**TIPS DEL CHEF OROPEZA** PARA COCINAR EL MEJOR PAVO NAVIDEÑO

Profeco 35 años contigo

REVISTA DEL
# CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

**CÓMO INVERTIR TU AGUINALDO**
(Ojo: comprar un televisor no es mala idea)

## Estudio de calidad: televisores

# ¿HD, LCD, LED, 3D?

## Analizamos 34 modelos
## Te damos las claves para elegir uno

**Incluye Quién es Quién en los Precios**



**LABORATORIO PROFECO:**

## Cremas comestibles



Las que **no lo son** y las **no tan light**

## ATRACONES DECEMBRINOS

**Mídete** y termina el año **saludablemente**



## INTERNET MÓVIL

El **servicio** adecuado para ti... y tu **bolsillo**

**TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**

**Trufas de chocolate,** un regalo elegante



Diciembre de 2011 Núm. 418 $25
7 509997 078342 0 0418
Exhibir hasta el 31 de diciembre
ISSN 0185-8874

# En sintonía con el consumo inteligente

## REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EN ABC

Todos los martes de 20:30 a 21:00, 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.

abc
Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

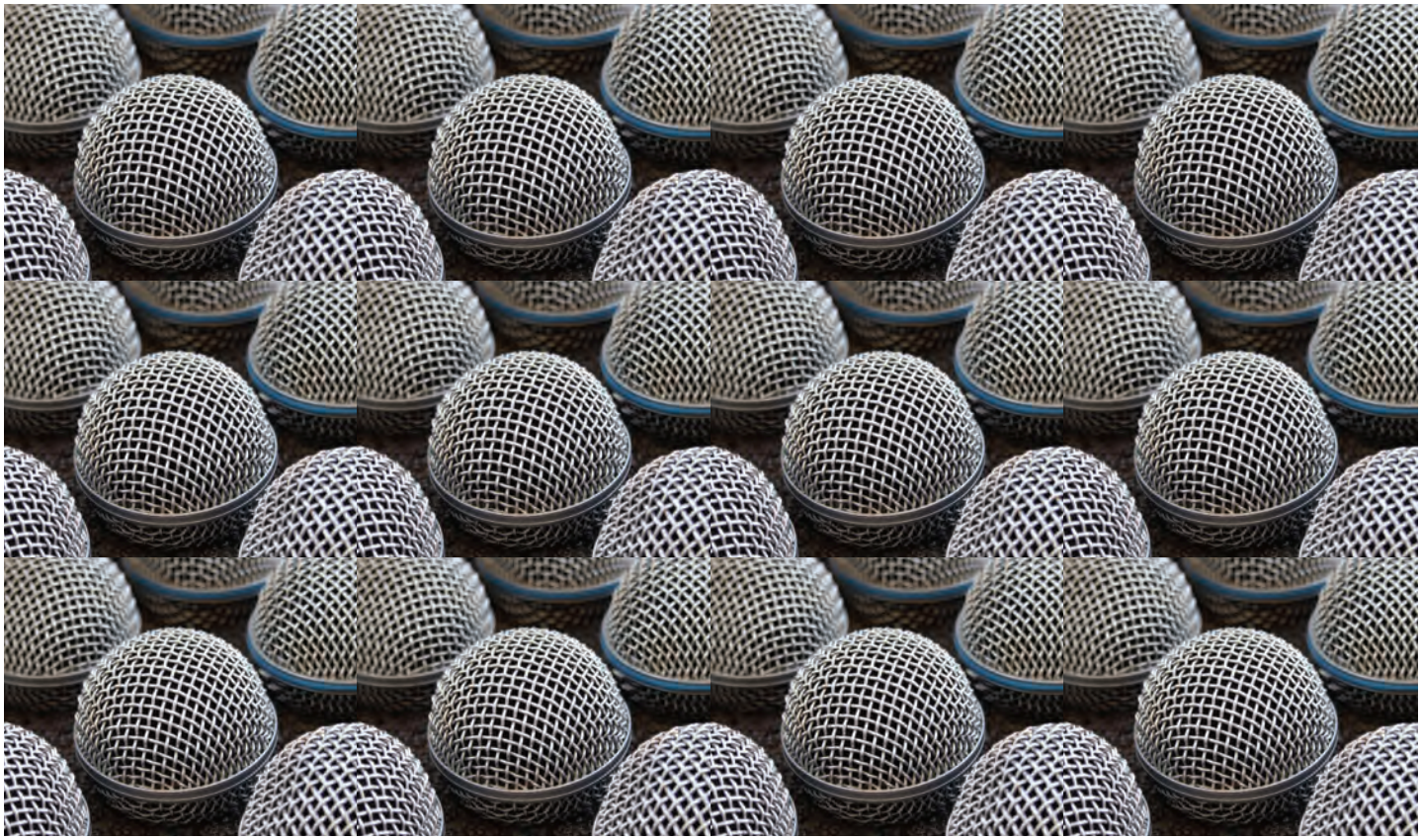


Foto megilles

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

# EL ASUNTO DE LAS PRIORIDADES por **Boligán**



REVISTA DEL
CONSUMIDOR

# SUMARIO

Diciembre
de 2011
Núm. 418



EL LABORATORIO PROFECO REPORTA:

**34** **TELEVISORES LCD Y LCD LED**

¡Alto! Antes de gastarte tu aguinaldo, compara los atributos y precios de los modelos que aquí te presentamos.



ESTUDIO DE CALIDAD:

**52** **CREMAS COMESTIBLES**

Te decimos cuáles no son cremas aunque se ostentan como tales.

**06** **ESTA ES TU VOZ**
Tus cartas, tus debates, tu voz.

**10** **CONTENIDO NETO**
El camino que recorre un árbol de Navidad antes de llegar a tu sala y las noticias más relevantes del mundo del consumo.

**30** **PUBLICIDAD ENGAÑOSA**
Te prometen Doble y Triple Play por "el mejor precio". Analiza con lupa lo que te ofrecen los proveedores de televisión, teléfono e internet.

**64** **RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS: INTERNET MÓVIL**
Antes de contratar un paquete de banda ancha móvil analiza cuáles son tus necesidades y paga solo lo que utilizas.

**72** **PROFECO CERCA DE TI**
Conoce los servicios y canales que **Profeco** tiene para ti.

**78** **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
¡Salvemos al Polo Norte!

**80** **EL TURNO DE**
Omar Chaparro no bromea cuando es un consumidor.






# La privacidad es tu derecho

## REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

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



**Paso 1**

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

**Paso 2**

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

**Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor**

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

rpc.profeco.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

Profeco
35 años contigo

SE

**Procurador Federal del Consumidor**
Bernardo Altamirano Rodríguez

**Coordinador General de Educación y Divulgación**
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara

**Director General de Difusión**
Roberto Bello Salcedo

REVISTA DEL CONSUMIDOR

**Directora Editorial**
Mónica Adriana Ledón Ruiz
**Jefe de información**
José Armando Aguilar Pérez

**Redactora**
Nayarai Sánchez

**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 Joseph Acevedo Barajas,
Elizabeth Barrera Mendoza

**Colaboradores**
Boligán
**Ilustradores**
Bachan,
Érika Argüello,
Oldemar González

**Fotógrafos**
Rodolfo Valtierra, José Rodríguez

**Consejo Editorial**
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Gastón Fernández Arnaiz
Carlos Martínez Velázquez
Laura Alicia Méndez Rodríguez
Juan Alejandro Navarrete Ortega
Ricardo Rodríguez Jiménez
Tania Rodríguez Ortiz
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara
Noemí Valerio Barrón

# FIN DE AÑO: INICIO DE UNA NUEVA ETAPA

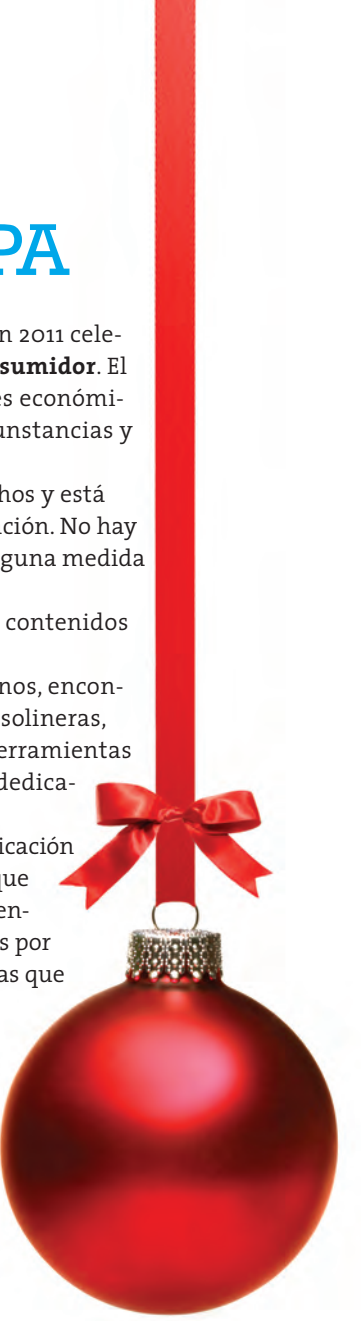
Esta edición cierra un año importante para nosotros. En 2011 celebramos los 35 años de **Profeco** y de la **Revista del Consumidor**. El país estaba inmerso en aquellas fechas en condiciones económicas y sociales propias de la época. Hoy, México es otro: sus circunstancias y ciudadanos han cambiado.

El consumidor mexicano es ahora más consciente de sus derechos y está dispuesto a defenderlos, para lo cual busca más y mejor información. No hay satisfacción más grata para **Profeco** que haber contribuido en alguna medida a promover esta evolución que sigue en curso.

Con esto en mente, la revista emprende una nueva etapa, con contenidos más orientados hacia el fortalecimiento del consumidor.

En los próximos números, incluyendo el que tienes en tus manos, encontrarás secciones como Consumo en los estados, Semáforo de gasolineras, Finanzas personales. Haremos especial énfasis en dotarte de herramientas para que identifiques la publicidad engañosa con una sección dedicada a este tema.

Con gran entusiasmo te compartimos que hemos lanzado la aplicación de la **Revista del Consumidor** para tabletas electrónicas, misma que se suma a las demás herramientas ya disponibles en línea, todas enfocadas en poner a tu alcance inmediato los contenidos generados por **Profeco**, además de nuestras cuentas en Twitter y Facebook, con las que buscamos estrechar la comunicación e interacción contigo.



Esta edición también se da en el marco de la temporada de mayor consumo del año. Por ello hemos dedicado gran parte de sus páginas a proporcionarte consejos para que te organices en esta época de grandes tentaciones, y puedas iniciar el año con buena salud física y financiera.

Incluimos dos secciones para lograr que tu cena de Navidad resulte saludable, económica y deliciosa: los Tips del Chef Oropeza y el Platillo Sabio Profeco, el cual hemos aderezado con estilismo culinario para que llegue a ti de una manera más atractiva.

Espera más sorpresas en 2012.

Quienes trabajamos en **Profeco** queremos agradecerte a ti, lector, tu confianza depositada en nosotros a lo largo de estos primeros 35 años. Contamos con que vengan muchos más.

¡Felices fiestas!

**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 **Publicidad institucional:** 5212 0468

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: Pablo García Camarero. Tiraje: 53,000 ejemplares.

# Estás a cinco clics de desahogar tu queja

## CONCILIANET

**concilianet.profeco.gob.mx**

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

**Clic 1** Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

**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 27 proveedores que ya concilian en línea:**

hp · AeroMexico · volaris · gasNatural · Office Depot · LG · Sanborns · REDPACK · deRemate.com · telcel · SEARS · Mixup · MaxiGas Natural · mercado libre · Casas GEO Te cambia la vida · LAN · CFE Comisión Federal de Electricidad · SAKS FIFTH AVENUE · Grupo SADASI · Dorian's Brilla en tu vida · mabe · Liverpool · fábricas de francia · Gas Metropolitano · Telecable · Hypercable · vivaaerobus

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

# ESTA ES TU 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 7, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

## ¿SE VALE PAGAR POR NADA?

**Mi problema es con Ticketmaster, que ofrece un supuesto "servicio" de entrega de boletos en varios lugares, incluyendo las taquillas del evento, lo cual no es cierto: yo compré unos boletos de esa manera y nunca abrieron las taquillas.**

**Cuando solicité el reembolso de los mismos, me dijeron que los gastos de servicio y entrega no son reembolsables. Pero yo pregunto: ¿Cuál servicio? ¿Cuál entrega? ¡Si no me dieron el servicio para entregarme mis boletos!**

**Y que Ticketmaster diga que no estoy exigiendo una compensación por el daño por la no entrega de los boletos. ¿Cómo puedo hacer para que se me reembolse el total de mi compra?**

***–Hugo Castillo***

Comprendemos tu malestar. A cualquier consumidor le molestaría pagar por un servicio que finalmente no recibe. Pero cuéntanos: ¿Leíste los términos y condiciones que establece Ticketmaster para la prestación de sus servicios? Quizá ahí se establece que el pago por servicio es obligatorio a pesar de la circunstancia que nos comentas.

Debes saber que todo proveedor está obligado a respetar términos y demás condiciones conforme a los cuales se obliga para la entrega o suministro del servicio contratado, esto de conformidad con los artículos 7 y 42 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

De cualquier forma, el hecho de aceptar el trato no anula tu derecho a presentar una queja si consideras que tus derechos como consumidor han sido dañados. Llama al Teléfono del Consumidor: 01 800 468 8722, larga distancia sin costo, o 5568 8722, en el DF y zona metropolitana. Juntos, **Profeco** y tú, podremos determinar si tu queja procede y tal vez pueda marcar un precedente para resolver este tipo de casos que causa mucha molestia a los consumidores.



## CHOQUE... CON LA ASEGURADORA



**Mi esposa sufrió un accidente vehicular. Gracias a Dios no fue de peligro y no representó más que un ligero dolor de espalda por un par de días. La cuestión es que el vehículo, al que no le fue tan bien, fue trasladado a una agencia para recibir mantenimiento por los daños en hojalatería y pintura. Es ahí donde comenzaron los verdaderos problemas. Preguntas: ¿Cuáles son mis derechos como consumidor si el vehículo se ha reparado en dos ocasiones de lo mismo (va por una tercera) y no queda arreglado? ¿En caso de que no quede, puedo solicitar la reposición o cambio del vehículo?**

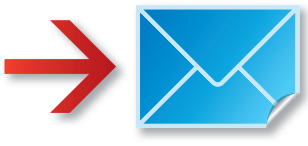
***–Miguel Bautista***

Nos da mucho gusto saber que el accidente no fue de mayores consecuencias para la salud de tu esposa. En cuanto a la reparación de tu auto, tenemos que informarte que, por tratarse de un asunto en el que interviene una aseguradora, es competencia de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros.

Aunque recuerda que quien debe tratar con la agencia es el seguro, ya que este la contrata y en consecuencia es responsable de demandar el cumplimiento en la entrega de la unidad en óptimas condiciones. De cualquier forma, contacta a la Condusef: condusef.gob.mx o 01 800 999 8080. Seguro podrá ayudarte.

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

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. **La Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, por medio de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con proveedores y/o prestadores de servicios.



## CANCELAR: MISIÓN "IMPOSIBLE"

**Quisiera hacer la cancelación de una membresía de tiempo compartido en Cancún, Quintana Roo. El motivo por el cual deseo hacerlo es porque me es imposible solventarlo.**

**He intentado cancelar en las oficinas del hotel directamente y ellos se niegan a realizarla solo argumentando que es imposible. ¿Me podrían orientar para saber cuál sería el proceso para la cancelación de esta membresía que llevo pagando más de 3 años?**

***– Carmen S.***

Un primer punto importante: ¿sabías que, de acuerdo con los artículos 64 y 65 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, y la NOM-029-SCFI-2010, el contrato de tiempo compartido debe estar registrado ante Profeco? Esto es muy importante porque el que un contrato esté registrado ante nosotros significa que no tiene cláusulas ni condiciones que puedan dañar tus derechos como consumidora. Esto lo puedes checar tanto en nuestro Registro de Contratos de Adhesión en Línea (rcal.profeco.gob.mx) y como en nuestro Buró Comercial (burocomercial.profeco.gob.mx).

Ahora, eso de no poder cancelar solo porque es "imposible" no es una respuesta que debas aceptar. Analiza tu contrato, en él deben establecerse, además de las condiciones para la prestación del servicio, las medidas aplicables para la terminación anticipada del mismo y las posibles penas por hacerlo.

Si no cuentas con información suficiente llama al Teléfono del Consumidor, plantea tu problema y, si es necesario, agenda una cita para acudir a la delegación que te corresponda para resolverlo.



# ¡Más charla en Twitter y Facebook!

Contáctanos en nuestras redes sociales y plantea tus dudas o quejas. En Twitter: **@profeco, @profecodifusion** y **@profeco2.** En Facebook: busca nuestro perfil **"Consumidor Inteligente"**. ¡Muchos ya lo han hecho!

## En Twitter

### @mrs_darcy18_18

En el banco me cobran 4 seguros que yo no autoricé. ¿Qué puedo hacer para saber cómo, quién o cuándo se autorizaron?

**@Profeco:**

Debes aclararlo con tu banco. En caso de que no te ayuden, asesórate con @CondusefMX.




### @holram23



¿Puede una escuela particular vender libros y no proporcionar el título para cotizar en otro sitio?

**@profeco**

Ninguna escuela puede obligarte a comprar los útiles ahí. Denuncia en el 5568 8722 o 01 800 468 8722.

### @jorgegallo

¿Por qué solo señalan a las gasolineras que dan litros de menos pero no las sancionan?

**@profeco:**

Sí lo hacemos y Profeco lo informa periódicamente. Visita www.profeco.gob.mx, ingresa en Semáforo y conoce nuestros datos.



## En Facebook

### Advan MX:

Hola, quisiera recibir asesoría sobre cómo cancelar mi servicio de Dish o al menos realizar el traspaso. El motivo de mi inconformidad es que Dish ha cancelado sus respectivas cuentas en Twitter y Facebook por la gran cantidad de personas inconformes con el servicio. Además de que el servicio de atención a clientes es pésimo puesto que las personas que atienden dicen una cosa y luego se retractan. En mi caso me han dicho que el traspaso del servicio Dish a un conocido era totalmente gratis, y otra persona de atención a clientes me ha dicho que el traspaso me saldría en $200. Gracias por su ayuda.

**Consumidor Inteligente:**



Hola Advan. Primero debes revisar tu contrato para saber si tienes algún plazo forzoso que cumplir y cuál es el costo del traspaso. Si se niegan a cancelar tu servicio sin tomar en cuenta lo establecido en el contrato, te invitamos a presentar una queja. Agenda una cita en el Teléfono del Consumidor: 5568 8722 (DF) o 01 800 468 8722. Saludos.

### Maky Anglo:

Hola, acabo de ver su página y he comenzado a seguirlos por Facebook. Me gustaría saber acerca de los productos de Herbalife, ¿qué tan serio es el producto? ¿Es bueno consumirlo? ¿Recomiendan estos productos? Gracias.

**Consumidor Inteligente:**




Hola Maky, gracias por seguir nuestra página. Desafortunadamente no tenemos estudios al respecto, pero siempre que se trate de productos relacionados con la salud recomendamos consultar a un médico antes de consumirlos. Saludos.

### Ana Ramos, sobre la nota Estudio de calidad: pañales desechables



Es muy bueno el estudio pero como dice en las conclusiones, es necesario encontrar el adecuado para tu bebé. El Pampers salió mal evaluado en capacidad de absorción, pero a mi hijo le ha resultado muy bien, no se roza, está muy cómodo y no le da tanto calor.

# ÍNDICE TEMÁTICO
## REVISTA DEL CONSUMIDOR 2008-2011


### A

**Aceites vegetales** (est.), oct 10, 404, p. 36
**Agua, crisis del** (art.), feb 10, 396, p. 56
**Aguinaldo** (art.), dic 09, 394, p. 46
**Alaciadores para el cabello** (est.), ene 09, 383, p. 34
**Aceite de oliva** (est.), abr 08, 374, p. 56
**Antibacteriales** (est.), mar 10, 397, p. 60
**Audífonos de botón** (est.), sep 10, 403, p. 52
**Automedicación (peligros)** (art.), nov 10, 405, p. 62

### B

**Bases para iPod o MP3** (est.), ene 09, 383, p. 84
**Bebidas congeladas** (est.), jul 08, 377, p. 58
**Básculas** (est.), mar 09, 385, p. 56
**Bebidas de soya** (est.), sep 09, 391, p. 36
**Baumanómetros** (est.), sep 09, 391, p. 54
**Bebidad energéticas** (est.), mar 11, 409, p. 26
**Bebidas hidratantes** (est.), oct 11, 416, p. 56
**Biodiversidad y consumo** (art.), jul 10, 401, p. 34

### C

**Cafeteras** (est.), abr 08, 374, p. 44
**Cajas de ahorro** (art.), nov 09, 393, p. 64
**Calentadores ambientales** (est.), dic 08, 382, p. 64
**Calentadores de agua** (est.), nov 11, 417, p. 48
**Caldos** (est.), jun 08, 376, p. 52
**Calzones entrenadores** (est.), may 09, 387, p. 76
**Camisas de vestir** (est.), may 08, 375, p. 54
**Campamentos de verano** (art.), jul 11, 413, p. 56
**Cátsup** (est.), ene 11, 407, p. 30
**Casa de Moneda** (art.), feb 08, 372, p. 26
**Casas ecológicas** (art.), ene 09, 383, p. 66
**Centros de lavado** (est.), nov 10, 405, p. 44
**Cereales para niños** (est.), abr 11, 410, p.30
**Cerveza** (est.), sep 11, 415, p. 36
**Champú cabello teñido** (est.), feb 10, 396, p. 48
**Colchones** (est.), jul 09, 389, p. 44
**Computadoras I, laptops** (est.), ago 09, 390, p. 38
**Computadoras II** (est.), ago 10, 402, p. 42
**Computadoras III** (est.), ago 11, 414, p. 34
**Condones** (est.), feb 11, 408, p. 28
**Consomés** (est.), jun 08, 376, p. 52
**Cremas de verduras** (est.), jun 09, 388, p. 38
**Croquetas para cachorros** (est.), nov 11, 417 p. 35
**Chequeos médicos** (art.), ene 08, 371, p. 16
**Clubes deportivos** (art.), feb 08, 372, p. 72
**Comprar casa, guía** (art.), feb 10, 396, p. 64
**Consumo de luz** (art.), sep 11, 415, p. 68
**Cosméticos** (art.), may 08, 375, p. 36
**Crédito comercial** (art.), abr 10, 398, p. 60
**Créditos financieros** (art.), feb 09, 384, p. 38
**Cuesta de enero** (art.), ene 10, 395, p. 38
**Cuidadores de enfermos** (art.), oct 09, 392, p. 70

### D

**Desatornilladores eléctr.** (est.), sep 08, 379, p. 66
**Detergentes líquidos** (est.), sep 08, 379, p. 40
**Discos duros externos** (est.), may 11, 411, p. 48
**Déficit de atención (trastorno)** (art.), jun 09, 388, p. 62
**Desastres naturales** (art.) ene 10, 395, p. 66

### E

**Ensaladas envasadas** (est.), mar 08, 373, p. 56
**Enjuagues bucales** (est.), feb 09, 384, p. 44
**Estufas** (est.), jul 11, 413, p. 42
**Etiquetas nutrimentales** (est.), oct 09, 392, p. 36
**Escuelas de manejo** (art.), dic 08, 382, p. 34

### F

**Frutas en conserva** (est.), dic 08, 382, p. 40
**Fajas** (est.), may 09, 387, p. 38
**Fechas de caducidad,** (art.), jul 11, 413, p. 64
**Finanzas familiares** (art.), ene 09, 383, p. 28
**Finanzas en pareja** (art.), feb 10, 396, p. 40
**Finanzas para el joven adulto** (art.), may 10, 399, p. 48
**Floristerías** (art.), feb 11, 408, p. 56
**Fumigaciones** (art.), sep 09, 391, p. 68
**Futbol, crítica del** (art.), jun 10, 400, p. 64

### G

**Golosinas congeladas** (est.), jul 08, 377, p. 58
**Gimnasios** (art.), feb 08, 372, p. 72

### H

**Hamburguesas** (est.), dic 10, 406, p. 30
**Hormonas (en pollos)** (art.), mar 10, 397, p. 54
**Hornos de microondas** (est.), abr 11, 410, p. 50
**Huertos caseros** (art.), sep 09, 391, p. 44

### I

**Impresoras fotográficas** (est.), nov 09, 393, p. 54
**Inversión, planes de** (art.), jul 09, 389, p. 38

### J

**Juguetes para bebé** (est.), oct 09, 392, p. 48

### L

**Latas de mejillones, ostiones y sardinas** (est.) abr 09, 386, p. 44
**Lápices labiales** (est.), may 10, 399, p. 34
**Lechitas saborizadas** (est.), nov 10, 405, p. 26
**Licuadoras** (est.), ene 10, 395, p. 56

### M

**Margarinas** (est.) may 11, 411, p. 28
**Mezcal** (art.), sep 08, 379, p. 50
**Miel de abeja** (est.), jun 11, 412, p. 30
**Mochilas** (est.), jul 10, 401, p. 34
**Multifuncionales** (est.), abr 09, 386, p. 64
**Mantenimiento de autos** (art.), jul 10, 401, p. 56

### N

**No-breaks** (est.), feb 11, 408, p. 44
**Tiendas departamentales, historia de** (art.), jul 10, 401, p. 68
**Nuggets** (est.), mar 09, 385, p. 50

### O

**Ollas de presión** (est.), jun 11, 412, p. 44
**Omega 3, alimentos con** (est.), dic 09, 394, p. 38

### P

**Pañales para bebé** (est.), sep 11, 415, p. 52
**Papas fritas** (est.), ago 08, 378, p. 56
**Papel higiénico** (est.), feb 08, 372, p. 62
**Papillas para bebé** (est.), abr 10, 398, p. 42
**Parrillas eléctricas** (est.), nov 08, 381, p. 46
**Pegamentos** (est.), jul 10, 401, p. 50
**Periqueras** (est.), abr 10, 398, p. 52
**Pescado, consumo de** (art.), abr 09, 386, p. 38
**Pilas AA** (est.), oct 11, 416, p. 66
**Pinturas vinílicas** (est.), oct 10, 404, p. 56
**Piratería computacional** (art.), mar 10, 397, p. 72
**Productos light** (est.), ene 08, 371, p. 38
**Puré de tomate** (est.), ene 11, 407, p. 44
**Partos programados** (art.), may 10, 399, p. 64
**Películas DVD y Blu-ray** (art.), may 11, 411, p. 60
**Podología** (art.), nov 09, 394, p. 70
**Publicidad encubierta** (art.), may 10, 399, p. 44
**Publicidad engañosa** (art.), oct 11, 416, p. 34

### Q

**Queso panela** (est.), jul 11, 413, p. 28

### R

**Reciclaje, centros de** (art.), ene 11, 407, p. 60
**Redes sociales, el nuevo poder de los consumidores** (art.), nov 11, 417, p. 66
**Refrigeradores** (est.), jul 09, 389, p. 58
**Regaderas ecológicas** (est.), mar 11, 409, p. 44
**Regreso a clases, guía de** (art.), ago 11, 414, p. 60
**Reproductores MP3** (est.), oct 08, 380, p. 64
**Ropa deportiva** (est.), feb 10, 396, p. 64

### S

**Sábanas** (est.), oct 08, 380, p. 44
**Sal en alimentos** (est.), jun 10, 400, p. 42
**Salchichas para hot dog** (est.) sep 10, 403, p. 46
**Suavizantes de telas** (est.), ago 09, 390, p. 38
**Seguros, cultura de los** (art.), jun 09, 388, p. 44
**Seguros educativos** (art.), sep 08, 379, p. 30
**Servicios inmobiliarios, guía** (art.), oct 11, 416, p. 38
**Seguros de autos** (art.), oct 10, 404, p. 50

