bebida adicionada con cafeína sabor naranja.  
(Estados Unidos) **59 ml**



175



236



1

### Edulcorantes

No calóricos: acesulfame, aspartame, sucralosa

### Conservadores

Benzoato de sodio: 26.3 mg

Sorbato de potasio: 21.4 mg

**Vitaminas** B3: 27.8 mg B6: 7.2 mg

**Colorantes** No presenta

**Sodio** 4 mg

**Aporte calórico** 5 kcal



## STACKER 2 6 HOUR POWER SHOT

Bebida adicionada con cafeína sabor naranja.  
(Estados Unidos) **60 ml**



122



1,000



1

### Edulcorantes

No calóricos: sucralosa

### Conservadores

Benzoato de sodio: 30.3 mg

Sorbato de potasio: 25.7 mg

**Vitaminas** B3: 20.5 mg B6: 40.7 mg

**Colorantes** Amarillo sunset (Amarillo no.6): 1.26 mg

**Sodio** 6 mg

**Aporte calórico** 0 kcal



## RED BULL ENERGY SHOT

Bebida con taurina sin gas. (Estados Unidos) **60 ml**



76



240



60

### Edulcorantes

No calóricos: sucralosa

**Calóricos:** glucosa: 2.8 g Fructosa: 1.6 g

Sacarosa: 2 g Total: 6.4 g

**Conservadores** No presenta

**Vitaminas** B3: 16.9 mg B5: 6 mg B6: 1.8 mg

**Colorantes** No presenta

**Sodio** 34 mg

**Aporte calórico** 27 kcal

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales. Más información en la 2a de forma



Taurina  
mg por envase



Glucuronolactona  
mg por envase

\$29



### SHOTB 5 HORAS FRUTAS TROPICALES

Bebida adicionada con cafeína y taurina.  
(México) 59 ml



34



525



200

#### Edulcorantes

No calóricos: aspartame, sucralosa

#### Conservadores

Benzoato de sodio: 106.8 mg

Sorbato de potasio: 15 mg

**Vitaminas** B3: 9.9 mg. B5: 5 mg. B6: 1 mg

#### Colorantes

Tartrazina (Amarillo no. 5): 0.7 mg

Carmoisina (Rojo no. 5): 0.4 mg

**Sodio** 27

**Aporte calórico** 0.8 kcal

## ↘ SU MEZCLA CON ALCOHOL

De acuerdo con la Cofepris, institución encargada de proteger contra riesgos sanitarios a la población en México, el problema de combinar bebidas energéticas con alcohol es que estas enmascaran los efectos depresores, pero el nivel de alcohol en el cuerpo y sus efectos nocivos no se reducen de ninguna manera, por ejemplo, la falta de reflejos causada por ingesta alcohólica permanece aunque el consumidor tenga una percepción distinta. "Mezclar las bebidas energizantes y alcohol puede llevar fácilmente a una intoxicación por una ingesta excesiva y por lo tanto a una situación de riesgo... puede provocar ansiedad, insomnio, trastornos del ritmo cardíaco e incluso intoxicación por ingesta excesiva", advirtió en diciembre del año pasado la dependencia en un comunicado. Finalmente, Cofepris recomienda que las bebidas energéticas no deben ser consumidas por menores de edad, mujeres embarazadas, personas sensibles a la cafeína o a cualquiera de los ingredientes, personas con padecimientos cardíacos ni deportistas.



## ↘ LEYENDAS PRECAUTORIAS





















En Estados Unidos, si un producto contiene más de 150 mg de cafeína debe llevar la etiqueta "High caffeine content". En la Unión Europea, las bebidas energéticas se consideran bebidas gasificadas y también deben declararse altas en cafeína en la etiqueta cuando contengan más de 150 mg de cafeína. En nuestro país, la Secretaría de Salud ha publicado un anteproyecto de Norma Oficial Mexicana (PROY-NOM- 218-SSA1- 2009) en el que plantea que las bebidas adicionadas con cafeína deben incluir las siguientes leyendas: "No consumir más de \_\_\_ unidades al día" (en el espacio en blanco se indicaría el número de latas, considerando una ingesta máxima recomendada de 165 mg de cafeína por día), "No se recomienda su consumo por: niños menores de 12 años, ni para personas sensibles a la cafeína" y "No mezclar o consumir junto con bebidas alcohólicas". Esperemos que en los próximos meses estas propuestas puedan hacerse realidad.

es publicitarios o comerciales.





# ¿CUÁNTA CAFEÍNA ES DEMASIADA?

La cantidad de cafeína, el único de los ingredientes significativamente estimulante, que contiene tu bebida energética favorita puede compararse de la siguiente manera:









## BEBIDAS ENERGÉTICAS

Marca, procedencia y presentación	Cafeína por envase	Equivalente en tazas de café (80 mg por taza)	Equivalente en refrescos de cola de 355 ml (40 mg por envase)
<b>REDLINE THE ULTIMATE ENERGY RUSH</b> Bebida con cafeína, aminoácidos y vitamina C sabor frutas exóticas. (Estados Unidos) <b>240 ml</b>	322 mg	4 	8.1 
<b>ROCKST'R ZERO SUGAR ZERO CARB</b> Bebida carbonatada baja en calorías adicionada con cafeína. (Estados Unidos) <b>473 ml</b>	228 mg	2.9 	5.7 
<b>ROCKST'R ENERGY DRINK</b> Bebida carbonatada adicionada con cafeína. (Estados Unidos) <b>473 ml</b>	160 mg	2.0 	4.0 
<b>MONSTER KHAOS ENERGY + JUGO</b> Bebida carbonatada adicionada con cafeína. (Estados Unidos) <b>473 ml</b>	143 mg	1.8 	3.6 
<b>BOMBA YELLOW ENERGY</b> Bebida carbonatada adicionada con taurina y cafeína. (México) <b>473 ml</b>	138 mg	1.7 	3.5 
<b>GLADIATOR ENERGY DRINK FURIA AZUL FRUTAS SALVAJES</b> Bebida carbonatada fortificada con vitaminas adicionada con cafeína sabor frutas. (México) <b>450 ml</b>	127 mg	1.6 	3.2 
<b>BLUE SHOT SUGARFREE VITALIZING SPIRIT</b> Bebida adicionada con cafeína (México) <b>310 ml</b>	79 mg	1 	2.0 
<b>RED BULL SUGAR FREE</b> Bebida sin azúcar adicionada con cafeína, taurina y edulcorantes (Estados Unidos) <b>250 ml</b>	78 mg	1 	2.0 
<b>RED BULL ENERGY DRINK</b> bebida adicionada con cafeína y taurina. Bebida Carbonatada. (Estados Unidos) <b>250 ml</b>	75 mg	0.9 	1.9 
<b>VENOM ENERGY BLACK MAMBA</b> Bebida carbonatada adicionada con cafeína. (México) <b>237 ml</b>	74 mg	0.9 	1.9 

## BEBIDAS ENERGÉTICAS (CONTINUACIÓN)

Marca, procedencia y presentación	Cafeína por envase	Equivalente en tazas de café (80 mg por taza)	Equivalente en refrescos de cola de 355 ml (40 mg por envase)
<b>B:OOST LIGHT ACTIVE ENERGY</b> Bebida carbonatada adicionada con taurina, guaraná y vitaminas. (México) <b>235 ml</b>	46 mg	0.6 	1.2 
<b>B:OOST ACTIVE ENERGY</b> Bebida carbonatada adicionada con taurina, guaraná y vitaminas (México) <b>235 ml</b>	44 mg	0.6 	1.1 

## BEBIDAS ENERGÉTICAS ("SHOT")

Marca, procedencia y presentación	Cafeína por envase	Equivalente en tazas de café (80 mg por taza)	Equivalente en refrescos de cola de 355 ml (40 mg por envase)
<b>QUICK ENERGY SIN AZÚCAR</b> Bebida adicionada con cafeína sabor naranja. (Estados Unidos) <b>59 ml</b>	175 mg	2.2 	4.4 
<b>STACKER 2 6 HOUR POWER SHOT</b> Bebida adicionada con cafeína sabor naranja. (Estados Unidos) <b>60 ml</b>	122 mg	1.5 	3.1 
<b>RED BULL ENERGY SHOT</b> Bebida con taurina sin gas. (Estados Unido) <b>60 ml</b>	76 mg	1.0 	1.9 
<b>SHOTB 5 HORAS FRUTAS TROPICALES</b> Bebida adicionada con cafeína y taurina. (México) <b>59 ml</b>	34 mg	0.4 	0.9 



De acuerdo con la Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria, el límite máximo de cafeína recomendado para un adulto es de 300 mg al día, lo que se cubriría, por ejemplo, con cuatro latas de Red Bull, pero sin tomar en cuenta otras fuentes de cafeína.

# 'ENERGÍA'

## que corre por tu cuerpo

Si la palabra "taurina" todavía te suena a un invento diabólico, tienes que leer esto. He aquí un resumen de los supuestos efectos producidos por los principales ingredientes de estas bebidas y sus funciones en el organismo.



### Cafeína

La cafeína tiene una serie de propiedades reconocidas por consenso científico.



### Taurina

Es el aminoácido (componente esencial de las proteínas) intracelular más abundante en el cuerpo humano.



### Ginseng\*

Existen muchas variedades de ginseng, pero el tipo más estudiado es panax ginseng que se encuentra sobre todo en Corea, Japón y China.

■ Es uno de los aminoácidos más abundantes en el músculo, las plaquetas y el sistema nervioso en desarrollo. Cierta evidencia indica que en tiempos de estrés, como durante el ejercicio físico, las reservas de taurina disminuyen. (6)

■ La cafeína mejora el rendimiento físico porque produce vasodilatación a nivel muscular, aumenta la respuesta contráctil al estímulo nervioso y disminuye el cansancio y la fatiga. (1) (4)

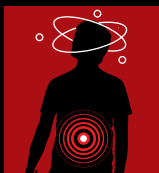
■ La taurina interviene en la producción y funcionamiento de la bilis (líquido digestivo segregado por el hígado que resulta muy importante en el proceso de digestión). (6)

### Hígado



### Carnitina

Es otro aminoácido que produce nuestras células y se encuentra en cantidades significativas dentro de una dieta promedio.



Algunos efectos adversos al ingerir carnitina en suplementos podrían ser: náusea, vómito, dolor abdominal y diarrea. (7)



### Guaraná

La semilla de guaraná tiene cafeína, incluso más que el café. Se le atribuyen propiedades curativas, ninguna probada científicamente.

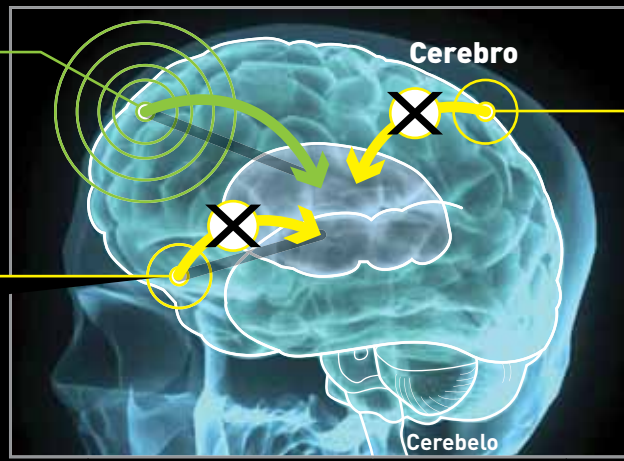
En internet es común encontrar que previene varios males; sin embargo, los efectos del guaraná son virtualmente los mismos que los del café.



■ Es también un diurético, aunque promueve la excreción de orina casi tanto como lo hace el agua. (3)

■ Se cree que está involucrada en diversos procesos fisiológicos, como la excitabilidad neuronal, la regulación del calcio y la estabilización de las membranas celulares, aunque esto no se ha esclarecido específicamente. (5)

■ La cafeína incrementa la actividad neuronal en numerosas áreas del cerebro, causando estimulación. (2)



■ Produce pérdida de sueño, pues interfiere y bloquea el efecto de la adenosina, un químico en el cuerpo que es nuestra píldora natural para dormir. (1)

■ Es un estimulante del sistema nervioso que provoca aumento en el ritmo cardíaco, hipertensión, temblor y, eventualmente, arritmia. (1) Esto, por supuesto, depende de la sensibilidad de cada organismo y de la cantidad de cafeína.

■ Aunque algunas marcas de bebidas energéticas anuncian que el ginseng mejora la resistencia física y atlética, generalmente los estudios al respecto no señalan un beneficio significativo. (8)

■ Es promovido como un estimulante del sistema inmunológico y de la resistencia al estrés ambiental. (8)

**Corazón**

**Glóbulos rojos**

**Estómago**

■ Participa en el metabolismo de las grasas facilitando su absorción, transporte y utilización con el fin de obtener energía. (1)

■ Algunos estudios señalan que la cafeína incrementa la pérdida de calcio. En todo caso, este efecto resulta, al parecer, poco significativo. (3)

■ Transporta los ácidos grasos a través de las membranas celulares. (1)

■ Juega un rol vital en acelerar el proceso de oxidación de los ácidos grasos, lo que produce energía. (7)

*\*Aunque en el estudio no se analizó el ginseng, algunas bebidas lo contienen, por lo que lo incluimos en esta infografía.*

# ➤ QUÉ CONTIENE UN RED BULL DE 250 ML

El Red Bull Energy Drink es sin duda la bebida energética más popular, hecho que confirmamos a través del sondeo que encontrarás en las páginas 42 y 43. Es hora de reseñar a detalle sus ingredientes principales.

## Piridoxina: 6.2 mg

La vitamina B6, se encuentra sobre todo en los vegetales, pero es muy abundante en alimentos como el hígado, nueces, leguminosas y plátanos. Las carencias de aporte de piridoxina son muy raras en los países industrializados dada la abundancia de esta vitamina en muchos alimentos.

## Niacina: 20.2 mg

No es otra cosa que vitamina B3 que se encuentra en gran número de alimentos, como pescado, harinas vegetales, carne, leguminosas y maíz. En este último, por cierto, la niacina no está del todo disponible: el maíz se tiene que remojar en agua de cal (como se hace para preparar las tortillas) para que la vitamina B3 se libere. Esta manipulación culinaria hace que en nuestro país la deficiencia de esta vitamina no sea preocupante.

## Taurina: 1,000 mg

Se trata de uno de los aminoácidos más abundantes en los músculos y el sistema nervioso. El ejercicio intenso y las situaciones de estrés provocan una disminución de los niveles de taurina en el organismo, por lo que se adiciona en alimentos y/o suplementos alimenticios.

## Ácido pantoténico: 5 mg

Se trata de vitamina B5 que está involucrada en la producción de algunas hormonas y neurotransmisores, así como en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. Se encuentra presente casi en todos los alimentos, por ello su nombre: "pantos" significa "en todas partes" en griego.

## Cafeína: 75 mg

La cantidad de esta sustancia amarga pero tan popular que contiene el Red Bull, en realidad, no es tan impresionante. De hecho, al tomar un Red Bull llevarías a tu cuerpo prácticamente la misma cafeína que te aporta una taza de café o dos latas de refrescos de cola.

## Aporte calórico: 112.5 kcal

Excepto por las versiones sin azúcar, todas las bebidas energizantes contienen azúcares en forma de sacarosa o glucosa. El cerebro es metabólicamente dependiente de los niveles de glucosa por lo que cambios en la glucemia afectan la función neuronal. Se ha comprobado que la glucosa adicionada con una pequeña cantidad de cafeína mejora el rendimiento cognitivo.

## Glucuronolactona: 60 mg

Dice la leyenda que esta sustancia fue creada por el ejército estadounidense para estimular a sus tropas en Vietnam y que ahora es causante de infartos fulminantes y daños neuronales. La verdad es que la glucuronolactona se forma de manera natural a partir de glucosa en el hígado, y también se encuentra en un reducido grupo de alimentos. No se ha comprobado que sea causante de enfermedad alguna y su función en el organismo no está claramente establecida.



# NUMERALIA: 'energía' líquida para llevar

**TOP  
3**

**Bebidas energéticas  
con más cafeína**

**322 mg**



**Redline the  
Ultimate  
Energy Rush**  
de 240 ml

**228 mg**



**Rockstar Zero  
Sugar Zero  
Carb** de 473 ml

**160 mg**



**Rockstar  
Energy Drink**  
de 473 ml

Cafeína por envase

**TOP  
3**

**Mucha cafeína, POCOS ml**

Mención aparte merecen las bebidas energéticas llamadas "shot", que proporcionan una buena cantidad de cafeína en pocos mililitros de producto.

**175 mg**



**Quick Energy  
sin azúcar** de  
59 ml

**122 mg**



**Stacker 2  
6 Hour Power  
shot** de 60 ml

**76 mg**



**Red Bull  
Energy Shot**  
de 60 ml

Cafeína por envase

**LAS 3  
BEBIDAS  
ENERGÉTICAS  
MÁS CARAS**



Redline the Ultimate  
Energy Rush de 240 ml

**\$44.90**



Quick Energy sin  
azúcar de 59 ml

**\$35**



Red Bull Energy  
Shot de 60 ml

**\$35**

## Las 3 más calóricas

Kilocalorías por envase



**262.5**

Bomba Yellow  
de 473 ml



**253.5**

Rockstar Energy  
Drink de 473 ml



**216**

Gladiator  
Energy Drink  
Furia Azul  
437 ml

Nota: precios promedio por envase

## LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS NO SON BEBIDAS HIDRATANTES

Las bebidas energéticas no se deben confundir con bebidas hidratantes, ya que estas últimas son elaboradas a base de agua, azúcares (tales como glucosa, fructosa) y electrolitos (sodio, potasio, magnesio, etc.) y se consumen principalmente para la recuperación tras la práctica intensa de algún deporte.

