

PUBLICIDAD ENGAÑOSA

"Fortalece tu cuerpo sin
esfuerzo" (Sí, ajá)

SEGURIDAD DE PRODUCTOS

¡Cuidado!: artículos
que sí saben fallar

DEL SILLÓN A LA PISTA

Tips infalibles para
el nuevo corredor



Revista del **Consumidor**

revistadelconsumidor.gob.mx

El
Laboratorio
Profeco
reporta

Gran guía de productos light

¿Cuántas calorías
te ahorras en realidad?



ESTUDIO DE CALIDAD

**Lámparas
ahorradoras,**
Elige la que te da más
luz por tu dinero



**Radiografía
de la tortilla**

Analizamos
la calidad y precio
del alimento vital

Para el artista de la casa:

Tecnología Doméstica Profeco
¡Masa para modelar!



Enero de 2012 Núm. 419 **\$25**

7 509997 078342 0 0419
Exhibir hasta el 31 de enero **ISSN 0185-8874**

Esta revista no acepta publicidad comercial

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.

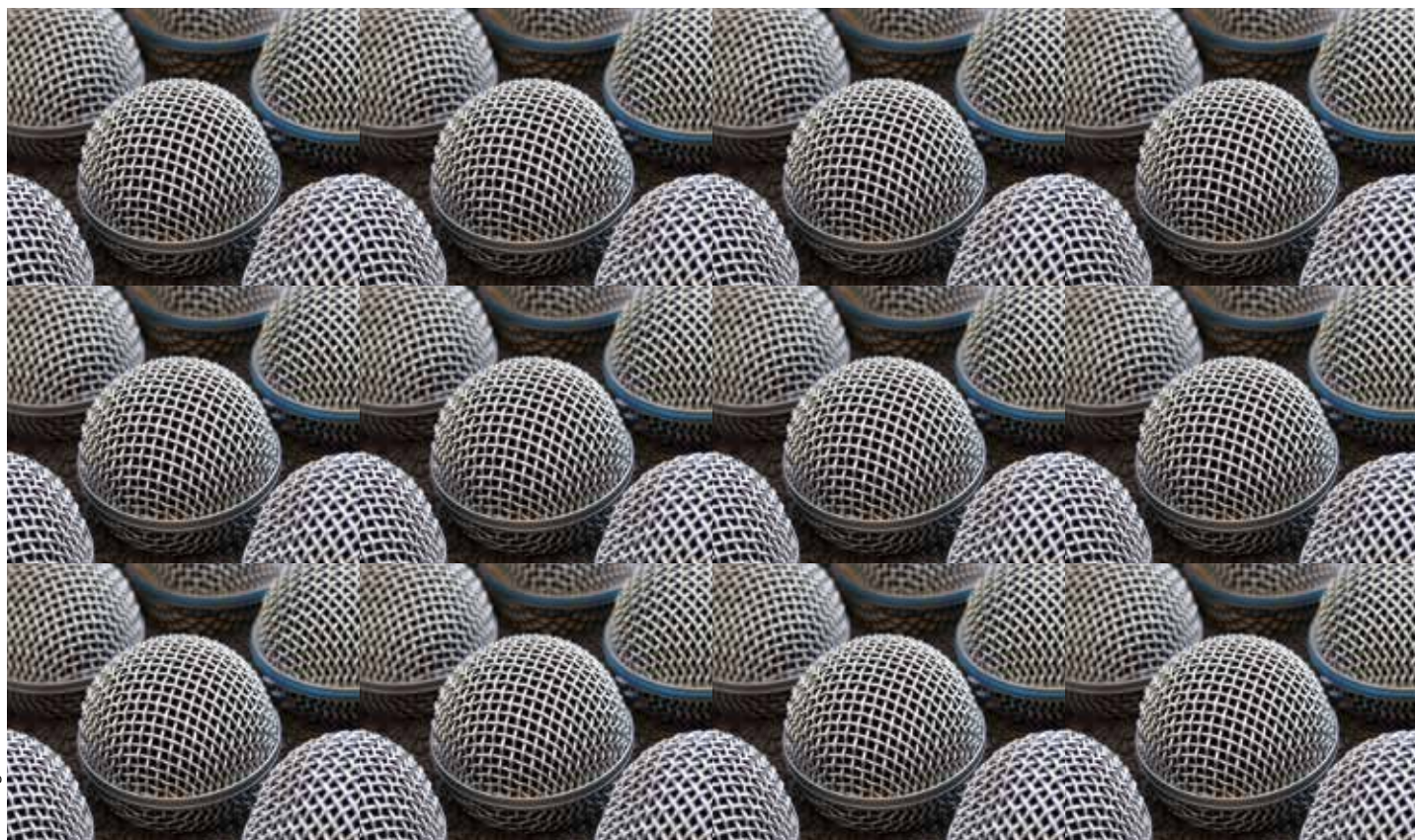


Foto megilles



revistadelconsumidor.gob.mx



**GOBIERNO
FEDERAL**

SE







Enero 2012
Núm. 419

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA:

34 PRODUCTOS LIGHT

Averigua si son tan ligeros como se presumen.