### T

**Tabletas** (est.), ago 11, 414, p. 34
**Taladros eléctricos** (est.), sep 08, 379, p. 66
**Tarot, charlatanes del** (art.), dic 10, 406, p. 62
**Teatro en casa, sistemas de** (est.), jun 09, 388, p. 52
**Televisores de plasma y LCD** (est.), dic 09, 394, p. 55
**Termómetros** (est.), mar 10, 397, p. 64
**Tintes para cabello** (est.), nov 08, 381, p. 34
**Toallas** (est.), feb 09, 384, p. 72
**Tarjetas tel. de prepago** (art.), dic 09, 394, p. 70
**Telefonía celular, tarifas** (art.), mar 10, 397, p. 40
**Televisión de paga** (art.), sep 10, 403, p. 46
**Tiempos compartidos** (art.), jun 09, 388, p. 70
**Tiendas departamentales, historia de** (art.), jul 10, 401, p. 68
**Transporte de pasajeros** (art.), ago 09, 390, p. 70

### U

**Útiles escolares** (art.), ago 11, 414, p. 60

### V

**Vainilla** (art.), nov 10, 405, p. 56
**Ventiladores** (est.), jun 08, 376, p. 40
**Videocámaras** (est.), dic 10, 406, p. 46
**Videojuegos** (art.), abr 08, 374, p. 34
**Vitaminas** (art.), feb 10, 396, p. 34


**(art.)**= artículo **(est.)**= estudio de calidad **abr 08**= mes de publicación **397, p. 15**= número de edición y página

# La ruta del árbol de Navida

Hay quienes prefieren los árboles artificiales porque piensan que comprar uno natural puede afectar el medio am pero lo cierto es que el comercio legal de estos iconos navideños brinda beneficios económicos y ambientale comprobarlo, te presentamos su proceso de producción en plantaciones forestales. **Por Nayarai Sánchez**

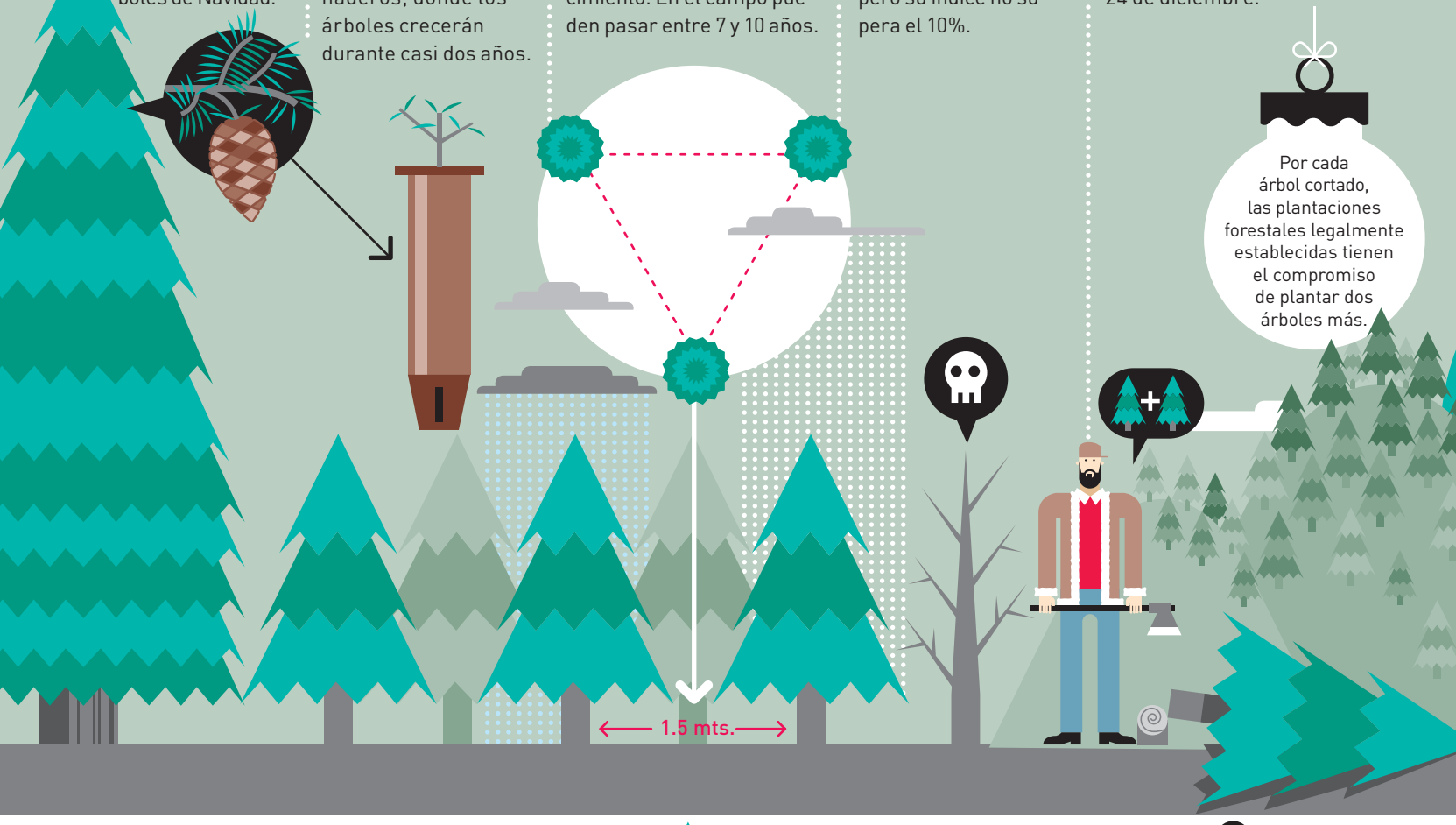
**1 LA SELECCIÓN**
Se escogen los conos de los mejores pinos para extraer de ellos las semillas que se convertirán en árboles de Navidad.

**2 RUMBO AL INVERNADERO**
Las semillas se cultivan en pequeños recipientes llamados tubetes, que posteriormente son llevados a invernaderos, donde los árboles crecerán durante casi dos años.

**3 EL TRIÁNGULO PERFECTO**
Los árboles se siembran al inicio de la época de lluvias y se colocan en forma triangular (a 1.5 m uno del otro) para permitir un mejor crecimiento. En el campo pueden pasar entre 7 y 10 años.

**4 ÁRBOLES SOBREVIVIENTES**
En una hectárea pueden plantarse hasta 7 mil arbolitos. La muerte de algunos luego de la siembra es normal, pero su índice no supera el 10%.

**5 LISTOS PARA LA VENTA**
El periodo entre que se corta el árbol y se vende es muy corto, pues su comercialización inicia por el 20 de noviembre y finaliza el 24 de diciembre.




→De acuerdo con la Comisión Nacional Forestal (CONAFOR), la producción de árboles de Navidad ofrece muchos beneficios. He aquí solo algunos de ellos:




**Fuentes** Ingeniero Luciano Zavaleta, director de Agros Navidad • extension.iastate.edu • mexicoforestal.gob.mx • semarnat.gob.mx • extension.iastate.edu • ellipsos.ca


Consumo en los estados: DF pág. 14


El aguinaldo tentador pág. 20


Estrategias antiexcesos decembrinos pág. 24


TDP: trufas de chocolate pág. 28

# dad

dio ambiente, ntales. Para **hez**

**¿NAVIDAD ARTIFICIAL?**
Los árboles de Navidad artificiales tienen un impacto tres veces mayor en el cambio climático comparados con los naturales; sin embargo, este daño sería casi nulo si duraran 20 años. Pues ya sabes:prolonga el tiempo de uso de tu árbol artificial.

**6 EL TRASLADO**
En México cada año se demandan 1 millón 800 mil árboles de Navidad, pero la producción nacional es de apenas 685 pinos: más de 1 millón de árboles se importan de Estados Unidos y Canadá.

**7 LA COMPRA**
Es muy importante que al adquirir un árbol de Navidad te asegures de que cuente con una etiqueta con el nombre de la plantación de donde proviene, el permiso de la Semarnat y el número de folio del árbol.

**ESTOS SON LOS ESTADOS PRODUCTORES DE ÁRBOLES DE NAVIDAD MÁS IMPORTANTES:**






**Y CUANDO LAS FIESTAS TERMINAN...**
A diferencia de los árboles de Navidad artificiales, que tardan hasta 500 años en degradarse, los árboles de Navidad naturales se utilizan como abono orgánico. Para ello, llama a tu delegación y pide el servicio de recolección de árboles de Navidad. Visita la página *tramitesyservicios.df.gob.mx*, ve al botón que indica Delegación y posteriormente a Servicios delegacionales.

**Desde 1990, en México está prohibida la tala de árboles de Navidad provenientes de bosques naturales.**

**¿TIENEN DOS RAÍCES?**
Los árboles de Navidad naturales que se venden en México pueden provenir de dos tipos de establecimientos. Aquí te decimos cómo identificarlos:

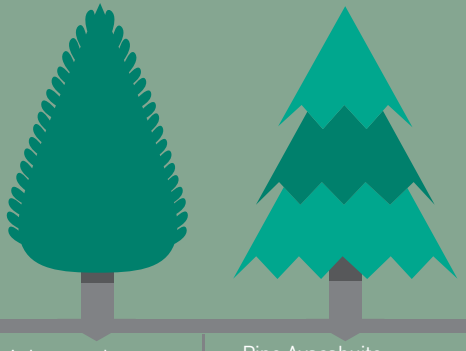


Gráfico Oldemar

| | | |
|---|---|---|
| Tipo de árbol | Arbustos de porte arbóreo con raíz | Pino Ayacahuite y Abeto Douglas |
| Lugar | Vivero de ornato | Plantaciones forestales |
| Producción | 1 a 2 años | 5 a 10 años |
| Precio | Cuesta una tercera o cuarta parte del precio de un árbol de Navidad normal | De $374 a $1,600 |
| Permisos | No requieren | SEMARNAT PROFEPA |

Es una fuente de empleos para las comunidades rurales.



En México, **3,000 ha de árboles de Navidad** naturales **generan 1,500 empleos permanentes** y 4,500 empleos indirectos,

Mitiga el calentamiento global, ya que durante el proceso de fotosíntesis los árboles absorben dióxido de carbono, un gas contaminante.

# REGALOS POCO FRATERNALES

Ahora que una película, un CD o una prenda de vestir son una buena opción para regalar en Navidad, surge un dato triste a considerar: dos de cada tres personas compran en la economía informal. Esto lo revela una encuesta sobre las percepciones de los ciudadanos en torno a este tipo de comercio que Consulta Mitofsky realizó en el Distrito Federal.

¿Por qué les gusta comprar en la informalidad? Seis de cada 10 encuestados lo hacen simplemente porque es más barato. Asimismo, 41% señala que no le importa sacrificar la calidad si el precio es menor.

Pero, sí, lo barato sale caro: el comercio informal, además de afectar al comercio legal, la recaudación de impuestos y hasta las oportunidades de trabajo, en algunos casos está vinculado en distintos grados a actividades delictivas como el contrabando, robo, secuestros, piratería y delincuencia organizada.

Solo un ejemplo del daño: la mitad de las prendas de vestir que se compran en el mercado informal tiene su origen en el contrabando y la piratería, lo que ocasiona la pérdida de 400 mil empleos.

Si dar un regalo es sinónimo de fraternidad, quizá vale la pena pensar un poco más en las consecuencias de nuestro consumo.



**Fuente** Consulta Mitofsky

## ›SIN LENTES POR LA CALLE



Para aquellos padres que, por la inseguridad o para prevenir el contagio de enfermedades, especialmente durante el invierno, prefieren tener a sus hijos en casa y frente al televisor, he aquí un dato: de acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Cambridge, Inglaterra, mientras más tiempo pasen los niños y los adolescentes en lugares abiertos, menos riesgo tendrán de desarrollar miopía, ya que están expuestos a luz natural y su capacidad visual puede desarrollarse mejor, pues tienen que mirar objetos que están lejos de ellos. Y no se trata de ningún estudio improvisado: en él participaron 10 mil 400 menores de edad.

**Fuente** Medical News Today

## ›¿SANA ENSALADA?



Las ensaladas que venden en los restaurantes de comida rápida podrían no ser tan sanas. La Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (CEACCU) realizó un estudio a las ensaladas que ofrecen McDonalds, Burger King y Kentucky Fried Chicken (KFC). ¿El resultado? Estas podrían contener excesos de sal o grasa, sobre todo cuando se les añade aderezo: "Las ensaladas pueden aportar entre el 3 y 62% de la cantidad recomendada de sal para una persona sana, y entre el 3 y 50% de la cantidad de grasa total", menciona el estudio.



**Fuente** CEACCU

## LOS 10 MEJORES VIDEOJUEGOS MUSICALES

Si de rockear con una consola se trata, hay un experto: Scott Steinberg, autor del e-book *Music Games Rock: Rhythm Gaming's Greatest Hits of All Time*. Esta es su lista de los mejores videojuegos musicales de todos los tiempos:




• **Simon** (1978)




• **PaRappa the Rapper** (1997)




• **Dance Dance Revolution** (1999)




• **Guitar Hero** (2005)




• **Rock Band** (2007)

## UN TOUR POR LAS NUBES

El arquitecto neoyorquino Tiago Barro desarrolló el proyecto "Passing Cloud" que dará la oportunidad a los pasajeros de disfrutar de un viaje por las nubes, sin rumbo y sin un horario fijo de llegada. Este proyecto, que está inspirado en el dirigible Zeppelin, es amigable con el medio ambiente, ya que no necesita de costosas estructuras metálicas como su antecesor, más bien se basa en una serie de globos esféricos que estarían diseñados con un armazón de acero cubierto, a su vez, de nailon. Y lo mejor: la ruta y el destino serán fijados por el viento y las mismas nubes, proporcionando una sensación de "flotar" por el cielo.



**Fuente** AOL Travel

## SONRISA IMPERFECTA

Mientras aquí nos preocupamos por tener una dentadura blanca y alineada, en Japón surge Yaeba, una moda femenina que consiste en modificar los dientes para que luzcan chuecos y desordenados, lo que para algunos hombres japoneses es un toque atractivo y simpático. Hay mujeres que incluso van al odontólogo y pagan hasta siete mil pesos para colocarse dientes artificiales para obtener una sonrisa imperfecta. Y, por increíble que parezca, es común que las artistas y modelos japonesas cuenten con este tipo de dentadura.




**Fuente** *The New York Times*



## POR FAVOR, SIN DESPERDICIAR

Un restaurante de Arabia Saudita ha comenzado a cobrar una tarifa extra a los clientes que dejan comida en sus platos. El dinero recaudado se destina a proyectos de ayuda contra el hambre en países en crisis, como Somalia. La idea surgió en agosto, cuando el dueño escuchó un informe sobre las carencias que vivían los habitantes del Cuerno de África. Afortunadamente, esto ha sido bien recibido por los comensales y el dueño asegura que hasta han aumentado las ventas. Sin duda, apoyar una buena causa deja a los clientes un buen sabor de boca.



**Fuente**: BBC

## CELULARES ELÁSTICOS

Imagina enrollar tu celular para guardarlo donde tú quieras o que adopte la forma de la aplicación que estés usando (por ejemplo, la de un reloj o la radio). Aunque esto suena como de ciencia ficción, la Universidad Hongik, de Corea del Sur, está trabajando en el prototipo Samsung Galaxy Skin, que será el primer móvil que contará con pantalla flexible, gracias a que será elaborado con grafeno, un material de singular conductividad, resistencia y elasticidad. Samsung reveló que este celular contará con un procesador dual de 1.2 GHz, cámara de 8 MP, dimensiones 221 x 67 x 8 mm y conectividad 4G. El lanzamiento, prometen, será a mediados de 2012.



**Fuente** Advanced Technology & Design KOREA




• **Tap Tap Revenge** (2008)




• **The Beatles: Rock Band** (2009)




• **DJ Hero** (2009)




• **Just Dance** (2009)




• **Dance Central** (2010)

**Fuente** CNN



# DISTRITO FEDERAL

# Navidad en la ciudad

Está bien, el DF no es un estado, pero no por eso excluiríamos a una de las ciudades con mayor número de consumidores en el mundo. Y menos en Navidad, cuando las compras alcanzan su clímax. Aquí algunos lugares que vale la pena visitar en estas fechas.

## Colores y aromas de nochebuena

Dicen que no es posible concebir cuántas flores distintas hay en México sin ir al Mercado de Jamaica. Y de entre toda esta multiplicidad de colores, en diciembre destaca el rojo intenso de las flores de nochebuena. Ubicado en la avenida Morelos, entre Congreso de la Unión y Guillermo Prieto (aunque no hay mejor referencia que la estación del metro que lleva el mismo nombre que el mercado y la colonia), este gigantesco recinto de las flores también da cabida a miles de árboles de Navidad cuyos precios resultan tan variados como el tamaño y lo frondoso de los mismos. El Mercado de Jamaica abre sus puertas todos los días, las 24 horas.





## De todo, como en feria

Hablamos de la Primera Feria de Productos y Servicios de la Ciudad de México, que se llevará a cabo el 2, 3 y 4 de diciembre en Expo Reforma, ubicada en Morelos 62, colonia Juárez. Aquí podrás encontrar desde el tradicional mole de Atocpan, procesados del nopal de Milpa Alta, amaranto de Tláhuac y hasta flores de nochebuena de Xochimilco, entre muchos otros productos. También diversos prestadores de servicios como médicos, dentistas, ortopedistas, fotógrafos y arquitectos ofrecerán precios especiales.

# TU AGENDA DE CONSUMO

**Cuentopastorela**
Obra de teatro
Teatro de la comedia
Wilberto Cantón
3, 4, 10, 11, 17 y 18
de diciembre



**El Cascanueces**
Danza
Auditorio Nacional
16, 17, 18, 20, 21 y 22
de diciembre



**La ciudad del buen vivir y el buen beber**
Paseo cultural por 15 cantinas del Centro Histórico
Salida a un costado del Palacio de Bellas Artes
Todos los jueves de diciembre a las 20:00 h
Reservaciones: 5491 1615



**Bazar Navideño Canaive**
Venta de ropa organizada por la Cámara Nacional de la Industria del Vestido
Palacio de los Deportes
Del 15 al 23 de diciembre



## Navidad hecha a mano

¿Has visitado el Mercado de Artesanías de la Ciudadela en diciembre? En este tradicional lugar, ubicado precisamente a un costado de la Plaza de la Ciudadela (que a su vez está situada frente a la Antigua Fábrica Real de Tabaco, que hoy es la Biblioteca México), puedes descubrir una gran variedad de nacimientos (de hoja de maíz, cerámica, barro, hoja de lata o de papel maché) piñatas de barro o cartón, coronas navideñas de pino o de hoja de maíz y un sinnúmero de adornos navideños que, ya sean tejidos, labrados o pintados a mano, serán el complemento ideal para esta época.



## Tu foto como rey



El que se mueve, no sale en la foto (por muy rey que sea). La visita de los Reyes Magos en la Alameda Central de la Ciudad de México es un añeja tradición que cientos o quizá miles de personas aprovechan no solo para tomarse una foto con estos místicos personajes, sino para disfrutar de un colorido paseo nocturno enmarcado por juegos mecánicos, globos, juguetes y uno que otro Santa Clos despistado. Ah, y no olvidemos los infaltables antojitos: papas fritas, manzanas con caramelo, algodones de azúcar, fresas con crema, plátanos fritos sopes, hot dogs, quesadillas, tlayudas, tacos... En efecto, la cita es la tarde-noche del cinco de enero y hasta que el último rey mago aguante.

# ↘ VERIFICACIÓN DE GASOLINERAS

Y en el Distrito Federal, ¿Quién es Quién en las gasolineras? Estas son las estaciones de servicio de la capital del país que, hasta el 28 de octubre, no presentaron ninguna irregularidad durante la última visita de verificación que se les realizó. Solo identifica tu delegación por el color y checa si tu gasolinera es de confianza.

| Número de estación de servicio | Ubicación |
|---|---|
| 13 | AV. REVOLUCIÓN #1649 |
| 29 | BLVD. ADOLFO LÓPEZ MATEOS #282 ESQ. CALLE 10 |
| 119 | INSURGENTES SUR #1937 |
| 120 | INSURGENTES SUR Y LA PAZ #2075 |
| 333 | CAMINO REAL A TOLUCA #521 |
| 2517 | AV. SANTA LUCÍA Y AV. DEL ROSAL #810 |
| 2927 | SAGREDO #265 ESQ. AV. REVOLUCIÓN |
| 3175 | BLVD. A. L. MATEOS #2441 Y DESIERTO DE LOS LEONES |
| 3758 | CALZ. DE LAS ÁGUILAS #912 |
| 4731 | PERIFÉRICO SUR #3352 |
| 4807 | ESCUADRÓN 201 #386 |
| 5565 | PROLONGACIÓN 5 DE MAYO #3160 |
| 5580 | 5 DE MAYO #407 |
| 5817 | VASCO DE QUIROGA #1845 |
| 5943 | CERRADA DE CANOA #18 |
| 5986 | RÍO DE LA MAGDALENA #10 |
| 8414 | ROMULO O'FARRIL #298 |
| 19 | AZCAPOTZALCO LA VILLA Y AV. LAS GRANJAS |
| 47 | AV. CEYLÁN Y PONIENTE 116 |
| 53 | AV. CLAVERIA Y FLORESTA |
| 71 | EGIPTO #244 |
| 72 | MUITLE #189 ESQ. TORONGIL Y CUITLÁHUAC |
| 130 | ZARAGOZA Y JARDÍN JOSÉ F. GUTIÉRREZ |
| 214 | VALLEJO #510 |
| 2718 | NORTE 45 Y PONIENTE 140 |
| 2904 | SANTO TOMÁS #129 Y ACALOTENGO |
| 3527 | TEZOZÓMOC #51 Y 53 |
| 3698 | COACHILCO #61 |
| 3813 | EJE 5 NORTE #1020 |
| 4826 | CUAUHTÉMOC # 40 ESQ. MANUEL ACUÑA |
| 9782 | NORTE 79 A ESQ. CAMARONES #284 |
| 10242 | PONIENTE 140 #1010 |
| 9 | AJUSCO Y TLALPAN #1395 |
| 11 | ALFONSO Y OBRERO MUNDIAL |

| Número de estación de servicio | Ubicación |
|---|---|
| 12 | ALFONSO Y XOLA # 18 |
| 16 | TORRES ADALID #1401 ESQ. ANAXÁGORAS |
| 30 | DIAG. SAN ANTONIO Y CALLES CALETA Y CASAS GRANDES |
| 36 | AV. REVOLUCIÓN #420 |
| 68 | COYOACÁN, PROVIDENCIA Y XOLA |
| 69 | LUZ SAVIÑÓN Y DIVISIÓN DEL NORTE #804 |
| 75 | DAKOTA #56 ESQ. VERMONT |
| 85 | DIVISIÓN DEL NORTE E INSURGENTES |
| 165 | MEDELLÍN Y OBRERO MUNDIAL #133 |
| 173 | AV. REVOLUCIÓN Y SANTO #847 |
| 174 | MIGUEL ÁNGEL Y MURILLO #21 |
| 181 | SORIA ESQ. LÁZARO CÁRDENAS |
| 217 | DR. VÉRTIZ #640 |
| 301 | GEORGIA Y NEBRASKA |
| 2769 | FÉLIX CUEVAS Y ADOLFO PRIETO #435 |
| 2818 | CUMBRES DE MALTRATA #464 Y G. RAMOS MILLÁN |
| 2825 | AV. PLUTARCO ELÍAS CALLES #1637 |
| 5155 | AV. POPOCATÉPETL #415 |
| 5178 | AV. POPOCATÉPETL #220 |
| 5244 | AV. INSURGENTES SUR #1428 |
| 5356 | DIVISIÓN DEL NORTE #1917, RESIDENCIAL EMPERADORES |
| 5518 | PETÉN #228 |
| 5691 | AV. XOLA #135 ESQ. ISABEL LA CATÓLICA |
| 5745 | VÍCTOR HUGO #152 |
| 5956 | BLVD. XOLA EJE 4 SUR #1403 |
| 6131 | AV. TINTORETO #20 |
| 6176 | BLVD. ADOLFO LÓPEZ MATEOS #315 |
| 7151 | RINCONADA DEL URANIO 1 Y 17 |
| 7327 | PERIFÉRICO SUR #4991 |
| 7640 | PERIFÉRICO SUR #4813 |
| 8291 | AV. CALZADA DEL HUESO #971 |
| 9271 | BOULEVARD PICACHO-AJUSCO #4 |
| 9461 | CARRETERA PICACHO-AJUSCO #745 |
| 9969 | ANTIGUO CAMINO AL MALINAL S/N |