## LO QUE ENCONTRAMOS

La cantidad de cafeína que contienen las bebidas energéticas se declara en sus respectivas etiquetas; sin embargo, la mayoría lo hace por porción y no por la cantidad en el envase, lo que resulta relevante pues hay bebidas en envases pequeños que contienen una cantidad considerable de cafeína: la marca "Quick Energy sin azúcar" de 59 mililitros contiene 175 miligramos de cafeína, que corresponde a aproximadamente dos tazas de café (si consideramos una taza de café instantáneo de 245 mililitros que tiene alrededor de 80 miligramos de cafeína) o cuatro latas de refrescos de cola (con 40 miligramos de cafeína en 355 mililitros). No está de más que consideres la cantidad de cafeína que contiene tu bebida energética favorita, ya que podrías ingerir una cantidad de cafeína desmedida. Estas son algunas conclusiones extra que seguro te interesan:

### ↳ La cuestión de la taurina

En las marcas que analizamos, la presencia de este aminoácido va de 100 a 1,892 miligramos por envase. ¿Eso es demasiado? La Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria, en un estudio realizado en 2003, señala que el nivel para no observar efectos

## Tendrás que consumir unas 30 latas de la bebida con más taurina al día para tener problemas de salud a causa del aminoácido.

adversos es de 1,000 miligramos por kilogramo de peso corporal al día. Es decir, una persona de 60 kilogramos tendría que ingerir en un solo día 32 latas de la bebida energética que detectamos con más taurina para tener problemas en su salud.

### ↳ Glucuronola... ¿qué?

La glucuronolactona en las bebidas que estudiamos se encuentra presente en cantidades de 1 a 620 miligramos por envase. Su incorporación en las

formulaciones de estas bebidas, se dice, es para reforzar la acción de eliminación de sustancias formadas por situaciones de estrés, de cansancio mental, así como fatiga física. Aunque ninguna de estas virtudes que se le atribuyen ha sido comprobada contundentemente por la ciencia.

### ↳ Más ingredientes

En las bebidas energéticas también encontramos la presencia de edulcorantes no calóricos (como el aspartame, sucralosa y acesulfame K), los cuales, dependiendo de la marca, varían en tipo y cantidad. Así mismo, detectamos la presencia de colorantes y conservadores, los cuales comprobamos que estuvieran dentro de lo permitido por la Secretaría de Salud. También encontramos la presencia de sodio, que en muchos casos puede provenir de los conservadores que se adicionan a la bebida.

# LA CAFEÍNA EN BOCA DE TODOS

Hace un par de años, 15 adultos entre 20 y 29 años consumieron durante una semana dos latas diarias de una bebida energizante. Cada lata contenía 80 miligramos de cafeína y un gramo de taurina, es decir, una bebida energética promedio. La Wayne State University (Detroit, Estados Unidos) demostró con este estudio que el consumo de bebidas energéticas elevó la frecuencia cardíaca de los participantes cerca de 7% y la presión sanguínea hasta en 9%. Sin embargo, los electrocardiogramas que se les practicaron no revelaron datos peligrosos para la salud de una persona sana.

Esta es (pruebas más, pruebas menos) la historia entre las bebidas energizantes y los laboratorios que las han analizado. En enero de 2009, la Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria manifestó su opinión científica sobre dos de los ingredientes más polémicos: "En general, el panel determina que el consumo de taurina y glucuronolactona en los niveles utilizados en las bebidas energéticas no constituyen una preocupación para la seguridad".

Por otro lado está la cafeína, la sustancia psicoactiva más consumida en la tierra y que es, de hecho, (además de las vitaminas del complejo B, que no son en esencia fuente de energía, pero ayudan a proveer la que necesitamos para que nuestro cuerpo pueda mantenerse dinámico) el único ingrediente de las bebidas energéticas que es "ergogénica", es decir, capaz de activarnos para usar las fuentes de energía usuales (grasas, azúcares, etcétera). El consumo de cafeína es tan importante –se estima que 90% de los adultos en el

mundo occidental la consumen– que la revista *National Geographic* de enero de 2005 le dedicó un largo reportaje en el que aseguraba que "sin esa útil sacudida de café –o Coca Cola de dieta o Red Bull– para sacarnos de la cama, la sociedad de 24 horas del mundo desarrollado no existiría".

Pues sí, la cafeína es el ingrediente que realmente debe considerar quien gusta de las famosas *energy drinks*. "La cafeína es casi la única sustancia dentro de las bebidas energéticas que estimula el metabolismo y provoca toda una serie de consecuencias que podrían traducirse como un estado de alerta mental, aunque para otros individuos el mismo estado se puede percibir como de angustia", señala Agustín López Munguía, Premio Nacional de Ciencias y Artes 2003.

## La cafeína es la sustancia psicoactiva más popular del mundo. 90% de los adultos occidentales la consumen.

He aquí la clave a la hora de elegir una bebida energética: ¿qué tanta "pila extra" necesitas y eres capaz de soportar? Algunas personas son genéticamente más susceptibles a los efectos de la cafeína y pueden experimentar taquicardia, incremento de ansiedad, ataques de pánico y tensión aun después de consumir pequeñas cantidades.

El investigador del Instituto de Biotecnología de la UNAM afirma que el límite máximo de cafeína para un adulto es de 300 mg al día, lo que se cubriría, por ejemplo, con cuatro latas de Red Bull pero distribuidas a lo largo de todo el día y sin tomar en cuenta otras fuentes de cafeína. Se trata entonces de que identifiques cuál es la chispa adecuada de cafeína que necesita tu organismo para encender tu ánimo.

En conclusión: la cafeína contenida en las bebidas energéticas, si se consumen con moderación, no representa riesgos para la salud. En cuanto al resto de los ingredientes, la conclusión de López Munguía es que no debemos caer en la mercadotecnia que usan los fabricantes de bebidas energéticas y "levantar las cejas" a la menor promesa de vitalidad. "En la mayoría de los casos hay suficiente de ellos en una dieta balanceada con frutas y vegetales." ☺

## ¿Te da alas?

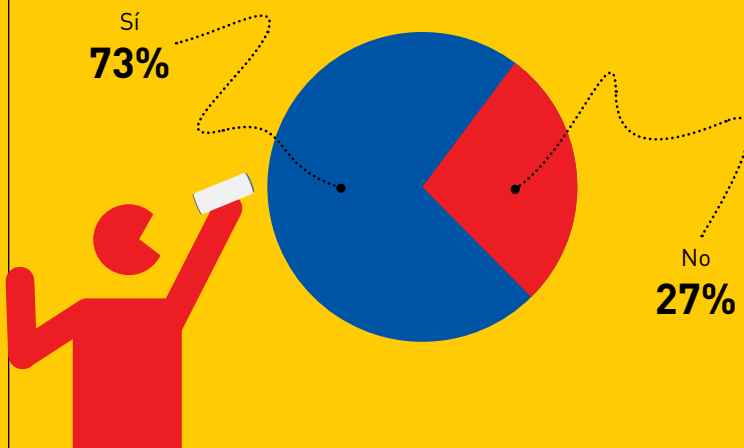
La "publicidad exagerada" o "publicidad superlativa" es aquella que admite un cierto grado de exageración o exceso que resulta aceptable en circunstancias generales, ya que los consumidores sabrán que lo ofrecido no es el resultado real. Un ejemplo claro de este tipo de publicidad se da en los anuncios de bebidas energéticas a través de frases que son evidentemente absurdas: "Te da alas" o "Estimula el espíritu". **Profeco** no autoriza la información contenida en la publicidad; sin embargo, sí realiza actividades encaminadas a revisar la veracidad de la misma, por lo que actualmente se llevan a cabo diferentes acciones para comprobar que los anunciantes de bebidas energéticas difundan publicidad veraz, comprobable y que no induzca a los consumidores a error o engaño. Estas son algunas de las frases que detectamos y que ahora están sujetas a comprobación: "En cuestión de minutos te sientes alerta, despierto, productivo y de buen humor", "Estimula la memoria e incrementa la concentración", "Te mantiene alerta y despierta tus sentidos", "Optimiza el rendimiento de tu organismo", "Agentes energéticos de rápido efecto en tu cuerpo", "Es la respuesta perfecta para esos momentos en los que necesitas energía constante durante varias horas en un solo trago", "Mejora el estatus emocional", "Estimula el metabolismo" y "Aumenta la conductividad eléctrica en la vía nerviosa".



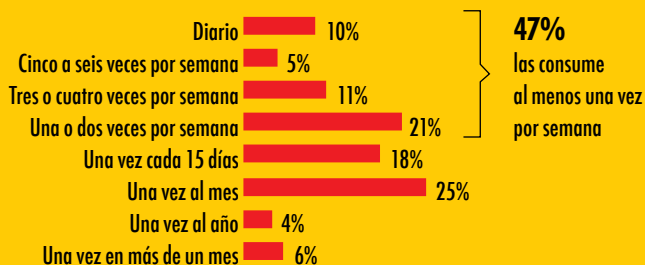
# ASÍ SE PRENDE LA MECHA

¿Cuáles son las marcas de bebidas energéticas más populares? ¿Qué tanto se consumen? Del 25 de enero al 10 de febrero, 349 personas mayores de 18 años, provenientes de 31 estados de la República, contestaron un sondeo en línea de **Profeco**. Estos son los resultados.

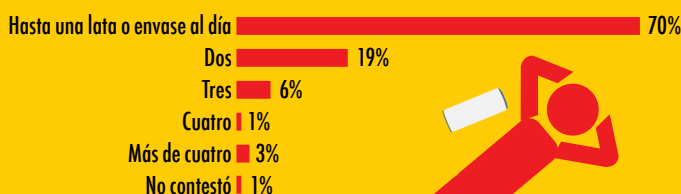
## ¿Consumes alguna de las llamadas bebidas energéticas?



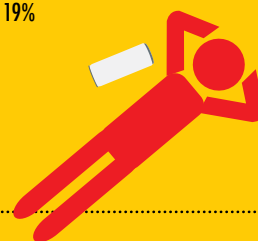
## ¿Con qué frecuencia tomas bebidas energéticas?



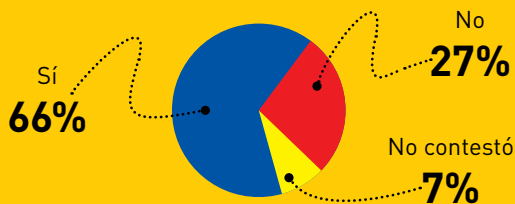
## ¿Cuántas latas o envases consumes al día regularmente?



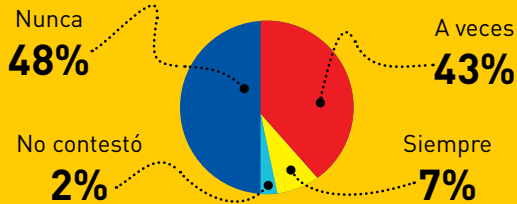
## ¿Cuál es la razón principal por la que tomas bebidas energéticas?



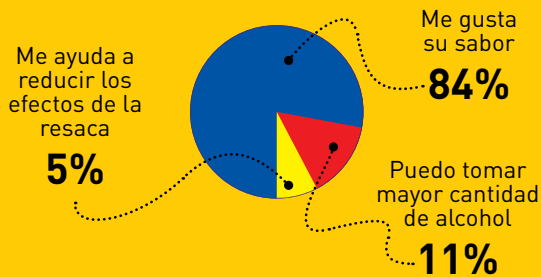
**¿Consideras que es peligroso mezclar estas bebidas con alcohol?**



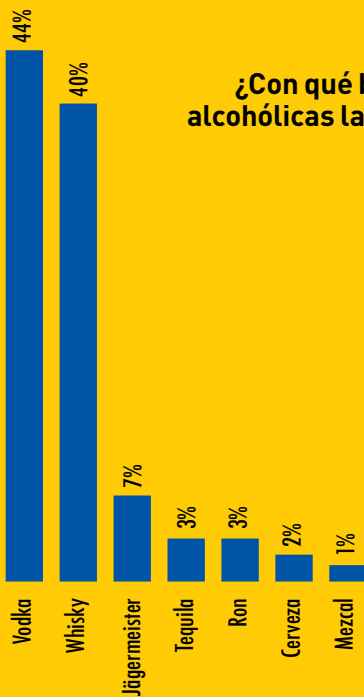
**¿La bebida energética que consumes la mezclas con alcohol?**



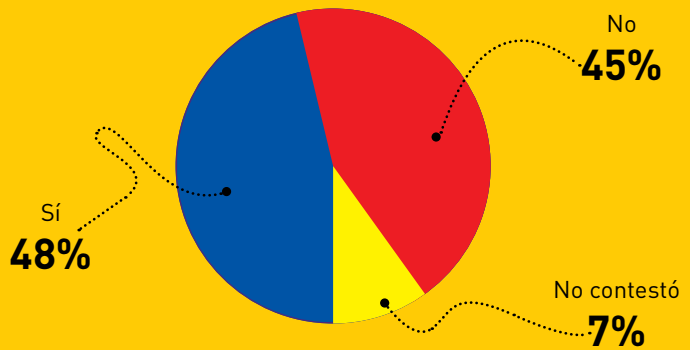
**¿Por qué mezclas bebidas energéticas con alcohol?**



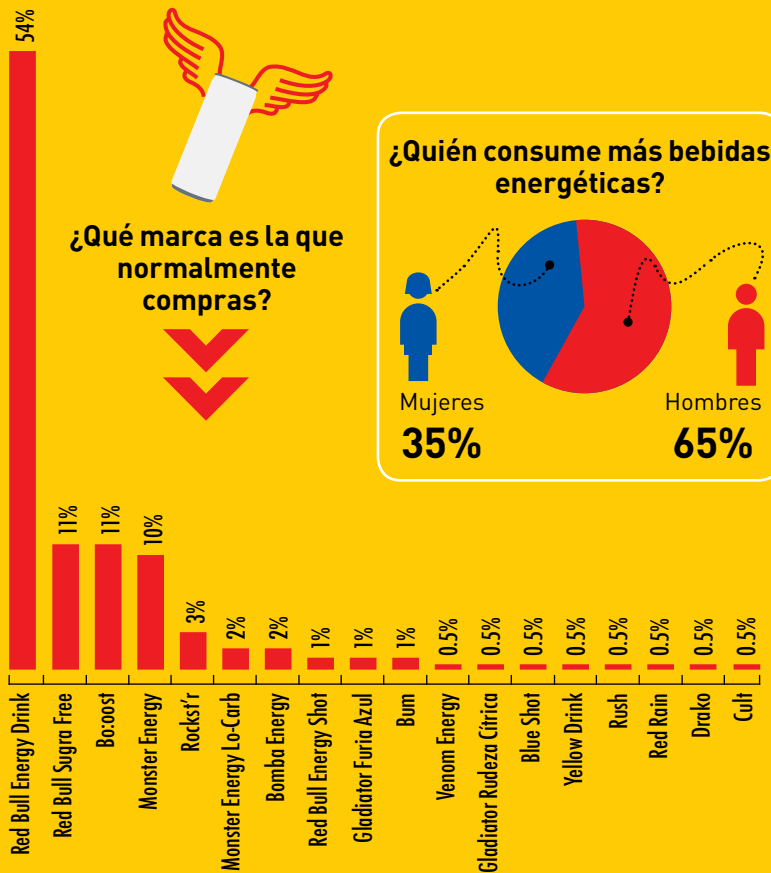
**¿Con qué bebidas alcohólicas las mezclas?**



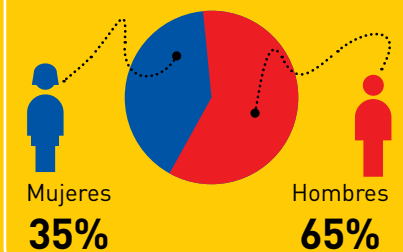
**¿Consideras cierto lo que se dice en la publicidad de estas bebidas energéticas?**



**¿Qué marca es la que normalmente compras?**



**¿Quién consume más bebidas energéticas?**



**¿Por qué eliges esta marca?**





## Estudio de calidad: regaderas para aseo corporal

# NO LA RIEGUES

Hay que cuidar el agua, no hay más. Puedes empezar comprando una regadera ahorradora, pero ten cuidado, necesitas saber qué presión es la indicada para tu hogar y cuál es la que en verdad te garantiza que no serás un despilfarrador.

**T**odos somos, en una u otra medida, responsables de esta negligencia: “abres” el agua para bañarte y dejas que corra hasta que esté caliente. La cantidad de agua desperdiciada es muchísima, y pocas veces nos percatamos de ello. Es cierto, hay quienes ponen una cubeta y utilizan esos litros para regar el jardín o lavar trastes. Bravo por ellos; están haciendo lo posible para ser consumidores sustentables. Pero esto no basta. Necesitamos ser todavía más racionales a la hora de utilizar el agua, antes de que sea demasiado tarde. Ya hay regiones enteras que tienen que racionar el agua potable. Sí, la toma de conciencia es impostergable.

Según los últimos datos disponibles, la familia promedio (integrada por cuatro miembros) consume aproximadamente 150 litros de agua por persona, al día; 35% del gasto se ve reflejado en el consumo en las regaderas, 40% en los inodoros y el 25% restante en los demás suministros.

Desde hace algunos años, el gobierno ha invertido una gran cantidad de recursos para promover el uso eficiente del agua potable en el país pero, en general, no se ha podido cambiar la mentalidad de la población, por lo que fue necesario generar una regulación sobre el consumo doméstico de agua, la cual se apoya en el uso de dispositivos ahorradores, también denominados dispositivos de bajo consumo de agua, que

**La familia promedio consume aproximadamente 150 litros de agua por persona, al día; 35% del gasto sucede en las regaderas.**

aseguran el ahorro y evitan desperdicios innecesarios sin perder de vista la comodidad de los usuarios durante su empleo.

Es por eso que en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor decidimos llevar a cabo un estudio de calidad de estos productos, poniendo

principal atención precisamente en el gasto y en el área que cubre el haz de lluvia generado por las regaderas. Nuestra intención es indicarte cuál, de acuerdo con tus necesidades, puede ser la de mejor desempeño en tu hogar, con un considerable ahorro en su consumo de agua. Te adelantamos que la pregunta esencial en este asunto es: ¿qué tanta presión de agua hay en la instalación de tu casa?.

## FICHA TÉCNICA

### PERIODO DE MUESTREO:

13 DE DICIEMBRE DE 2010  
AL 21 DE ENERO DE 2011

### PERIODO DE PRUEBAS:

14 DE DICIEMBRE DE 2010  
AL 28 DE ENERO DE 2011

### MARCAS / MODELOS ANALIZADOS:

**15** / **25**  
MARCAS / MODELOS

### PRUEBAS REALIZADAS:

**400**

## NORMATIVIDAD

NOM-008-CNA-1998

Regaderas empleadas en el aseo corporal, especificaciones y métodos de prueba.

NOM-008-SCFI-1993

Sistema General de Unidades de Medida.

NOM-050-SCFI-1994

Información comercial - Disposiciones generales para productos.



## LO QUE BUSCAMOS

Examinamos los modelos de regaderas más accesibles, es decir, los que se venden en las principales tiendas de autoservicio. También incluimos dos marcas que, aunque solo se localizan en tiendas especializadas, tienen amplia distribución.

Las regaderas analizadas están clasificadas dentro del tipo de baja presión (10 modelos) y media presión (seis modelos), e incluimos dentro del muestreo tres modelos más que indican que pueden operar a las tres presiones de trabajo citadas, es decir, alta, media y baja y, seis modelos que no indican la presión de trabajo a la cual están diseñadas y que, por tanto, para el presente estudio en particular se consideraron como de baja presión.

El estudio se diseñó para evaluar principalmente el desempeño y gasto promedio de agua que representa el uso de estos productos en el hogar, y se refleja en nuestros resultados en el desperdicio de agua e inadecuado funcionamiento que una regadera mal seleccionada puede generar en nuestro hogar. Para ello, cada regadera se sometió a seis pruebas, cuyos resultados se agrupan en los siguientes renglones:

**INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR** Verificamos que la regadera presentara la marca registrada o el logotipo del fabricante y que el empaque indicara en español la información especificada en la normatividad nacional vigente, por ejemplo: denominación del producto, país de origen, certificación del producto y tipo de presión de trabajo y niveles de edificación especificados.

**INSTRUCTIVOS Y GARANTÍAS** Revisamos que en el empaque se incluyeran los instructivos de instalación, operación y mantenimiento, así como la garantía (si es que se ofrece) redactada en los términos establecidos por la Ley Federal de Protección al Consumidor.

**ACABADOS** Verificamos por inspección visual y prueba manual que las muestras no presentaran aristas pronunciadas o filos punzocortantes que puedan poner en riesgo tu integridad física, así como posibles defectos en su ensamble, recubrimientos y partes. ¿A qué nos referimos? Cambio de color del material, faltantes o sobrantes de material, rayaduras, etcétera. Esto puede demeritar la presentación y la calidad visual del producto. Ninguna de las muestras que fueron analizadas presentó defectos, por cierto.

**INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO.** Después de ser instaladas las regaderas en el banco de pruebas, se revisó visualmente que no presentaran agrietamientos ni fallas como barrido de cuerda, conexión inadecuada de las roscas o mal sellado de los empaques que provocaran fugas en la conexión. También verificamos que las regaderas permitieran un fácil acceso, para su mantenimiento a partes internas.

**CONSUMO DE AGUA** Verificamos que el consumo de agua (gasto) de la regadera no fuera mayor a los 10 litros por minuto que permite la Norma Oficial Mexicana, para lo cual las muestras se probaron a una presión de agua similar a la descrita en dicha norma para baja, media y alta. Incluso analizamos el comportamiento de los productos con una presión de agua que no hubiera sido la adecuada conforme a la presión de trabajo descrita en el empaque, con el fin de detectar qué tanto aumenta el consumo y desempeño de una regadera mal seleccionada.

**HAZ DE LLUVIA** Comprobamos que el haz de lluvia que produce la regadera cubriera su área central, para asegurar que durante su uso el agua consumida cubra todo el cuerpo y no se desperdicie. Esta prueba también se llevó a cabo a una presión de agua similar a la descrita en la norma de referencia para baja, media y alta. Así, descubrimos qué tanto afecta al haz de lluvia la presión del agua.



## DEMASIADA PRESIÓN


La selección de una regadera no es tan sencilla como pudiera parecer. La presión que ofrezca nuestro suministro de agua es un dato primordial y no del todo evidente. Dependiendo de la altura en que se encuentre el tanque de agua con respecto a tu regadera, la presión será baja, media o alta. Si la diferencia es de cuatro pisos o menor, la presión a la que trabajará la regadera será, definitivamente, baja.

Entre cuatro y 12 pisos, será media y más de 12 pisos será alta. Si tienes un equipo hidroneumático (una bomba de agua, por ejemplo), la presión podrá ser media o alta, sin importar la diferencia de pisos.

	Presión de trabajo (kgf/cm <sup>2</sup> )	Niveles de edificación (en pisos)
▶ <b>Baja</b>	0.2 A 1.0	1 a 4
▶ <b>Media</b>	1.0 A 3.0	4 a 12, o equipo hidroneumático
▶ <b>Alta</b>	3.0 A 6.0	Más de 12, o equipo hidroneumático

## REGADERAS QUE SOPORTAN LA PRESIÓN BAJA

 <b>DICA 4501B (China)</b>		1 función, de metal con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		Cumple
• Garantía		No presenta
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Cumple
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión alta
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$90
• Evaluación global de calidad		<b>Excelente</b>

 <b>STRETTO ABS PELTRE 5 funciones (China)</b>		5 funciones, de plástico ABS y peltre. Con tapa distribuidora de material antisarro.
• Información al consumidor		No cumple (g)
• Garantía		12 meses
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Cumple
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Aceptable. Gasto máximo de 7.7 l/min
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión alta
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$232
• Evaluación global de calidad		<b>Excelente</b>

 <b>AMANDA D' AGUA RBA 018 (México)</b>		1 función, de plástico con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		Cumple
• Garantía		12 meses
• Acabados		Presenta rayones en el cuerpo
• Instalación y mantenimiento		Cumple
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Cumple
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Presentó fugas y/o deformaciones, por lo que no se recomienda su uso a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Presentó fugas y/o deformaciones, por lo que no se recomienda su uso a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$70
• Evaluación global de calidad		<b>Muy buena</b>

 <b>PROECO Regadera Ecológica (México)</b>		1 función, de plástico ABS transparente.
• Información al consumidor		Cumple
• Garantía		No presenta
• Acabados		Presenta manchas en el cuerpo
• Instalación y mantenimiento		Cumple
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Cumple
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$95
• Evaluación global de calidad		<b>Muy buena</b>


REGADERAS QUE SOPORTAN LA PRESIÓN BAJA (continuación)

		<b>MOEN</b> Regadera fija de 3 funciones nature 23333 (China)	3 funciones, de plástico con recubrimiento de cromo. Con tapa antisarro.
• Información al consumidor		No cumple (b, c, d, e, g)	
• Garantía		60 meses	
• Acabados		Sin defectos visibles	
• Instalación y mantenimiento		Cumple	
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Cumple	
	Haz de lluvia (%)	Cumple	
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Funciona de forma aceptable. Gasto máximo de 5.2 l/min a presión media y 6.4 l/min a presión alta	
	Haz de lluvia (%)		
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)		
	Haz de lluvia (%)		
• Costo		\$249	
• Evaluación global de calidad		<b>Muy buena</b>	

		<b>WILSON</b> 4711 (Taiwán)	1 función, de plástico con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		No cumple (b, c, d, e, g)	
• Garantía		No presenta	
• Acabados		Sin defectos visibles	
• Instalación y mantenimiento		Cumple	
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Cumple	
	Haz de lluvia (%)	Cumple	
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Aceptable a presión media. Gasto máximo de 7.5 l/min	
	Haz de lluvia (%)		
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión alta	
	Haz de lluvia (%)		
• Costo		\$40	
• Evaluación global de calidad		<b>Muy buena</b>	

		<b>DICA</b> 4507B (China)	1 función, de plástico con recubrimiento de cromo. Con tapa material antisarro.
• Información al consumidor		Cumple	
• Garantía		No presenta	
• Acabados		Sin defectos visibles	
• Instalación y mantenimiento		Cumple	
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Cumple	
	Haz de lluvia (%)	No cumple (1)	
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta	
	Haz de lluvia (%)		
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)		
	Haz de lluvia (%)		
• Costo		\$95	
• Evaluación global de calidad		<b>Regular</b>	

		<b>KOTTNER</b> A.B.S. Cromo RBA (China)	1 función, de plástico con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		Cumple	
• Garantía		6 meses	
• Acabados		Sin defectos visibles	
• Instalación y mantenimiento		Cumple	
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	<b>No cumple (4)</b>	
	Haz de lluvia (%)	Cumple	
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta	
	Haz de lluvia (%)		
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)		
	Haz de lluvia (%)		
• Costo		\$32	
• Evaluación global de calidad		<b>Regular</b>	

 <p><b>URREA</b> Regadera Shuma con brazo y chapetón U-3001B (Italia)</p>		1 función, de metal con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		Cumple
• Garantía		7 años materiales cromados; 2 años en otros acabados
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	No cumple (4)
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión alta
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$115
• Evaluación global de calidad		<b>Regular</b>

 <p><b>STRETTO</b> ABS Peltre 3 funciones 699884 (China)</p>		3 funciones, de plástico ABS y peltre. Con tapa distribuidora de material antisarro.
• Información al consumidor		No cumple (g)
• Garantía		12 meses
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Cumple
	Haz de lluvia (%)	No cumple (1)
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Aceptable a presión media. Gasto máximo de 7.7 l/min
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión alta
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$211
• Evaluación global de calidad		<b>Regular</b>

 <p><b>GOLDEN HILLS</b> Regadera Económica Metálica 48266 (China)</p>		1 función, de plástico con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		No cumple (a, f)
• Garantía		6 meses
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	<b>No cumple (4)</b>
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión alta
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$50
• Evaluación global de calidad		<b>Regular</b>


 <p><b>ADIR</b> Kit de regadera con masaje 368 (China)</p>		5 funciones, de plástico con recubrimiento de cromo. Con tapa antisarro.
• Información al consumidor		No cumple (d, e, g)
• Garantía		12 meses
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	<b>No cumple (4)</b>
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión alta
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$169
• Evaluación global de calidad		<b>Regular</b>

REGADERAS QUE SOPORTAN LA PRESIÓN BAJA (continuación)

 <p><b>MOEN</b> Regadera 1 función Easy/clean Mod. 85212(China)</p>		1 función, de plástico con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		No cumple (d, e, g)
• Garantía		60 meses
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	<b>No cumple (4)</b>
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$187
• Evaluación global de calidad		<b>Regular</b>

 <p><b>ZIZ FIX</b> Regadera Económica (México)</p>		1 función, de metal con recubrimiento de pintura.
• Información al consumidor		No cumple (b, c, d, e, g)
• Garantía		No presenta
• Acabados		Presenta golpe en la tapa distribuidora
• Instalación y mantenimiento		No cumple (h)
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	<b>No cumple (4)</b>
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$40
• Evaluación global de calidad		<b>Deficiente</b>

 <p><b>GOLDEN HILLS</b> Regadera cromada metálica 48181 (China)</p>		1 función, de metal con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		No cumple (a)
• Garantía		6 meses
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	<b>No cumple (4)</b>
	Haz de lluvia (%)	No cumple (2)
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$113
• Evaluación global de calidad		<b>Deficiente</b>

 <p><b>CITRUS</b> Cabezal de la ducha Fija CIT 405 (China)</p>		2 funciones, de metal con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		No cumple (b, c, d, e, g)
• Garantía		No presenta
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	<b>No cumple (4)</b>
	Haz de lluvia (%)	No cumple (3)
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión media y alta
	Haz de lluvia (%)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$57
• Evaluación global de calidad		<b>Deficiente</b>

## REGADERAS QUE SOPORTAN LA PRESIÓN MEDIA

 <b>URREA</b> Regadera regulable con brazo y chapetón U-3005B (Taiwán)		Regulable, de metal con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		Cumple
• Garantía		7 años materiales cromados; 2 años en otros acabados
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Aceptable a presión baja. Gasto máximo de 5.8 l/min
	Haz de lluvia (%)	
Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Cumple
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Aceptable a presión alta. Gasto máximo de 8.8 l/min
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$283
• Evaluación global de calidad		<b>Excelente</b>


 <b>BRASS CRAFT</b> Regadera de masaje 4 selecciones BC2102 (China)		4 funciones, de plástico con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		No cumple (g)
• Garantía		12 meses
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	El haz de lluvia no abre en su límite bajo de presión. Gasto máximo es de 5.1 l/min
	Haz de lluvia (%)	
Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Cumple
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión alta
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$285
• Evaluación global de calidad		<b>Excelente</b>

 <b>STRETTO</b> Metal cromo 699817 (China)		1 función, de 20 cm de diámetro, de metal con recubrimiento de cromo. Con tapa antisarro.
• Información al consumidor		No cumple (g)
• Garantía		12 meses
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Aceptable a presión baja. Gasto máximo de 4.1 l/min
	Haz de lluvia (%)	
Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Cumple
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Aceptable a presión alta. Gasto máximo de 8.6 l/min
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$384
• Evaluación global de calidad		<b>Excelente</b>

 <b>STRETTO</b> ABS/Cromo 1 función 699746 (China)		1 función, de plástico ABS con recubrimiento de cromo. Con tapa antisarro.
• Información al consumidor		No cumple (g)
• Garantía		12 meses
• Acabados		Sin defectos visibles
• Instalación y mantenimiento		Cumple
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Aceptable a presión baja. Gasto máximo de 4.5 l/min
	Haz de lluvia (%)	
Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Cumple
	Haz de lluvia (%)	Cumple
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Aceptable a presión alta. Gasto máximo de 8.5 l/min
	Haz de lluvia (%)	
• Costo		\$68
• Evaluación global de calidad		<b>Excelente</b>

## REGADERAS QUE SOPORTAN LA PRESIÓN MEDIA (continuación)

		<b>WILSON Bayside</b> Código 47-12 (Taiwán)	1 función, de plástico con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		Cumple	
• Garantía		6 meses	
• Acabados		Sin defectos visibles	
• Instalación y mantenimiento		Cumple	
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión baja	
	Haz de lluvia (%)		
Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	<b>No cumple (5)</b>	
	Haz de lluvia (%)	Cumple	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión alta	
	Haz de lluvia (%)		
• Costo		\$40	
• Evaluación global de calidad		<b>Regular</b>	


		<b>WILSON Madrid</b> Código 47-38 (Taiwán)	7 funciones, de plástico con recubrimiento de cromo. Con tapa antisarro.
• Información al consumidor		No cumple (a, g)	
• Garantía		6 meses	
• Acabados		Sin defectos visibles	
• Instalación y mantenimiento		No cumple (h)	
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	El haz de lluvia no abre en su límite bajo de presión. Gasto máximo de 5.7 l/min	
	Haz de lluvia (%)		
Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Cumple	
	Haz de lluvia (%)	No cumple (1)	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Supera el gasto máximo permitido a presión alta	
	Haz de lluvia (%)		
• Costo		\$200	
• Evaluación global de calidad		<b>Deficiente</b>	

## REGADERAS QUE SOPORTAN LA PRESIÓN ALTA, MEDIA Y BAJA

		<b>HELVEX H-200</b> (México)	1 función, de metal con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		Cumple	
• Garantía		7 años materiales cromados; 2 años en otros acabados	
• Acabados		Sin defectos visibles	
• Instalación y mantenimiento		Cumple	
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Cumple	
	Haz de lluvia (%)	Cumple	
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Cumple	
	Haz de lluvia (%)	Cumple	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Cumple	
	Haz de lluvia (%)	Cumple	
• Costo		\$439	
• Evaluación global de calidad		<b>Excelente</b>	

		<b>HELVEX H-500</b> (México)	1 función, de metal con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		Cumple	
• Garantía (meses)		7 años materiales cromados; 2 años en otros acabados	
• Acabados		Sin defectos visibles	
• Instalación y mantenimiento		Cumple	
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	Cumple	
	Haz de lluvia (%)	Cumple	
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	Cumple	
	Haz de lluvia (%)	Cumple	
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	Cumple	
	Haz de lluvia (%)	Cumple	
• Costo		\$356	
• Evaluación global de calidad		<b>Excelente</b>	

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales. Más información en la 2a de forros de esta revista.