# ¿Tu gasolinera siempre ha dado litros de a litro? Consulta el historial de verificaciones de tu estación de servicio de costumbre en profeco.gob.mx

| ENCUENTRA TU DELEGACIÓN | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ÁLVARO OBREGÓN | CUAJIMALPA DE MORELOS | IZTAPALAPA | TLÁHUAC |
| AZCAPOTZALCO | CUAUHTÉMOC | MAGDALENA CONTRERAS | TLALPAN |
| BENITO JUÁREZ | GUSTAVO A. MADERO | MIGUEL HIDALGO | VENUSTIANO CARRANZA |
| COYOACÁN | IZTACALCO | MILPA ALTA | XOCHIMILCO |

| Número de estación de servicio | Ubicación |
|---|---|
| 10274 | BOULEVARD ADOLFO RUIZ CORTÍNES #5499 |
| 10328 | BOULEVAR ADOLFO RUIZ CORTÍNES #5457 (PERIFÉRICO SUR) |
| 10402 | CARRETERA PICACHO AJUSCO #537 |
| 10439 | CARRETERA PICACHO AJUSCO #914 |
| 32 | CENTENARIO #13 ESQ. B. DOMÍNGUEZ |
| 41 | AV. CANAL DE MIRAMONTES #2727 ESQ. AGAVE |
| 81 | DIVISIÓN DEL NORTE #3101 |
| 110 | HÉROES DEL 47 Y CALZ. DE TLALPAN #1857 |
| 206 | CALZ. DE TLALPAN #842 Y SUR 122 |
| 209 | CALZ. DE TLALPAN #3039 |
| 212 | AV. UNIVERSIDAD Y COPILCO |
| 2503 | AV. DIVISIÓN DEL NORTE #2570 |
| 2510 | MIGUEL A. DE QUEVEDO Y EUROPA #23 |
| 3476 | CALZADA DEL HUESO #966 |
| 3529 | CALZ. DE TLALPAN #2279 |
| 3994 | EJE 2 OTE.TRAMO H.E.N.M. #861 |
| 4342 | AV. DE LAS TORRES, EJE 10 SUR, ESQ.CERRADA CHURINTZ |
| 4709 | CALZ. DE LAS BOMBAS # 87 ESQ.PROLG. DIV. DEL NTE |
| 5147 | CALZ. DE TLALPAN # 1882 |
| 5285 | CANAL DE MIRAMONTES # 2762 |
| 5423 | ÁNGEL URRAZA #1714 ESQ. PETÉN |
| 5504 | CALZ. TAXQUEÑA #1744 |
| 5560 | CALZ. DE TLALPAN #2814 |
| 5825 | CALZ. DE LAS BOMBAS #77 |
| 7351 | AV. CUAUHTÉMOC #1037 |
| 7705 | AV. EJE 6 SUR INDEPENDENCIA #110 |
| 10446 | CALZADA DE TLALPAN #985 |
| 172 | CARRET. MÉXICO-TOLUCA #5693 |
| 2698 | CARRET. MÉXICO-TOLUCA KM 15 #4279 |
| 3735 | CARRET. MEXICO-TOLUCA #2864 |
| 5428 | AV. PERIFÉRICO SUR #5550 |
| 6057 | CARRET. MÉXICO-TOLUCA #5397 |
| 7268 | AV. PROLONGACIÓN PASEO DE LA REFORMA S/N |
| 8996 | PERIFÉRICO SUR #5550 |
| 3 | ALDAMA #38 ESQ. MINA |
| 14 | MÉRIDA # 110 Y ÁLVARO OBREGÓN |
| 31 | BARCELONA Y VERSALLES |
| 35 | BOLÍVAR Y SAN JERÓNIMO #102 |
| 38 | CANAL DE NORTE #156, ESQ. CALLE 14 |

| Número de estación de servicio | Ubicación |
|---|---|
| 39 | CARMONA Y VALLE # 48 ESQ. CLAUDIO BERNAD |
| 42 | CAMPECHE # 214_ESQ. INSURGENTES SUR |
| 49 | CEDRO Y RICARDO FLORES MAGÓN |
| 57 | YUCATÁN # 155 ESQ. JALAPA |
| 76 | CHAPULTEPEC Y VERACRUZ # 2 |
| 77 | CHIAPAS TONALÁ Y YUCATÁN # 125 |
| 86 | DURANGO Y VERACRUZ |
| 102 | EJE CENTRAL #199 ESQ. G. BOCANEGRA |
| 104 | CUAUHTÉMOC FRONTERA Y QUERÉTARO #187 |
| 105 | CALZADA GUADALUPE #52 |
| 109 | GUILLERMO PRIETO Y MELCHOR OCAMPO |
| 111 | HÉROES FERROCARRILEROS #63 |
| 112 | GUERRERO Y RICARDO FLORES MAGÓN |
| 124 | INSURGENTES Y POPOCATEPETL #289 |
| 125 | VILLALONGÍN #6 |
| 134 | JUAN ESCUTIA #90 ESQ. MAZATLÁN Y YAUTEPEC |
| 138 | J. T. CUÉLLAR #3 Y EJE CENTRAL L. CÁRDENAS |
| 150 | RÍO LERMA Y RÍO RHIN |
| 156 | CALZADA DE LA RONDA #162, ESQ. EJE CENTRAL |
| 166 | RÍO DE LA PLATA #2 ESQ. MELCHOR OCAMPO |
| 176 | MORELIA Y PUEBLA #137 |
| 184 | RICARDO FLORES MAGÓN Y PINO #347 |
| 189 | AV. PERALVILLO #61 |
| 191 | NUEVO LEÓN Y SONORA #8 |
| 196 | SAN ANTONIO ABAD #295 |
| 202 | SAN ANTONIO ABAD #359 Y J. T. MEDINA |
| 208 | CALZADA LA VIGA #177 ESQ. AV. DEL TALLER |
| 308 | DR. JOSÉ MARÍA VÉRTIZ #419 |
| 2508 | COMONFORT #45 |
| 2785 | INSURGENTES NORTE #200 |
| 3552 | MANUEL GONZÁLEZ # 405 |
| 4548 | AV. INSURGENTES #507 ESQ. AV.TEHUANTEPEC |
| 5499 | RIVERA DE SAN COSME #114 |
| 7680 | VIADUCTO RÍO LA PIEDAD #1048 |
| 10326 | AV. EDUARDO MOLINA #422 |
| 5 | AV. INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL ESQ. SALAVERRI |
| 26 | AV. MONTEVIDEO #424 ESQ. OROLLA Y CALZ. AZCAPOT. |
| 132 | CENTENARIO DE JUÁREZ #9 |
| 199 | MONTEVIDEO #2 ESQ. CALZADA DE LOS MISTERIOS |

# ›Consumo en los estados: DF

| Número de estación de servicio | Ubicación |
|---|---|
| 215 | PONIENTE #126 Y CALZ. VALLEJO |
| 2490 | AVENIDA 3-A #142 ESQ. 26-A |
| 2766 | AV. INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL # 4902 |
| 3270 | AVENIDA MÉXICO-CUATEPEC #1 |
| 3333 | AV. DE LOS 100 METROS ESQ. RICARTE Y ART. 27 CONST. |
| 3382 | AVENIDA DE LAS ROMPEOLAS |
| 3500 | AVENIDA CANTERA #134 |
| 4498 | CALLE CLAVE #394 ESQ. INSURGENTES |
| 5104 | CALLE ADOLFO LÓPEZ MATEOS #2 ESQ. VENUSTIANO C. |
| 5656 | AV. CENTENARIO #1870 |
| 5736 | AV. FERROC. HGO. S/N ESQ. GRAL. J. V. VILLADA #180 |
| 5959 | AV. DE LOS 100 METROS #230 |
| 9633 | PROLONGACIÓN BOSQUES DE REFORMA #1390 |
| 59 | CORUÑA 452 ESQ. LA VIGA |
| 218 | CALZADA LA VIGA #798 |
| 2509 | AV. FRANCISCO DEL PASO Y TRONCOSO Y AV. MORELOS |
| 2513 | PLUTARCO ELÍAS CALLES E ICACOS |
| 7863 | LUCAS ALAMÁN Y CALZADA SAN ANTONIO ABAD #177 |
| 45 | CARRET. TULYEHUALCO #5661 KM 19.5 |
| 114 | IGNACIO ZARAGOZA Y CANAL DE SAN JUAN #6 |
| 128 | CALZADA IZTAPALAPA #221 BARRIO SAN LUCAS |
| 171 | KM 17.2 CARRET. FEDERAL MÉXICO-PUEBLA |
| 2770 | KM 14.5 CARRET. MÉXICO-PUEBLA |
| 2788 | CALZADA ERMITA IZTAPALAPA #3048 |
| 2829 | AV. PLUTARCO ELÍAS CALLES #1918 |
| 2972 | CALZADA ERMITA IZTAPALAPA #2120 |
| 3990 | CALZ. ERMITA IZTAPALAPA #2710 ESQ. EMILIANO ZAPATA |
| 4484 | MICHOACÁN #20 LOTE B FRACC. SERVICIOS TECNOLÓGICOS |
| 4806 | AV. IGNACIO ZARAGOZA #1900 |
| 5304 | CALZ. ERMITA IZTAPALAPA #3389 |
| 5628 | AV. JAVIER ROJO GÓMEZ #482 |
| 7320 | AVENIDA 510 #340 |
| 10318 | MANZANA 12 ÁREA DE SERVICIOS COMPLEMENTARIOS |
| 2838 | AV. SAN JERÓNIMO #914 |
| 3618 | AV. LUIS CABRERA #480 |
| 17 | RÍO SAN JOAQUÍN #5976 ESQ. LAGO GINEBRA |
| 101 | GOLFO DE RIGA #7 ESQ. MARINA NACIONAL |
| 141 | LAGUNA DE TÉRMINOS #516 |
| 161 | MARTÍ Y CARLOS B. ZETINA |
| 194 | PASEO DE LA REFORMA #1005 |

| Número de estación de servicio | Ubicación |
|---|---|
| 197 | 1 DE MAYO Y REVOLUCIÓN #267 |
| 2839 | MÉXICO CERVANTES S. Y PRESA DN MARTÍN #71 |
| 3208 | AV. DEL CONSCRIPTO #1 Y BLVD. PÍPILA |
| 3615 | LAGO NAUR ESQ. HIELMAR |
| 4765 | CALLE MANUEL DUBLÁN #53 |
| 5020 | PRESIDENTE MAZARIK #486 |
| 5133 | AV. UNIVERSIDAD #1291 ESQ. COYOACÁN |
| 5536 | AV. PATRIOTISMO #191 ESQ. 11 DE ABRIL |
| 7267 | AV. EJÉRCITO NACIONAL #125 |
| 10558 | AQUILES SERDÁN #238 |
| 6076 | BLVD. JOSÉ LÓPEZ PORTILLO #657-B |
| 9545 | MARCELINO BUENDÍA #1 |
| 10661 | VIALIDAD ENVASES VACÍOS N. (MZA 11. LOTE 11 S) |
| 149 | AV. TLÁHUAC #8308 |
| 5084 | AV. TLÁHUAC #5927 |
| 107 | TLALPAN Y SAN FERNANDO #30 |
| 116 | INSURGENTES SUR #4267 |
| 210 | TLALPAN Y CALZ. XOCHIMILCO #4352 |
| 2895 | AV. ACOXPA #722 |
| 3416 | CARRET. FEDERAL A CUERNAVACA Y VICENTE GUERRERO #2 |
| 4508 | CALLE TETIS #280 ESQ. HOMÚN |
| 60 | AV. DEL TRABAJO #60 |
| 91 | FRANCISCO MORAZÁN Y MANUEL NICOLÁS |
| 95 | PEÑA Y PEÑA #86 |
| 97 | FRANCISCO MORAZÁN Y GRAL.ANAYA #175 |
| 136 | LABRADORES #102 |
| 137 | JOSÉ J. HERRERA Y AV. DEL TRABAJO MÉXICO #110 |
| 2519 | OCEANÍA #235 |
| 2748 | RÍO CONSULADO #180 Y SOLES |
| 2783 | AV. PEÑÓN #203 |
| 2798 | AV. RÍO DE LA PIEDAD Y CALLE 47 |
| 3451 | CAPITÁN CARLOS LEÓN S/N |
| 4099 | BLVD. PUERTO AÉREO #272 |
| 4900 | LORENZO BOTURINI #362 |
| 5680 | RÍO CONSULADO Y RUPIAS #100 |
| 5832 | BLVD. PUERTO AÉREO #134 |
| 2873 | DIVISIÓN DEL NORTE Y CALZADA XOCHIMILCO |
| 3100 | CALZ. XOCHIMILCO-TULYEHUALCO ESQ. CICLAMEN #58 |
| 5450 | CARRET. SAN PABLO #25 ANTES 5194 |
| 8231 | AV. TLÁHUAC #5243 |

# Primera Semana Nacional de Políticas Pro-Consumidor

## "CONSTRUCCIÓN DE LA CORRESPONSABILIDAD Y LA CONFIANZA"

En el marco de la Primera Semana Nacional de Políticas Pro-Consumidor y los Diálogos de Alto Nivel entre titulares de organizaciones encargadas de la defensa de los consumidores en México, Estados Unidos y Canadá, se convoca a funcionarios públicos, académicos, empresarios y público en general a una serie de conferencias de expertos nacionales e internacionales, a fin de abordar temas vinculados con los retos que enfrenta el consumidor del siglo XXI. Asimismo, se llevará a cabo la revisión de algunas de las mejores prácticas en la política pública del consumidor en América del Norte, la cual conforma la zona de intercambio económico y comercial más grande del mundo.

### Jueves 15 de diciembre

**Lugar: Museo Tecnológico** (MUTEC) de la Comisión Federal de Electricidad (Av. Grande del Bosque No. 1. Circuito Principal, Segunda Sección del Bosque de Chapultepec).

| | |
|---|---|
| 8:00 hrs. | Registro de participantes. |
| 9:00 hrs. | Inauguración. |
| 9:30-10:45 hrs. | Mesa 1: La participación ciudadana y el movimiento pro-consumidor. |
| 10:45-12:00 hrs. | Mesa 2: Autorregulación y mejores prácticas en la construcción de confianza. |
| 12:15-13:30 hrs. | Mesa 3: La seguridad y prevención de riesgos en los hogares por el uso de productos de consumo. |

### Viernes 16 de diciembre

**Lugar: Museo Tecnológico** (MUTEC) de la Comisión Federal de Electricidad.

| | |
|---|---|
| 8:30 hrs. | Registro de participantes. |
| 9:00-10:15 hrs. | Mesa 1: El papel de las redes sociales para el empoderamiento del consumidor. |
| 10:15-11:30 hrs. | Mesa 2: La corresponsabilidad en la regulación y normalización para construir confianza. |
| 11:45-13:00 hrs. | Mesa 3: La corresponsabilidad de los gobiernos locales en la construcción de confianza al consumidor. |
| 13:00-13:30 hrs. | Conferencia Magistral: Reto de las acciones colectivas para México. |

### Lunes 19 de diciembre

**Lugar: Secretaría de Economía** (Auditorio Raúl Ramos Tercero de la Secretaría de Economía).

| | |
|---|---|
| 12:30-13:45 hrs. | Mesa 1: La política de protección al consumidor en América del Norte. |
| 14:00-14:45 hrs. | Mesa 2: Conferencia Magistral: 100 Años de la Comisión Federal de Comercio, de Estados Unidos de América: Lecciones Aprendidas. |
| 14:45 hrs. | Clausura. |

1era. Semana Nacional de Políticas Pro Consumidor

# El aguinaldo tentador

Llegaron las fiestas de fin de año y con ellas el bullicioso y seductor ambiente navideño, las continuas invitaciones a convivir, disfrutar y comprar y a no olvidar que es época de dar. ¡Cuántas tentaciones!, justo cuando en el bolsillo tienes una cantidad de dinero extra: el aguinaldo.




Cada año, los trabajadores reciben una prestación como premio de su esfuerzo diario, el aguinaldo, el cual es un derecho laboral y una obligación ineludible de los patrones contemplada en el Artículo 87 de la Ley Federal del Trabajo. Este beneficio, que equivale por lo menos a una quincena de salario, deben pagarlo los patrones antes del 20 de diciembre.

En algunas empresas se da una cantidad mayor con base en la antigüedad del trabajador, pero en ningún caso puede ser omitido por el patrón.

Todos los empleados, ya sean de confianza e incluso aquellos que tengan menos de un año de servicio, deben recibir el aguinaldo, independientemente de si están o no laborando en la empresa en la fecha de liquidación de dicha prestación. Estos tienen derecho a que se les pague la parte proporcional del aguinaldo, de acuerdo con el tiempo que trabajaron.

En caso de que no se encuentren laborando y no se les haya pagado la proporción correspondiente, tienen un año de plazo para reclamarlo, después de su salida, sin importar la razón por la que terminó la relación laboral.

Estos son los pasos para conocer la cantidad que te corresponde de aguinaldo:

• Dividir el salario mensual sin prestaciones entre 30 días y el resultado multiplicarlo por los días de aguinaldo que otorgue la empresa o patrón.

Si no se trabajó todo el año, la parte proporcional se calcula así:

• El resultado del paso 1 hay que dividirlo entre 360 días, que corresponden a un año comercial.

• La cifra obtenida se multiplica por los días trabajados durante el año. El resultado es la parte proporcional del aguinaldo.

También es obligación de los patrones pagar el aguinaldo en efectivo y con la moneda en curso legal, lo que significa que no pueden darlo en mercancías, vales, fichas ni cualquier otro sustituto de moneda.

## Paga lo que debes y sabrás lo que tienes...

Durante la temporada decembrina sobran razones para usar el aguinaldo: comprar el árbol y los adornos navideños, celebrar las Posadas, comprar regalos a la familia y los amigos, así como los elementos necesarios para la cena de Navidad y de Fin de Año y un sinfín de motivos más.

No obstante, en estas fechas de alto consumo es conveniente reflexionar

sobre el bienestar personal y familiar, y considerar que el aguinaldo es una oportunidad de mejorar las finanzas y, con ello, obtener tranquilidad al saldar deudas, ahorrar y hacerle frente a la cuesta de enero. Enseguida te brindamos opciones para sacarle más provecho al dinero que pronto tendrás en tus manos, clasificadas en tres grupos.

## 1 Salud financiera

• **Liquidar deudas.** Solventar los adeudos o liquidarlos por adelantado, como tarjetas de crédito, préstamos personales, financiamientos, etc., será un alivio para tus finanzas. Hacerlo te ayudará a comenzar el año sin presiones económicas.

• **Aprovechar los compromisos 0% de interés.** No los liquides totalmente, solo págalos de manera puntual para evitar cargos por mora. Es mejor saldar o disminuir las deudas que incluyen intereses.

• **Evitar endeudarte por encima de tu capacidad de pago.** No te dejes seducir por el consumismo de diciembre que, según datos de Condusef, es la época en la que se duplica el financiamiento al consumo, lo que acarrea un círculo vicioso de endeudamiento.

• **Arreglos en casa.** Es oportuno en esta temporada hacer reparaciones pendientes en la casa, como impermeabilizar, cambiar la tubería corroída, o bien, darle servicio de mantenimiento al auto, como afinación o cambio de neumáticos.

• **Considerar invertir en los activos familiares**, por ejemplo, cambiar el viejo refrigerador que aún no tiene la "etiqueta amarilla" que indica bajo consumo de energía.

• **Contratar servicios.** Adquirir un seguro de gastos médicos es una atinada elección. Recuerda que para protegerte de los riesgos puedes prevenirlos.

## 3 Gastos de temporada

• Si obsequiar es importante para ti, destina una cantidad a ello con el fin de que no te excedas. El intercambio de regalos es una buena opción para que nadie se quede sin recibir uno.

• **Evitar compras por impulso.** Asume una postura crítica frente a la publicidad. No te dejes llevar por los mensajes que crean falsas necesidades. Infórmate antes de comprar algo, tómate el tiempo necesario para reflexionar sobre el beneficio real que te proporcionará tu adquisición.

**El aguinaldo corresponde a tu esfuerzo de todos los días. No te lo gastes de un jalón, sácale provecho, por ejemplo, liquidando tus deudas o invirtiéndolo en bienes duraderos**

• **Ahorrar o invertir.** Si tus finanzas están sanas y no tienes deudas es oportuno comenzar a ahorrar: este es el mejor momento para hacerlo porque tienes un dinero extra. Pide asesoría a un experto para que te ayude a elegir la opción más acorde con tu perfil financiero.

## 2 Inversiones domésticas

• **Bienes duraderos.** Platica con tu familia para que entre todos lleguen a un acuerdo sobre cuál es el mejor regalo o inversión para el hogar, de acuerdo con sus gustos y necesidades, por ejemplo, una computadora o un televisor, etcétera.

• **No olvides que tu consumo tiene implicaciones en el medio ambiente y en tu bolsillo.** Evita en lo posible adquirir adornos para los regalos, como moños, papel para envolver, etc., cuyo costo es importante y su uso efímero.

Diciembre termina y con él las fiestas, y si no tuviste conciencia de los gastos realizados, la realidad será cruda. Este fenómeno, conocido como la cuesta de enero, se puede evitar si terminas el año con saldo a favor, producto de una adecuada organización y de un consumo consciente. ***—Alejandra Sánchez.***



## ↘ POR SI ACASO...

En caso de que no recibas el aguinaldo en tiempo y forma, llama a la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajador (Profedet), al 01 800 911 7877 o visita profedet.gob.mx para que recibas orientación.

La Profedet tiene la misión de asesorarte y, de ser necesario, de representarte gratuitamente, además de proponer soluciones a los trabajadores y empleadores por medio de conciliación. Todos los servicios son totalmente gratuitos, y están a disposición en 47 oficinas de la República Mexicana.

Por su parte, Profeco pone a tu disposición diversos servicios, como los Estudios de Calidad, para que te informes de los análisis de calidad realizados por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor a diversos productos, como computadoras, televisores, alimentos, etc. Así podrás comparar calidad y precio antes de tomar una decisión de compra.

Otro servicio que te ayudará a proteger tu dinero es el programa Quién es Quién en los Precios. Por medio de esta herramienta puedes comparar los costos de tu lista del súper.

Asimismo, hay información sobre Quién es Quién en Créditos a pagos fijos de establecimientos de 22 ciudades del país. Esto y más en profeco.gob.mx

Para recibir asesoría 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. También puedes acudir a las delegaciones y subdelegaciones de Profeco.




# COMPRAS EN EL EXTRANJERO

Sales de viaje a otro país y, además del equipaje, llevas contigo tu todopoderosa tarjeta de crédito. Bueno, el poder de tu firma puede necesitar recomendaciones al hacer compras al cruzar la frontera.

Ya sea por estudios placer o negocios, viajar con dinero en efectivo no es la mejor idea. Los riesgos acechan y quizá extraviar tu dinero sea el menos malo. Una buena alternativa para evitar dolores de cabeza es el uso de la tarjeta de crédito, que cuenta con las ventajas de ser práctica, aceptada fuera del país y que, en caso de pérdida o robo, con una simple llamada puede ser bloqueada para evitar su mal uso.

De hecho, muchos mexicanos confían en sus tarjetas para comprar productos y pagar servicios en otros países: de acuerdo con el Banco de México (BM), durante el segundo trimestre de este año, más de 11 millones 500 mil clientes bancarios nacionales utilizaron este medio de pago en terminales punto de venta en el extranjero y se realizaron más de un millón 200 mil operaciones en cajeros automáticos también con estos plásticos.

## Comisiones en tu idioma

Lo básico que debes saber es que todas las operaciones que realices con tu tarjeta en el extranjero deberán reflejarse en tu estado de cuenta en moneda nacional. Así que, al momento de hacer tus compras, considera el tipo de cambio vigente para tener una idea de lo que realmente tendrás que pagar. Más vale una regla de tres hoy, que desagradables sorpresas mañana.

Una vez que hayas decidido las fechas de tu viaje, notifícalas con anticipación a tu institución bancaria para que te activen el servicio y puedas utilizar tu tarjeta de crédito sin ningún problema. "Si te encuentras en otro país haciendo compras poco comunes con tu tarjeta de crédito, esto es una alerta para el banco y puede bloquear esa operación", comenta Marco Carrera, vocero de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Para evitar contratiempos, acércate a tu banco y pide que te informen todos los servicios y beneficios que tienes al utilizar tu plástico fuera del país.

Otra ventaja: puedes retirar con tu tarjeta dinero en efectivo, aunque deberás pagar una comisión. De acuerdo con información del BM e instituciones bancarias, al usar tarjetas de crédito para disponer de efectivo en cajeros automáticos extranjeros, la comisión puede ser de hasta 10% sobre el monto de la operación. Mejor pregunta en tu banco cuál es la comisión que cobra por este servicio.

## Tips para viajar y pagar

Una buena recomendación hecha por el vocero de la Condusef es que antes de salir de viaje te informes con qué otros bancos tiene convenio tu institución bancaria, así podrás saber qué cajeros automáticos puedes utilizar con poca o nula comisión. Finalmente, he aquí otros tips básicos al utilizar tu tarjeta de crédito fuera del país:

**Antes de viajar**, solicita a tu banco los números telefónicos a los que puedas llamar desde el extranjero para que atiendan inmediatamente cualquier eventualidad (bloqueo y reposición de la tarjeta lo antes posible, por citar un ejemplo).

**Nunca debes dejar tu tarjeta en la habitación,** ni aun guardada dentro de una maleta. Los clonadores existen en cualquier país y bastan apenas unos segundos para que alguien robe la información de tu plástico. Si estás hospedado en un hotel, lo mejor es dejar tu tarjeta en la caja de seguridad.

**Conserva todos los comprobantes** de operación de tus compras para que tengas un respaldo detallado de los productos, los establecimientos donde los adquiriste y los cargos que aparecerán en el estado de cuenta de tu tarjeta. Así te evitarás sorpresas.

Encuentra este y otros artículos en Brújula de Compra, nuestro boletín de precios y estudios comparativos.
Suscríbete a su *newsletter* en profeco.gob.mx

CONAMED 15

*15 años de solucionar controversias en salud*



# De corazón... cuenta con la CONAMED

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

GOBIERNO FEDERAL

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

### 10 estrategias antiexcesos decembrinos

# ¡OH, SANA NAVIDAD!

Sin ánimo de arruinar la fiesta, esas kilocalorías extras que consumirás esta temporada podrían dañar tu salud. Calma, no se trata de cancelar la cena sino de moderarte en lo que comas y bebas, sin dejar de disfrutar.



Diciembre es el mes en que se consumen en abundancia alimentos y bebidas ricos en grasas, sodio y azúcares, los cuales típicamente acompañan las numerosas celebraciones en torno a la Navidad, el Año Nuevo e incluso el 6 de enero con la tradicional rosca de reyes. El aumento de peso como consecuencia de las kilocalorías extras obtenidas en la temporada, y su repercusión en la salud de la población, tiene implicaciones relevantes en nuestro país.

De acuerdo con cifras del IMSS, los mexicanos ganan de 3 a 5 kilos de peso corporal al llegar enero. Cecilia García Schinke, nutrióloga profesora de la Universidad Iberoamericana, señala que se requieren 7, 000 kilocalorías extras en la dieta para aumentar un kg de peso.

También preocupa que un gran número de personas simplemente no logra eliminar los kilos ganados durante los siguientes meses. Tal situación puede generar problemas de sobrepeso u obesidad, o agravar los ya existentes.

En una cena tradicional de Nochebuena, conformada por porciones de pavo relleno, pasta, ensalada de Navidad, dos copas de vino y postre, se pueden consumir hasta 1,400 kilocalorías, lo que equivale casi al total de energía que un adulto requiere diariamente (1,500 kilocalorías). También el bacalao, los romeritos y el lomo son platillos altamente calóricos. Y aún falta tomar en cuenta el resto de las celebraciones de la temporada, que incluyen comidas y cenas con amigos y familiares, largas sobremesas, convivios de trabajo, noches de Posadas y fiestas en las que circulan sin restricción botanas y frituras, quesos, platillos grasosos, frutos secos, golosinas, pasteles, licores, refrescos...

## Efectos inmediatos

Ganar kilos durante el este mes no es la única consecuencia por excederse al comer y beber; existen otros efectos que aparecen rápidamente cuando rebasamos los límites de nuestro cuerpo, los cuales suelen provocar malestar y arruinar el momento.

Quizá la más frecuente es la indigestión, que se presenta después de consumir alimentos condimentados y grasosos o al comer de más. Generalmente ocasiona dolor de estómago, sensación de estar lleno, ardor, agruras y acidez. Además pueden presentarse náuseas, vómito, dolor de cabeza y malestar general.

**Los mexicanos ganamos entre 3 y 5 kilos de peso al llegar enero, según cifras del IMSS**

Por otra parte, el exceso en el consumo de bebidas alcohólicas (que causa aproximadamente 40% de los accidentes automovilísticos en el país durante esa temporada, según cifras del IMSS), provoca un estado de intoxicación en el organismo que se caracteriza por dificultad para pensar claramente, falta de coordinación en los movimientos, desequilibrio al levantarse, caminar o correr; problemas para ver y escuchar, somnolencia, mareo, náuseas y vómito.

Y a la mañana siguiente, una típica resaca acompañada de dolor de cabeza, sed, diarrea, temblor, fatiga, náuseas, alteraciones cognitivas, visuo-espaciales, y disminución de la actividad ocupacional, por lo que representa un factor frecuente de ausentismo laboral.

Tras lo anterior, es fácil concluir que los excesos en diciembre traen demasiadas desventajas como para pasarlos por alto. Pero como ya lo dijimos, no pretendemos enviar un mensaje aguafiestas ni sugerirte la privación de las delicias propias de la temporada. Más bien se trata de apelar a la conciencia de cada quien y destacar la conveniencia de beber y comer con moderación.

## Estrategias de control

Si deseas mantenerte a salvo de los excesos decembrinos, estas son nuestra recomendaciones:

1 **Reduce calorías.** Al preparar la cena de Navidad o Año Nuevo, puedes sustituir los ingredientes tradicionales por sus versiones bajas en grasa o calorías (los Platillos Sabios Profeco del mes son una excelente opción para llevar a la mesa en estas fechas). Evita los aderezos cremosos. Si vas




a preparar postres utiliza sustitutos de azúcar y si consumes refrescos, hazlo en versiones light o bajos en calorías.

**2 Elige tus alimentos y bebidas con tu "filtro de calidad".** La recomendación de la nutrióloga Cecilia García es que al elegir lo que consumirás en estas fiestas "te preguntes si su sabor, presentación, aporte nutrimental y densidad energética te convienen o no". Y para complementar, elige platillos con más verduras y frutas o ingredientes como arroz o pastas integrales. Y cuando elijas pescados, prefiere los de aguas frías.

**3 Cuidado con las botanas.** Es común que antes de las comidas se sirva una gran cantidad y variedad de botanas a las que difícilmente alguien se resiste. El consejo de la experta: "Sírvete un plato pequeño de tus favoritas y, cuando termines, aléjate de la mesa para evitar la tentación de comer más".

**4 Sírvete porciones pequeñas.** A pesar de lo que dicte la tendencia, lo saludable son las raciones pequeñas y no las enormes y abundantes. La recomendación de nuestra entrevistada es que tu porción de pasta, ensalada de vegetales o de manzana sea del tamaño de una pelota de tenis. En el caso del pavo, romeritos, lomo o bacalao, solo la cantidad que cabría en la palma de tu mano.

**5 Mastica despacio.** Toma las comidas con mucha calma y mastica 20 veces tus bocados. Además de ayudarte a digerir mejor, comerás en menos cantidad.

**6 Mantente en movimiento.** Muchas personas abandonan sus rutinas de ejercicio en diciembre con la promesa de retomarlas en enero. Lo ideal es continuar realizando actividad física o al menos caminar 20 minutos diarios para contrarrestar los efectos de todas las calorías extra que consumirás esta temporada.

## OJO CON LAS CALORÍAS

Pues sí, la clave está en comer rico pero con moderación. Estos son algunos valores calóricos de alimentos tradicionales de la temporada:

**DULCES**
- **1 trozo pequeño de turrón de almendras** = 100 kcal
- **1 tamal de dulce** = 218 kcal
- **1 buñuelo** = 123 kcal
- **1 taza de ensalada de manzana** = 180 kcal
- **Pastel de queso (100 g)** = 414 kcal

**QUESOS** (porción de 100 g)
- **Gouda** = 380 kcal
- **Parmesano** = 400 kcal
- **Gruyère** = 450 kcal

**ALIMENTOS PREPARADOS** (100 g aprox)
- **Lomo de cerdo** = 208 kcal
- **Bacalao** = 380 kcal
- **Romeritos** = 350 kcal
- **Pavo** = 290 kcal

**Fuente** *Nutrición y alimentación humana*, José Mataix Verdú, Ed. Oceano • *Sistema mexicano de alimentos equivalentes*, 3a edición • new.paho.org



**7 Evita comprar golosinas.** El consumo de azúcar se incrementa en estas fechas: chocolates, mazapanes, galletas, pasteles, buñuelos... la recomendación es que te abstengas de comprarlos (incluso si tienes niños, seguramente les llegarán de regalo), así reducirás las oportunidades de comerlos.

**8 Guarda comida para días posteriores.** Por lo general se preparan alimentos en abundancia, así es que no hay necesidad de caer en atracones y querer comer todo lo que se sirve en la velada. Puedes disfrutar lo que te perdiste en el tradicional recalentado, congelar la comida restante y sacarla en enero, e incluso dar porciones para llevar a tus invitados.

**9 Mide tu consumo de alcohol.** La recomendación es no exceder el consumo de un vaso de bebida alcohólica por hora, y alternar con un vaso de agua. Y, muy importante, recuerda que no debes conducir si ingieres alcohol.

**10 Planifica tus comidas.** Ya que seguramente disfrutarás de varias comidas y cenas altamente calóricas durante este mes, procura que el resto de tus alimentos sea muy saludables. Respeta tus horarios a fin de no reservar apetito para las reuniones. Recuerda consumir verduras y frutas de la temporada y tomar suficiente agua natural.

Si sigues estas recomendaciones, será más difícil que ganes demasiados kilos. "Si subes 600 gramos, podrás perderlos con facilidad en enero y recuperar tu peso", señala la nutrióloga Cecilia García. Y manteniendo el control, también evitarás los episodios de malestar que te impidan disfrutar plenamente de todos tus momentos de celebración.—***Alma Rosa Guerrero***

# ¡Cocina el mejor pavo!

Cedemos la palabra a este reconocido chef, que esta vez te dice los tres puntos clave para que ese platillo estrella de tu mesa de Nochebuena brille aún más.

## 1 La mejor elección

**Puedes encontrar el pavo en estas presentaciones, que son las más comunes en el país. Elige la que más te convenga:**

**FRESCO.** Cómpralo en el mercado más cercano a tu domicilio. Ahí, podrás ver los ejemplares recién llegados o encargar uno como lo requieras. Pregunta el origen del pavo y la fecha en que fue sacrificado, busca pistas de su frescura.
**CONGELADO.** Búscalo en cualquier tienda de autoservicio. Revisa que el empaque no tenga rasgaduras y asegúrate de conocer el peso del producto.
**AHUMADO.** Cocido, con sabor dominante a maderas, se aconseja acompañarlo con salsas porque suele ser muy seco por el método de cocción. Lo encuentras en supermercados.
**ORGÁNICO.** Es un animal criado libremente en granjas, sin hormonas o complementos alimenticios. Tiene un sabor más intenso y suele ser más jugoso. Es un producto fiel a la naturaleza, lo malo es que es más costoso.

## 2 ¿Curación, qué es eso?

**Este paso, que realza el sabor y textura del pavo, ocurre después del descongelamiento o, si lo compraste fresco, antes de empezar con la receta.**

**CURADO EN SECO.** También conocido como "sazonado", consiste en dar masaje profundo al pavo con sal, pimienta y otras especias indicadas en la receta.
**CURADO HÚMEDO.** Se trata de sumergirlo en una olla con agua fría, sal, pimienta, laurel o las especias que te indique la receta.

## 3 El punto de cocción adecuado

**Lo más difícil es determinar el "momento preciso" de cocción, lo que determina si la carne es jugosa o no. Existen dos alternativas:**

**TERMÓMETRO DE CARNE.** Insértalo en la pechuga y cuando alcance la temperatura de 77°C, sabrás que está en su punto. No lo piques cada 5 minutos.
**LÍQUIDO TRANSPARENTE.** Cuando el tiempo de cocción de tu pavo se aproxime, clava la punta de un cuchillo en la pierna o ingle, si el líquido sale transparente sabrás que está listo.

## Los beneficios del pavo

- Es un alimento magro y con bajo contenido en colesterol.
- Su bajo contenido en colágeno facilita la digestión.
- La carne de pavo tiene poca grasa y está ubicada debajo de la piel, por lo que se retira fácilmente.
- Tiene de 20 a 25 % de proteína según la porción.
- Contiene vitamina B6.
- El selenio que contiene actúa como antioxidante.
- Previene cardiopatías y enfermedades circulatorias.
- Se recomienda consumir una porción (85 g) hasta tres veces a la semana.
- Contiene ácido fólico, nutriente de gran ayuda para las mujeres embarazadas.

**Fuente** cheforopeza.com.mx



**Foto:** Comunicaciones Culinarias S. de R.L. de C.V.

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

99 Suplemento

# Cáncer de mama



Cualquier mujer, sin importar su edad, debe concientizar sobre el valor de un diagnóstico oportuno de cáncer de mama. Tan sólo una revisión frente al espejo o una mamografía podría cambiar el rumbo de la enfermedad. La información y recursos están al alcance de todas, no esperes a que sea demasiado tarde.


suscríbete

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




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

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

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

# Trufas de chocolate

## INGREDIENTES



2 tazas o 400 g de chocolate amargo para repostería en trozos



1/4 de barra de mantequilla o 22.5 g



1 yema de huevo batida previamente



2 cucharadas de cocoa en polvo



1 cucharada de crema para batir o 15 ml

Puedes conseguir estos ingredientes en supermercados o en tiendas de materias primas.

## UTENSILIOS

Cacerola con capacidad de 5 l, cuchara, tazón de vidrio con capacidad de 2 l, platón y recipiente de plástico con tapa hermética.

**Tiempo de preparación: 30 min**

**Caducidad: un mes**

**Ahorro: hasta 60% comparado con los productos comerciales** (depende del chocolate y de la materia prima que utilices)



**1**



Llena la cacerola con agua hasta una cuarta parte de su capacidad y ponla al fuego.

**4**

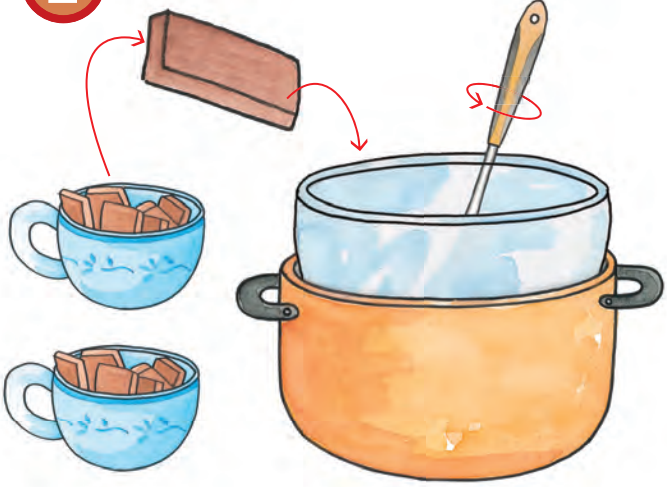


Forma bolitas del tamaño de un tomate, déjalas enfriar completamente en el platón y revuélcalas en la cocoa.



En las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 ml, 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 ml, 1 taza = 250 ml

## 2

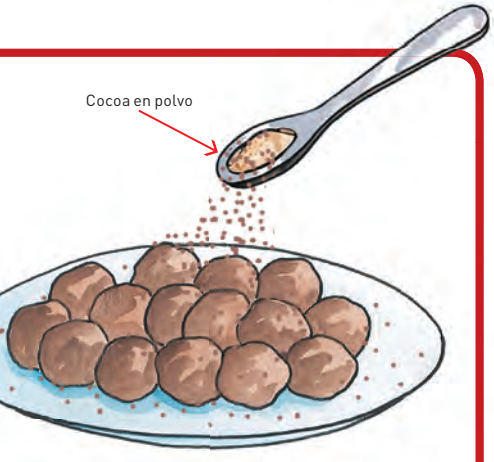


Cuando el agua comienza a hervir, retira la cacerola del fuego y coloca dentro el tazón de vidrio para hacer un baño maría, dentro del tazón agrega el chocolate y, con ayuda de la cuchara, mueve suavemente hasta que se haya fundido completamente y ya no observes grumos.

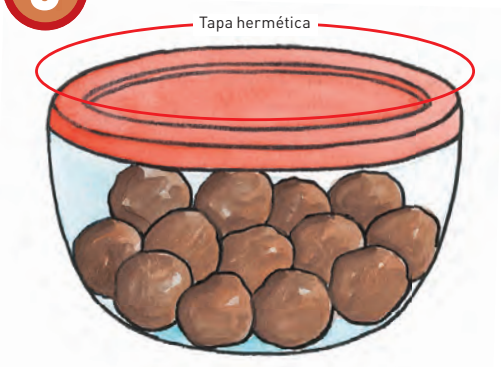
## 3




Sin dejar de mover agrega la mantequilla, una vez que se integre, añade la yema de huevo y la crema. Retira el tazón del baño maría y deja entibiar la pasta de modo que puedas tomarla con las manos.




## 5




Guarda tus trufas de chocolate en el recipiente de plástico con tapa hermética.

Validación técnica del maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

## RECOMENDACIONES

Si al momento de hacer tus trufas se te acaba la mantequilla, puedes utilizar margarina o manteca vegetal en la misma proporción. Y si lo prefieres utilizar chocolate blanco. Como toque final puedes incorporar media copita de algún destilado como brandy, coñac o licor de almendras.



## CONSERVACIÓN

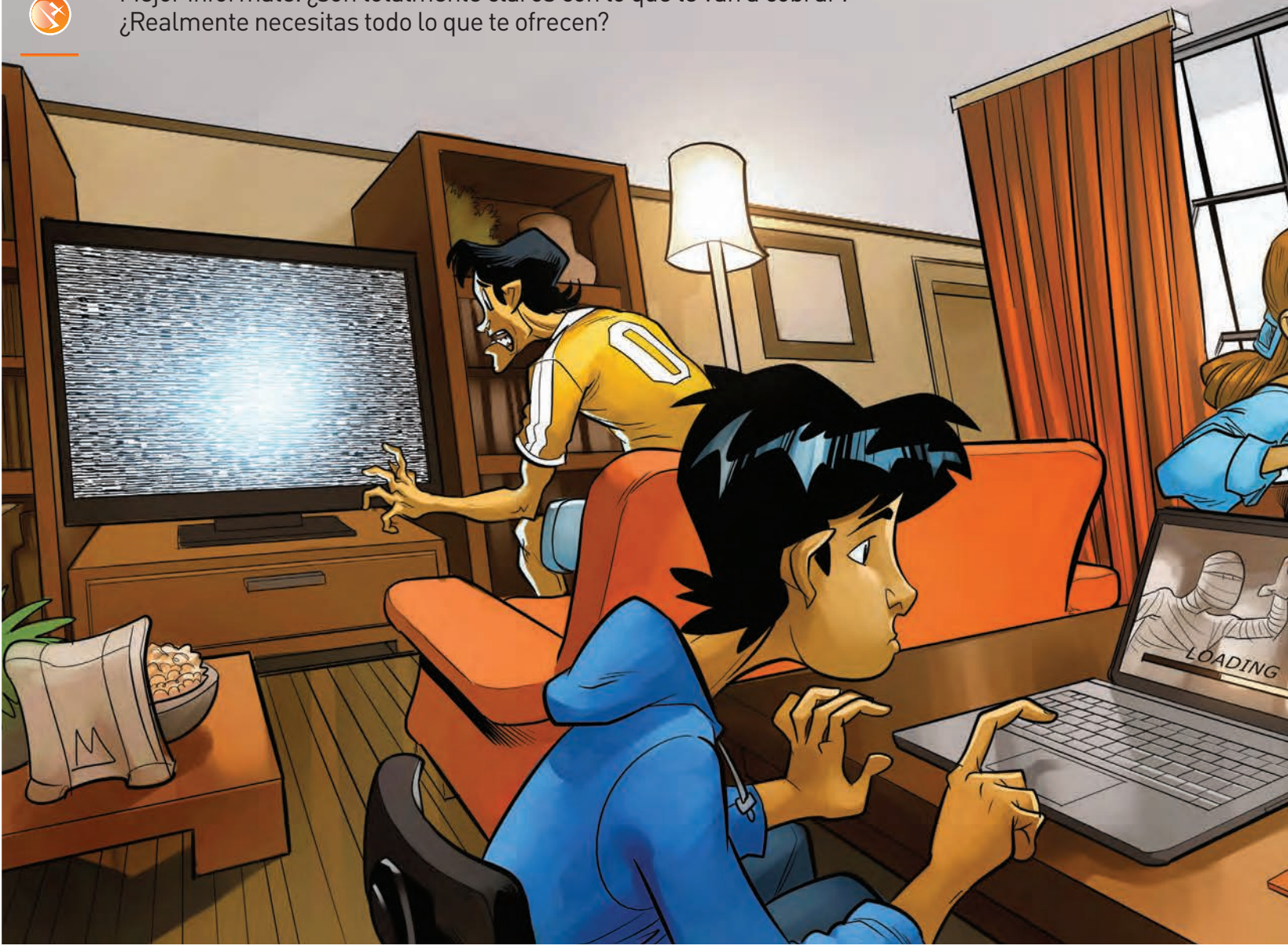
Deben almacenarse en la alacena para protegerlas de la luz del sol y evitar que pierdan humedad.

## Deliciosas y fáciles de hacer

Las trufas de chocolate encuentran inspiración para su nombre y aspecto en el apreciado hongo que crece bajo tierra. Su creación se atribuye a un pastelero europeo que pensó en una golosina de rápida elaboración e ingredientes de excelente calidad. Ahora tienes la tecnología para preparar este famoso postre y halagar el paladar de tus seres queridos durante las fiestas navideñas.

# Triple play: se anuncia una mala jugad

El Triple Play (televisión, teléfono e internet) se ha convertido en uno de los servicios de venta en paquete más publicitados. Sin embargo, no debes dejarte llevar por la emoción al contratar. Mejor infórmate: ¿son totalmente claros con lo que te van a cobrar? ¿Realmente necesitas todo lo que te ofrecen?






La venta de bienes y servicios en paquete es una popular estrategia de mercadotecnia que utilizan los proveedores para colocar sus productos en el mercado. Sus promociones a veces parecen irresistibles, lo que provoca que nos sintamos atraídos a adquirir todo lo que nos ofrecen, lo que podría llevarnos a tomar una mala decisión de consumo. En consecuencia, suele suceder que una vez que hemos contratado algún paquete, nos damos cuenta que realmente no necesitábamos todo lo que incluía o que realmente no cumple con lo que prometieron

Esta estrategia de venta en paquete es utilizada frecuentemente por el sector telecomunicaciones, especialmente en los servicios denominados Doble Play y Triple Play. Es decir, que incluyen dos o tres de los siguientes: internet de banda ancha, telefonía y televisión restringida.

A partir de este tipo de publicidad que los proveedores utilizan, los consumidores solemos asumir que "en paquete es más barato". Aunque esto puede ser cierto, debes tomar en cuenta otras cuestiones más allá del precio, como son la calidad del servicio y las condiciones que rigen su contratación: plazo, costo de servicios adicionales, procedimiento de cancelación, entre otras.

## La tentación del combo

La demanda de los paquetes Doble Play y Triple Play ha aumentado de forma considerable en el mundo. En México, la aparición de estas opciones comerciales ha generado un importante crecimiento en el número de suscriptores de servicios de telecomunicaciones. De acuerdo con cifras de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel), el número de suscriptores que reciben la señal de televisión vía satélite, es decir, a través de una antena, asciende a 5 millones, mientras que quienes la reciben por medio de un sistema de cable suman 5 millones 503 mil.

Un estudio publicado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico demostró que el empaquetamiento de servicios de telecomunicaciones permite eficiencias en los mercados y y también beneficios para los consumidores, como la posibilidad de que dos o tres servicios se facturen conjuntamente y que la atención por parte del proveedor se encuentre integrada.

Asimismo, de acuerdo con cifras de la Cofetel, en la mayoría de los casos se observa una disminución de tarifas, a partir del incremento de competidores en el mercado.

Las anteriores son buenas noticias para los consumidores; sin embargo, no garantizan que cualquier paquete Doble Play o Triple Play sea la mejor opción de compra. Por eso te recomendamos que, antes de contratar un combo de servicios de telecomunicaciones, te informes sobre lo que distintos proveedores ofrecen en el mercado y, muy importante, te detengas a considerar si realmente necesitas esas características del servicio.

Si solo queremos palomitas, aunque suene atractivo, no tenemos que comprar el refresco y el hot dog, ¿o sí?

## RESULTADOS DEL MONITOREO DE PUBLICIDAD

Con el fin de detectar posible publicidad engañosa, **Profeco** realizó un monitoreo de mensajes publicitarios en internet de 10 proveedores que ofrecen el servicio de Doble y Triple Play, durante la semana del 17 al 21 de octubre de 2011. Aquí los resultados:

**33%** de las empresas utiliza constantemente la leyenda "Todos los precios están sujetos a cambios sin previo aviso" o algunas parecidas a esta.

**20%** emplea leyendas absolutas y totalitarias, ofreciendo el internet "más rápido" o el "más confiable", entre otras similares.

Si quieres más información sobre el tema, te recomendamos el artículo **"Guía contra la publicidad engañosa"**, de nuestro número 416, de octubre 2011, el cual puedes consultar en el portal http://revistadelconsumidor.gob.mx

## Pa-que-te fijes

Es muy frecuente que la llamativa publicidad que utilizan los proveedores para promocionar sus servicios nos provoque una gran tentación de adquirirlos. Recordemos que es común que, con la intención de vender más, la publicidad utilice frases que omiten características que nos permitirían tomar una mejor decisión. He aquí un ejemplo de esto.



A partir de un monitoreo de la publicidad utilizada por diversos proveedores de servicios de Doble y Triple Play, **Profeco** detectó que algunos de ellos utilizan leyendas como "Todos los precios están sujetos a cambio sin previo aviso", lo que podría generar incertidumbre a los consumidores sobre el precio ofrecido, en relación con el precio bajo el cual contratarán.

No te dejes sorprender y ten en mente que el Artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) dispone que todo proveedor está obligado a informar y respetar los precios y tarifas, entre otras condiciones, conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido con el consumidor la prestación del servicio.

Además, en el mismo monitoreo se reveló que algunos proveedores utilizan leyendas absolutas y totalitarias. Así, por ejemplo, es muy común que autocalifiquen sus servicios como "los mejores", "los más rápidos" o "los más confiables". Pero obviamente es imposible que todos lo sean simultáneamente.

Para evitar caer en engaños o abusos, infórmate sobre las características prometidas de cada servicio en particular y compara lo que te incluye un paquete con otros que cuenten con las mismas características y que sean ofrecidos por más proveedores. Solamente tú puedes determinar qué servicio es "el mejor" o "el más confiable" para ti.

En el caso de internet, recuerda que los proveedores ofrecen distintas velocidades. Así que investiga cuál es la que más se ajusta a tus necesidades.

En el caso de televisión de paga, revisa no solo el número de canales que ofrecen, sino cuáles son, y analiza si realmente son de tu interés; asimismo, infórmate sobre el costo de instalación y las tarifas en caso de que quieras disfrutar de este servicio en televisiones adicionales.

En cuanto al servicio de telefonía, pregunta en qué consisten las llamadas incluidas, si son nacionales o internacionales, y si servicios adicionales, como el identificador de llamadas, tiene un costo extra.

En todos los casos, pide información sobre los medios de pago, pues algunos proveedores ofrecen tarifas más bajas cuando se hace el cargo automático a tu tarjeta bancaria; la existencia y ubicación de módulos de atención; el costo de la renta de los equipos, en caso de existir; los plazos forzosos y las condiciones de terminación de los contratos.

¿Sabías que si un proveedor quiere cobrarte un servicio que no solicitaste estaría violando tus derechos como consumidor? Porque, según el Artículo 10 de la LFPC, los proveedores no pueden prestar servicios adicionales a los originalmente contratados que no hubieren sido solicitados o aceptados expresamente por los consumidores, ya sea por escrito o por vía electrónica.

Así que, recuerda, la próxima vez que sientas esa irresistible atracción de contratar un paquete de servicios, verifica primero que la publicidad sea veraz, que no presente información parcial o poco clara, y que esté ausente de mensajes que puedan inducirte a error o engaño.

## EVITA QUE TE ENGAÑEN

Antes de contratar un paquete de Doble Play o Triple Play cuida que su publicidad contenga lo siguiente:

1. Precio total a pagar.
2. Características de todo lo que incluye el paquete por el precio ofrecido.
3. En caso de que haya promociones, revisa cuidadosamente las restricciones, deben quedar claramente expresadas.
4. En caso de promoción para la contratación del paquete, revisa la vigencia.
5. Verifica los requisitos de contratación.

## Pa-que-te defiendas

Hay dos modos de resolver problemas de publicidad engañosa relacionada con un paquete de Doble Play o Triple Play: Uno, denúncialo ante **Profeco**. A partir de tu denuncia, podremos iniciar un procedimiento y, en su caso, imponer sanciones, con lo que se evitará que otros consumidores puedan ser engañados. Dos, cuando ya contrataste un servicio y el proveedor incumple lo ofrecido, puedes presentar una queja. De esta forma Profeco citará a los proveedores e iniciará un procedimiento mediante el cual se buscará encontrar una solución satisfactoria a tu inconformidad.

Adicionalmente, con el objeto de proteger y promover los derechos de los consumidores de servicios de telecomunicaciones, **Profeco** y la Cofetel han implementado el programa "Verificador Ciudadano" que puedes encontrar en la página **www.micofetel.gob.mx/verificador.** A través de esta herramienta puedes reportar tus reclamaciones contra los servicios de telefonía, radiocomunicación, internet y televisión de paga de los que seas usuario.

Además, en **www.micofetel.gob.mx** encontrarás información que te permitirá tomar una mejor decisión al elegir un proveedor de servicios de telecomunicaciones; por ejemplo, estadísticas de las quejas presentadas por los usuarios; un medidor de banda ancha, para que pruebes la velocidad de tu internet, y una sección de consejos para conocer en qué consisten los principales servicios de telecomunicaciones que se ofrecen en el mercado.

# ¡Que no le digan, que no le cuenten!

Seguramente te has topado con las promesas publicitarias de estos productos que te ofrecen el cielo, luna y estrellas pero, a la hora de la hora, son incapaces de fundamentarlas.

## Caso 1:

### Paquetes "Todito-Juntito"

"Con nuestros paquetes puedes contratar los mejores servicios a un precio regalado. ¡Con 'Todito-Juntito' no hay trucos, mucho menos trampas! Puedes hablar al infinito e incluso hasta más allá, casi sin límite de tiempo. Además, tendrás los mejores canales de televisión del mundo. ¡Ah! y el internet más veloz, con el que podrás descargar lo que quieras, a la velocidad de la luz. Todo por un precio pequeñito, comparado con tu diversión".

**El mundo real:**

Hay que revisar las letras chiquitas de la publicidad e investigar las condiciones de contratación de estos servicios y sus "restricciones". Comprar en paquete suena atractivo, pero ¡ojo!, a la hora de la verdad no vaya a ser que los servicios no sean de la calidad que esperabas, o bien, que tengas que desembolsar dinero adicional.



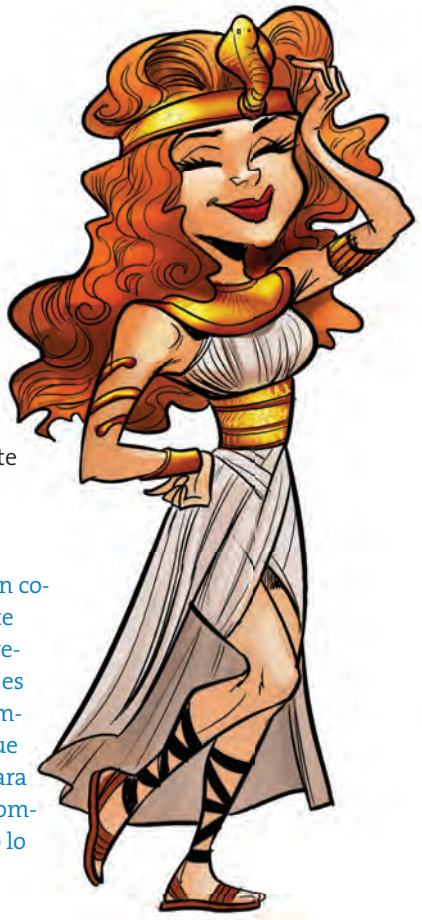
## Caso 2:

### Champú colores mágicos

"Los sabios del Oráculo de Delfos crearon una fórmula para hacer que aun el cabello más maltratado luzca radiante como sol de verano. ¡Además, lo teñirá del color que prefieras! Es el secreto de las actrices más famosas de la farándula que ahora nosotros te ofrecemos en una sola botella".

**¿La verdad?:**

Los productos que se anuncian como "místicos" querrán hacerte creer que su uso te brindará resultados maravillosos. No te dejes engañar, la mayoría no puede comprobar las cualidades y efectos que te ofrecen, a lo mucho servirán para lavarte el cabello y ya. Antes de comprarlos, reflexiona si suena lógico lo que te están ofreciendo.



## Caso 3:

### Conviértete en dueño de un súper-perro-increíble

"¿Tu perro luce demasiado común? Con este nuevo alimento su apariencia será no solo de concurso, ¡sino de película! Estas croquetas son tan completas y deliciosas que, si Firuláis pudiera hablar, seguro te las pediría a gritos. No más caída de pelo, problemas digestivos, ni huesos débiles. El súper-alimento para el súper-perro".