 <b>DENSER</b> <b>Cónica</b> <b>(China)</b>		1 función, de metal con recubrimiento de cromo.
• Información al consumidor		No cumple (a, g)
• Garantía		No presenta
• Acabados		Presenta golpe en el cuerpo
• Instalación y mantenimiento		Cumple
• Presión de trabajo (BAJA)	Gasto (l/min)	No cumple (4)
	Haz de lluvia (%)	No cumple (--)
• Presión de trabajo (MEDIA)	Gasto (l/min)	No cumple (5)
	Haz de lluvia (%)	No cumple (--)
• Presión de trabajo (ALTA)	Gasto (l/min)	No cumple (7)
	Haz de lluvia (%)	No cumple (--)
• Costo		\$140
• Evaluación global de calidad		<b>Deficiente</b>

### Notas sobre información al consumidor

- a) No indica marca registrada y/o logotipo del fabricante.
- b) No indica la denominación del producto.
- c) No indica Leyenda que identifique el país de origen.
- d) No presenta indicación de certificación del producto.
- e) No indica el tipo de presión de trabajo y los niveles de edificación.
- f) El material de fabricación descrito en el empaque de la regadera no coincide con la muestra física.
- g) No presenta instructivo.
- h) No permite la remoción de la tapa distribuidora para su mantenimiento.

### Notas sobre presión de trabajo

- 1) El haz de lluvia esta concentrado al centro de su diámetro, pero tiene una buena distribución en su perímetro exterior.
  - 2) El haz de lluvia no tiene una buena distribución en su perímetro exterior.
  - 3) Parte del haz de lluvia cae más allá de su centro y de su perímetro contiguo, por lo que puede considerarse un desperdicio.
  - 4) Supera el gasto máximo permitido de agua (l/min) para un tipo de regadera de baja presión en su límite superior.
  - 5) Supera el gasto máximo permitido de agua (l/min) para un tipo de regadera de media presión en su límite inferior y superior
  - 6) Supera el gasto máximo permitido de agua (l/min) para un tipo de regadera de alta presión en su límite superior
  - 7) Supera el gasto máximo permitido de agua (l/min) para un tipo de regadera de alta presión en su límite inferior y superior.
- No se pudo realizar la prueba, porque la muestra en cuestión falló y no se obtuvo un valor.

## ➤ ANTES DE COMPRAR, LEE ESTO

**1** Antes de adquirir una regadera nueva, verifica que la seleccionada presente el sello de certificación NOM, el cual indica que "cumple con la Norma Oficial Mexicana NOM-008-CONAGUA-1998", lo cual garantiza un buen desempeño del producto, como el ahorro de agua, siempre y cuando se use de acuerdo con lo especificado por el fabricante en la información al consumidor que acompaña al producto en cuestión.



**2** Verifica si tienes un sistema presurizador de agua (hidroneumático) o a qué altura se encuentra el tinaco de agua que sirve de suministro y cotéjalo con la presión de trabajo indicada en la información al consumidor del producto seleccionado, el cual se encuentra (por lo general) impresa en el empaque.



**3** La garantía es un elemento particularmente importante en este tipo de productos. No olvides solicitar que te sellen la garantía en el establecimiento donde realizaste tu compra; para hacer efectiva la garantía no pueden exigirse otros requisitos más que la presentación del producto, la garantía vigente y comprobante de venta.



## ESTO ENCONTRAMOS (Y TE RECOMENDAMOS)

### MODELOS CON AUTOLIMPIEZA...

Algunas regaderas indican: "con tapa distribuidora de material antisarro". La tapa distribuidora de estos productos presenta boquillas de hule suave en cada orificio de salida, lo cual permite que con solo hacer un poco de fricción sobre ellas mientras está en funcionamiento (un apretón con los dedos sería suficiente), el sarro y sólidos incrustados en las boquillas se liberen. Algunas regaderas no señalan que las boquillas de hule suave están presentes como característica especial, pero igualmente las incluyen.

### ...PERO NO DESMONTABLES

Las regaderas con boquillas de hule en su tapa distribuidora que sirven para evitar la acumulación de sarro, generalmente no permiten la remoción de esta tapa. Así, si quieres retirar los sólidos que han quedado atrapados dentro de la regadera –por ser mayores al área de los orificios de salida–, tendrás que retirarla por completo, tarea que es más complicada.

### NO TODAS TIENEN GARANTÍA

Muchas regaderas proporcionan una garantía que va de los seis a los 60 meses; sin embargo, el 28% de las muestras analizadas no cuentan con ella.

### ACABADOS IMPERFECTOS

En lo que respecta a la calidad de los acabados, solo se detectó que los modelos de **Proeco, Amanda, ZIZ FIX** y **Denser** presentaban rayones, manchas o golpes en su cuerpo al momento de retirarlos de su empaque.


### PREFIERE LAS QUE TENGAN INSTRUCTIVO

¡Más de la mitad de las muestras analizadas no presentan un instructivo de instalación, operación y mantenimiento, ni un esquema en el que se enlisten los componentes incluidos!

### SÍ, HAY DERROCHADORAS

Descubrimos regaderas que, contrario a la normatividad, consumen más de 10 litros de agua por minuto y que, además, la dirigen a áreas donde no entra en contacto con el cuerpo, por lo que se desperdicia un porcentaje considerable de agua. Mira las fichas de resultados... y ponles un tache.

### LAS QUE SE PUEDEN LLAMAR ECOLÓGICAS

Cuando su gasto mínimo es menor a 3.8 l/min en la presión de trabajo especificada por el producto, la Norma Oficial Mexicana califica a la regadera como "ecológica". En las páginas de resultados puedes encontrar algunos de estos modelos. Los señalamos con este símbolo: 

### EFFECTIVAS BAJO PRESIÓN ALTA

Observamos que las regaderas **MOEN fija de tres funciones NUTURE 23333**, **URREA regulable con brazo y chapetón U-**

**3005B** y **STRETTO de metal cromo 699817** y de **ABS-Cromo 1 función 699746** operan de forma aceptable para cualquiera de las tres presiones de trabajo (Alta, Media y Baja). Por supuesto, son las mejores.

### HASTA PRESIÓN MEDIA

También detectamos que las regaderas **STRETTO de ABS-Peltre 5 funciones 699659**, de **ABS-Peltre 3 funciones 699884** y la **WILSON 4711**, funcionan de forma aceptable incluso a presión de trabajo media, con un gasto por debajo del máximo permitido, pero a presión alta su gasto supera este límite. Obvio, no recomendamos su uso a presión de trabajo alta.

### ¿QUÉ ES EL NÚMERO DE FUNCIONES?

El número de funciones que describen a una regadera, y que generalmente forma parte del nombre del modelo, se refiere a las diversas maneras en que puede generar el chorro de agua: uno o varios haces, intermitentes, etcétera.

## PARA AHORRAR AGUA

- 1 **TOMA DUCHAS CORTAS.** Recuerda que incluso con una regadera certificada el consumo puede ser hasta de 10 litros de agua por minuto.
- 2 **CIERRA LA LLAVE** del agua mientras te enjabonas.
- 3 **NO TE AFEITES** bajo el chorro de agua.
- 4 **USA UN VASO** con agua para lavarte los dientes.
- 5 **COLOCA UNA CUBETA** debajo de tu regadera mientras esperas la salida de agua caliente; puedes aprovechar esta agua para regar el jardín, para lavar la ropa o en el inodoro.
- 6 **PERIÓDICAMENTE VERIFICA** que los orificios de salida de agua de tu regadera no se encuentren obstruidos. De ser así, destápalos con la ayuda de un alfiler o aguja. Revisa el instructivo de mantenimiento.
- 7 **VERIFICA** que las llaves del agua detengan por completo la salida de esta al cerrarlas. De no ser así, cambia los empaques o de ser necesario cambia la llave (o pídele a un plomero que lo haga). Un goteo constante puede significar un desperdicio considerable por día.

# ¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

## REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA



• 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 suscribirte 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](https://twitter.com/profeco), [youtube.com/profecotv](https://youtube.com/profecotv) y [facebook.com/consumidorinteligente](https://facebook.com/consumidorinteligente).



[revistadelconsumidor.gob.mx](http://revistadelconsumidor.gob.mx)



**GOBIERNO FEDERAL**

**SE**



Profeco celebra sus 35 años

# LAS SEÑALES EN EL CAMINO

Un repaso a los hechos que han determinado nuestra misión durante más de tres décadas: la defensa de los derechos de los consumidores y la difusión del consumo inteligente. **Por Sergio Heisinger**

**R**emontémonos a la mitad de la década de 1970. En medio de un ambiente mundial convulsionado, en nuestro país la tasa de crecimiento en la producción de bienes y servicios se incrementaba sin cesar, pero también se experimentaba una inflación con niveles del 14 al 27% que golpeaba directamente al poder adquisitivo de los ciudadanos.

El gobierno ideó acciones para revertir este fenómeno. Sistemas de comercialización social como las cooperativas de consumo o las tiendas sindicales se unieron a políticas de salarios y fijación de precios. Sin embargo, el problema era más profundo: el mecanismo de producción e intermediación imponía condiciones de venta abusivas para la gran

mayoría de los consumidores, cautivos y carentes de defensas específicas. La especulación con los productos de consumo básico era cotidiana.

Ante este panorama y la presión de diversos sectores sociales y económicos, en 1974 se iniciaron los trabajos para la creación de una ley de carácter social que garantizara la protección de los consumidores. El 22 de diciembre de 1975 se publicó en el *Diario Oficial de la Federación* la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC). En esos 35 años, el mundo del consumo se ha vuelto increíblemente complejo, y los consumidores hemos madurado al punto de poder asumir lo que realmente somos: los agentes principales de la economía, no ya el eslabón más débil. Aquí sigue **Profeco**, ante los retos de la historia.



**1976** El 5 de febrero entró en vigor la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC). Contempló la creación de dos organismos: el Instituto Nacional del Consumidor (Inco), para orientar a los consumidores en su capacidad de compra, informarlos sobre sus derechos y fomentar hábitos de consumo que protegieran la salud y la economía doméstica; y la Procuraduría



Federal del Consumidor (**Profeco**) con autoridad para impulsar la equidad y la seguridad en las relaciones entre proveedores y consumidores.

- México fue el segundo país latinoamericano (después de Venezuela) en crear un ordenamiento jurídico de estas características y, por supuesto, las instituciones encargadas de su cumplimiento.

- En noviembre se publicó el primer número de la **Revista del Consumidor**. "En un mercado libre en el que los medios de comunicación masiva obedecen a intereses comerciales, solo el Inco puede y debe editar esta revista como su órgano oficial de difusión", escribió Santiago Sánchez Herrero, entonces director del Instituto.





**Profeco**  
35 años contigo

**1977** El Inco inauguró el programa Quién es Quién en los precios, con el propósito de impulsar a la población a hacer un mejor uso de sus recursos. En la actualidad, este programa recolecta precios de más de 2 mil productos en 27 ciudades del país.



**1980** El 5 de febrero entró en funcionamiento el Teléfono del Consumidor. Se creó para complementar la campaña Quién es Quién en los precios. A la fecha, es el servicio más importante de Profeco. Brinda información sobre precios, estudios de calidad y el comportamiento comercial de proveedores, entre muchos otros rubros. Ofrece asesoría en general, y es la primera vía de entrada para la resolución de conflictos con proveedores y para que los consumidores presenten denuncias y quejas.

**1981** Comenzó a trabajar el laboratorio del Inco: el Centro de Pruebas y Análisis para el Consumo, actualmente Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, cuyos estudios de calidad publicamos mes con mes.



**1982** El 7 de enero se realizó una modificación a la LFPC que permitió a **Profeco** regular los sistemas de comercialización en el mercado, los cuales consistían en la integración de grupos de consumidores que aportaban periódicamente dinero para constituir un fondo común (autofinanciamiento) administrado por un tercero.

- “Si de precios te quieres enterar...” En la pantalla, unos dedos bailaban sobre un teléfono y un pegajoso estribillo invitaba a marcar el 568 8722. Nació un spot clásico: el del Teléfono del Consumidor.



**1983** Se incorporó al artículo 28 de la Constitución la siguiente disposición: “La ley protegerá a los consumidores y propiciará su organización para el mejor cuidado de sus intereses...” De esta manera, la protección al consumidor adquirió auténticas dimensiones de garantía social.

consumidor adquirió auténticas dimensiones de garantía social.

**1985** El Inco y la Academia Mexicana de Derechos Humanos publicaron la obra *El consumidor y los derechos humanos*. Sus temas: alimentación, publicidad, aspecto jurídico y organizaciones de consumidores.

- Una reforma a la LFPC estableció que quedan exceptuados de las disposiciones de la ley el servicio de banca y crédito.



**1988** Primera edición de la *Carpeta Básica Programa de Círculos Infantiles de orientación sobre el Consumo*, por parte del Inco, importante antecedente en la estrategia de educación orientada a la infancia.

**1989** Una reforma a la LFPC

otorgó a **Profeco** más facultades para sancionar a proveedores si violaban los precios autorizados por la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial.

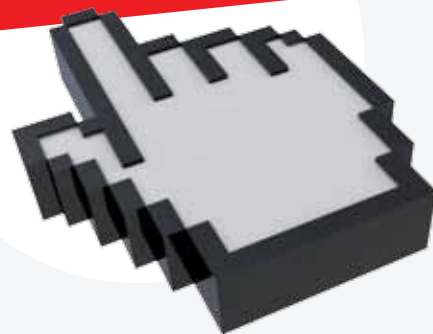


**1992** Entró en vigor una nueva Ley Federal de Protección al Consumidor, con la cual se fusionan el Inco y **Profeco**. Con ella, la Procuraduría adquirió facultades en materia de orientación, investigación y educación. Además, se establecieron de manera clara los procedimientos conciliatorio, arbitral y por infracciones a la ley y se contempló un capítulo de sanciones.



**1998** Nació el sitio de internet de la Procuraduría ([www.profeco.gob.mx](http://www.profeco.gob.mx)), a través del cual se difunden la naturaleza y los servicios de la institución, el marco jurídico, alertas al consumidor, avisos, comunicados de prensa, Quién es Quién en los precios, encuestas y sondeos, contratos de adhesión... A través de él se realizan, además, diversos trámites.

[WWW.PROFECO.GOB.MX](http://WWW.PROFECO.GOB.MX)



**2000** Se adicionó a la LFPC un capítulo relacionado con el derecho de los consumidores en las transacciones efectuadas a través de medios electrónicos. De acuerdo con esta añadidura, el proveedor de medios electrónicos debe guardar la confidencialidad de la información proporcionada por el consumidor, además de que deberá proporcionar sus datos y la información completa sobre el producto o servicio.



- Inicio de las campañas Cuaresma Profeco y mercado Nueva Viga, forma efectiva de prevención de abusos con los precios en esta temporada.



**2002** La edición de mayo de la **Revista del Consumidor** agotó el 97% de su tiraje, que fue de 90 mil ejemplares.

- El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor recibió la certificación ISO 9001-2000, estándar que reafirma su calidad.

**2003** Implantación de la primera fase del Sistema Integral de Información y Procesos (SIIP) en **Profeco**. Con este sistema se instaló una robusta base de datos que permitía la reducción de errores y la agilización de los procesos.

• Egresó la primera generación del Diplomado de Educación para el Consumo, importante herramienta para la capacitación de promotores y divulgadores de los principios del consumo inteligente.

• De acuerdo con la Encuesta de Imagen y Opinión realizada por **Profeco**, 80% de la población conocía o había escuchado hablar de la Procuraduría.



**2004** Se realizó una reforma integral a la LFPC a fin de reforzar a **Profeco** en el ejercicio de sus atribuciones. Destaca la precisión de las "acciones de grupo", una herramienta importante de acceso a la justicia que consolida la defensa de intereses y derechos colectivos. De igual manera, el derecho a la bonificación y compensación ante malos proveedores de productos o servicios quedó delineado.

- Incorporación del curso de educación para el consumo al *Catálogo de Capacitación y Actualización de la Carrera Magisterial* de la Secretaría de Educación Pública.



**2005** Nacimiento del Consejo Consultivo del Consumo, un órgano interdisciplinario dedicado al análisis de diversos temas en materia de consumo y protección al consumidor. Fomenta la participación de la ciudadanía, pues en él se integran representantes de organismos y asociaciones de la sociedad civil involucradas en la problemática del consumo.

- La encuesta de imagen y opinión realizada por **Profeco** reveló que el 99.8% de los suscriptores de la **Revista del Consumidor** la califican como "buena" o "muy buena".