**La cruda realidad:**

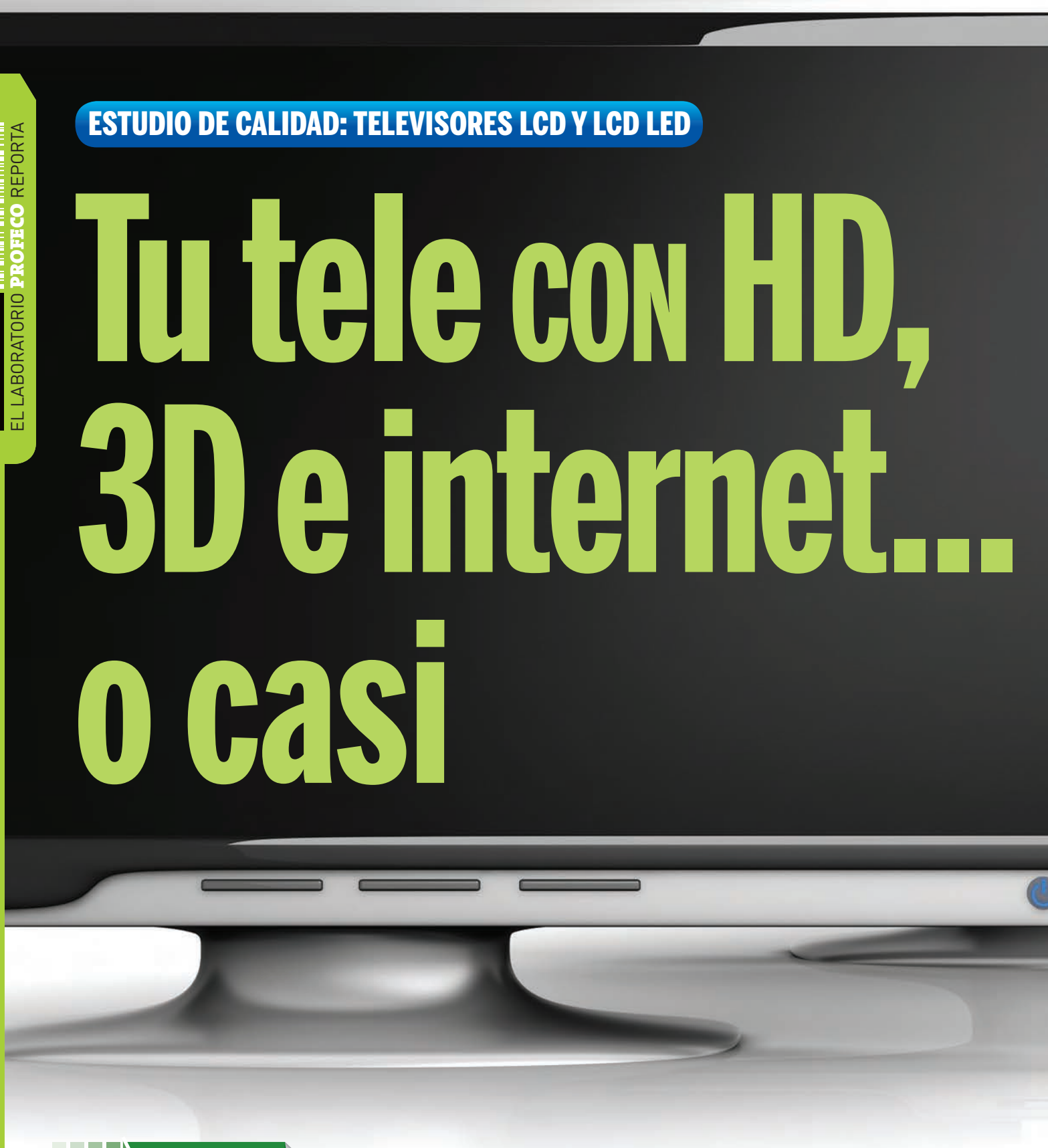
Muchas marcas prometen contener las mejores fórmulas e ingredientes para mantener a tu mascota saludable, e incluso un sabor que le encantará. Pero muchas veces exageran las cualidades de sus productos, sin que puedan acreditar la veracidad de sus frases. Pregunta a tu veterinario sobre la calidad de este tipo de alimentos y revisa cuidadosamente su etiquetado, para seleccionar el mejor para tu mascota.



***** Ninguna de estas formas de frases publicitarias (ni productos) es verídica. Aunque están basadas en casos recurrentes, exageran su sentido para poner de relieve lo engañosas que pueden ser.

ESTUDIO DE CALIDAD: TELEVISORES LCD Y LCD LED

# Tu tele con HD, 3D e internet... o casi



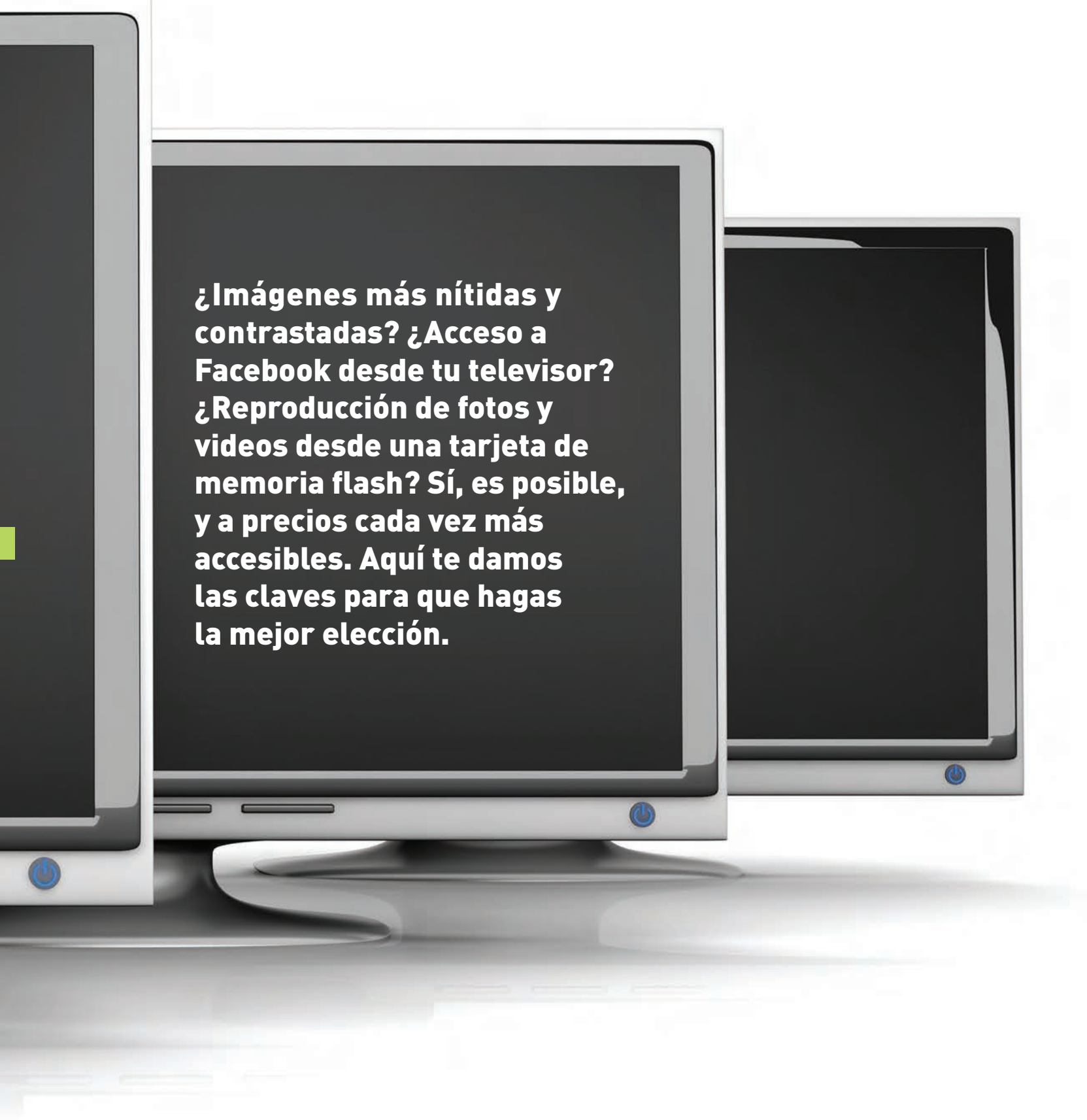
## FICHA TÉCNICA

**>REALIZACIÓN DEL ESTUDIO:**

del 30 de junio al 17 de octubre de 2011.

**>PERIODO DEL MUESTREO:**

del 20 de julio al 24 de agosto de 2011.



**¿Imágenes más nítidas y contrastadas? ¿Acceso a Facebook desde tu televisor? ¿Reproducción de fotos y videos desde una tarjeta de memoria flash? Sí, es posible, y a precios cada vez más accesibles. Aquí te damos las claves para que hagas la mejor elección.**

**>MARCAS / MODELOS ANALIZADOS:**
**11 / 34**

**>TOTAL DE PRUEBAS / ENSAYOS**
**204 / 2,550**

"La pregunta no es si va a haber tecnología 3D o no, sino qué tipo de tecnología 3D va a haber. Ahora del conjunto de televisores que se venden el 10% son 3D... el 3D va a ser un paso inevitable para todas las pantallas", comentaba Sung Hun Han, presidente de LG Electronics España, apenas hace unas semanas al diario *El País*.

En efecto, el desarrollo en la calidad de imagen y la conectividad que han alcanzado los fabricantes de televisiones es tan impresionante, que hay que brindarles el beneficio de la duda cuando nos prometen que en poco tiempo nos proporcionarán aplicaciones de entretenimiento que revolucionarán nuestro televisor. Pero, por lo pronto, veamos qué ofrecen ahora mismo.

## Sin anteojos, para ver mejor

Hace tan solo unos años, lo novedoso era la capacidad de las televisiones de reproducir películas y programas de televisión en alta definición (HD). El problema era que muchos consumidores desistían de comprarse un televisor de este tipo porque había muy pocas señales de televisión en alta definición. Hoy la HD es una realidad: la oferta de canales y películas con esta tecnología es muy amplia y cada vez es más accesible.

**Hoy la tv en alta definición es una realidad: la oferta de canales y películas con esta tecnología es muy amplia y cada vez más accesible**

En cuanto internet, en efecto, hoy ya es posible navegar en sitios de noticias y redes sociales como Twitter y Facebook directamente en tu televisor, desde tu sofá y sin la necesidad de operar una computadora. Pero, eso sí, de forma muy limitada. También, gracias a la incursión de internet en tu televisión puedes conectarla vía alámbrica o inalámbrica (Wi-Fi) a tu módem para acceder a Netflix, el servicio de renta de películas y series por internet bajo demanda (verifica los modelos con este atributo en las tablas de resultados).

Por otro lado, la tecnología 3D en los televisores, como sucede en el cine, requiere de utilizar anteojos (que algunas marcas venden por separado). El efecto 3D que logran estas televisiones es un poco distinto en cada persona: habrá a quien la experiencia le resulte cansada para la vista, quien distinga imágenes más brillantes o quien incluso las perciba en un efecto 3D con mayor profundidad. "Y el 3D, ¿con gafas o sin ellas?", le preguntaba *El País* a Sung Hun Han, quien respondía: "Al final tendrá que ser sin gafas. La experiencia con las gafas no es la ideal". Al parecer, para disfrutar estos atributos al máximo, habrá que esperar.

Está muy bien que consideres todo lo anterior para que estés informado sobre qué puedes hacer y qué no con ese nuevo televisor que ronda tu cabeza, pero ante todo no olvides que el nivel de desempeño en cuanto a calidad de imagen y audio es todavía el aspecto primordial a considerar. En fin, guarda unos minutos tu aguinaldo y analiza este estudio de calidad que te presenta toda la información para que tomes la mejor decisión.

# EL ESTUDIO

Nuestro Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó un total de 34 modelos de televisores de tecnología LCD y LCD LED. 15 de ellos con tamaño de pantalla de 32" y 19 televisores de 40" y 42". De estos últimos, cinco cuentan con la capacidad de reproducir películas de alta definición en 3D.

**NOTA:** te preguntarás por qué motivo no analizamos los televisores de plasma. La respuesta es que son una categoría de televisores que tiende, si no a desaparecer, a convertirse en un producto de nicho: dirigido a personas que desean una excelente calidad de imagen aunque consuman mucho mayor energía eléctrica que los modelos LCD y LCD LED. Además, los televisores mejor calificados en nuestro estudio rivalizan en calidad de imagen con los televisores de plasma.

# LO QUE BUSCAMOS

Para evaluar la calidad de imagen, que resulta ser el aspecto primordial a analizar en los televisores actuales, medimos y analizamos los siguientes parámetros:

## COLOR

Se evaluó su fidelidad, es decir, la correcta reproducción de los colores originales de una señal de tv y los de una película en DVD o Blu-ray. Para esto, medimos los parámetros que definen el color en un televisor: croma (cantidad de color), luminancia (brillo) y fase (color). Un modelo de televisor calificado como "Excelente" reproduce los colores fielmente sin que se saturen (apariencia demasiado intensa). Si obtuvo calificación de "Muy bueno", la televisión tiende a saturar ligeramente los tonos cálidos (naranjas y rojos) y los colores se desvían un poco de los originales. Los modelos calificados como "Bueno" tienden a saturar mayormente los colores y estos no son tan fieles, sin que en realidad resulte grave.

## CONTRASTE

Para el análisis de este rubro, simulamos una escena con claroscuros para medir el máximo nivel de brillo y la ausencia de este (negros) que de manera simultánea el televisor es capaz de proporcionar. Los televisores que obtuvieron "Excelente" en esta prueba logran negros más negros, lo que mejora la definición de la imagen y el efecto de profundidad. Los "Muy buenos" logran negros que tienden a verse más como un azul muy oscuro y el brillo suele manifestarse, aunque ligeramente, en imágenes que originalmente se ven como áreas muy oscuras.

## UNIFORMIDAD DEL BRILLO

Para evaluarla medimos la uniformidad de la retroiluminación del panel LCD y LCD LED, ya que por su diseño es normal que se presenten zonas más brillantes en ciertas franjas de la pantalla, o bien que su centro sea menos brillante, como sucede en la mayoría de los televisores LCD LED. Lo ideal es que en toda la pantalla la retroiluminación sea lo más uniforme posible para que las imágenes no se alteren en su brillo. La calificación de "Excelente" la obtuvieron los televisores que mantienen un brillo similar en todas las áreas de la pantalla, mientras que los "Muy buenos" presentan una ligera variación en ciertas zonas.



## CALIDAD DE AUDIO

Se logró determinar el desempeño del audio en cada bocina del televisor, así como su capacidad para reproducir con buen nivel todas las frecuencias audibles para el oído humano. Una calificación de "Excelente" en este rubro significa que el equipo puede reproducir un rango más amplio de sonidos audibles sin altibajos en los mismos, "Muy bueno" implica un rango menor de frecuencias audibles y/o disminución de algunas de ellas.

## INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Los equipos debían incluir un instructivo de uso. Se verificó además que la etiqueta informara sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. Las garantías debían estar en español e indicar sus alcances y restricciones. Buena noticia: todos los modelos cumplen correctamente con este rubro.

## ATRIBUTOS

En las tablas encontrarás información sobre las funciones que los televisores te ofrecen. Quizá algunos términos te parezcan una incógnita, pero no hay problema: checa el glosario (los términos están en el orden en que aparecen en las tablas ) que te presentamos a continuación.

## GLOSARIO APANTALLANTE

**Resolución máxima.** Número de líneas de imagen que se reproducen en pantalla. Si este valor va acompañado de una "p" (720p), significa que acepta el escaneo progresivo, es decir, podrás ver imágenes en movimiento con menor ruido y detalles mejor definidos. Si la resolución es Full HD, el televisor reproduce señales de alta definición de 720 y 1,080 líneas.

**Entrada HDMI.** Es el medio de conexión estándar de una señal de televisión en alta definición e incluye tanto audio como video. Todos los televisores nuevos traen esta entrada y los reproductores de películas Blu-ray, al igual que algunas computadoras portátiles, también.

**Video componentes.** Entrada de video mejorada que se realiza a través de un cable con tres conectores (Y,PB,PR). Acepta señales de definición estándar y alta definición.

**Entrada RCA.** Consta de tres conectores: un amarillo para el video y dos para el audio estéreo (rojo y blanco). Es la entrada más común para conectarle a tu televisor un reproductor DVD.

**Salida de audio digital (óptica, coaxial o RCA).** Permite conectar el televisor a un sistema de teatro en casa o un minicomponente de audio, de tal forma que el audio de los canales de televisión que se sintonizan puedan ser reproducidos con mayor calidad a través de dicho equipo de audio.

**Amigable con el ambiente.** Su fabricación cumple con la Directiva RoHS europea que establece los niveles máximos de plomo, mercurio, cadmio, etcétera, que pueden contener los componentes de los aparatos eléctricos y electrónicos.

# TELEVISORES
## LCD Y LCD LED DE 32”

| MARCA, MODELO, PAÍS Y AÑOS DE GARANTÍA | • Tamaño / Resolución máxima<br>• Tipo de pantalla<br>• Base giratoria | Calidad de imagen | | | Calidad de audio | EVALUACIÓN GLOBAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Color | Contraste máximo | Uniformidad del brillo | | |
| **SAMSUNG** LN32D450G1DXZ<br>México<br>1 año  | • 32” / 720p<br>• LCD<br>• No | E | E | E | E | E |
| **SONY** Bravia KDL-32CX520<br>México<br>1 año  | • 32” / Full HD<br>• LCD<br>• Sí | E | E | E | E | E |
| **LG** 32LK450<br>México<br>2 años  | • 32” / Full HD<br>• LCD<br>• No | E | MB | MB | E | MB |
| **SAMSUNG** LN32D550K1F<br>México<br>1 año  | •32” / Full HD<br>• LCD<br>• SÍ | MB | E | E | E | MB |
| **SONY** Bravia KDL-32BX420<br>México<br>1 año  | •32” / Full HD<br>• LCD<br>• No | MB | E | E | E | MB |
| **SONY** Bravia KDL-32EX523<br>México<br>1 año  | •32” / Full HD<br>• LCD LED<br>• Sí | MB | E | E | E | MB |
| **TOSHIBA** 32SL410U<br>México<br>1 año  | • 32” / Full HD<br>• LCD LED<br>• No | E | MB | E | MB | MB |

**(1)** Entradas para memorias USB, SDXC o SDHC que permiten transportar y reproducir música MP3, fotos y/o videos.
**(2)** El televisor ajusta automáticamente brillo y contraste mediante un sensor de luz ambiente.
**(3)** La navegación y funcionalidad de sitios en internet es limitada. Se requiere contratar el servicio por separado.

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy bueno **B**=Bueno

| ATRIBUTOS | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Entradas | | | | | Salida de audio digital | Internet | | Auto ajuste de imagen (2) | Amigable con el ambiente | Resaltamos |
| HDMI | Video componentes | RCA | USB (1) | Ranura SDXC, SDHC (1) | | Alámbrico | Wi-Fi | | | |
| 2 | 2 | – | 1 | – | Óptica digital | – | – | – | – | – |
| 4 | 1 | 2 | 2 | – | Óptica digital | ✓ | – | ✓ | ✓ | >Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 3 | 2 | 2 | 1 | – | Óptica digital | – | – | ✓ | – | – |
| 4 | 2 | – | 2 | – | Óptica digital | ✓ | – | – | – | >Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 2 | 1 | 2 | 2 | – | Óptica digital | – | – | ✓ | ✓ | >Función de imagen sobre imagen (4) |
| 4 | 1 | 2 | 2 | – | Óptica digital | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | >Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 2 | 1 | 1 | 1 | – | Óptica digital | – | – | – | ✓ | – |

**(4)** Esta característica permite ver en pantalla completa un canal de televisión y en un pequeño "recuadro" otro canal o señal de video
**Nota:** todos los modelos incluyen: entrada RF (para conectar la señal de la antena o del servicio de cable), control remoto y conexión a la salida de video de una computadora (la mayoría por VGA).

# TELEVISORES (continuación)
## LCD Y LCD LED DE 32”

| MARCA, MODELO, PAÍS Y AÑOS DE GARANTÍA | • Tamaño / Resolución máxima<br>• Tipo de pantalla<br>• Base giratoria | Calidad de imagen | | | Calidad de audio | EVALUACIÓN GLOBAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Color | Contraste máximo | Uniformidad del brillo | | |
| **PANASONIC** Viera TC-L32E3X<br>México<br>3 años  | • 32” / Full HD<br>• LCD LED<br>• No | MB | MB | E | E | MB |
| **PANASONIC** Viera TC-L32X30X<br>México<br>3 años  | • 32” / 720p<br>• LCD<br>• No | MB | MB | MB | E | MB |
| **PHILIPS** 32PFL3505<br>China<br>1 año  | • 32” / 720p<br>• LCD<br>• No | MB | MB | MB | E | MB |
| **PHILIPS** 32PFL4505D/F7<br>China<br>1 año  | • 32” / Full HD<br>• LCD LED<br>• No | MB | MB | E | MB | MB |
| **TOSHIBA** 32SL415U<br>México<br>1 año  | • 32” / 720p<br>• LCD LED<br>• No | MB | MB | MB | MB | MB |
| **AOC** L32W961<br>México<br>1 año  | • 32” / 720p<br>• LCD<br>• Sí | B | MB | E | MB | MB |
| **ATVIO** MTV3212LCD<br>México<br>1 año  | • 32” / 720p<br>• LCD<br>• No | B | MB | E | B | B |
| **MITSUI** MTV3212LCD<br>México<br>1 año  | • 32” / 720p<br>• LCD<br>• No | B | MB | E | B | B |

**(1)** Entradas para memorias USB, SDXC o SDHC que permiten transportar y reproducir música MP3, fotos y/o videos.
**(2)** El televisor ajusta automáticamente brillo y contraste mediante un sensor de luz ambiente.
**(3)** La navegación y funcionalidad de sitios en internet es limitada. Se requiere contratar el servicio por separado.

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy bueno **B**=Bueno

**ATRIBUTOS**

| Entradas | | | | | Salida de audio digital | Internet | | Auto ajuste de imagen (2) | Fabricación amigable con la ecología | Resaltamos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| HDMI | Video componentes | RCA | USB (1) | Ranura SDXC, SDHC (1) | | Alámbrico | Wi-Fi | | | |
| 4 | 1 | 1 | 2 | ✓ | Óptica digital | ✓ | – | – | ✓ | – |
| 3 | 1 | 1 | 1 | ✓ | Óptica digital | ✓ | – | – | ✓ | >Puerto para iPod |
| 3 | 1 | 1 | – | – | RCA | – | – | – | – | – |
| 3 | 1 | 2 | 1 | – | – | – | – | – | – | – |
| 4 | 1 | 1 | 2 | – | Óptica digital | ✓ | ✓ | ✓ | – | >Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 3 | 2 | 2 | – | – | Óptica digital | – | – | – | – | – |
| 2 | 1 | 1 | 1 | – | – | – | – | – | – | – |
| 2 | 1 | 1 | 1 | – | – | – | – | – | – | – |

**Nota:** todos los modelos incluyen: entrada RF (para conectar la señal de la antena o del servicio de cable), control remoto y conexión a la salida de video de una computadora (la mayoría por VGA).

# TELEVISORES
## LCD Y LCD LED DE 40" Y 42"

| MARCA, MODELO, PAÍS Y AÑOS DE GARANTÍA | • Tamaño / Resolución máxima<br>• Tipo de pantalla<br>• Base giratoria | Calidad de imagen | | | Calidad de audio | EVALUACIÓN GLOBAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Color | Contraste máximo | Uniformidad del brillo | | |
| **SAMSUNG** LN40D550K1F<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 42" / Full HD<br>• LCD<br>• Sí | E | E | MB | E | E |
| **LG** 42LV3500-UA<br>MÉXICO<br>2 AÑOS  | • 42" / Full HD<br>• LCD LED<br>• Sí | E | MB | E | E | E |
| **PANASONIC** Viera TC-L42U30X<br>MÉXICO<br>3 AÑOS  | • 42" / Full HD<br>• LCD<br>• No | E | MB | E | E | E |
| **SHARP** Quattron LC-40LE830U<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 40" / Full HD<br>• LCD LED<br>• Sí | MB | E | E | E | MB |
| **TOSHIBA** 40SL412U<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 40" / Full HD<br>• LCD LED<br>• No | MB | E | E | E | MB |
| **PHILIPS** 40PFL7705D/F7<br>CHINA<br>1 AÑO  | • 40" / Full HD<br>• LCD LED<br>• Sí | MB | E | MB | E | MB |
| **PANASONIC** TC-L42D30X<br>MÉXICO<br>3 AÑOS  | • 42" / Full HD<br>• LCD LED<br>• Sí | MB | MB | MB | E | MB |

**(1)** Entradas para memorias USB, SDXC o SDHC que permiten transportar y reproducir música MP3, fotos y/o videos.
**(2)** El televisor ajusta automáticamente brillo y contraste mediante un sensor de luz ambiente.
**(3)** La navegación y funcionalidad de sitios en internet es limitada. Se requiere contratar el servicio por separado.
**Nota:** todos los modelos incluyen: entrada RF (para conectar la señal de la antena o del servicio de cable), control remoto y conexión a la salida de video de una computadora (la mayoría por VGA).

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy bueno **B**=Bueno

**ATRIBUTOS**

| Entradas | | | | | Salida de audio digital | Internet | | Auto ajuste de imagen (2) | Fabricación amigable con la ecología | Resaltamos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| HDMI | Video componentes | RCA | USB (1) | Ranura SDXC, SDHC (1) | | Alámbrico | Wi-Fi | | | |
| 4 | 2 | | 1 | – | Óptica digital | ✓ | – | – | – | >Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 3 | 2 | 1 | 1 | – | Óptica digital | – | – | ✓ | – | – |
| 3 | 1 | 1 | – | ✓ | Óptica digital | – | – | – | ✓ | – |
| 4 | 1 | 2 | 2 | – | Óptica digital | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | >Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 3 | 1 | 1 | 1 | – | Óptica digital | – | – | – | – | – |
| 4 | 2 | – | 1 | – | Coaxial digital | ✓ | – | – | – | >Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 4 | 1 | 1 | 3 | ✓ | Óptica digital | ✓ | – | – | ✓ | – |

**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.**

# TELEVISORES (continuación)
## LCD Y LCD LED DE 40" Y 42"

| MARCA, MODELO, PAÍS Y AÑOS DE GARANTÍA | • Tamaño / Resolución máxima<br>• Tipo de pantalla<br>• Base giratoria | Calidad de imagen | | | Calidad de audio | EVALUACIÓN GLOBAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Color | Contraste máximo | Uniformidad del brillo | | |
| **PHILIPS** 40PFL5505D/F7<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 40" / Full HD<br>• LCD<br>• Sí | MB | MB | MB | E | MB |
| **LG** 42LK550<br>MÉXICO<br>2 AÑOS  | • 42" / Full HD<br>• LCD<br>• Sí | MB | MB | E | MB | MB |
| **VIZIO** M420VT-MX<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 42" / Full HD<br>• LCD LED<br>• no | E | MB | E | B | MB |
| **MITSUI** MTV4012LCD<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 40" / Full HD<br>• LCD<br>• No | MB | E | MB | B | MB |
| **TOSHIBA** 42SL417U<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 42" / Full HD<br>• LCD LED<br>• Sí | MB | MB | E | B | MB |
| **LG** 42LK450-UB<br>MÉXICO<br>2 AÑOS  | • 42" / Full HD<br>• LCD<br>• Sí | MB | MB | MB | B | MB |
| **AOC** L42H961<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 42" / Full HD<br>• LCD<br>• Sí | B | MB | E | B | B |

**(1)** Entradas para memorias USB, SDXC o SDHC que permiten transportar y reproducir música MP3, fotos y/o videos.
**(2)** El televisor ajusta automáticamente brillo y contraste mediante un sensor de luz ambiente.
**(3)** La navegación y funcionalidad de sitios en internet es limitada. Se requiere contratar el servicio por separado.

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy bueno **B**=Bueno

**ATRIBUTOS**

| Entradas | | | | | Salida de audio digital | Internet | | Auto ajuste de imagen (2) | Fabricación amigable con la ecología | Resaltamos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| HDMI | Video componentes | RCA | USB (1) | Ranura SDXC, SDHC (1) | | Alámbrico | Wi-Fi | | | |
| 4 | 2 | – | 1 | – | Coaxial digital | – | – | – | – | – |
| 3 | 2 (1 minijack) | 1 | 2 | – | Óptica digital | ✓ | – | ✓ | – | Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 4 | 1 | – | 1 | – | Óptica digital | – | – | – | – | – |
| 2 | 1 | 1 | 1 | – | – | – | – | – | – | – |
| 4 | 1 | 1 | 2 | – | Óptica digital | ✓ | ✓ | ✓ | – | Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 3 | 2 | 2 | 1 | – | Óptica digital | – | – | ✓ | – | – |
| 4 | 2 | 2 | – | – | Óptica digital | – | – | – | – | – |

**Nota:** todos los modelos incluyen: entrada RF (para conectar la señal de la antena o del servicio de cable), control remoto y conexión a la salida de video de una computadora (la mayoría por VGA).

# TELEVISORES
## LCD LED DE 40" Y 42"

3D

| MARCA, MODELO, PAÍS Y AÑOS DE GARANTÍA | • Tamaño / Resolución máxima<br>• Lentes (5)<br>• Base giratoria | Calidad de imagen | | | Calidad de audio | EVALUACIÓN GLOBAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Color | Contraste máximo | Uniformidad del brillo | | |
| **SAMSUNG** UN40D6500UF<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 40" / Full HD<br>• Lentes activos que se venden por separado<br>• Sí | E | E | E | E | E |
| **SHARP** Quattron LC40LE835U<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 40" / Full HD<br>• Lentes activos que se venden por separado<br>• Sí | E | E | E | E | E |
| **LG** 42LW5600-UA<br>MÉXICO<br>2 AÑOS  | • 42" / Full HD<br>• Incluye 4 lentes pasivos<br>• Sí | MB | MB | E | E | MB |
| **SONY** Bravia KDL-40EX723<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 40" / Full HD<br>• Incluye 2 lentes activos<br>• Sí | MB | E | MB | MB | MB |
| **TOSHIBA** 42TL515U<br>MÉXICO<br>1 AÑO  | • 42" / Full HD<br>• Incluye 4 lentes pasivos<br>• Sí | B | MB | E | MB | MB |

**(1)** Entradas para memorias USB, SDXC o SDHC que permiten transportar y reproducir música MP3, fotos y/o videos.
**(2)** El televisor ajusta automáticamente brillo y contraste mediante un sensor de luz ambiente.
**(3)** La navegación y funcionalidad de sitios en internet es limitada. Se requiere contratar el servicio por separado.
**(5)** Se indica la cantidad y tipo de lentes incluidos; los pasivos no usan pila, mientras que los activos tienen integrada una pila recargable normalmente por USB.
**Nota:** todos los modelos incluyen: entrada RF (para conectar la señal de la antena o del servicio de cable), control remoto y conexión a la salida de video de una computadora (la mayoría por VGA).

## NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

**NOM-001-SCFI-1993.** Aparatos electrónicos –Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica– Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.
**NOM-024-SCFI-1998**. Información comercial para empaques, instructivos y garantías, de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

**Metodologías desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor:**
**CI-DIFT-70.** Medición de calidad de video.
**CI-DIFT-72.** Método de prueba para la medición de calidad de audio de los amplificadores en equipos de audio.
**CI-DIFT-73** Método de prueba para la medición de calidad de audio de los altavoces en equipos de audio.

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy bueno **B**=Bueno

| ATRIBUTOS | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Entradas | | | | | Salida de audio digital | Internet | | Auto ajuste de imagen (2) | Fabricación amigable con la ecología | Resaltamos |
| HDMI | Video componentes | RCA | USB (1) | Ranura SDXC, SDHC (1) | | Alámbrico | Wi-Fi | | | |
| 4 | 1 | 1 | 3 | – | Óptica digital | ✓ | ✓ | – | – | Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 4 | 1 | 2 | 2 | – | Óptica digital | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 4 | 1 (minijack) | 1 | 2 | – | Óptica digital | ✓ | ✓ | ✓ | – | Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 4 | 1 | 2 | 2 | – | Óptica digital | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |
| 4 | 1 | 1 | 2 | – | Óptica digital | ✓ | ✓ | ✓ | – | Permite navegación en internet y acceso a Yahoo, YouTube, Facebook y Twitter (3) |

# ANTES DE COMPRAR, CONSIDERA ESTO...

• Aunque la tecnología LCD está siendo desplazada rápidamente por la tecnología LCD LED, ambas ofrecen calidades de buena a excelente. Si encuentras una oferta de un televisor LCD, no debes preocuparte porque alguien diga que los televisores LCD son de menor calidad.

• Aún encontrarás televisores de alta definición con una resolución de 720 líneas (los más baratos) y los denominados Full HD con resolución de 1,080 líneas. Si adquieres un televisor de 32", la resolución de 720 líneas es una buena opción. El inconveniente: algunos canales de alta definición vienen exclusivamente en una señal Full HD de 1,080 líneas, así que estos canales no los podrás ver, solamente escucharás su audio.



# LO QUE ENCONTRAMOS

La pregunta básica: ¿Debes elegir un televisor LCD o un LCD LED? Aunque es común pensar que los televisores LED presentan una tecnología muy distinta a la de los televisores LCD, en realidad internamente son muy similares. Ambos, por ejemplo, tienen un panel plano cuyos puntos de imagen (pixeles) usan la tecnología de cristal líquido. La diferencia primordial radica en el sistema de retroiluminación que emplean: los de tecnología LCD utilizan un conjunto de lámparas fluorescentes que requieren un espacio mayor detrás del panel para alojarlas, en cambio, la tecnología LCD LED emplea una tira de LED's (diodos emisores de luz muy pequeños y eficientes) que permiten pantallas más delgadas y estéticas.

No obstante, a nivel funcional existen diferencias notables: los televisores LCD LED consumen aproximadamente entre un 10% a un 20% menos de energía eléctrica que los LCD y son más ligeros por su pequeño grosor; además, por lo general pueden lograr mayores niveles de contraste que los LCD. Finalmente cabe señalar que, en cuanto a durabilidad, ambas tecnologías son confiables y pueden ofrecer (si se les usa y protege adecuadamente) hasta 10 años de vida útil con una calidad de imagen aceptable.

Para entrar de lleno al análisis de los resultados de nuestro estudio, te podemos decir que todos los modelos de televisores analizados te ofrecen un nivel de desempeño aceptable para la mayoría de las señales de televisión y películas en DVD; sin embargo, solo un grupo reducido de ellos te proporcionarán la mejor calidad de imagen para disfrutar al máximo de la experiencia en alta definición. He aquí el resto de las conclusiones que te aclararán el panorama:

**Todos los televisores analizados cuentan con sintonizador de alta definición** que te permitirá ver canales de TV abierta de alta definición como Once TV HD, Canal 7 HD, Canal 2 HD, entre otros (y por supuesto también reproducen la señal de TV estándar aérea y por cable). Todos los modelos son compatibles con el formato Blu-ray de películas en alta definición, con películas en formato DVD y videojuegos.

**¿Tienes que adquirir un televisor de tecnología LCD LED para tener la mejor calidad de imagen?** Falso. En la mayoría de los casos. Existen modelos LCD con un desempeño notable que ofrecen una calidad de imagen similar a la de los mejores televisores LCD LED.

**La decisión de cuál televisor adquirir depende en buena medida del uso que piensas darle**: ¿cuántos aparatos electrónicos le conectarás y qué tipo de funciones adicionales normalmente usarás? Es decir, cuántos de los atributos que viste en las tablas realmente necesitas. Recuerda que cada atributo adicional impacta en el costo del televisor.

**La única parte difícil de conectarse a internet es el ingreso de datos y direcciones** para acceder a sitios como Twitter, Facebook o Netflix, ya que necesitas pulsar los botones del control remoto, lo que no resulta muy amigable. Aun así, la experiencia de navegación en internet resulta realmente básica.

**Para disfrutar la función 3D en tu televisor, considera que necesitas uno de los dos tipos de anteojos** que existen: los lentes activos (los cuales emplean para su funcionamiento una batería recargable en su interior) y los pasivos (más ligeros y baratos). El efecto final de 3D es ligeramente distinto en cada tecnología y cada persona podrá percibirlo de manera distinta. Mejor acude a una tienda departamental donde tengan una sala de exhibición para que compares los distintos modelos. Otro tip: para una mejor experiencia, adquiere un reproductor Blu-ray compatible con 3D y películas que igualmente incluyan el logotipo Blu-ray 3D.

**La calidad de audio que presentaron los modelos de televisores analizados** sin duda te permitirá disfrutar la gran mayoría de



las señales de los canales de televisión abierta o por cable con una calidad aceptable; incluso algunos modelos ofrecen un sonido ambiental bastante bueno al reproducir películas en DVD o Blu-ray. Sin embargo, la principal desventaja de todos estos equipos radica en que su potencia de salida de audio por canal es muy baja. Quien desee tener la máxima experiencia en video y audio necesitará adquirir un teatro en casa.

**Todos los modelos que analizamos presentan al menos una entrada lateral de audio/video** que te permitirá conectar de manera simple una videocámara o algunas cámaras digitales con salida de video. Tres de los modelos de la marca Panasonic incluso te ofrecen una ranura para que le insertes una memoria SDHC o SDXC (empleada por algunas cámaras digitales y videocámaras).

**La señal de televisión abierta de alta definición resulta ser más susceptible a interferencias**. Así que es una buena recomendación que consideres la compra e instalación de una antena aérea para disfrutar de una manera más nítida de tus programas favoritos.





## RECOMENDACIONES DE USO

**Ten el instructivo de tu televisor a la mano** para entender, acceder y activar algunas de las funciones y conexiones con las cuales no estés muy familiarizado.

**¿Qué tan cerca debes ver tu televisor?** La mejor posición para ver televisión es a una distancia equivalente al tamaño de tu pantalla (longitud de la diagonal de la pantalla dada en pulgadas por el fabricante) multiplicado por 4 a 5 veces.

**Adquiere un regulador con función de supresión de picos** para proteger la vida útil de tu televisor, ya que estos suelen dañarse en un periodo de dos a tres años cuando en la línea eléctrica está presente ruido eléctrico (armónicos) o se presentan variaciones reiteradas en el suministro eléctrico.

**Las pantallas de los televisores LCD y LCD LED son especialmente delicadas,** evita tocarlas con los dedos o golpearlas fuertemente. Para limpiarlas emplea una tela especial para cristales o anteojos –las puedes conseguir en tiendas de fotografía o de cómputo.

**Evita que la pantalla quede frente a alguna ventana** donde la luz del sol entre de manera directa. Esto te obligará a ajustar la brillantez y el contraste a niveles muy altos, con lo cual la calidad de imagen disminuirá y el consumo de energía eléctrica aumentará.

**En caso de falla de tu televisor, atiende las sugerencias del instructivo.** Si no logras eliminar la falla, no abras tu aparato y llévalo a un centro de servicio autorizado.

**No es recomendable ver películas o programas en 3D durante periodos muy largos**, ya que la tecnología actual genera cansancio visual; ten especial cuidado con los niños, quienes son más sensibles a sufrir una afectación en su visión si no se modera su uso.

**Si sintonizas canales de televisión estándar o películas DVD en un televisor de alta definición**, notarás que la imagen se ve un poco borrosa al mirar los detalles; no te preocupes, esto es normal: la señal de definición estándar utiliza 480 líneas para formar la imagen en lugar de las 720 o las 1,080 líneas que ofrece la HD TV. Por lo anterior, la mejor forma de conectar tu televisor a un reproductor Blu-ray o computadora es a través de la conexión HDMI.

Si requieres más información sobre este estudio o deseas sugerirnos la realización de alguno, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5544 2122 de la Ciudad de México. También puede escribir a laboratorio@profeco.gob.mx.

## Precios mínimos y máximos de televisores LCD y LCD LED de 32, 40 y 42"; y LCD LED de 40 y 42" con 3D en las ciudades de México y Puebla

Precios levantados del 21 de septiembre al 3 de octubre de 2011



Quién es Quién en los precios

| MARCA, MODELO Y PAÍS | CIUDAD DE MÉXICO Y ZONA METROPOLITANA | | | | PUEBLA | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Precio mínimo o único | Tienda | Precio máximo | Tienda | Precio mínimo o único | Tienda | Precio máximo | Tienda |
| **TELEVISORES LCD Y LCD LED DE 32"** | | | | | | | | |
| **SAMSUNG** LN32D450G1DXZ México | $5,290 | Audio Mundo | $7,499 | Liverpool (Ecatepec, Centro, Galerías Coapa y Perisur) | $5,390 | Frays Electronics | $7,499 | Fábricas de Francia y Liverpool |
| **SONY BRAVIA** KDL-32CX520 México | $7,199 | Sony Style (Satélite) | $8,999 | Liverpool (Ecatepec, Centro, Galerías Coapa y Perisur) y Sony Shop (Perisur) | $8,099 | El Palacio de Hierro y Sears (Centro) | $8,999 | Fábricas de Francia y Liverpool |
| **LG** 32LK450 México | $5,996 | El Palacio de Hierro (Centro y Perisur) | $8,299 | Liverpool (Centro y Perisur) y Sanborn's (Galerías Coapa y Perisur) | $5,996 | El Palacio de Hierro | $8,299 | Fábricas de Francia y Farmacia Sanborn's (Blvd) |
| **SAMSUNG** LN32D550K1F México | $5,999 | Audio Mundo | $8,599 | Liverpool (Ecatepec, Centro, Galerías Coapa y Perisur) | $5,790 | Frays Electronics | $8,599 | Fábricas de Francia y Liverpool |
| **SONY BRAVIA** KDL-32BX420 México | $5,299 | Audio Mundo | $6,498 | Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana (Pilares) | $5,999 | Costco | $6,498 | Mega Comercial Mexicana (Sucursal Angelópolis 290) |
| **SONY BRAVIA** KDL-32EX523 México | $9,599 | Sony Style (Satélite) | $11,999 | Liverpool (Ecatepec, Centro, Galerías Coapa y Perisur) y Sony Shop (Perisur) | $10,799 | El Palacio de Hierro | $11,999 | Fábricas de Francia y Liverpool |
| **TOSHIBA** 32SL410U México | $5,995 | Chedraui (Polanco y Universidad) | $7,995 | Chedraui (Coapa) | $5,990 | Walmart (Nueva Antequera) | $7,995 | Chedraui (Plaza Cristal) |
| **PANASONIC** Viera TC-L32E3X México | $4,750 | Audio Mundo | $6,999 | Liverpool (Galerías Coapa) | – | – | – | – |
| **PANASONIC** Viera TC-L32X30X México | $5,699 | Sam's Club (Las Américas y Polanco) | $6,499 | Liverpool (Galerías Coapa) | $5,390 | Frays Electronics | $5,699 | Sam's Club |
| **PHILIPS** 32PFL3505 China | – | – | – | – | – | – | – | – |
| **PHILIPS** 914 China | $5,499 | Mega Audio y Sony Audiopolis | $7,999 | Liverpool (Galerías Coapa) | – | – | – | – |
| **TOSHIBA** 32SL415U México | $7,649 | Sears (Ecatepec, Insurgentes, Perisur, Satélite y Universidad) | $8,542 | Hermanos Vázquez (Plaza Aragón) | $8,499 | El Palacio de Hierro | $8,542 | Hermanos Vázquez |
| **AOC** L32W961 México | $4,299 | Soriana | – | – | $4,199 | City Club | $4,299 | Contino y Soriana (Torrecillas) |
| **ATVIO** MTV3212LCD México | $4,390 | Walmart (Periférico Sur, Pirules, Plaza Aragón y Universidad) | – | – | $4,390 | Walmart (Nueva Antequera) | – | – |
| **MITSUI** MTV3212LCD México | $3,989 | Bodega Aurrera (Villa Coapa) | – | – | $3,990 | Aurrera Bodega | – | – |
| **TELEVISORES LCD Y LCD LED DE 40" Y 42"** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| México | | | | | | | | |
| **TELEVISORES LCD Y LCD LED DE 40" Y 42"** | | | | | | | | |
| **SAMSUNG** LN40D550K1F México | $8,399 | Audio Mundo | $10,999 | Liverpool (Ecatepec, Centro, Galerías Coapa y Perisur) | $7,999 | Contino | $10,999 | Fábricas de Francia y Liverpool |
| **LG** 42LV3500-UA México | $9,599 | Costco (Polanco) | $15,999 | Liverpool (Perisur), Sanborn's (Galerías Coapa y Perisur) | $9,599 | Costco | $15,999 | Fábricas de Francia y Liverpool |
| **PANASONIC** Viera TC-L42U30X México | $7,999 | Salinas y Rocha (Plaza Aragón) | $9,999 | Costco (Polanco), Liverpool (Centro, Ecatepec, Galerías Coapa y Perisur) | $8,882 | El Palacio de Hierro | $10,690 | Frays Electronics |
| **SHARP** Aquos Quattron LC-40LE830U México | $9,699 | Mega Audio y Sony Audiopolis | $17,999 | Liverpool (Ecatepec, Centro, Galerías Coapa y Perisur) | $10,999 | Hermanos Vázquez | $17,999 | Fábricas de Francia, Farmacia Sanborn's (Blvd) y Liverpool |
| **TOSHIBA** 40SL412U México | $9,995 | Chedraui (Coapa y Polanco) | $11,490 | Walmart (Acoxpa, Periférico Sur y Plaza Aragón) | $8,499 | Sam's Club | $11,490 | Walmart (Nueva Antequera) |
| **PHILIPS** 40PFL7705D China | $8,499 | Mega Audio y Sony Audiopolis | $12,999 | Liverpool (Galerías Coapa) | – | – | – | – |
| **PANASONIC** TC-L42D30X México | $11,559 | El Palacio de Hierro (Centro) | $17,099 | Sears (Ecatepec, Insurgentes, Satélite y Universidad) | $10,950 | Frays Electronics | $11,599 | El Palacio de Hierro |
| **PHILIPS** 40PFL5505D F7 México | $6,799 | Mega Audio y Sony Audiopolis | $9,599 | Liverpool (Perisur) | – | – | – | – |
| **LG** 42LK550 México | $8,999 | Sears (Ecatepec e Insurgentes) | $9,999 | Liverpool (Galerías Coapa) | $9,599 | Costco | $9,999 | Fábricas de Francia |
| **VIZIO** M420VT-MX México | $8,990 | Bodega Aurrera (Villa Coapa) | – | – | $8,990 | Aurrera Bodega | – | – |
| **MITSUI** MTV4012LCD México | $5,990 | Bodega Aurrera (Villa Coapa) | – | – | – | – | – | – |
| **TOSHIBA** 42SL417U México | $13,599 | El Palacio de Hierro (Centro, Perisur y Satélite) | $14,999 | Liverpool (Centro, Ecatepec, Galerías Coapa y Perisur) | $12,999 | Hermanos Vázquez | – | – |
| **LG** 42LK450-UB México | $7,999 | Sam's Club (Las Américas) | $10,499 | Liverpool (Centro, Ecatepec, Galerías Coapa y Perisur) | $7,999 | Sam's Club | $10,999 | Fábricas de Francia y Liverpool |
| **AOC** L42H961 México | $6,699 | Soriana | $7,999 | Famsa (Matriz) | $6,599 | City Club | $7,999 | Famsa (Plaza Torrecillas) |
| **TELEVISORES LCD LED DE 40" Y 42" CON 3D** | | | | | | | | |
| **SAMSUNG** UN40D6500VF México | $18,149 | Sanborn's (Galerías Coapa, Las Américas, Perisur, Universidad y Villa Coapa) | $26,399 | Liverpool (Ecatepec, Galerías Coapa y Perisur ) | $15,999 | Hermanos Vázquez | $26,399 | Fábricas de Francia |
| **SHARP** Aquos Quattron LC40LE835U México | $13,492 | Mega Audio (Plaza Las Américas) y Sony Audiopolis | $19,999 | Liverpool (Centro, Ecatepec, Galerías Coapa y Perisur ) | $19,999 | Fábricas de Francia y Liverpool | – | – |
| **LG** 42LW5600-UA México | $16,659 | El Palacio de Hierro (Centro, Perisur y Satélite) | $24,999 | Liverpool (Centro) | $19,599 | El Palacio de Hierro | $24,999 | Fábricas de Francia |
| **SONY BRAVIA** KDL-40EX723 México | $19,999 | Sony Style (Satélite) | $24,999 | Liverpool (Centro, Ecatepec y Galerías Coapa) y Sony Shop (Perisur) | $22,499 | Sears (Centro) | $24,999 | Fábricas de Francia y Liverpool |
| **TOSHIBA** 42TL515U México | $15,999 | Hermanos Vázquez (Plaza Aragón) | $18,999 | Liverpool (Centro, Ecatepec, Galerías Coapa y Perisur) | $18,999 | Fábricas de Francia y Liverpool | – | – |

**¿Y dónde queda esa tienda?** Solicita la dirección exacta del establecimiento que te interesa al correo quienesquien@profeco.gob.mx.



## FICHA TÉCNICA

**PERIODO DE MUESTREO:**
Del 31 de agosto al 27 de septiembre de 2011

**PERIODO DE ANÁLISIS:**
Del 1 de septiembre al 12 de octubre de 2011

**MARCAS ANALIZADAS**
**25**

**PRUEBAS REALIZADAS**
**1,475**



# Estudio de Calidad de Cremas

Hay marcas que sustituyen la grasa de leche por grasa vegetal y no lo dicen en la etiqueta, algunas utilizan ingredientes no permitidos en su fabricación y otras se dicen light adicionan otros carbohidratos. Aquí te presentamos a las culpables.

# L

La crema es un ingrediente casi omnipresente en la cocina mexicana, pues su versatilidad permite utilizarla en platillos dulces, salados fríos o calientes. ¿Te imaginas unos chilaquiles, unas flautas o unas enchiladas sin ella?

Pero al elegir una no solo debes considerar su sabor. Su aporte nutrimental es muy importante. Por ejemplo, la crema contiene calcio, vitamina A y vitamina B. Además, contiene proteína y un alto valor energético debido al porcentaje de grasas. Este último es uno de los aspectos más importantes, ya que por su contenido de lípidos las cremas pueden clasificarse en: cremas extra grasa, cremas, medias cremas y ligeras, lo cual debe especificarse bien en la etiqueta.

## Al elegir una crema...

Por todo lo anterior, es importante que conozcas qué clase de crema llevas a tu mesa. Estos son los puntos que debes considerar al leer este estudio y al hacer la mejor elección:

La crema, como lo sabes, es un producto derivado de la leche. En términos simples es la capa de grasa concentrada que se obtiene al dejar reposar la leche por un periodo deteminado. Así que las cremas deben contener grasa butírica, que no es otra cosa que la grasa propia de la leche.

La normatividad vigente indica que, respecto a los contenidos de grasa butírica, los productos que se hagan llamar "crema" deben tener al menos 30% de grasa de la leche, las "medias cremas" 20% y las ligeras (o light) al menos 15%. Así es, con estos datos y los resultados que verás en las tablas puedes saber si tu marca favorita se hace pasar por algo que no es.

Existen también las llamadas cremas vegetales, a las que se les sustituye parcial o totalmente la grasa de la leche (butírica) por grasa vegetal, y por ello no deben ostentar la denominación "crema", sino la de "crema con grasa vegetal". Busca en las tablas la composición de ácidos grasos para saber cuál es cuál y las que pretenden engañarte.

¿Estás seguro que esa crema light que le pusiste a la sopa te va a ahorrar algunas calorías? La grasa es el nutriente que se encuentra en mayor proporción en las cremas, lo que le da al producto un aporte energético. Es por ello que varios fabricantes han optado por sacar al mercado productos con contenidos de grasa menores, denominándolos como "cremas reducidas en grasa" o "light". Aquí te decimos cuáles agregan otro tipo de carbohidrato: el almidón.

Como ves, existe una gran variedad de cremas, Por eso nos dimos a la tarea de investigar varias marcas y tipos que se encuentran en el mercado, para comprobar que lo que declaran en la etiqueta es lo que realmente contienen. Por supuesto, tú estás en libertad de escoger la crema que mejor satisfaga tus antojos y necesidades, pero con esta información esperamos que puedas hacer todavía una mejor elección.

# EL ESTUDIO

Te presentamos el análisis de calidad de 25 marcas de cremas comestibles: 20 se ostentan como "cremas" y cinco se denominan "cremas vegetales". Esto es lo que buscamos:

Analizamos cuánta proteína y grasa contiene cada una de las marcas. También averiguamos si son elaboradas con grasa de leche (butírica) o grasa vegetal, así como si incluyen dentro de su composición algún agente espesante como el almidón, pues este ingrediente no está permitido para usarse en estos productos.

Aunque no fue el objeto del estudio, por fines comparativos, para ayudarte a hacer la mejor elección de compra, incluimos el costo por cada 100 mililitros o 100 gramos de producto, según se encuentra declarado en la etiqueta.