- Aprobación de una Norma Oficial Mexicana que faculta a **Profeco** para verificar la parte electrónica de las bombas que surten gasolina, un paso indispensable para vigilar la venta de "litros de a litro".

**2007** Lanzamiento del Registro Público de Consumidores (RPC), un sistema por medio del cual **Profeco** inscribe gratuitamente los números telefónicos de consumidores que no deseen recibir llamadas de proveedores o empresas con fines publicitarios o mercadológicos.

- Primera acción de grupo promovida en contra de Air Madrid y Líneas Aéreas Azteca.
- Arranca el programa piloto de Procitel, el programa de citas por teléfono que tiene como finalidad que los consumidores pierdan el menor tiempo posible al solicitar un servicio de **Profeco**, pues a través de él pueden programar su asistencia a delegaciones para recibir asesoría o presentar una queja.



**2008** Nacimiento de Concilianet ([concilianet.profeco.gob.mx](http://concilianet.profeco.gob.mx)), el servicio que permite a los consumidores realizar procesos conciliatorios vía internet con proveedores registrados.

• Celebración en la Ciudad de México del II Foro Iberoamericano de Agencias Gubernamentales de Protección al Consumidor (FIAGC), reunión anual que busca lograr una mayor eficiencia en un sistema de protección al consumidor en los ámbitos regional y local. Allí, Profeco asumió la presidencia del foro para el periodo 2008-2009.



• Inclusión de contenidos de educación para el consumo en el "Fichero para el Maestro", que forma parte del Programa de Formación Económica y Financiera para Educación Primaria de la Secretaría de Educación Pública.

• El 18 de septiembre fue emitido el primer dictamen en la historia de Profeco. Fue en contra de la compañía Sky, por un monto de 6 mil 214 pesos para cada consumidor afectado. El dictamen es un documento jurídico que cuantifica el monto de una obligación incumplida por un proveedor y que el consumidor puede hacer valer en un juicio. Es una herramienta que brinda seguridad a todos los consumidores cuando se agotan las opciones de conciliación.



**2010** El 25 de noviembre se puso en marcha la Red de Alerta Rápida, un sitio en internet interinstitucional ([www.alertas.gob.mx](http://www.alertas.gob.mx)), en el que los consumidores pueden informarse sobre las alertas que Profeco, Cofepris, Senasica y Aduanas emiten con respecto a productos o alimentos peligrosos.

**2009** En enero se lanzó el canal de YouTube de la **Revista del Consumidor TV**. Así, a través del sitio de videos en línea, se presentan nuestros contenidos televisivos a nuevas y más numerosas audiencias. También a inicios de año se abrieron las vías de comunicación de Profeco en las redes sociales Facebook y Twitter.



• Una reforma a la LFPC estableció que el monto total a pagar por bienes, servicios y productos debe contener impuestos, comisiones, intereses, seguros y cualquier otro costo o gasto adicional.

• Fue alcanzado, a lo largo del año, un porcentaje de conciliación muy alto: más de 80%. El dato se refiere a la cantidad de controversias entre consumidores y proveedores que se presentaron y fueron solucionadas.

**2011** Desde el nacimiento de la **Revista del Consumidor en Línea** hasta los primeros días de febrero de este año, el sitio ha acumulado un total de 9 millones 928 mil 327 páginas vistas.

• La modificación a la LFPC más reciente se llevó a cabo el 28 de enero. Destaca el señalamiento de que Profeco tiene plena facultad de realizar denuncias ante Cofeco (la Comisión Federal de Competencia) cuando se identifiquen posibles prácticas monopólicas. También se establece la procedencia y

• Relanzamiento en marzo de la **Revista del Consumidor**, en un esfuerzo por reforzar su papel como eje principal de nuestra labor de difusión.



• En abril se lanzó la **Revista del Consumidor en Línea**.

• El Teléfono del Consumidor atendió 419 mil 324 llamadas.

• Profeco recuperó más de mil millones de pesos a favor de los consumidores por medio de procesos conciliatorios.

los requisitos para presentar acciones grupales y la legitimación de las asociaciones u organizaciones para la presentación de tales quejas.

## MÁS DE TRES DÉCADAS DE PROCURADORES

**1976-1988** Salvador Pliego Montes

**1988-1989** José Ignacio Pichardo Pagaza

**1989-1990** Emilio Chuayffet Chémor

**1990-1991** Javier Coello Trejo

**1991-1994** Alfredo Baranda García

**1994-1997** Fernando Lerdo de Tejada Luna

**1997-1999** Roberto Campa Cifrián

**1999-2001** Eduardo Almeyda Armenta

**2001-2004** María Eugenia Bracho González

**2004-2006** Carlos Francisco Arce Macías

**2006 a la fecha** Antonio Morales de la Peña

# Agenda tu cita por teléfono y ahorra tiempo

## PROCITEL

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



Foto H.is for Home

Marca el Teléfono del Consumidor, 5568 8722 o 01 800 468 8722.

**Paso 1**

Exponle tu caso al asesor para que te dé una cita en la delegación que corresponda y puedas presentar tu queja.

**Paso 2**

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

**Paso 3**



Vivir Mejor

5568 8722  
DF y área metropolitana

01 800 468 8722  
larga distancia sin costo



GOBIERNO  
FEDERAL

SE



Esos “simpáticos” productos que imitan a los originales

# LOS IMPOSTORES

Los has visto en puestos ambulantes y tianguis y te has preguntado ¿esos tenis Mike serán reales? Los productos de imitación van más allá de la piratería para provocar confusión entre los consumidores.

Por Daniel Avilés

**A**l salir de la estación Observatorio del metro de la Ciudad de México, entre varios puestos de comercio informal que ofrecen tacos, tortas, golosinas y videos, está Jorge, quien atiende un local ambulante donde hay todo tipo de productos simples de electrónica. Entre ellos, colgando de un lazo hay varios paquetes de baterías alcalinas Duracel; “cuarenta pesos, cualquiera”, responde Jorge cuando le preguntan el precio por los paquetes de baterías AA y AAA. Pero sobre la mesa tiene otra variedad de marcas de baterías que no se publicitan en revistas o en televisión –por ejemplo, la tailandesa Rocket, famosa entre los usuarios del transporte público por su bajo costo–; sin embargo, una de estas baterías destaca por su gran parecido a las Duracel: dos tercios negras y un tercio color dorado, misma tipografía del logotipo, empaque similar y llamadas Duvvacell. Esas Jorge las da a diez pesos. “Estas son como para el control remoto”, dice Jorge, para explicar la diferencia que hay entre Duvvacell y Duracel. “Las Duracel son para aparatos más grandes, como una cámara”, comenta.

La mayoría de los consumidores sabemos que existen productos que infringen los derechos de la

propiedad industrial, mediante la falsificación de productos originales –piratería–; y aunque también existen los productos de mala calidad y de distribución ilegal que en realidad no son copias de otros, en el comercio informal –y a veces en el formal– podemos encontrar cierto tipo de mercancía que está en un extraño limbo, donde imita al producto original, usando la misma imagen, tipografía, elementos gráficos y colores en el empaque y el objeto, pero que tiene un nombre diferente –aunque no mucho, como en el caso de las baterías Duvvacell–, a fin de engañar a la gente y hacerle creer que está comprando el producto original.

A a este tipo de mercancía y servicios la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), las define como “aquellos que incluyen todos los productos hechos para imitar casi en todo la apariencia de otro producto para confundir al consumidor”. Por supuesto, esto es ilegal en casi todo el mundo. “Las leyes son diferentes en cada país, pero la idea detrás de las leyes es la misma: si trabajas para crear algo y usas tu cerebro y arriesgas tu dinero, y luego alguien hace creer que su producto es el mismo que el tuyo, te está robando ventas”, comenta



CONSUMO CRÍTICO



CONSUMO CONSCIENTE

para esta revista el periodista inglés Tim Phillips, autor del libro *Knockoff: the Deadly Trade in Counterfeit Goods* (2005). “El problema es que muchos países tienen leyes diferentes y algunas ni siquiera tienen una definición que corresponda a los productos de imitación”, añade Phillips.

### Los daños de imitar

Al encontrarse con este tipo de productos en la calle, el consumidor podría estar frente a dos situaciones: darse cuenta de la falsificación y evitarlos, o no darse cuenta y comprarlos. O quizá sí pueda darse cuenta y, pese a ello, adquirirlos. ¿Qué pasa después de que compra un objeto de imitación? De acuerdo con la OCDE, en 2009 el negocio de los productos de imitación obtuvo ingresos de más de 250 mil millones de dólares estadounidenses a nivel mundial. De acuerdo con Underwriters Laboratories Inc., una organización independiente de certificación de seguridad de productos de Illinois, EU, esto se traduce en pérdidas de empleos para 750 mil personas, solo en Estados Unidos, además de que es una industria multimillonaria que termina por financiar otras actividades criminales. Y uno de los principales problemas

de la proliferación de productos de imitación es que es un negocio donde los riesgos de consecuencias legales son muy pocos. En el caso de México, la naturaleza del tráfico de productos de imitación no ofrece empleos protegidos por la Ley Federal del Trabajo, la mercancía no tiene control de calidad ni ofrece garantía, y no hace contribuciones fiscales. En el caso de Jorge, él solo nos cambiaría las baterías Duvvacell en caso de que no funcionaran, pero si nos provocaran un daño mayor por su mala calidad, Jorge no podría ayudarnos. ¿A quién recurriríamos, entonces? “No sabría decirle”, responde Jorge.

El problema del mercado de productos de imitación en México es cosa seria. De acuerdo con las estadísticas de la plataforma informativa estadounidense Havocscope, México ocupa el segundo lugar de distribución y consumo de productos de imitación, reflejando un ingreso anual de 75 mil millones de dólares, justo debajo de Estados Unidos, donde hay un movimiento anual de \$225 mil millones de dólares. “Aunque se producen productos de imitación en México, el principal productor es China”, nos comenta Peter Lowe, director de la Agencia de

Investigación de Falsificaciones de la Unidad de Servicios contra Crímenes Comerciales de la Cámara de Comercio Internacional. “El problema de los productos de imitación en México es enorme, y tanto el sector público como el privado deben trabajar juntos para erradicarlo”, explica Lowe. “Si le preguntaras a un falsificador de principios de la década de 1990 qué necesitaba para hacer su labor”, asegura Phillips, “él respondería que sus tres prioridades para facilitarla sería un tratado internacional menos complejo, mano de obra barata y una forma irrastreada para hacer negocios. La globalización, la apertura de economías de bajo costo y el comercio por internet incluyen esas tres prioridades”. Y, sí, China es visto como el mayor (y a veces el único) culpable de los productos de imitación, pero desde el punto de vista de Phillips, el problema es global. “Incluso hay personas en cada país que sienten que están mejor gracias a la falsificación. En muchas partes pobres del mundo, la falsificación contribuye en gran parte a la economía (entre 5 y 7% de todas las acciones de compra-venta en el mundo, de acuerdo con la Cámara de Comercio Internacional. Ese problema no lo arregla la policía”.



## GALERÍA DE PRODUCTOS DE IMITACIÓN

Estos son los productos de imitación más asombrosos (en el sentido negativo) que es posible encontrar en las calles.



Café Bucksstar  
(Starbucks)



Cerveza  
Cerono  
(Corona)



Baterías  
PenesamiG  
(Panasonic)



El Game  
Theory Admiral  
(Game Boy  
Advance)



Calzado Nkie  
(Nike)



Tablet iPed  
(iPad)

En el mercado se pueden encontrar todo tipo de productos de imitación: aparatos electrónicos, refacciones automotrices, zapatos, ropa, cigarros, cosméticos, perfumes, relojes, juguetes, bebidas alcohólicas, baterías, bolsas y medicinas, entre otros. En el mejor de los casos, el consumidor encontrará en estos productos poca satisfacción, debido a su mala calidad, pero podrían tener consecuencias más graves, sobre todo en el caso de los alimentos y medicinas. Según Lowe, los daños directos para el consumidor causados por estos productos son “de salud, seguridad, pérdida de empleo y poca calidad. Obviamente es prioridad disminuir el tráfico de productos de imitación relacionados con la salud y la seguridad”. Los productos que imitan no tienen ninguna garantía, simplemente se cuelgan del prestigio de una marca establecida.

“Una marca debería de ser una garantía: existe para demostrar que lo que tenemos es seguro, que lo que dice en el empaque es lo que obtuvimos y que estamos lidiando con gente en la que podemos confiar”, subraya, por su parte, Phillips. “Cuando compramos productos de imitación, descartamos eso. Algunos productos

están por debajo de los estándares de calidad o incluso hasta son peligrosos, pero lo que más me preocupa es a quién le compramos. Amamos comprar tanto que estamos felices de darle dinero a los grupos delictivos. Quizá el peor crimen es que los productos de imitación nos hacen sentir que está bien hacerlo”.

De acuerdo con Havoscope, el mercado de los medicamentos falsos genera 200 mil millones de dólares anuales, lo que lo hace el producto de imitación más abundante, seguido de los aparatos electrónicos (100 millones de dólares).

### Los otros culpables

Existe, pues un riesgo constante para el consumidor al estar rodeado de los productos de imitación. Aunque parece no haber una solución inmediata para el problema, es importante saber que no solo los productores y distribuidores hacen funcionar este negocio; el consumidor y las marcas comparten la responsabilidad. Por el lado del consumidor, la demanda por productos que imitan a los de las marcas de renombre es una de

imitación muestra deslealtad a la marca original, podría ser lo contrario. Un estudio realizado por Renée Richardson Gosline, profesora asistente de mercadotecnia de la Sloan School of Management del Instituto de Tecnología de Massachusetts, demostró que los consumidores compran productos de imitación para enviar mensajes sobre su posición económica, sin importar si lo que están comprando es una copia del original o si se trata de una imitación que

**“Los productos de imitación no sirven como sustituto de los productos reales. Solo sirven como placebo para relacionarse con la marca.”**

las mayores causas de la existencia de este mercado. “Mientras los consumidores quieren los productos de imitación, estos seguirán existiendo”, señala Phillips. “En países en vías de desarrollo, las marcas gastan mucho dinero para crear demanda, aun cuando muy poca gente puede comprar sus productos. La televisión y las películas nos hacen envidiar a los ricos y famosos. No valoramos nuestra propia cultura porque queremos los productos importados que vemos en la publicidad. Este es el mercado perfecto para los falsificadores”.

Debido al bajo costo de estos productos, en contraste con sus contrapartes originales, muchos consumidores están conscientes de la naturaleza del producto de imitación, pero de todos modos lo compran. “La diferencia en los precios siempre será un elemento crucial”, indica Lowe.

Además del precio, otro factor es el estatus social. Aunque parece que la compra de los productos de

solo pretende confundir. A final de cuentas, una persona de escasos recursos tal vez no pueda comprar un traje de Hugo Boss, pero uno de Hugo Boos está a su alcance y, en realidad, la diferencia a sus ojos es mínima.

En la investigación, Gosline le mostró a 100 voluntarios fotos de bolsas de marca, algunas usadas por personas con vestimentas lujosas y en escenarios de alta sociedad, y otras fotos del producto únicamente, con fondo blanco; la prueba reveló que los consumidores estaban dispuestos a pagar más por las bolsas que mostraban los modelos que por las bolsas del fondo blanco, sin importar cuáles bolsas eran falsas en ambos casos. El deseo por el producto disminuyó de acuerdo con el contexto. “Los productos de imitación no sirven como sustituto de los reales”, menciona Gosline. “Los productos de imitación en realidad sirven como placebo para que un consumidor pueda relacionarse con la marca”, comenta. “La gente [que compra productos de imitación] se siente más cerca la marca real, aun cuando nunca la ha tenido.”



Por el lado de la industria, esta “necesita ser más creativa y honesta”, opina Phillips. “Trata de decirle a los consumidores qué hacer, pero nosotros ya no seguimos órdenes. Sus precios son irreales. Ellos dicen que los productos de imitación son intolerables, pero ellos [al no regular sus precios] los toleran. Podrían hacer mucho más.” “Si las compañías pudieran crear productos que compitieran en precio con los productos de imitación, quizá los compraríamos. En verdad espero que un día nos aburramos de la cultura del consumismo, lo que haría menos emocionante al mercado de los productos de imitación; y esta sería una gran noticia para las marcas originales, pero en realidad sería su peor pesadilla. Ellos gastan miles de millones de dólares para asegurarse de que necesitamos comprar, porque necesitan seguir creciendo.”

### La solución distante

Con el crecimiento anual del contrabando de productos de imitación, apoyado ahora con la facilidad de distribución –sobre todo gracias a internet–, las autoridades a nivel mundial están tratando de cambiar y reforzar las leyes para erradicarlo. Sobre esto, Phillips opina que sería más útil “si la policía, la aduana y los comerciantes supieran qué es y qué no es ilegal, pero hay demasiados crímenes de falsificación. Si reforzáramos 100% las leyes más importantes –aquellas que afectan nuestra seguridad–, se tendría un mayor efecto que inventar más leyes.”

Una de esas propuestas de leyes internacionales es el Acuerdo Comercial Anti-falsificación (ACTA por sus siglas en inglés), que busca sancionar legal y globalmente a quienes participan en el negocio de la venta y consumo de los productos de imitación, ya sean físicos o, en particular, digitales. En opinión de Lowe, “habrá que ver la versión final [de ACTA],

## CINCO CONSEJOS PARA EVITAR LOS PRODUCTOS DE IMITACIÓN

**1 REVISAS ETIQUETAS, EMPAQUE Y CONTENIDO** Los falsificadores se esfuerzan cada vez más en reducir las diferencias entre sus productos y los originales, pero entre más hologramas, sellos de seguridad, fechas de caducidad e información sobre garantías tenga el producto, es más difícil que se trate de un engaño. Adquiérelos en establecimientos formales y confirma los números de serie en la base de datos del fabricante. En los empaques de todos los productos procura encontrar direcciones y teléfonos de contacto de los fabricantes.



### 2 FÍJATE EN LOS IMPUESTOS

Los negocios que venden productos de imitación normalmente no pagan impuestos y esta diferencia se nota en el precio final del producto. Si los impuestos no están desglosados en tu recibo (o si ni siquiera te dan un recibo), averigua más sobre el origen de la mercancía antes de comprarla.

### 3 BUSCA DISTRIBUIDORES

**AUTORIZADOS** Es común que las compañías publiquen listas de distribuidores autorizados, ya sea en internet o en el empaque de sus productos. Asegúrate que a quien le compras la mercancía tenga información verificable sobre el origen del producto.



### 4 ASEGÚRATE DE QUE LA TRANSACCIÓN SEA SEGURA

Cuando hagas compras en línea, asegúrate de que los pagos se transfieran mediante sitios que comiencen con https:// (la 's' significa 'seguro') y busca el símbolo con forma de candado en la parte inferior de tu navegador. Si la transacción es en persona, asegúrate de que la información de tu tarjeta de crédito no se quede en copias a las que se les pueda dar mal uso.

### 5 CONFÍA EN TUS INSTINTOS

Si algún producto es demasiado bueno para ser verdad, ya sabes que tienes que tener cuidado. Si no estás cómodo con las circunstancias de tu compra (como el precio, lugar, falta de recibo de compra o de información sobre la garantía o, lo más importante, la renuencia del vendedor para contestar preguntas simples sobre el origen del producto que te está vendiendo, usa el sentido común y mejor no lo compres.





pero si con esto los problemas de propiedad industrial están siendo prioridad en la agenda de los gobiernos, podría ser bueno”.

Por otro lado, Phillips opina que “ACTA, en el mejor de los casos, es una distracción; pero en el peor, podría criminalizar mano de obra potencialmente útil –por ejemplo, medicinas de bajo costo en países en vías de desarrollo–. Los productos de imitación son un problema peligroso y serio, y se merece algo mejor que esto”. El 15 de noviembre de 2010, los participantes en la negociación del ACTA, entre ellos México, anunciaron que terminaron el texto del acuerdo y se espera que a esto le sucedan revisiones legales antes de firmar un documento definitivo.

Entretanto, ¿cómo saber qué productos son originales y cuáles de imitación? “Hay que asegurarse de comprar en comercios de buena reputación y revisar los productos; identificar al fabricante y los distribuidores”, aconseja Lowe. “El precio lo dice todo”, opina Phillips.

Mientras, Jorge, el de la estación Observatorio del metro, sigue ofreciendo las baterías Duracel y Duvvacell, y el consumidor sigue indeciso. ¿Cuánto tendrá que gastar para ponerle baterías a su control remoto? Es una decisión difícil en México, a pesar de tener toda la información. ➔

## MÉXICO Y LA IMITACIÓN

**Sabemos que existe pero ¿cómo se mueve el mercado de los productos de imitación en México y qué hacen las autoridades al respecto? Iris González, coordinadora de difusión del Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI), nos pone al tanto.**

### ¿Cómo es que las autoridades mexicanas intervienen para prevenir y combatir la producción, distribución, venta y consumo de los productos de imitación?

En la Ley de la Propiedad Industrial sanciona a las personas que usan en el comercio derechos de propiedad industrial sin la autorización de los legítimos titulares. La fracción IV del artículo 213, establece como una infracción administrativa usar una marca parecida en grado de confusión a otra registrada, para amparar los mismos o similares productos o servicios que los protegidos.

### ¿Cuánto producto pirata se consume en México?

[De acuerdo con las encuestas al consumidor que ha realizado el IMPI en diversas ciudades del país, entre 2007 y 2009] en el Distrito Federal ascendió en un 3% de 2007 a 2009, siendo este crecimiento del 67% al 70%, en el Estado de México la adquisición es del 72%; en Mérida y Guadalajara es del

La tercera encuesta de Hábitos de Consumo de Productos Pirata y Falsificados en México, realizada por la American Chamber México en el 2009, calculó las siguientes pérdidas:

Sector Industrial  
**\$964,88,000**

Recaudación del IEPS  
**\$888,000,000**

Recaudación del ISR  
**\$327,994,000**

Recaudación del IVA  
**\$125,795**

56% y 57%, respectivamente; en Monterrey es del 47%; en León es del 62%; en la ciudad de Puebla es del 67%, en la ciudad de Veracruz es del 52% y por último en la ciudad de Hermosillo es del 48%.

### ¿Cuál es la postura que tienen los consumidores encuestados ante los productos de imitación?

El 94.55% de la población de las ciudades encuestadas considera que la piratería es ilegal, pero justifican la adquisición de dichos productos ya que son productos más baratos que los originales y no están de acuerdo en pagar los elevados precios.

### ¿Qué puede hacer el consumidor para denunciar la venta de productos de imitación?

Puede visitar la página del IMPI ([impi.gob.mx](http://impi.gob.mx)) o enviar un correo a [buzon@impi.gob.mx](mailto:buzon@impi.gob.mx) en el cual se puede hacer una denuncia anónima sobre posibles actos que atenten contra derechos de propiedad intelectual.

# Antes de abrir su cartera, compare... ¡y elija!

## QUIÉN ES QUIÉN

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



1

### Quién es quién en los precios

Los precios mínimos y máximos de productos como abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos. Además, en **profeco.gob.mx** encontrará una herramienta en la que sabrá en qué establecimientos pagará menos por su lista del súper o por productos individuales.

2

### Quién es quién en créditos a pagos fijos

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

3

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

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

4

### Semáforo Profeco

También en **profeco.gob.mx** puede ver el historial de la verificación de las gasolineras a nivel nacional desde 2005, para saber quién sí le da litros de a litro.



Vivir Mejor

5568 8722

DF y área metropolitana

01 800 468 8722

larga distancia sin costo



GOBIERNO  
FEDERAL

SE



PEQUEÑOS CONSUMIDORES

# ¡LAS REVELACIONES DE LOS FAMOSOS!

¡Ahora sí! Lee y cuenta esto a quien tú quieras, nada de guardar secretos, pues anduvimos de cabeza y hasta de pies para que estos personajes de cómics y cuentos nos confesaran lo que jamás harían en su fabulosa vida.

Por Nayarai Sánchez



## SPIDERMAN

**Así lo encontramos:** Estaba tejiendo una telaraña para atrapar al Duende Verde, pero vino la lluvia y se la llevó. Cuando salió el sol, de nuevo la tejió y así lo atrapó.

**Lo que nunca haría:** "Jamás compraría un pesticida y, por supuesto, tampoco aplastaría una araña".

**La razón:** "¿Para qué comprar pesticidas si las arañas son mis amigas? Además se comen a los insectos molestos, como los mosquitos y las moscas".

### El aracniDato

Al igual que Spiderman captura villanos, las arañas evitan que las casas y hasta los bosques se llenen de insectos indeseables, por lo que son excelentes para el medio ambiente. Lo mejor es que la mayoría de ellas no son peligrosas.

## IRONMAN

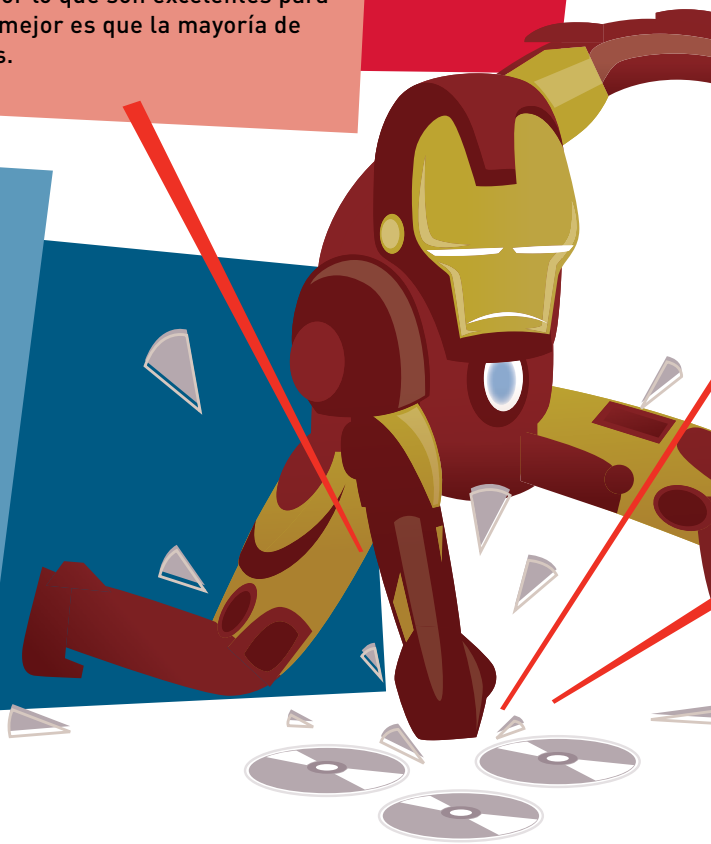
**Así lo encontramos:** Aunque estaba volando, no iba al infinito y más allá, tan solo quería ver que todo estuviera en paz en su ciudad.

**Lo que nunca haría:** "Ni a 10 pesitos, ni a dos por uno, compraría piezas pirata para mi supertraje".

**La razón:** "Todos saben que lo pirata se descompone en un abrir y cerrar de ojos. No quisiera que en plena batalla, mi traje fallara por una pieza pirata y terminará hecho una lata".

### El dato fuerte

¿Sabías que ocho de cada diez mexicanos compran productos pirata? Este acto tiene graves consecuencias para todos, ya que favorece la falta de empleos y también es una fuente de ingresos para los delincuentes que asaltan o secuestran.





## HARRY POTTER, HERMIONE Y RON

**Así los encontramos:** Buscando a los horrocruxes para darle matarilerilerón a Voldemort, es decir, eliminarlo del mundo mágico.

**Lo que nunca harían:** "Aunque nos urge vencer a Voldemort, preferimos caminar y disfrutar de la naturaleza que viajar en un automóvil".

**La razón:** "Aparte de que nos descubrirían los mortífagos, podríamos contribuir a la contaminación".

### El dato volado

Al año, los carros emiten 4 mil 500 millones de toneladas de contaminantes a la atmósfera, es como si vieras en el cielo millones de elefantes volando. Es recomendable que tus papás y tú caminen cuando van a lugares cerca en vez de usar el auto.

## HADAS

**Así las encontramos:** Preparándose para festejar en grande la llegada de la Prima-Vera.

**Lo que nunca harían:** "Dejar que talen miles de árboles".

**La razón:** "Pocos saben que los árboles, al tener vida, también sienten dolor. Nosotras lo podemos percibir cuando los cortan y es horrible".

### El dato verdoso

En México, cada año se pierden 668 mil hectáreas de árboles, esto equivale a cuatro Distritos Federales. Para cuidarlos, puedes empezar por reciclar las hojas de tus cuadernos.



## PRINCESA

**Así la encontramos:** En plena protesta para salvar a los animales que están en peligro de extinción.

**Lo que nunca haría:** "Usar abrigos de pieles o cualquier producto que dañe a los animales."

**La razón:** "Nuestros mejores amigos son los animales. ¿Te imaginas cómo sería nuestra vida sin ellos?"

### Un dato muy real

¿Quieres averiguar si el jabón o champú que usas fue elaborado por una compañía que experimenta con animales? Visita la siguiente página: [www.mediapeta.com/peta/PDF/companiesdotest.pdf](http://www.mediapeta.com/peta/PDF/companiesdotest.pdf). Si aparece en la lista, te recomendamos que cambies de marca.



# CONSUMÁN

DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

HOY LES  
PRESENTAMOS:  
**¡CONSUMAN  
CONTRA LOS  
CAMIONEROS  
GANDALLAS!**



NÚMERO

9

EDICIÓN DE  
COLECCIÓN

Guión: Mr. Ruiz

Dibujos: JC Chaparro

Busca el perfil de Consumán en

facebook



TODOS PASAMOS POR LA HISTORIA, PERO POCOS SE DESVÍAN PARA FORJAR NUEVOS CAMINOS DE LEYENDA. ESTE ES EL RELATO DE UNOS CUANTOS VALIENTES QUE SE ENFRENTARON CONTRA MILES...

...PARA HACER VALER SUS DERECHOS DEL CONSUMIDOR...

¡Y DISFRUTAR DE LINAS MERECIDAS VACACIONES EN CONSUTEPEC!

ESTA ES SU HISTORIA.



TODO EMPEZÓ AQUÍ, EN LA TERMINAL DE CAMIONES DE CIUDAD CONSUBÓTICA, LUGAR DONDE PARTIRÍAMOS A ESE PARAÍSO DE ALBERCAS CONOCIDO COMO CONSUTEPEC.

POCO IMAGINÁBAMOS EL OSCURO DESTINO QUE NOS ESPERABA.



MUY BIEN, MUCHACHOS, TODOS TRANQUILOS. VO SÉ QUE MUCHOS NUNCA HAN SALIDO DE CIUDAD CONSUBÓTICA, ASÍ QUE SIGAN MIS INSTRUCCIONES DE HOMBRE DE MUNDO Y TODO SALDRÁ INCREÍBLE.

¿A QUÉ HORA SALE NUESTRO CAMIÓN, DOÑA EUSTAQUIA?

MMMM... ME ENCANTARÍA DECIRTE, CONSUMANCITO, PERO CREO QUE MIS BIFOCALES VA NO SIRVEN... NO ENTIENDO NI MÁS. ¡HASTA PARECE QUE LOS DATOS ESTÁN EN CHINO!



ÓIGAME BIEN, AMIGUITO, LOS PRECIOS Y HORARIOS DE LAS PRINCIPALES CORRIDAS Y CATEGORÍAS DEBEN EXHIBIRSE A LA VISTA DEL CONSUMIDOR CON CARACTERES LEGIBLES...

¡Y ESTO ESTÁ EN CHINO! HÁGAME EL FAVOR DE CAMBIARLAS DE INMEDIATO, PUES MIS AMIGOS Y YO TENEMOS UNA CITA CON CONSUTEPEC.

ESTE... ESTE, SÍ, AHORITA MISMO, CONSUMÁN.

SEGURO LOS PATOS LOS PUSO NUESTRO SERVICIO SOCIAL DE PEKÍN.

¿YA TODOS TIENEN SUS BOLETOS? RECUERDEN: UNA VEZ EFECTUADA LA COMPRA, EL PROVEEDOR DEBERÁ ENTREGARLES UN BOLETO QUE CONTenga RAZÓN SOCIAL, CLASE DE SERVICIO, ORIGEN, DESTINO, PRECIO, FECHA DE VIAJE Y NÚMERO DE ASIENTO. ¿ME OYERON TO...?

DOÑA EUSTAQUIA, ¿QUÉ LE PASA?

ESCÚCHAME BIEN, HIJO DE TATÚ, SI NO ME HACES EL DESCUENTO, TE LAS VERÁS CON...

CONSU, CONSU, ESTE INDIVIDUO NO ME QUIERE HACER EL DESCUENTO DE ADULTO MAYOR. DICE QUE ME VEO COMO DE 25.

LISTED SE VE MÁS JOVEN QUE BELINDA. ¿DE CASUALIDAD NO SALIÓ EN REBELDE?



¿OTRA VEZ TÚ? ¿CASO NO SABES QUE LAS COMPAÑÍAS DE AUTOTRANSPORTE FEDERAL PARA PASAJEROS TIENEN LA OBLIGACIÓN DE APLICAR DESCUENTOS ESTABLECIDOS?

SEÑOR MÍO, ANTES QUE NADA, SUÉLTAME LA GARARDINA...

TE VOY A SOLTAR... PERO SÓLO SI RESPETAS LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR. DEBES OTORGAR 50% DE DESCUENTO A LOS ADULTOS MAYORES DURANTE TODO EL AÑO, CON UN MÁXIMO DE DOS PERSONAS POR AUTOBÚS, ASÍ COMO 25% Y 50% A DOS MAESTROS Y OCHO ESTUDIANTES, RESPECTIVAMENTE POR AUTOBÚS, EN LAS TARIFAS DE LAS CORRIDAS REGULARES DE PRIMERA Y ECONÓMICOS, DURANTE LAS TEMPORADAS DE VACACIONES APROBADAS POR LA SEP.

AH, MI HÉROE... ¿Y QUÉ DEBO HACER PARA QUE ME HAGAN VÁLIDOS LOS DESCUENTOS, MI CONSU-REV?

EJEM, PUES MIRE, DOÑA EUSTAQUIA, DEBERÁ PRESENTAR CUANTAS VECES SE LE REQUIERA UNA CREDENCIAL VIGENTE QUE LA ACREDITE COMO ADULTO MAYOR, ESTUDIANTE O MAESTRO.