### NORMATIVIDAD APLICADA:

**NMX-F-731 COFOCALEC-2009.** Sistema Producto Leche Alimentos-Lácteos-Crema y Crema con grasa vegetal-Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba.
**NOM-086-SSA1-1994**. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
**NOM-002-SCFI-1993**. Productos preenvasados, contenido neto, tolerancia y métodos de verificación.
**NOM-051-SCFI/SSA1-2010**. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.
**NOM-243-SSA1-2010**. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

# CREMAS




## ALPURA

**Crema de leche de vaca acidificada pasteurizada, 200 y 450 ml**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** completa ✓ | |
| **CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*** 30.2% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 2.19% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS:** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 ml:** $3.25 | |




## LYNCOTT

**Crema elaborada con leche pasteurizada de vaca, 500 g**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** completa ✓ | |
| **CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*** 31.5% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 2.77% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS:** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 g:** $5 | |




## SANTA CLARA

**Crema, 900 ml**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** completa ✓ | |
| **CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*** 30.8% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 2.20% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 ml:** $4.10 | |




## AGUASCALIENTES

**Crema pasteurizada de leche de vaca, 960 g**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** no cumple el contenido de proteína declarado. | |
| **CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*** 33% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 1.04% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 g:** $3.70 | |

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

# CREMAS (CONTINUACIÓN)




## AGUASCALIENTES

**Crema pasteurizada de leche de vaca, 240 g**

**Información comercial:** no cumple con el contenido de proteína declarado.

| CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* | CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* |
|---|---|
| 32.2 % | 1.47% |

**COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS**
**GRASA BUTÍRICA**

**Almidón: no contiene**

**Costo promedio por 100 g: $4.40**




## LALA

**Crema de vaca acidificada, 200 ml y 450 ml**

**Información comercial:** se ostenta como "crema" cuando por su contenido de grasa debería denominarse "media crema".

| CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* | CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* |
|---|---|
| 24.7 % | 2.33 % |

**COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS**
**GRASA BUTÍRICA**

**Almidón: no contiene**

**Costo promedio por 100 ml: $3**




## AL-DÍA

**Crema pasteurizada, 900 g y 450 g**

**Información comercial:** se encontró una muestra hasta con 12.7% menos grasa que la declarada. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos.

| CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* | CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* |
|---|---|
| De 26.2 % a 28.5 % | 2.31% |

**COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS**
**GRASA BUTÍRICA**

**Almidón: no contiene**

**Costo promedio por 100 g: $3.10**




## YOPLAIT

**Crema acidificada de leche de vaca pasteurizada, 200 ml y 440 ml**

**Información comercial:** se encontró una muestra hasta con 15.7 % menos del contenido de grasa declarado. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos.

| CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* | CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* |
|---|---|
| De 25.3 % a 30% | 2.13% |

**COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS**
**GRASA BUTÍRICA**

**Almidón: no contiene**

**Costo promedio por 100 ml: $4.20**

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

# CREMAS (CONTINUACIÓN)




## CHIPILO
**Crema acidificada, 450 g**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** por contener grasa vegetal no debe ostentarse como "crema" si no "crema con grasa vegetal". En tanto que por su contenido de grasa debería denominarse "media crema". | |
| **CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*** 19.8% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 1.18% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA VEGETAL Y GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** sí contiene | |
| **Costo promedio por 100 g:** $3.20 | |



## VAQUERO
**CREMA, A GRANEL**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** sus contenidos de grasa y proteína declarados difieren, por mucho, de los valores encontrados: declara 27 % máximo de grasa y 19% mínimo de proteína. | |
| **CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*** 39.2 % | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 1.54% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** sí contiene | |
| **Costo promedio por 100 g:** $2.90 | |



## EL SAUCE
**Crema especial, a granel**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** no declara contenido de proteína. Se encontró una muestra hasta con 30.5 % menos del contenido de grasa declarado. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos. | |
| **CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*** DE 25 % A 32 % | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 0.92% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** sí contiene | |
| **Costo promedio por 100 g:** $2.10 | |




## LAS PALMAS
**Crema, 4 kg**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** por contener grasa vegetal no debe ostentarse como "crema" si no "crema con grasa vegetal. No cumple con el contenido de proteína declarado. Ostenta la imagen de una vaca pero contiene grasa vegetal. | |
| **CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*** 40.5% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 1.83% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA VEGETAL Y BUTÍRICA | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 g:** $2.75 | |

# CREMAS (CONTINUACIÓN)




## LA ABUELITA

**Crema de vaca acidificada con grasa vegetal pasteurizada, 400 g**




## CAMELIA

**Crema Vegetal, 1 kg**

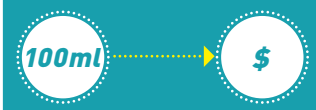
| | |
|---|---|
| **Información comercial:** se encontró muestra hasta con 7.3 % menos del contenido de grasa declarado. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos, | |
| **CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*** De 27.8 % a 30% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 2.73% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA VEGETAL Y BUTÍRICA | |
| **Almidón:** sí contiene | |
| **Costo promedio por 100 g:** $.350 | |

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** se encontró muestra hasta con 3 % menos del contenido neto declarado. Por su bajo contenido de grasa no puede usar ninguna de las denominaciones de crema. Ostenta la imagen de una vaca pero contiene grasa vegetal. No cumple con el contenido de proteína declarado. | |
| **CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*** 12% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 0.73% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA VEGETAL | |
| **Almidón:** sí contiene | |
| **Costo promedio por 100 g:** $1.50 | |

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

## RECOMENDACIONES

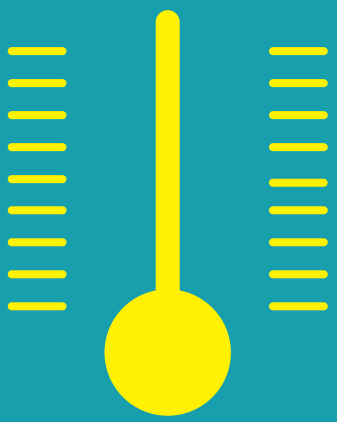
•Los productos vienen en presentaciones diferentes, por lo que la comparación de precios que encuentras en el anaquel podría no ser tan sencilla. Para tener una idea clara de la variación de precios, revisa nuestras tablas de resultados donde presentamos los costos por 100 gramos o 100 mililitros. Vaya que encontrarás sorpresas.




• Como cualquier producto lácteo, es muy importante que revises la fecha de caducidad. También comprueba que el envase de tu crema esté bien cerrado y en perfectas condiciones, de manera que el producto esté protegido de cualquier contaminación.




• Para que asegures la conservación del producto y que sea apto para consumo hay que mantenerlo siempre en refrigeración.



• Las cremas son productos con alto valor calórico. La etiqueta señala cuántas calorías te aporta una porción, que en los productos evaluados generalmente es de 30 gramos. Si consumes más de esa porción haz el cálculo para saber cuántas calorías estás ingiriendo.



KILOCALORÍAS

# CREMAS REDUCIDAS EN GRASA (LIGHT)




## ALPURA LIGHT

Crema de leche de vaca acidificada pasteurizada Reducida en grasa, 200 ml, 450 ml y 900 ml

| **Información comercial:** completa | |
|---|---|
| **CONT. DE GRASA** 15.3% | **CONT. DE PROTEÍNA** 3.84% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 ml:** $3.40 | |




## LYNCOTT

Crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca Reducida en grasa, 400 g

| **Información comercial:** completa | |
|---|---|
| **CONT. DE GRASA** 15.7% | **CONT. DE PROTEÍNA** 3.73% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** sí contiene | |
| **Costo promedio por 100 g:** $4.50 | |




## LALA LIGHT

Crema acidificada Reducida en grasa, 450 ml

| **Información comercial:** completa | |
|---|---|
| **CONT. DE GRASA** 15.7% | **CONT. DE PROTEÍNA** 3.47% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** sí contiene | |
| **Costo promedio por 100 ml:** $3 | |

**Algunas marcas** que se dicen "cremas reducidas en grasa" (light), "medias cremas" o "cremas vegetales ligeras" **agregan almidón, carbohidrato que,** además de no estar permitido, **aumenta el aporte de calorías** del producto.

# MEDIAS CREMAS




## NESTLÉ

**Media crema de leche de vaca pasteurizada, homogeneizada y esterilizada, 225 g**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** completa ✓ | |
| **CONT. DE GRASA (20% MÍN.)*** 23% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 2.57% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 g:** $3.95 | |




## GOLDEN HILLS

**Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** completa ✓ | |
| **CONT. DE GRASA (20% MÍN.)*** 27.8% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 2.37% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 ml:** $2.70 | |




## ALPURA

**Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** completa ✓ | |
| **CONT. DE GRASA (20% MÍN.)*** 20.7% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 3.59% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 ml:** $2.80 | |




## LALA

**Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml**

| | |
|---|---|
| **Información comercial:** completa ✓ | |
| **CONT. DE GRASA (20% MÍN.)*** 20.5% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 3.4% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** sí contiene | |
| **Costo promedio por 100 ml:** $2.80 | |

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

# CREMAS VEGETALES LIGERAS




## GREAT VALUE

**Media crema ultrapasteurizada, 250 ml**

| **Información comercial:** completa ✓ | |
|---|---|
| **CONT. DE GRASA (20% MÍN.)*** 24.2% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 2.49% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 ml: $2.60** | |




## RANCHERITA

**Crema vegetal ligera Baja en grasa, 900 g**

| **Información comercial:** completa ✓ | |
|---|---|
| **CONT. DE GRASA (14% MÍN.)*** 14% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 2.03% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA VEGETAL | |
| **Almidón:** no contiene | |
| **Costo promedio por 100 g: $2.10** | |




## LUPITA

**Media Crema Vegetal y de leche pasteurizada, 1 kg**

| **Información comercial:** se encontró muestra hasta con 3% menos del contenido neto declarado. Ostenta la imagen de una vaca pero contiene grasa vegetal. | |
|---|---|
| **CONT. DE GRASA (20% MÍN.)*** 23% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 3.11% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA VEGETAL Y GRASA BUTÍRICA | |
| **Almidón:** sí contiene | |
| **Costo promedio por 100 g: $2.45** | |




## GINA

**Crema vegetal ligera, 1 kg**

| **Información comercial:** completa ✓ | |
|---|---|
| **CONT. DE GRASA (14% MÍN.)*** 14% | **CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*** 1.18% |
| **COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS** GRASA VEGETAL | |
| **Almidón:** sí contiene | |
| **Costo promedio por 100 g: $1.40** | |

# LO QUE ENCONTRAMOS

**1** **Hay productos que se hacen pasar por "cremas" y no lo son**, pues presentan menos del 30% de grasa que es el contenido mínimo para obtener esa denominación: la crema de vaca acidificada **Lala**, la crema acidificada **Chipilo** y la crema vegetal **Camelia,** caso que resulta escandaloso porque su contenido de grasa (12%) ni siquiera alcanza para ser crema ligera.

**2** **Las marcas que te engañan con el tipo de grasa que utilizan** para fabricar sus productos son: crema acidificada **Chipilo** y crema **Las Palmas,** ya que contienen grasa vegetal cuando, por su denominación, solo deberían contener la grasa propia de la leche (butírica).

**3** **Importante para los que cuidan la línea**: algunos productos que se dicen "cremas reducidas en grasa" (light), "medias cremas" o "cremas vegetales ligeras" agregan almidón que, además de no estar permitido, es un carbohidrato que aporta calorías. Es el caso de la crema vegetal ligera **Gina,** la crema acidificada reducida en grasa **Lala Light**, la crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca reducida en grasa **Lyncott**, la media crema de leche de vaca ultrapasteurizada **Lala** y la media crema vegetal y de leche pasteurizada **Lupita**.

**4** **En total, 10 marcas analizadas utilizaron almidón** para obtener artificialmente una consistencia espesa, propia de la crema pero, como te mencionamos, este ingrediente no está permitido en estos alimentos.

**5** **Estas marcas no cumplieron con los contenidos netos** ostentados en sus etiquetas: la crema vegetal **Camelia** y la media crema vegetal y de leche pasteurizada **Lupita**. También hallamos productos que no cumplen con la grasa o proteína que declararon. Esto se ve con detalle en el rubro de "información comercial" de las tablas.

**6** **Detectamos otro grupo** de cremas que en algunos lotes no alcanzaron el porcentaje suficiente de grasa. Nos referimos a crema pasteurizada **Al Día,** crema acidificada de leche de vaca pasteurizada **Yoplait,** crema especial **El Sauce** y crema de vaca acidificada con grasa vegetal pasteurizada **La Abuelita.** Los resultados, además de faltar a la verdad, evidencian un inadecuado control del proceso.

**7** **Sobre las cremas acidificadas**, la acidez puede lograrse con lactobacilos o por adición de acidulantes. De entre las cremas analizadas de este tipo, solo la crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca **Lyncott** utiliza lactobacilos.

**8** **El trío conformado** por crema vegetal **Camelia**, crema **Las Palmas** y la media crema vegetal y de leche pasteurizada **Lupita**, utilizan tramposamente en su etiqueta la imagen de una vaca, cuando no contienen grasa butírica, sino vegetal..

**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.**

# ↘ CREMAS COMESTIBLES, EN RESUMEN

## Las que no son crema
### (no alcanzan el mínimo de grasa de leche)




**CHIPILO**
Crema acidificada, 450 g




**LALA**
Crema de vaca acidificada, 200 ml y 450 ml




**CAMELIA**
Crema vegetal, 1 Kg

## Las que tienen grasa vegetal
### (y no lo declaran)




**CHIPILO** Crema acidificada, 450 g




**LAS PALMAS**
Crema, 4 Kg

## Las de calidad dispar
### (el porcentaje de contenido de grasas varía según el lote)




**AL-DÍA**
Crema pasteurizada, 900 g y 450 g




**YOPLAIT**
Crema acidificada de leche de vaca pasteurizada, 200 ml y 440 ml




**LA ABUELITA**
Crema de vaca acidificada con grasa vegetal pasteurizada, 400 g



**EL SAUCE**
Crema especial, a granel

## Las light que adicionan almidón
### (lo que aporta calorías)




**LYNCOTT**
Crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca reducida en grasa, 400 g




**LALA**
Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml




**LALA Light**
Crema acidificada reducida en grasa 450 g




**GINA**
Crema vegetal ligera, 1 Kg




**LUPITA**
Media crema vegetal y de leche pasteurizada, 1 Kg

## Internet móvil de banda ancha

# EL MUNDO A LA MANO

Hoy puedes navegar, revisar tu correo, descargar videos a alta velocidad desde cualquier parte e incluso mientras te desplazas, sin tener que estar conectado a una línea fija. Pero antes de contratar el servicio, es conveniente saber qué tipo de usuario de internet eres para que no pagues de más.



En un pasado no muy remoto nos resultaba difícil creer en la posibilidad de hacer llamadas telefónicas mientras caminábamos por la calle. Pues ahora, lo que se busca y de lo que se discute es sobre tener conectividad permanente para usar internet de alta velocidad sin la necesidad de utilizar cables.

Nos referimos a una conexión a internet de una banda ancha totalmente móvil que permite navegar a través de dispositivos portátiles (celular, laptop, tabletas, etcétera) desde donde te encuentres a velocidades iguales a las conexiones fijas.

A diferencia de la conexión a internet que se recibe de manera fija en los hogares, misma que ofrecen compañías telefónicas especializadas, el servicio de internet móvil de banda ancha es proporcionado de forma exclusiva por los proveedores de telefonía celular.

De acuerdo con la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), los celulares, laptops y tabletas se han convertido en el medio principal de las personas para conectarse a internet, lo que ha impulsado a su vez la demanda de redes de banda ancha móviles.

La oferta es amplia y el uso de internet móvil de banda ancha es diferente para cada usuario. Por eso es básico que tengas claras tus necesidades y qué uso le darás al servicio, pues no es lo mismo quien utiliza internet con fines laborales que quien lo hace con propósitos recreativos.

**Es importante que tengas claro qué uso le darás al servicio para así saber qué paquete te conviene**



## ¿Qué es?

El internet móvil de banda ancha móvil es el acceso inalámbrico a internet de alta velocidad, en cualquier lugar y momento (incluso cuando te desplazas de un lugar a otro), por medio de dispositivos portátiles, de acuerdo con Microsoft.

Puedes conectarte a internet desde cualquier área geográfica con servicio de red de telefonía móvil 2G, 2.5G, 3G y 4G (tecnologías digitales que permiten servicios de voz y datos). Según la empresa proveedora del servicio y del plan de conexión que adquieras, se ofrecen velocidades de hasta 2.0 megabits por segundo proporcionadas por las tecnologías 3G o 4G, que brindan una mejor calidad y velocidad de transmisión de datos y un ancho de banda superior que permite ejecutar aplicaciones multimedia.

El servicio de internet móvil de banda ancha se mide de acuerdo con la cantidad de datos transmitidos, ya sean en kilobytes (KB), megabytes (MB) o gigabytes (GB), y no a la velocidad de recepción (kilobits), como en las conexiones fijas.

Saber las equivalencias de las diferentes unidades de medida utilizadas en internet móvil te permitirá conocer el tamaño de los archivos o la cantidad de datos incluidos en los diferentes planes que se ofrecen en el mercado. Aquí te las presentamos:

## ↘ UNIDADES DE INFORMACIÓN EN BYTES

| UNIDAD | EQUIVALENCIA |
|---|---|
| **Bit** | Una unidad mínima de información |
| **Byte** | Una unidad de información compuesta por 8 bits (un carácter) |
| **Kilobyte** | 1,024 bytes |
| **Megabyte** | 1,024 kilobytes |
| **Gigabyte** | 1,024 megabytes |

## Equipos que necesitas para navegar

Los dispositivos portátiles con los que puedes gozar del acceso a internet móvil de banda ancha son: celulares con tecnología 2G, 2.5G, 3G y 4G, computadoras portátiles, netbook, notebook, PC, Palm, iPad, etcétera, que cuenten con tarjeta de datos para internet móvil de banda ancha o mediante módems o tarjetas, las cuales se describen a continuación:

**a) Tarjeta de datos.** Con ella agregas a tu equipo de cómputo la conexión inalámbrica de alta velocidad para navegar.

**b) Estándar ExpressCard.** Te permite ampliar las capacidades de la computadora portátil o una computadora de uso común, como el almacenamiento y las redes inalámbricas. Están orientadas a dispositivos que requieran grandes transferencias de datos, además permiten una mayor velocidad y menor consumo de energía.

**c) Módem USB.** Si solo requieres de la conexión a internet, puedes comprar un módem USB, el cual conectas al puerto USB de tu computadora que, una vez instalado, ejecuta el software de conexión que te permitirá navegar en internet.

Si tu computadora no tiene entrada para USB, te sugerimos comprar 2.0 (Bus Serial Universal versión 2.0), pues es la conexión más común para conectar distintos periféricos y aparatos a la impresoras, discos duros externos, etcétera. Salvo algunas tabletas que no lo incluyen, la mayoría de las computadoras tiene este puerto de conexión.

**d) Equipos Wi-Fi móvil.** Con ellos puedes conectar varios equipos de manera simultánea (laptop, consola de videojuegos) y navegar ilimitadamente en internet. Te permiten crear tu propia red alámbrica e inalámbrica y llevarla a donde vayas.

La velocidad de conexión depende de la marca y modelo del equipo, comunícate con tu proveedor del servicio para que te oriente sobre cuál te permite una navegación aceptable.

Para recibir el servicio en tu celular será necesario que tu línea telefónica se encuentre activa con un plan de prepago, pospago o mixto y que tengas saldo vigente.

Para otros dispositivos móviles como laptops, netbooks, iPads etcétera, si estos no cuentan con una tarjeta de datos para internet móvil de banda ancha, deberás adquirirla con una de las compañías de telefonía celular.

Cuando utilizas una de estas tarjetas o tu teléfono como módem podrás recibir únicamente el servicio de internet de banda ancha y no el de telefonía celular, al menos que también tengas contratado este servicio con la compañía.

## Un poco de estadística

Según el estudio sobre *Infraestructura y Adopción de las Tecnologías de Información y Comunicaciones por la Población* de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), respecto a los equipos que se utilizan para conectarse a internet, los portátiles ocupan el segundo lugar, después de las computadoras de escritorio. También reveló que, en México, entre los 8.9 millones de suscriptores de internet de renta mensual en 2009, la conexión de banda ancha móvil ocupó el tercer lugar con 2.7% de suscriptores, la conexión de banda ancha fija (93%) y dial up (4.2%).

**El servicio de internet de banda ancha móvil se mide de acuerdo con datos transmitidos (MB), no en velocidad de recepción**

Por su parte, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) dio a conocer que a diciembre de 2010 existían en México 515 mil suscriptores de internet móvil de banda ancha, lo que representa 0.5 suscripciones por cada 100 habitantes.

"En tanto que en otras ciudades del mundo se ofrecen velocidades de descarga de 2 megabits, en México tenemos como oferta comercial 1.5 megabits. Aun así los mexicanos están igual de interesados en consumir este servicio, sin

embargo, la cobertura, la calidad y el precio de la oferta actual no lo permiten", comentó Ernesto Piedras, director general de Competitive Intelligence Unit (CIU).

Añadió que, en promedio, el mexicano consume de 400 MB a 500 MB al mes, y resaltó que el crecimiento económico y social promueve cada vez más el uso de la banda ancha, toda vez que permite una mejor capacidad de conectividad.

## Dime cuántos MB consumes y te diré quién eres

De acuerdo con el estudio *Hábitos de los usuarios de internet en México 2009*, de AMIPCI, las principales actividades de los internautas son enviar y recibir e-mails, descargar música, realizar investigaciones personales, buscar trabajo, leer noticias y usar servicios bancarios.

Tu elección del plan y paquete de conexión de internet móvil de banda ancha debe basarse en las respuestas a las preguntas sobre ¿Cuál es el uso que le das a internet? ¿Cuánto tiempo te conectas al día? ¿Cada cuándo te conectas?



Para saber qué tipo de plan te conviene adquirir, primero es muy importante que conozcas la cantidad en MB o GB que demanadan los servicios que piensas utilizar (navegar en la red –incluidas, por supuesto, las redes sociales– revisar tu correo, descargar documentos, etcétera) y segundo, el tiempo en el que vas hacer uso de estos.

A continuación encontrarás algunos ejemplos básicos que te muestran el tamaño aproximado de datos que requieren varias de las actividades más comunes en internet:

## ACTIVIDADES COMUNES EN INTERNET

| ACTIVIDAD | TAMAÑO APROXIMADO |
|---|---|
| Reproducción de video (1 minuto) | 2 MB |
| Correo electrónico (1 página de texto sin archivos adjuntos) | 3 KB |
| Archivo de música en mp3 | 5 MB |
| Presentación de power point (20 páginas con texto y gráficos con baja resolución) | 3 MB |
| Documentos de word (5 páginas de texto) | 70 KB |
| Búsqueda de páginas web | 400 KB |
| Foto digital de baja resolución | 500 KB |






Debes tener en cuenta que si compras un plan con una cantidad de MB o GB menor a la que necesitas, tendrás que pagar por otro u otros planes tantas veces como sea necesario hasta que cubras tus necesidades.

Tener un plan de datos ilimitado y un celular de última generación se ha convertido en un modelo aspiracional para muchas personas, pero en algunos casos se paga por un servicio que generalmente no se usa a plenitud. Evalúa cuáles son tus necesidades reales de internet.

Más abajo encontrarás un test para saber de cuántos MB es tu consumo al mes, a fin de que calcules el consumo aproximado de los servicios que demandarías. Así tienes que llenarlo:



↘ Checa los tipos de servicio que te presentamos y el tamaño aproximado de datos que requieren. Ahora en la columna de "Tu consumo es..." señala en cada renglón el número de servicios que ocuparías en un día normal.
↘ Esta cantidad de consumo deberás multiplicarla por la cantidad de KB o MB a que esta equivale (la cual se encuentra en la columna "Tamaño aproximado") y poner tu resultado en el mismo renglón de la columna "Tu consumo total es...".
↘ Suma todos lo resultados señalados en la columna "Tu consumo total es..." y multiplícalo por 30, así obtendrás tu consumo mensual.
↘ Ahora sólo tienes que seguir leyendo para saber qué tipo de ususario eres según el total de MB calculados.

De acuerdo al resultado de tu cálculo, tu perfil como usuario de internet de banda ancha se describe a continuación:

↘ **Ocasional:** tu consumo es de 0 a 5 MB mensuales.
↘ **Básico:** Más de 5 y hasta 100 MB mensuales.
↘ **Medio:** Más de 101 y hasta 500 MB mensuales.
↘ **Alto:** Más de 501 MB y hasta 10 GB, aproximadamente.

## El promedio de uso individual de internet de un mexicano es de 400 a 500 megabytes al mes

Una vez que has determinado tu perfil, el siguiente paso es conocer los tipos de paquetes que ofrecen los diferentes proveedores del servicio.

### Tipos de planes y paquetes

Los proveedores del servicio han creado distintos paquetes o módulos de internet móvil de banda ancha, no solo dirigidos a usuarios con planes de pospago, prepago y mixtos, sino también de acuerdo al tipo de dispositivo portátil.

En los planes de pospago para tu celular puedes contratar el servicio de internet de banda ancha por paquetes o módulos

## ↘ RESUELVE ESTE TEST Y AVERIGUA CUÁNTO INTERNET CONSUMES

| TIPOS DE SERVICIO | UNIDAD DE MEDIDA | "TAMAÑO APROXIMADO" | "TU CONSUMO ES..." | "TU CONSUMO TOTAL ES...". |
|---|---|---|---|---|
| ¿Cuántos videos descargas? (de 1 o 2 minutos) | Videos | 2 MB | | |
| ¿Cuántos e-mails envías o recibes? (sin texto) | Correo | 3 KB | | |
| ¿Cuántas canciones descargas de mp3? | Canción | 5 MB | | |
| ¿Cuántas presentaciones de power point descargas? (20 páginas de texto y gráficos de baja resolución) | Documento | 3 MB | | |
| ¿Cuántos documentos de word descargas? | Documento | 0.70 | | |
| ¿Cuántos minutos navegas en internet? | Minutos | 0.40 | | |
| ¿Cuántas fotografías descargas? (baja resolución) | Fotografía | 0.50 | | |
| Total de MB que necesitas | | | | |

**Fuente** Empresas proveedoras de los servicios



en el momento en que lo necesites según la capacidad en MB o GB y módulos adicionales cuando estos se te hayan agotado y requieras seguir utilizando el servicio.

En planes de prepago para tu celular puedes contratar el servicio por hora, día, semana y mes. Para tu computadora puedes pagar por 1 hora o por días (1, 7 y 15). También lo puedes hacer por capacidad, según tus necesidades y los MB o GB que requieras.

Están también los planes mixtos, en los que al llegar al término de los MB incluidos en el plan de renta mensual, pueden recargar saldo a través de una tarjeta de prepago para continuar navegando en internet.

## Límite de consumo

La mayoría de los proveedores de internet móvil de banda ancha tienenun límite de consumo máximo mensual, tanto en prepago como pospago. Cuando alcanzas este límite se bloquea tu navegación, sin embargo, en el caso de pospago te dan opción de contratar paquetes adicionales para continuar navegando y en el caso de prepago la posibilidad de comprar otro paquete o módulo.

Algunos paquetes cuentan con candado para que te avisen antes de llegar al límite de MB o GB contratado. En los planes de pospago, si no deseas contratar un paquete adicional al llegar al límite de MB o GB contratados puedes comenzar a consumir por KB hasta alcanzar el tope de consumo. En los paquetes con consumo ilimitado, al llegar a este tope de consumo comenzarás a navegar a una velocidad de 64 Kbps por el tiempo contratado restante, es decir, lo que falte para que inicie tu próximo periodo de facturación.

En el caso de prepago considera que los MB o GB incluidos deben consumirse antes de que expire la vigencia a la que los contrataste, de lo contrario se eliminan.

## Vigencia y cobertura del servicio

La regla general de la mayoría de los planes de internet móvil de banda ancha es que, a menor cantidad de MB o GB ofrecidos, menor lapso de tiempo (vigencia) para hacer uso de ellos. Así encontramos planes con las siguientes características:

## ↘ TIPOS DE PLANES SEGÚN LA CANTIDAD DE INFORMACIÓN CONSUMIDA

| CANTIDAD | MB/GB | VIGENCIA |
|---|---|---|
| Muy baja | De 5 a 100 M | 1 hora |
| Baja | De 101 a 500 MB | 1, 2 o 3 días |
| Media | De 501 MB a 1.5 GB | 1 semana (7 días) o 2 semanas (15 días) |
| Alta | de 1.6 a 10 GB | 1, 6 y 12 meses |

En la mayoría de los casos, el servicio no incluye cobertura internacional. Si deseas banda ancha cuando viajas al extranjero pregunta la cobertura, modalidades y costos. Te evitarás desagradables sorpresas.




## El mercado

Existen diversas compañías que proporcionan el servicio, constantemente están ofreciendo planes y paquetes de prepago, pospago y mixto. Los precios de estos varían constantemente, pero **Profeco**, a través de la Dirección General de Estudios sobre Consumo, realizó un sondeo a 5 empresas proveedoras de internet del 27 al 31 de octubre de 2011 que puedes consultar en el boletín de Brújula de Compra en profeco.gob.mx.

Lo verdaderamente importante es que, antes de elegir un paquete o plan, consideres lo siguiente:

↘ Tipo de dispositivo que usarás, laptop, netbook, notebook, celular, etc., así como las marcas de las mismas; por ejemplo Blackberry, iPad, etcétera.

↘ Tipo de plan de tu preferencia, que puede ser prepago o renta mensual. Recuerda que para este último tendrías que manejar una tarjeta de crédito.