TAMBIÉN PUEDE MOSTRAR UNA CONSTANCIA EXPEDIDA POR LA ESCUELA O UNIVERSIDAD EN LA QUE ESTUDIA O LABORA, QUE CONTenga SU NOMBRE, FOTOGRAFÍA, NÚMERO DE CUENTA O MATRÍCULA, ASÍ COMO LA RAZÓN SOCIAL Y SELLO DEL CENTRO EDUCATIVO.



OYE, CONSU, VOY MAESTRO Y TENGO VACACIONES DISTINTAS A LAS APROBADAS POR LA SEP.

Y VOY ESTUDIANTE, ¿YA NO TENEMOS DESCUENTO?

NO SE PREOCUPEN. CUANDO LOS MAESTROS Y ESTUDIANTES TENGAN VACACIONES EN FECHAS DISTINTAS A LAS ESTABLECIDAS POR LA SEP, DEBERÁN ACREDITARLO MEDIANTE UNA CONSTANCIA OFICIAL EXPEDIDA POR LA ESCUELA O UNIVERSIDAD A LA QUE PERTENEZCAN, EN LA QUE SE ESPECIFIQUEN LOS DÍAS QUE COMPRENDE EL PERIODO VACACIONAL.





MIS OÍDOS NO LO PUEDEN CREER, PERO SI ES **CONSUMÁN**, EL DEFENSOR DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR.

APROVECHO QUE ESTÁS AQUÍ PARA HACERTE UNA PREGUNTA: ¿PUEDEN **NEGARLE EL SERVICIO O COBRARLE DE MÁS A UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD?**

**DE NINGUNA MANERA** SE LE PODRÁ NEGAR EL SERVICIO O COBRARLE DE MÁS A UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

TAMPOCO SE LE PODRÁ HACER **NINGÚN CARGO EXTRA** POR LA UTILIZACIÓN DE APARATOS ORTOPÉDICOS, TECNOLÓGICOS, EDUCATIVOS O DEPORTIVOS NECESARIOS PARA SU USO PERSONAL. INCLUSO, LOS INVIDENTES **PUEDEN VIAJAR CON UN PERRO GUÍA** SIN TENER QUE PAGAR UNA CUOTA ESPECIAL, COMO ES TU CASO.



**CONSUMÁN**, ¿TIENES QUE AYUDARNOS! ELLA ES **ROSENDITA**, MI PRIMA, Y **ACABA DE PERDER EL CAMIÓN** PORQUE SE ESTABA ECHANDO UNA PESTAÑITA EN LA SALA DE ESPERA... ¿PODEMOS EXIGIR UN NUEVO BOLETO GRATIS?



YA, YA, TRANQUILA, **ROSENDITA**.

MIRA, **ROSITA**, EL CASO DE TU PRIMA ES MUY COMPLICADO, PUES SI EL **CONSUMIDOR PERDIÓ EL AUTOBÚS O EL BOLETO**, DEBERÁ COMPRAR UNO NUEVO, YA QUE EN CASO DE RETRASO O PÉRDIDA DEL BOLETO POR CAUSAS IMPUTABLES AL PASAJERO, LA COMPAÑÍA DE AUTOTRANSPORTE NO ES RESPONSABLE.

PERO NO TE PREOCUPES, PUEDES IR CON NOSOTROS A **CONSUTEPEC**. ¡QUILIBO!

AY, **CONSUMÁN**, NO SÉ, MI MAMÁ ME ESTÁ ESPERANDO... PERO, ¡BUENO, ENCANTADA!



HA LLEGADO EL MOMENTO QUE TODOS HEMOS ESPERADO: ¡SUBIR AL CAMIÓN QUE NOS LLEVARÁ AL **PARAÍSO DE LAS ALBERCAS!** PREPAREN SUS MALETAS Y TENGAN A LA MANO SU BOLETO.

OYE, **CONSU**, Y SI DE PURITITA CASUALIDAD NOS ACCIDENTAMOS EN EL CAMINO O SE ME SALE LA BORRA DE MI PANCAITA, ¿TENEMOS **ALGÚN SEGURO QUE NOS CUBRA?**

ASÍ ES, **RAMIRO**. TODA COMPAÑÍA DE AUTOTRANSPORTE FEDERAL DE PASAJEROS TIENE LA OBLIGACIÓN DE CONTAR CON UN SEGURO QUE **CUBRA LOS DAÑOS** QUE PUEDAN SUFRIR LOS PASAJEROS, EL CUAL DEBE AMPARAR GASTOS MÉDICOS Y LA INDEMNIZACIÓN POR MUERTE EN CASO DE ACCIDENTES.



LO SENTIMOS MUCHO, SEÑOR, PERO **NO PUEDE SUBIR AL AUTOBÚS EN ESTADO DE EBRIEDAD**.

JOLINES, PERO SI SÓLO ME ECHÉ UNOS TRAGUITOS DE ESTE JARABITO PARA LA TOS QUE ME RECETÓ LA **PILARICA**... ESTÁ BIEN VACILADOR EL LIQUIDITO ROJO ESTE, ¿VERDAD, MI **CONSU?**

CUÁL JARABITO, **DON JOSELITO**. LISTED NO PUEDE VIAJAR ASÍ... LAS LÍNEAS DE CAMIONES PUEDEN PROHIBIR EL ABORDAJE A CUALQUIER PASAJERO QUE SE ENCUENTRE EN ESTADO DE EBRIEDAD O BAJO LA INFLUENCIA DE DROGAS O ENERVANTES. DÍGALE A **DOÑA EUSTAQUIA** QUE LE HAGA UNOS CHILAQUILES PARA QUE SE LE BAJE.



DOS HORAS Y TRES PLATOS DE CHILAQUILES DESPUÉS.

MAJO, QUE ESTOS CHILAQUILES TENÍAN CHILE CAMPANA, PORQUE PICAN Y REPICAN AL MOMENTO DE...

YA, YA, **DON JOSELITO**... BUENO, AHORA SÍ, VÁMONOS... POR CIERTO, ¿DÓNDE ESTÁ **RAMIRO?**



AQUÍ ESTOY, **CONSUMÁN**... SÓLO FUI A COMPRAR UNOS BONITOS ARTEFACTOS EXPLOSIVOS RECREATIVOS. ¿TE IMAGINAS? VAMOS A JUGAR AL TORITO PARA FESTEJAR NUESTRAS PRIMERAS VACACIONES JUNTOS.



¿QUÉ? **RAMIRO**, CUALQUIER PASAJERO QUE PORTE EXPLOSIVOS, SUSTANCIAS PELIGROSAS, ARMAS SIN EL PERMISO RESPECTIVO, Y EN GENERAL, CUALQUIER OTRO ELEMENTO QUE CONSTITUYA UN RIESGO PARA LOS DEMÁS VIAJEROS, NO PODRÁ PONER UN PIE, O EN TU CASO UNA PATA, EN EL AUTOBÚS. DEJA TODO ESO Y VÁMONOS.



POR FAVOR, MUCHACHOS, DENLES A ESTOS AMABLES CABALLEROS SUS MALETAS...

¿QUÉ? ¿QUÉ ESTÁN HACIENDO, ENGENDROS DE **TUNTÚN**? ¡NO PUEDEN TRATAR NUESTRO EQUIPAJE DE ESA MANERA!

LA LÍNEA DE AUTOBUSES DEBE RESPONDER POR LA PÉRDIDA O DAÑOS QUE SUFRA EL EQUIPAJE DE LOS PASAJEROS, DESDE QUE ABORDAN HASTA QUE DESCENDEN DEL VEHÍCULO, SIEMPRE Y CUANDO ÉSTOS CONSERVEN SU BOLETO Y/O COMPROBANTE DEL EQUIPAJE.



**CONSUMÁN**, TUS AVENTURAS COMO ENMASCARADO HAN LLEGADO A SU FIN. NUESTRO PLAN PARA DESPRESTIGIAR A TODAS LAS LÍNEAS DE AUTOBUSES TRIUNFARÁ...

Y NO HABRÁ GLORIA EN TU SACRIFICIO. ¡TE BORRAREMOS DE LA MEMORIA DE CIUDAD **CONSUBÓTICA**! ¡SIENSTE LA FURIA DE NUESTRO EJÉRCITO, **ESPARNACO**!



Y ASÍ EMPEZÓ TODO... LA MADRE DE TODAS LAS BATALLAS DONDE SE DEMOSTRARÍA DE UNA VEZ POR TODAS SI LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR TRILINARIAN FRENTE A LA INJUSTICIA DE ESTOS SERES DE PESADILLA. ESE DÍA INICIÓ LA **BATALLA DE LAS CAMIOLÓPILAS**.

NO TENGAN MIEDO, MIS VALIENTES.

ESTE DÍA QUEDARÁ MARCADO PARA SIEMPRE Y EL MUNDO SABRÁ QUE CONSUCIDADANOS LIBRES SE ENFRENTARON CONTRA UN **EJÉRCITO DE ENANITOS** PARA PELEAR POR SUS DERECHOS. QUE POCOS RESISTIERON A MILES.

AMIGOS, ESPERO QUE HAYAN DESAYUNADO Y COMIDO BIEN, PUES...

**¡ESTA NOCHE, CENAREMOS EN CONSUTEPEC!**



¡NUNCA SUPIMOS SI YA ESTÁBAMOS EN **CONSUTEPEC** O POR QUÉ ESTÁBAMOS PELEANDO EN UN LUGAR TAN DIFERENTE A LA **TERMINAL DE CAMIONES**.

USTEDES DISCULPARÁN AL DIBUJANTE Y AL GUIONISTA... TODO LO HACEN PARA QUE USTEDES SE DIVIERTAN.



EL FIN DE SU TIRANÍA HA LLEGADO. DE HOY EN ADELANTE TRATARÁN COMO SE DEBE A LOS **USUARIOS DE LOS CAMIONES**, O SE LAS VERÁN CON NOSOTROS.



BUENO, POR FIN VAMOS A NUESTRAS VACACIONES...

PERO PRIMERO, UNA REFRESCADA DE SUS DERECHOS ANTES DE SUBIRSE A CUALQUIER AUTOTRANSPORTE DE PASAJEROS QUE LOS LLEVE A CUALQUIER PARTE DEL PAÍS: RECIBIR EL SERVICIO QUE OFRECE EL BOLETO DE ACUERDO CON LA CLASE CONTRATADA; LLEVAR UN **MÁXIMO DE 25 KILOGRAMOS DE EQUIPAJE** POR CADA BOLETO...

...RECIBIR UN COMPROBANTE QUE AMPARE SU EQUIPAJE Y CONSERVAR EN SU PODER LOS BULTOS QUE SE PUEDAN LLEVAR A BORDO **SIN QUE OCASIONEN MOLESTIAS A LOS PASAJEROS** NI PONGAN EN RIESGO SU SEGURIDAD...



NUESTRAS TÁCTICAS ERAN INVENCIBLES... BUENO, HASTA NOS DIO TIEMPO DE HACERLE CASITA A DON JOSELITO, A QUIEN NO LE CAVERON MUY BIEN LOS CHILAQUILES DE DOÑA EUSTAQUIA.

AY, USTEDES PERDONARÁN.



LO QUE TÚ DIGAS, CONSUMÁN... PERO, POR FAVOR, SUÉLTAME LA GABARDINA.



PERO AÚN HAY MÁS, CONSU: SE DEBE RESPETAR EL PRECIO DE LOS BOLETOS ADQUIRIDOS CON ANTERIORIDAD A LA FECHA DEL VIAJE; QUE LOS HORARIOS SE CUMPLAN ESTRUCTAMENTE, AUN CUANDO NO HAYA SUFICIENTE PASAJE, SALVO CASO FORTUITO O DE FUERZA MAYOR, Y RECIBIR EL REEMBOLSO DEL IMPORTE DE SU BOLETO POR UN RETRASO MAYOR A DOS HORAS EN EL ORIGEN DEL RECORRIDO.



SE LOS JURO, BELLAS DAMAS, CON BARBA TAMBIÉN ME VEO BIEN GALÁN...

Si después de todos los consejos de **Consumán** se niegan a atender tu reclamación, no dudes en acudir a tu delegación **Profeco** más cercana, o llamar al **Teléfono del Consumidor: 5568 8722** desde el DF y área metropolitana o al **01 800 468 8722** larga distancia sin cost desde cualquier parte del país. Escribe a [asesoria@profeco.gob.mx](mailto:asesoria@profeco.gob.mx) visita: [profeco.gob.mx](http://profeco.gob.mx) y [revistadelconsumidor.gob.mx](http://revistadelconsumidor.gob.mx)

# PROFECO CERCA DE TI



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.

## Teléfono del Consumidor

[www.telefonodelconsumidorenlinea.gob.mx](http://www.telefonodelconsumidorenlinea.gob.mx)

**5568 8722** DF y zona metropolitana

**01 800 468 8722** Larga distancia sin costo

### LEVANTA UNA QUEJA

Si compras un producto o contratas un servicio y el proveedor no cumple con el precio, la fecha de entrega, las características, la validez de la garantía o cualquier otro compromiso establecido en la operación comercial, presenta una queja. Llama al Teléfono del Consumidor para exponer tu caso a un asesor y, si compete a **Profeco**, te informará qué documentos debes presentar y concertarán una cita.

### PROGRAMA UNA CITA

Procitel es el servicio de citas por teléfono que te permite agendar el día y la hora a la que puedes acudir a una delegación **Profeco** para presentar una queja. Te ofrecemos conveniencia, puntualidad y atención, pues tu tiempo vale oro.

### DENUNCIA A LOS MALOS PROVEEDORES

¿Tienes la sospecha de que tu proveedor de gas LP vende cilindros medio llenos o que la gasolinera no despacha litros completos? Denúncialos fácil y rápido en el Teléfono del Consumidor. No es necesario presentar pruebas ni proporcionar tus datos, solo la información que permita identificar al proveedor.

### Asesorías

En [asesoria@profeco.gob.mx](mailto:asesoria@profeco.gob.mx) entras en contacto con especialistas jurídicos.



### Registro Público de Consumidores

**La privacidad es tu derecho**

Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones comerciales no deseadas.

**9628 0000**

(DF, Guadalajara y Monterrey)

**01 800 962 8000**

(resto del país)

### ¿No llega tu Revista?

Si tienes problemas con tu suscripción a la **Revista del Consumidor**, llama a los teléfonos:

**5516 6612**  
**5516 6939**



# Nuestro sitio institucional profeco.gov.mx

## ALERTAS AL CONSUMIDOR

¿Qué productos y servicios pueden suponer un riesgo para los consumidores?

## QUEJAS Y DENUNCIAS

Todo lo que tienes que saber para presentar una queja o denunciar a proveedores. ¿Cómo defender tus derechos como consumidor, aunque vivas fuera del país?

## CONCILIANET

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

## PROFECO MULTIPAGOS

Realiza pagos por internet de los bienes y servicios que ofrece Profeco, desde la comodidad de tu hogar u oficina.

## BURÓ COMERCIAL

¿Qué empresas tienen quejas o procedimientos en su contra?

## CONTRATOS DE ADHESIÓN EN LÍNEA

Revisa si ese contrato que vas a firmar está registrado ante Profeco. Además, si ofreces algún servicio y quieres registrar tu contrato de adhesión, puedes hacerlo aquí.

## ENCUESTAS Y SONDEOS

Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a tu colaboración. Puedes descargar los resultados.



## ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES

Los consumidores se agrupan y usan su poder para lograr una relación equilibrada con sus proveedores de bienes y servicios.

## EDUCACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES

Material imprescindible para ser un consumidor inteligente. Y si deseas ser parte de una organización de consumidores o formar una nueva, también te decimos cómo hacerlo.

## QUIÉN ES QUIÉN en los precios

Utiliza la herramienta "Canasta inteligente" para comparar los costos de tu lista del súper.

## En créditos a pagos fijos

Con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.

## En el envío de dinero

Qué ofrecen y cuánto cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

## SEMÁFORO

Una derivación del Quién es quién en donde te decimos en qué gasolineras sí te dan litros de a litro y con cuáles debes tener cuidado.

## BRÚJULA DE COMPRA

Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

# ¡Tu guía de consumo inteligente en internet! revistadelconsumidor.gob.mx

Expande tu experiencia como lector en la **Revista del Consumidor en Línea**, donde todos los días subimos contenido de audio y video, así como publicaciones gratuitas descargables en PDF. A muy pocos clics de distancia, encontrarás:

## REVISTA DEL CONSUMIDOR TV

Cápsulas de dos minutos en las que caben notas, reportajes y toda la actualidad en materia de consumo.

## ESTUDIOS DE CALIDAD

Infórmate a fondo de qué producto te conviene con el archivo histórico de los análisis de calidad hechos por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

## REVISTA DEL CONSUMIDOR WEBCAST

Juntamos los datos más útiles con los *motion graphics* más ágiles para que disfrutes de estos videos cortos en la red.

## REVISTA DEL CONSUMIDOR PODCAST

Compilamos los reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología que puedes escuchar desde nuestro sitio o descargar en iTunes.



## REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EXPRES

Porque la heroína de la casa también necesita refuerzos, realizamos este programa semanal femenino de cinco minutos conducido por Fernanda Tapia.