↘ Si tendrás la necesidad de adquirir dispositivos adicionales, ya sea que se trate de una PC Card, una tarjeta USB, una ExpressCard o un equipo portátil con módulo integrado.

## Recomendaciones

La conocida frase "con moderación es mejor" aplica también al utilizar internet móvil de banda ancha, pues tienes que saber desde que entras a internet estás consumiendo información. Es por eso que te hacemos una serie de recomendaciones para que consideres diferentes factores al comprar un acceso a internet móvil.

**1** Antes de contratar investiga las características y modalidades del soporte técnico que ofrece la empresa, sus horarios y días de atención.

**2** Optimiza tu consumo, pues en la modalidad prepago, los MB que sobren, una vez concluida la vigencia se pierden.

**3** En los planes de pospago existe la posibilidad de adquirir módulos adicionales que te permiten continuar navegando en banda ancha: estos pueden activarse de manera automática. o bien, mediante previa solicitud. Sin embargo, para evitar gastos no contemplados prefiere la segunda opción.

**4** Es importante que preguntes a tu proveedor del servicio qué opciones tienes para conocer los MB que has consumido.

**5** En los planes de pospago existen periodos forzosos de contratación, así que es importante que conozcas todas sus políticas de cancelación antes de adquirir uno.

**6** Tal y como sucede con muchos otros servicios, son muy útiles las recomendaciones de personas que lo han contratado. Pregunta entre tus amigos, tal vez ellos te ayuden a conocer otras características que desconoces.

**7** En caso de fallas en el servicio y en dispositivos, pregunta por las garantías que te ofrecen.

**8** Antes de contratar compara precios, vigencia y cantidad de datos (MB).

Te sugerimos consultar el verificador ciudadano en verificador.cft.gob.mx en el que puedes participar en el sondeo sobre la calidad de los servicios de telefonía (fija, celular, larga distancia), internet, radiocomunicación y telefonía de paga, así podrás incidir en las verificaciones que realiza la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) a los proveedores de telecomunicaciones en todo el país.

Si lo deseas, las inconformidades contra empresas de telecomunicaciones que expreses en la página de Cofetel serán remitidas a **Profeco**, que a su vez te ofrecerá una asesoría vía electrónica a más tardar en 10 días hábiles. También puedes acudir a la delegación Profeco más cercana a tu domicilio o llamar al Teléfono del Consumidor (5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y al 01 800 468 87 22, larga distancia sin costo desde el resto del país).

# PROFECO
## CERCA DE TI

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




**Tres son los principales ejes que delinean la labor de Profeco: los servicios de asesoría, información y conciliación, la verificación y vigilancia del cumplimiento de la Ley y la educación en el consumo inteligente. Aquí te explicamos cómo estos ejes tocan de lleno tu vida como consumidor.**

# SERVICIOS

**Esta área recibe y atiende las quejas de los consumidores, monitorea la publicidad para detectar aquella que pueda ser engañosa, inicia Procedimientos por Infracciones a la Ley, registra contratos de adhesión de los proveedores, brinda asesoría gratuita y recibe tus denuncias, entre otras funciones.**

## REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

¡La privacidad es tu derecho! Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de los proveedores que te ofrecen publicidad no deseada.

**9628 0000**
(DF, Guadalajara y Monterrey)
**01 800 962 8000**
(Resto del país)

## BURÓ COMERCIAL

Para que conozcas el número de quejas contra proveedores de productos y servicios, los motivos de reclamación, porcentaje de conciliación y las multas que les fueron impuestas, puedes consultar nuestro Buró Comercial en el Teléfono del Consumidor y en burocomercial.profeco.gob.mx.

## REGISTRO PÚBLICO DE CONTRATOS DE ADHESIÓN

Para que los contratos de adhesión que utilizan los proveedores no contengan cláusulas abusivas o inequitativas para los consumidores, **Profeco** los revisa, aprueba y registra en burocomercial.profeco.gob.mx.

## ASESORÍAS

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto directo con especialistas en derechos del consumidor.

# Teléfono del Consumidor

**telefonodelconsumidor.gob.mx**

**5568 8722 DF y zona metropolitana**
**01 800 468 8722 Larga distancia sin costo**

## LEVANTA UNA QUEJA

Si contratas un servicio o compras un producto 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 el contrato, presenta una queja. Llama al Teléfono del Consumidor para exponer tu caso a un asesor y, si compete a **Profeco**, te informará sobre los documentos que debes presentar en la delegación más cercana.

## 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 de las delegaciones Profeco para presentar tu queja. Te ofrecemos comodidad, eficacia y atención inmediata. ¡Porque tu tiempo vale oro!

## Concilianet

También puedes presentar tu queja por internet en Concilianet. Cero filas, cero espera, cero papel. Entra a concilianet.profeco.gob.mx y conoce a los proveedores que ya concilian en línea.



# VERIFICACIÓN

**Esta área realiza visitas y operativos de verificación para evitar que los distintos proveedores de bienes y servicios cometan prácticas abusivas en contra de los consumidores. Si encuentra irregularidades tiene la facultad de imponer multas y clausuras.**




## COMBUSTIBLES

Ya sean gasolineras o plantas almacenadoras y distribuidoras de gas LP, **Profeco** verifica todos lo establecimientos que expenden combustible al público, mediante un programa permanente con presencia en toda la República Mexicana.

Una de las claves de este esfuerzo es la revisión periódica de los instrumentos de medición, con lo que se busca garantizar que las bombas de gasolina surtan litros de a litro y que los vehículos autotanques (pipas) y los camiones repartidores de cilindros de gas LP den kilos de a kilo.

¿Tienes la sospecha de que tu proveedor de gas LP vende cilindros medio llenos o que la gasolinera no despacha litros completos? Denúncialos para que **Profeco** les haga una visita de verificación. 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. No es necesario presentar pruebas ni proporcionar tus datos, solo información que permita identificar al proveedor. También puedes denunciar a través de estas direcciones: denunciasgasolina@profeco.gob.mx o denunciasgaslp@profeco.gob.mx.

## EL SEMÁFORO PROFECO

Luz roja a las gasolineras. El semáforo Profeco es una herramienta en profeco.gob.mx para conocer el comportamiento comercial de la gasolinera que frecuentas. Lo único que debes hacer es seleccionar uno de los tres criterios de búsqueda: por domicilio, por número de gasolinera (el cual se encuentra en todas las gasolineras en el letrero principal) o nombre o razón social de la estación de servicio. Interpretar el semáforo es muy sencillo, el color asignado a las estaciones de servicio depende del resultado de la última visita de verificación no mayor a 180 días de antigüedad:

**Rojo.** Se presentó alguna irregularidad grave, como que se negaran a la verificación o que alguno de los dispensarios no despachara dentro del margen de tolerancia permitido.

**Ámbar.** Se registraron irregularidades menores. Por ejemplo que no se presentara documentación de la aprobación del modelo o prototipo de dispensario.

**Verde.** No se encontró ningún tipo de inconsistencias en la última visita de verificación.

## ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES

**Profeco** se encarga de realizar visitas de verificación en estos lugares para que el consumidor tenga la garantía de que los productos o servicios que ofrecen los proveedores se comercializan conforme a la Ley.

Entre los establecimientos que se visitan se cuentan principalmente aquellos dedicados a la venta de productos básicos como panaderías, carnicerías, pollerías, expendios de abarrotes y mercados. Las inspecciones también abarcan otros sectores, como el turístico, en el que se verifica el cumplimiento de normas en bares, restaurantes, hoteles y otros comercios ubicados en distintos destinos del país.

Si conoces algún establecimiento comercial que comete prácticas abusivas, envíanos un correo a denunciasprofeco@profeco.gob.mx

## CONTACTO CIUDADANO (CC)

Nuestro espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites que ofrece **Profeco,** como la solicitud de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas, levantamiento de medidas precautorias de productos e instrumentos de medición y, en general, asesoría jurídica personal y telefónica (contacto_ciudadano@profeco.gob.mx).

## LABORATORIO PROFECO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor elabora los estudios de calidad que cada mes puedes leer aquí. El Laboratorio Profeco está a la vanguardia en su género, ya que se encuentra certificado y acreditado por estándares que dan validez internacional a los resultados de sus análisis. Tú puedes enviar sugerencias de estudios directamente al laboratorio. Solo tienes que enviar un correo a laboratorio@profeco.gob.mx.



# EDUCACIÓN Y DIVULGACIÓN

**Además de hacer la Revista del Consumidor y muchos otros productos informativos, esta área se encarga de las acciones preventivas de Profeco por medio de la educación, orientación y asesoría de consumidores para que conozcan sus derechos y ejerzan un consumo inteligente y responsable.**

## ¡TU GUÍA DE CONSUMO INTELIGENTE EN INTERNET!

**revistadelconsumidor.gob.mx**

Expande tu experiencia como lector en la **Revista del Consumidor en Línea**. A muy pocos clics de distancia encontrarás: nuestros programas de TV y radio, webcasts, podcasts, estudios de calidad, Tecnología Doméstica Profeco...

## REDES SOCIALES

Puedes estar en contacto con **Profeco** a través de:

**twitter.com/profeco**
**youtube.com/profecotv**
**facebook.com/consumidorinteligente**
**facebook.com/MitourbanoProfeco**
**facebook/consuman**
**profeco.tumblr.com**

## ¿NO LLEGA TU REVISTA?

Si tienes problemas con tu suscripción a la Revista del Consumidor, escribe a **circulacion@profeco.gob.mx** o llama al 5516 6612 de la Ciudad de México.

## ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES

¿Quieres crear una asociación de consumidores formal que funcione de manera autónoma? Contáctanos en: **asociaciones@profeco.gob.mx**

## BRÚJULA DE COMPRA

Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente. Ubica la Brújula de Compra en **profeco.gob.mx**

## CONSEJO CONSULTIVO DEL CONSUMO (CCC)

El CCC está integrado por personalidades de la sociedad civil y expertos en la materia. Su objetivo: crear programas y definir acciones públicas relacionadas con las atribuciones de **Profeco**. Entre sus temas prioritarios están la publicidad engañosa, verificación de combustibles, acciones colectivas y la participación ciudadana.


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.

PROFECO CERCA DE TI

# Directorio de delegaciones

**AGUASCALIENTES**
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

**BAJA CALIFORNIA**
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
**Subdelegación:** Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

**BAJA CALIFORNIA SUR**
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

**CAMPECHE**
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

**COAHUILA**
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
**Subdelegación:** Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

**COLIMA**
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
**Subdelegación:** Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

**CHIAPAS**
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
**Subdelegación:** Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

**CHIHUAHUA**
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
**Subdelegación:** Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

**DISTRITO FEDERAL**
**Centro** (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
**Oriente** (delegaciones: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, CP 08400. Tel. 5686 1900
**Poniente** (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
**Sur** (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5424 4002

**DURANGO**
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

**ESTADO DE MÉXICO**
**Naucalpan:** Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
**Nezahualcóyotl:** Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
**Tlalnepantla:** Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
**Toluca:** Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
**Ecatepec:** Av. Hank González #450, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

**GUANAJUATO**
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
**Subdelegación:** Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

**GUERRERO**
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
**Subdelegación:** Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

**HIDALGO**
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

**JALISCO**
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

**MICHOACÁN**
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.Tel. 315 6150

**MORELOS**
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

**NAYARIT**
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

**NUEVO LEÓN**
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

**OAXACA**
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

**PUEBLA**
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

**QUERÉTARO**
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

**QUINTANA ROO**
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
**Subdelegación:** Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

**SAN LUIS POTOSÍ**
Librado Rivera #215, col. del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

**SINALOA**
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

**SONORA**
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
**Subdelegación:** Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

**TABASCO**
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

**TAMAULIPAS**
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
**Subdelegación:** Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
**Subdelegación:** Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

**TLAXCALA**
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl. Tel. 462 7835

**VERACRUZ**
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
**Subdelegación:** Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

**YUCATÁN**
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

**ZACATECAS**
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

*De las páginas de...*

PROTEJA

# $U DINERO

CONDUSEF

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



# 3 Cuentos navideños

## (Prácticas que ponen en riesgo tus finanzas)

### Comprar hoy y pagar después

Los centros comerciales se llenan de ofertas y promociones como las clásicas *"Compra hoy y paga después"* o *"Paga a meses sin intereses"*. Al comprar así comprometes tus ingresos futuros, lo que podría desbalancear tu presupuesto (¿de dónde crees que sale la famosa cuesta de enero?). El crédito es útil para diferir el pago de una compra que no podrías hacer de contado, aprovéchalo para comprar bienes útiles para el hogar y tu familia, no objetos que pierdan su valor rápidamente.

### Pensar que el aguinaldo es dinero extra

El aguinaldo es una prestación que por ley tu patrón debe entregarte a más tardar el 20 de diciembre y que debe ser equivalente cuando menos a quince días de salario. Es resultado de tu trabajo, no dinero extra. Aprovéchalo para iniciar cambios significativos en tus finanzas y en tu vida.

Haz una lista de tus metas y calcula cuánto necesitas para alcanzarlas. Destina una parte de tu aguinaldo al ahorro y la inversión. No necesitas ser un experto en finanzas para hacerlo. Puedes realizar aportaciones voluntarias a tu fondo de ahorro para el retiro y obtener mejores rendimientos que si depositaras tu dinero en un pagaré o en una cuenta de ahorro. Otra opción es participar en el programa del gobierno federal *Cetesdirecto*, que te permite invertir en cetes desde $100.

### No evaluar tus riesgos

Si piensas que contratar un seguro es innecesario o que podría ser un mal agüero, reflexiona: sucesos como la muerte y las enfermedades se presentan cuando menos lo esperas, y afectan tus finanzas. Comienza protegido el año nuevo: destina parte de tus ingresos de diciembre a contratar seguros que necesitas. Por ejemplo, un seguro de vida que ampare económicamente a tu familia en caso de que fallezcas, también alguno que proteja tu casa ante robos, incendios o desastres naturales. Si tienes auto, contrata un seguro de *responsabilidad civil*, que en caso de accidente cubrirá los daños que puedas provocar a un tercero.

**Envíanos tus preguntas y comentarios sobre servicios financieros a: educacionfinanciera@condusef.gob.mx**

Del D.F. y área metropolitana
**53 400 999**
de todo el país
**01 800 999 80 80**

**Síguenos por *twitter*: @ConducefMX**

**www.condusef.gob.mx**

Educación Financiera
Tu ganancia

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

# NAVISECRETOS DE

¿Qué oculta este misterioso lugar donde las noches y los días son más largos que lo normal? ¡Por supuesto! Ahí vive Santa Clos y otros seres de hielo. Échale un ojo a su ciudad y, de paso, descubre por qué Santa no usa traje de baño. **Por Nayarai Sánchez**

## UBICA LA CASA DE SANTA

Vive en el Círculo Ártico, justo en el Polo Norte que es un océano congelado. Lo curioso de este lugar es que solo hay dos estaciones al año: verano e invierno.






## ¡EXTRA!: NO HAY NOCHE

Ni pensar que Santa ande en traje de baño durante **el verano: la temperatura es de 0°C**, casi el mismo frío que sientes al salir de tu casa por las mañanas de diciembre. La noche en el Círculo Ártico es muy corta, dura alrededor de 2 horas. El pobre de Santa vive así de abril a septiembre.




## VECINOS DE HIELO

1. **OSOS POLARES.** Miden hasta dos metros de altura. Son unos vecinos que aplican la ley del hielo a todos, pues no les gusta convivir con otros animales, ni siquiera con Rodolfo, el reno.
2. **GAVIOTA DE MARFIL.** Son como los buitres pero en blanco, ya que les encanta comer las sobras que dejan los osos polares.
3. **CARIBÚES.** ¡Por supuesto! Son los parientes de Rodolfo, el reno de nariz roja. Caribú es la forma de referirse a los renos que son salvajes.
4. **INUITS.** Es la manera elegante de nombrar a los esquimales y significa "la gente". Ellos son los mejores vecinos que Santa Clos puede tener, porque les encanta andar en trineos y patinar igual que a él.

# EL POLO NORTE −30°

## PIERDEN EL SOL

¡Saquen las cobijas! **En invierno la temperatura es de menos 30°C,** es casi como vivir dentro del congelador de tu refrigerador. Los habitantes sí que sueñan con la salida del sol, porque casi siempre es de noche. El invierno dura de octubre a marzo, ¡seis meses!




Gráfico Érika Argüello

## ¡UPS! SE DERRITE

Seguro has escuchado que el Polo Norte se está derritiendo, y esto ¿cómo puede afectarnos? Tanto el Polo Norte como el Polo Sur ayudan a evitar que la Tierra se sobrecaliente, ya que el hielo refleja gran parte de los rayos solares. De continuar derritiéndose, el cambio climático se aceleraría y hasta dejarían de existir tanto Santa como sus vecinos.

## TÚ PUEDES CONGELARLOS

* **Camina en vez de usar el carro y apaga las luces que no utilices.** El transporte y la producción de energía producen 60% de los gases que contribuyen al calentamiento global.
* **Reduce y reusa.** Compra y tira menos cosas a la basura, ya que en todas se emplean recursos naturales.
* **Planta árboles.** Estos son de gran ayuda, pues absorben el dióxido de carbono, uno de los gases que favorecen el cambio climático.

**Fuentes** epa.gov • forces.si.edu • santaclaushouse.com • arctic.noaa.gov

EL TURNO DE →

# Omar Chaparro

Consumidor

Es uno de los más reconocidos actores cómicos en la actualidad, ha prestado su voz a personajes animados, como Kung Fu Panda, pero su papel de consumidor lo toma muy en serio. Aunque procura el consumo consciente, reconoce sus debilidades.

**¿Qué compraste con tu primer sueldo?**
Un Atari seminuevo con el dinero que junté cuando trabajé como jardinero en mi colonia.

**¿Has comprado algo de segunda mano?**
Sí, una guitarra para aprender a tocarla y llevar serenata. La compré en el Monte de Piedad de Chihuahua.

**¿Reparar un artículo dañado o comprar otro?**
Antes, por necesidad, reparaba el artículo, hoy, dependiendo del daño, a veces prefiero comprar uno nuevo.

**¿Separas tu basura?**
Estamos empezando en casa apenas, porque si quieres un cambio en el mundo, pues hay que comenzar en casa, ¿no?

**¿Alguna vez te has sentido engañado con un producto que compraste por su publicidad?**
(Risas) Sí, con esas mariposas que te pones en el cuerpo para que con descargas eléctricas te marquen la lonja.

**Cuando te dan gato por liebre, ¿reclamas o te aguantas?**
No soy alguien reclamador, no me gusta desgastarme peleando, prefiero darle vuelta a la página.

**¿A qué no te puedes resistir?**
A películas, soy medio adicto a comprar DVD y Blu-ray.

**¿Qué no soportas que se desperdicie?**
El agua. Cierro la llave cuando me enjabono y a veces no me baño, jo, jo.

**¿Revisas las etiquetas de los productos que compras?**
Sí, sobre todo en la comida cuando estoy cuidando las calorías.

**¿Tienes algún método de ahorro?**
Sí, le llamo el método de 3 cajas: 1) Una que no se toca. 2) Otra de emergencias, imprevistos. 3) La otra para el uso cotidiano.

**¿Qué significa para ti consumo consciente?**
No comprar algo que no necesitas o, al adquirirlo, pensar en que no va a ser basura muy pronto, mejor si puede ser reciclable.

**¿Cómo llevas la cuesta de enero?**
Trabajando, no hay más.



**Foto** cortesía Bros Club



# Con sanidad producimos alimentos de calidad

**México produce alimentos sanos y de calidad, libres de plagas y enfermedades, resultado del trabajo que realiza el SENASICA en la inspección, vigilancia y certificación de los productos que llegan a tu mesa y que son reconocidos a nivel mundial.**

Con más alimentos de calidad, construimos un **México más fuerte.**

Vivir Mejor

Senasica

01 800 987 9879
www.sagarpa.gob.mx
www.senasica.gob.mx

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

GOBIERNO FEDERAL

SAGARPA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

# ¡Todo el consumo inteligente en tu tableta!

## REVISTA DEL CONSUMIDOR MÓVIL

Sí, a partir de esta edición encuentra la **Revista del Consumidor en formato digital** disponible para **iPad** y dispositivos con sistemas **Android** y **BlackBerry**.




Se trata de la misma revista que lees en papel pero mucho más interactiva: **descarga videos de las Tecnologías Domésticas Profeco, del Platillo Sabio Profeco, reportajes, Webcast, Podcast y mucho más.**

Entra a tu tienda virtual y descubre qué fácil es hojear la **Revista del Consumidor** desde tu tableta.

**También, como regalo de nuestro 35 aniversario, encuentra nuestro primer número: la Revista del Consumidor de noviembre de 1976.**

## ¡Descubre cómo empezó la historia!

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos




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

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

La primera es una típica receta para estas fiestas navideñas, se trata de un jamón glaseado al horno adaptado a Platillo Sabio Profeco con la sugerencia de prepararlo con jamón de pavo, un embutido con menor contenido de grasa si lo comparamos con el jamón de cerdo. El resultado es igualmente sabroso, aunque menos calórico que el platillo original. El acompañante perfecto de este jamón glaseado es una ensalada verde de lechuga que incluye supremas de naranja y uvas.

Y ya que el pescado seco es otro alimento preferido en estas fechas, la segunda recomendación lo utiliza como base principal. Es una excelente opción para engalanar la cena de Nochebuena y halagar los paladares de seres queridos, a la vez que se garantiza una cena nutritiva sin calorías en exceso. ¡Muy buen provecho y Feliz Navidad!

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

CONSUMO SALUDABLE

Profeco

# 75. JAMÓN GLASEADO AL HORNO

**APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:** Kilocalorías: 636. • Proteínas: 30 g. Grasa: 17 g. • Colesterol: 11 mg. • Fibra dietética: 3 g.

**INGREDIENTES (6 RACIONES):**

- 800 g de jamón de pavo (pieza sin rebanar)
- 8 cucharadas de miel de abeja (60 ml)
- 6 cucharadas de azúcar morena (60 g)
- 2 cucharadas de mostaza (20 g)
- ½ taza de vino blanco o jugo de naranja (125 ml)
- 6 papas (1.320 kg). Pícalas con un tenedor y envuélvelas en papel aluminio
- 6 hojas de lechuga troceada (120 g)
- 6 rebanadas de piña en almíbar cortadas en abanicos (600 g)
- 360 g de uvas cortadas por la mitad
- 1 naranja (220 g) en gajos tipo supremas
- Jugo y ralladura de 1 naranja (220 g)
- 2 ramitas de perejil finamente picado
- 2 cucharadas de salsa de soya (20 ml)
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- Clavos de olor, sal y pimienta

**PREPARACIÓN:**

❶ Pon al fuego una cacerola con el azúcar, agrega un chorrito de agua y deja que se funda.

❷ Añade el vino, mostaza, 6 cucharadas de miel y disuelve perfectamente. Deja reducir hasta que comience a espesar. (Reserva el glaseado).

❸ Haz cortes, de unos 5 mm de profundidad, sobre el jamón para formar rombitos.

❹ En el centro de cada rombo, coloca un pedacito de piña y fíjalo utilizando un clavo de olor.

❺ Coloca el jamón sobre un molde adecuado para hornear y baña con el glaseado.

❻ Hornea a 200°C durante 20 minutos (en otra charola, hornea las papas al mismo tiempo). Luego de ese tiempo, retira el jamón y vuelve a bañar completamente con el glaseado.

❼ Regrésalo al horno y hornea durante 15 minutos más o hasta que tenga el dorado de tu agrado. Saca las papas cuando se sientan suaves al tacto (aproximadamente 1 hora).

❽ Retira el papel aluminio de las papas, córtalas por la mitad (a lo largo) y vacía la pulpa dejando una delgada costra de papa al interior de una de las mitades (reserva 6 cáscaras), revuelve la pulpa con la mantequilla fundida y salpimienta al gusto. Rellena cada cáscara con el contenido de toda la papa y espolvorea encima el perejil picado.

❾ Sirve el jamón rebanado con un poco del glaseado y acompaña con la papa al horno y la ensalada verde (lechuga, uvas y supremas de naranja), aderezada con la mezcla de salsa, jugo y ralladura de naranja, aceite de oliva, la miel restante y piña restante. Salpimienta al gusto.



**Fotos** Armando Rodríguez. **Estilismo culinario** Nelly Güereña



# 76. PESCADO SECO NAVIDEÑO

**APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:** • Kilocalorías: 491. • Proteínas: 29 g. • Grasa: 25 g. • Colesterol: 11 mg. • Fibra dietética: 3 g

**INGREDIENTES (6 RACIONES):**

- 1 taza de puré de tomate (220 g)
- 2 jitomates maduros, asados y molidos (220 g)
- 650 g de papitas cocidas y peladas
- 250 g de filete de pescado seco salado
- ½ cebolla cortada en rodajas finas (100 g)
- 130 ml de aceite de oliva o cualquier otro
- 1 lata de pimientos morrones en rajas (125 g)
- 12 rebanadas de bolillo frío untado con ajo
- 6 chiles güeros en vinagre, partidos en trozos –reservar 3 enteros para adornar (60 g)
- 30 aceitunas deshuesadas y partidas por la mitad –reservar 6 enteras para adornar (75 g)
- 2 cucharadas de perejil finamente picado (15 g)
- 1 cucharada de vinagre (10 ml)
- 6 dientes de ajo grandes finamente picados (12 g)
- 12 alcaparras finamente picadas (12 g)
- ½ cucharadita de orégano molido (2.5 g)
- Sal y pimienta al gusto

**PREPARACIÓN:**

❶ Remoja el pescado en agua fría desde una noche antes. Cambia varias veces el agua para que se desale.

❷ Hierve agua suficiente en una olla y sumerge el pescado; déjalo hervir solo hasta que la carne se suavice un poco.

❸ Después, escúrrelo, deja que se enfríe y desmenúzalo cuidadosamente, retirándole todas las espinas.

❹ Calienta 100 ml de aceite en una cacerola y acitrona la cebolla y 4 de los ajos. Enseguida incorpora el pescado escurrido y deja freír durante algunos minutos.

❺ Agrega el jitomate molido y el puré. Ahora deja en el fuego hasta que cambie de color y reduzca un poco.

❻ Añade el perejil, aceitunas, alcaparras, chiles güeros, las rajas de pimiento y las papitas.

❼ Condimenta con el orégano y pimienta. Mezcla cuidadosamente, tapa, baja el fuego y deja en la lumbre, moviendo ocasionalmente con cuidado para que no se bata. Cocina durante algunos minutos hasta que el guiso sazone y reseque. Verifica la sal y al final agrega el vinagre.

❽ Unta las rebanadas de bolillo con los dientes de ajo restantes (deben estar bien secas para que no se desbaraten), luego, barnízalas con el aceite de oliva y hornéalas hasta que doren.

❾ Sirve bien caliente, adornando con las rebanadas de pan frito y unas hojitas de perejil fresco.

**TIP:** este platillo obtiene un mejor sabor si se deja reposar en el refrigerador durante una o dos noches antes de consumirse.

# SUSCRÍBETE AHORA

# $250

## 12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
**Depositar en cualquier buzón**

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

REVISTA DEL **CONSUMIDOR**

**Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF**

Llenar con letra de molde

**Renovación de suscripción**

**Suscripción nueva**

**Nombre:** _____

**Dirección:** _____

_____

**Colonia:** _____

**Delegación o municipio:** _____

**Estado:** _____ **CP:** _____

**Teléfono:** _____

### Formas de pago

**Correo:** envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

**Fax:** envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

**Teléfono:** llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

**Depósito interbancario:** llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

**Multipagos:** entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

**Delegaciones:** busca en la página **76** tu delegación Profeco más cercana, visítala y suscríbete.

**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).**

**Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468**