## 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.

## Puedes estar en contacto con Profeco a través de sus redes sociales:

Búscanos en [facebook.com/consumidorinteligente](https://www.facebook.com/consumidorinteligente). Apoya a Consumán en [facebook.com/consuman](https://www.facebook.com/consuman). Síguenos en [twitter.com/profeco](https://twitter.com/profeco) y en [youtube.com/profecovt](https://www.youtube.com/profecovt)

**Páginas amigas**  
Estos sitios te ayudarán a prevenir y resolver problemas. Además, obtendrás información de primera calidad.

**Condusef** ([condusef.gob.mx](http://condusef.gob.mx))  
La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, que atiende las controversias relacionadas con productos y/o servicios de instituciones financieras. Más información en 5340 0999, en el DF y zona metropolitana, o en 01 800 999 8080, larga distancia sin costo.

**Conamed** ([conamed.gob.mx](http://conamed.gob.mx))  
Si un médico o personal de salud no te da atención oportuna, lo hace de manera deficiente, o cometió errores en el tratamiento, debes acudir a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Llama al 5420 7019 en el DF y zona metropolitana, o al 01 800 711 0658, larga distancia sin costo desde el resto del país.

**Cofepris** ([cofepris.gob.mx](http://cofepris.gob.mx))  
La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios regula y verifica medicamentos, alimentos, suplementos alimenticios, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, productos de perfumería, aseo y tabaco, y plaguicidas. Llama al 01 800 033 5050 larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país.

**ecovehiculos.gob.mx**  
Valiosísima información comparativa sobre eficiencia energética en autos.

**alertas.gob.mx**  
Conoce en la nueva Red de Alerta Rápida qué productos ponen en riesgo tu salud.

## OFICINAS CENTRALES

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

### Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una 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

Bld. 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,

Cuauhtémoc, 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 Favela, CP 14030.

### DURANGO

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

### ESTADO DE MÉXICO

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

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

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

**Toluca:** Santos Degollado #103 (enfrente del 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

Cuauhtémoc 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

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

### MORELOS

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

### NAYARIT

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

### NUEVO LEÓN

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

### OAXACA

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

### PUEBLA

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

### QUERÉTARO

Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.

### 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

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

### SINALOA

Bld. 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 Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

### 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.



# Guadalupe Loaeza, CONSUMIDORA

Autora de varios libros de reflexión sobre el consumismo moderno, particularmente *Las Niñas Bien*, además de periodista e incluso ex candidata para diputada federal, Guadalupe Loaeza nos confiesa sin pena sobre sus hábitos despilfarradores de consumo.

## ¿En qué gastas sin miramientos?

En mis nietos, siempre que los veo les doy un regalo. Al final de cada paseo les compro un libro o una película.

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

No, suelo sacarle provecho a todo y si compro algo que no utilizo, la satisfacción que me dio la experiencia de compra es suficiente para no arrepentirme.

**“Despilfarradora es un adjetivo que me describe a la perfección.”**

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

En la tintorería me echaron a perder un abrigo muy fino, ¡lo metieron a la lavadora! Preferí no armar lío porque mi tiempo y mi energía valen más que el dinero.

## ¿Cómo calificarías al consumidor mexicano?

Malo, nada exigente y muy superficial. Me doy cuenta en los carritos de súper, la gente compra cosas sin leer los ingredientes ni las instrucciones de los productos.

## ¿Qué es lo que te sugiere el término “consumo consciente”?

Adulterez, responsabilidad, tranquilidad, serenidad y, sobre todo selectividad.

## ¿Existe el producto perfecto?

Eso depende del uso que uno le da a las cosas. Si le saco el máximo provecho a algo entonces ya puedo considerarlo perfecto.

## ¿El cliente siempre tiene la razón?

¡Absolutamente! Ese debería ser el espíritu de todos los negocios. Yo no me voy de una tienda hasta que no consigo lo que quiero.

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

Definitivamente sí. En restaurantes caes en la tentación del pan y los refrescos, en cambio en casa preparas las cosas a tu entero gusto.

## ¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?

¡Hay tantas! Me llama la atención que México siendo un pueblo tan creativo y artístico tenga publicidad tan mala.

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

Para nada, soy totalmente compulsiva y adicta. Esa combinación es como una bomba. Sinceramente no tengo esa mentalidad ecologista.

## ¿Qué recomiendas para ahorrar?

Que destinen parte de su sueldo a otra cuenta en el momento en que les paguen. Así no caerán tan fácilmente en la tentación de gastarlo.

## ¿Tienes placeres culpables?

A veces sí me entra culpa al pensar por qué soy tan materialista. Sin embargo, al contrario de lo que se cree de las personas con esta característica, yo no lo hago para llenar un vacío, al contrario, es algo que disfruto enormemente.

## ¿Te consideras una consumidora despilfarradora?

Es un adjetivo que me describe a la perfección.

**-Natalia Musacchio**

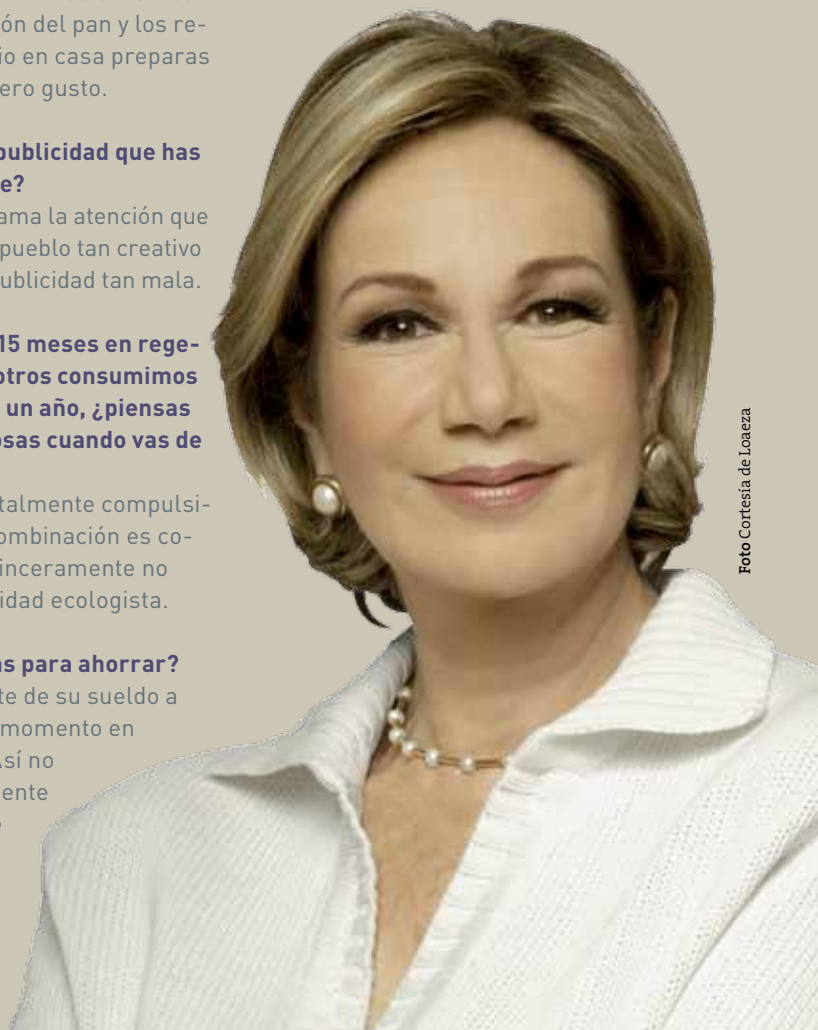


Foto Cortesía de Loaeza



# ALERTA

## Cuidado con este mezcal tóxico

Se trata de la bebida alcohólica Mexcalia, cuyas botellas correspondientes al lote MMA0209 representan un riesgo para los consumidores. Esta es la descripción completa del producto:



**Mexcalia**

Mezcal añejo

100% agave

Botella de 750 ml

Lote: MMA0209

### ¿Por qué representa un riesgo para tu salud?

Este mezcal excede el límite de metanol especificado en la NOM-142-SSA1-SCFI-1995, por lo que puede provocar intoxicación, alteración del sistema nervioso central (con síntomas como confusión, náuseas, vómitos y dolor gástrico) y, según la cantidad ingerida, ceguera e, incluso, muerte.

Profeco ya prohibió la comercialización del lote de producto mencionado. **Si te topas con alguna de estas botellas, claro está, no la consumas y llama 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) para que sancionemos al proveedor que ofrece todavía este mezcal peligroso.**

Para obtener mayor información y conocer otras Alertas al consumidor, entra a [www.profeco.gob.mx](http://www.profeco.gob.mx) o [www.alertas.gob.mx](http://www.alertas.gob.mx)

# La LEY protege tu salud, exige que se cumpla



## De acuerdo con la Ley General para el Control del Tabaco y su Reglamento:

- Está prohibido vender productos de tabaco a menores de edad y cigarrillos por unidad.
- Está prohibido fumar en las áreas libres de humo de tabaco, se sancionará al establecimiento que lo permita.
- Las áreas destinadas para fumar no deberán ser mayores al 30% del área del establecimiento.
- Cualquier persona puede presentar una denuncia en caso de incumplimiento de la ley.

**Denuncia al 01800 9 669863  
NOFUME**

**No estás solo, exige tu derecho.**

**Un México sano, es un México fuerte**



Síguenos a través de Twitter y Facebook.

Visita las páginas web de:

[www.gobiernofederal.gob.mx](http://www.gobiernofederal.gob.mx)

[www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)

[www.cofepris.gob.mx](http://www.cofepris.gob.mx)

**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**





**E**l 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.

El primer platillo de este mes contiene una excelente cantidad de fibra dietética, necesaria para el buen funcionamiento intestinal, aportada por los nopales, que en combinación con los charales, fuente de calcio y proteínas, integran una comida, además de sabrosa, bien balanceada, baja en grasa saturada y colesterol.

Nuestra segunda receta utiliza como base el pollo, que se acompaña con arroz, chícharos, ejotes y apio. También se incluyen hierbas de olor para darle ese sabor tan propio de la comida mexicana a este saludable platillo. ¡Buen provecho!

*El Platillo Sabio Profeco está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.*



CONSUMO SALUDABLE





### Todas las veces, arroz

Por su sabor y versatilidad, el arroz es uno de los cereales preferidos por los mexicanos. Para muchas familias se trata de un platillo obligado a la hora de la comida, y es que puede combinarse exitosamente con la mayoría de los alimentos, y lo mismo lo disfrutamos seco que caldoso, frito, cocido o al vapor, salado o incluso lo comemos dulce, como en el caso del arroz con leche, uno de los postres mexicanos de mayor tradición.

En cuanto a sus propiedades nutritivas, el arroz constituye un alimento básico para casi la mitad de la población del mundo y una valiosa fuente de energía, pues es rico en carbohidratos complejos, los cuales hacen que se asimile lentamente y produzca sensación de saciedad, además suministra glucosa de manera constante a la sangre, lo cual favorece que los niveles de azúcar se mantengan estables dentro del organismo.

Aunque comparado con otros cereales el arroz aporta menos proteínas, tiene la ventaja de ser bajo en grasas y de no contener gluten, por lo que lo pueden comer las personas que son incompatibles a ese componente y también las que padecen colon irritable.

### Dile sí al nopal

Además de ser muy sabrosos, el alto contenido de fibra dietética de los nopales retiene las moléculas de glucosa, lo que impide o retrasa su absorción a nivel intestinal, controlando así los niveles de azúcar en la sangre, característica que los hace muy recomendables en la dieta de las personas que padecen diabetes.

Los nopales se encuentran en el mercado durante todo el año, pero los meses de mayor producción son de febrero a agosto. Recuerda incluirlos en tu lista de víveres, pues son excelentes para complementar tus comidas: guisados, sopas, tlacoyos, huevos, frijoles... lo que se te ocurra.

#### ¡Tip!

Para eliminar la baba de los nopales, cuécelos con el mínimo de agua hasta que esta y la baba desaparezcan. También puedes asarlos directamente sobre un sartén o una plancha. La baba se consumirá a consecuencia del calor.

### El campeón nacional

La del pollo es una de las carnes más económicas hoy en día, su sabor suave y jugoso le permite una gran versatilidad de preparaciones en la cocina.

Desde el punto de vista nutricional, el pollo proporciona proteínas de muy buena calidad y de fácil digestión; entre su contenido de vitaminas destaca su aporte de vitamina A, importante para favorecer el crecimiento de los niños, fortalecer su sistema inmunológico y protegerlos contra padecimientos infecciosos.

La recomendación es seleccionar los pollos más grandes, ya que su contenido de huesos en relación con los pollos pequeños es casi el mismo, por lo que proporcionalmente obtendrás más carne de pollo por tu dinero si eliges los ejemplares de mayor tamaño.

#### ¡Tip!

De un pollo entero puedes utilizar las alas, patas y guacal para preparar sabrosos caldos o consomés. La pechuga, las piernas y los muslos son las partes adecuadas para preparar otros platillos. Comprar el pollo por pieza puede ser más económico.



Platillo Sabio Profeco

*Charales guisados en salsa de chile pasilla*



Platillo Sabio Profeco

*Arroz con pollo*



## Charales guisados en salsa de chile pasilla

Aporte nutrimental por ración:

Kilocalorías 546. Proteínas 25 g. Grasa 12 g. Colesterol 0 mg. Fibra dietética 8 g

### Ingredientes (6 raciones)

780 g de nopales cortados en cuadrillos  
 840 g de papas semicocidas y cortadas en cuarterones  
 120 g de charales secos  
 180 g de garbanzos (remojar durante toda la noche)  
 5 chiles pasilla desvenados, asados y remojados (40 g)  
 2 cucharadas de cilantro picado (10 g)  
 4 cucharadas de aceite (40 ml)  
 1/2 cebolla (100 g)  
 2 dientes de ajo (4 g)  
 Sal al gusto  
 540 g de tortillas calientes

57

### Preparación:

- 1 Tira el agua de remojo de los garbanzos y cuécelos. Escúrelos y retira los hollejos (la piel que los cubre) pero no los deseches. Reserva.
- 2 Calienta una sartén con una cucharada de aceite y sofríe los nopales cortados con un poco de sal, un diente de ajo y un trozo de cebolla. Mueve ocasionalmente y deja a fuego medio hasta que se haya consumido toda la baba de los nopales. Retira la cebolla y el ajo y reserva los nopales.
- 3 Asa la cebolla y el ajo restantes y muélelos con los hollejos y los chiles en el agua de remojo. Cuela y sofríe esta salsa en otra cucharada de aceite.
- 4 En la sartén en que se frieron los nopales, calienta otras dos cucharadas de aceite y fríe los charales a fuego bajo durante dos o tres minutos sin dejar de mover.
- 5 Añade la salsa, los nopales, las papas, los garbanzos y el cilantro picado. Sazona al gusto y deja cocer a fuego bajo y tapado, moviendo ocasionalmente hasta que todo esté bien cocido y sazonado. Si es necesario, añade un poco del agua de cocción de los garbanzos para que el guiso quede caldosito.
- 6 Sirve de inmediato y acompaña con las tortillas calientes. Si quieres disminuir el sabor ligeramente amargo de los charales, simplemente retírales la cabeza.

Foto A. B.

## Arroz con pollo

Aporte nutrimental por ración:

Kilocalorías 525. Proteínas 24 g. Grasa 25 g. Colesterol 72 mg. Fibra dietética 4 g

### Ingredientes (6 raciones)

6 piezas de pollo (900 g)  
 300 g de arroz  
 3 jitomates (375 g) pelados, despepitados y picados  
 1/2 taza de chícharos cocidos (125 g)  
 1 chile pimiento, asado, pelado y en cuadrillos (100 g)  
 1 chile pimiento rojo, pelado y en cuadrillos (100 g)  
 100 g de ejotes cortados en tercios  
 1/2 cebolla picada (100 g)  
 1 tallo de apio picado (50 g)  
 2 dientes de ajo (4 g) finamente picados  
 2 tazas de caldo de pollo  
 2 hojas de laurel  
 1 ramita de tomillo  
 1/2 cucharadita de azafrán  
 2 ramitas de perejil  
 6 cucharadas de aceite (60 ml)  
 Sal y pimienta al gusto

58

### Preparación:

- 1 Haz un ramillete de hierbas con el laurel, tomillo y perejil, envuélvelo en un pedacito de manta de cielo.
- 2 Remoja el arroz durante 15 minutos, enjuaga hasta que el agua salga clara y escurra.
- 3 Salpimenta el pollo y sofríelo en tres cucharadas de aceite a fuego medio durante diez minutos, hasta que se vea dorado por todos lados. Reserva.
- 4 En el aceite restante, sofríe la cebolla junto con el ajo y el apio a fuego medio durante tres minutos. Añade los pimientos y saltea todo durante tres minutos más.
- 5 Agrega el jitomate picado y deja al fuego cuatro minutos.
- 6 Añade el arroz, el caldo y el azafrán. Salpimenta y revuelve bien.
- 7 Incorpora el pollo, los ejotes, los chícharos y el ramillete de hierbas.
- 8 Al soltar el hervor, baja el fuego y cocina hasta que el arroz reseque y el pollo esté cocido.

Foto A. B.