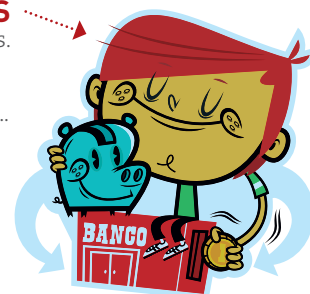
ESTUDIO DE CALIDAD:

54

LÁMPARAS AHORRADORAS

Te ayudamos a elegir la mejor. Incluye Quién es Quién en los precios.

- 05 LA REVISTA DEL CONSUMIDOR EN EL TIEMPO**
Conoce sus etapas a lo largo de 35 años.
- 08 ESTA ES TU VOZ**
Tus cartas, tus debates, tu voz.
- 12 INFOGRAFÍA**
Conoce paso a paso el proceso para empeñar un bien.
- 14 QUÉ HACER SI...**
Viajas con tu celular al extranjero.
- 15 CONSUMO CULTURAL**
Recomendaciones en beneficio del conocimiento.
- 16 CONSUMO EN EL MUNDO**
Noticias relevantes sobre consumo y consumidores.
- 18 CONSUMO EN LOS ESTADOS**
Puebla, un estado de fascinantes tradiciones.
- 22 SALUD** →
La guía para el nuevo corredor.
- 24 TIPS DEL CHEF OROPEZA**
Alimentación saludable contra la diabetes.
- 26 SEGURIDAD EN PRODUCTOS**
Las acciones de Profeco para garantizarte artículos seguros.
- 28 TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Masa para modelar.
- 30 PUBLICIDAD ENGAÑOSA**
Aparatos para adelgazar: ¡qué decepción!
- 66 RADIOGRAFÍA LA TORTILLA**
Qué hay detrás de este importante alimento de maíz.
- 72 PROFECO CERCA DE TI**
Los canales y servicios que Profeco tiene para ti.
- 78 PEQUEÑOS CONSUMIDORES** →
Ahorra y descubre lo divertido que es.
- 80 EL TURNO DE**
El Hijo del Santo revela su identidad... como 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

GOBIERNO
FEDERAL

SE



rpc.profeco.gob.mx

NUEVA IMAGEN, MISMO OBJETIVO: AGENDA PRO CONSUMIDOR

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

Bolígán
Germán Sánchez

Ilustradores

Bachan,
Carlos Soto,
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
Alejandro Celis Albarrán

Como lo viste en nuestra portada, estrenamos cara. Sin embargo, la vocación y razón de ser de la revista permanecen intactas: proporcionarte información útil, veraz y oportuna para tomar decisiones de consumo inteligentes.

Este “cambio de piel” simboliza el tránsito que emprende **Profeco** hacia una cultura pro consumidor. ¿Por qué? Porque así como el ciudadano es centro de la democracia, el consumidor debe ser centro de la economía. En la medida en que el consumidor es consciente de sus derechos y de la importancia de defenderlos, se fortalecen la ciudadanía y el país.

En tal sentido, un consumidor empoderado se traduce en un beneficio para todos: para sí mismo, para la economía y para todos los actores de la sociedad. Un consumidor crítico, que exige, sabe demandar y denunciar aquello con lo que no está de acuerdo, trae consecuencias positivas en las relaciones de consumo, como el fomento a la responsabilidad y competencia empresarial, la generación de confianza, que finalmente llevan a un beneficio mayor: la construcción de mejores prácticas comerciales.

Esta revista pretende ser un instrumento para ello, al ofrecer contenidos que promuevan la reflexión a la hora de tomar decisiones de consumo. Renovados y con mucho vigor, te ofrecemos una revista más provocadora, que busca impulsar a la ciudadanía a ser más exigente para prevenir abusos y eliminar riesgos, y así contribuir a la construcción de una comunidad informada y participativa.

Nuevas secciones orientadas al fortalecimiento del consumidor forman parte de nuestra agenda mensual, como

Publicidad engañosa, que busca fomentar una postura crítica ante mensajes publicitarios que pretenden engañarte; o Seguridad de productos, una guía para identificar los artículos potencialmente riesgosos y cómo protegerte ante ello.

Una economía equilibrada necesita de un consumidor participativo y consciente de su poder. De corazón esperamos que esta revista, en su nueva etapa, continúe siendo un arma para ti en la defensa de tus derechos.

Esta es, pues, nuestra ambiciosa apuesta en 2012 para seguir contando con nuestro contenido más valioso: tu confianza.

¡Feliz año nuevo!



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, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Vendedores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Pablo García Camarero. Tiraje: 40,000 ejemplares.

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
Bebida energética (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
Condomes (est.), feb 11, 408, p. 28
Consumés (est.), jun 08, 376, p. 52
Cremas comestibles (est.), dic 11, 418, p. 52
Cremas de verduras (est.), jun 09, 388, p. 38
Croquetas para cachorros (est.), nov 11, 417, p. 35
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 electr. (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
Fútbol, 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
Internet móvil de banda ancha (art.), dic 11, 418, p. 64
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
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 LCD y LCD LED (est.), dic 11, 418, p. 34
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

¡TU REVISTA SE RENUEVA!

Con 35 años recién cumplidos, la *Revista del Consumidor* comienza una nueva etapa con la misma misión: empoderar a los consumidores mexicanos mediante información veraz. Estas son las portadas que dan cuenta de nuestra evolución y lo nuevo que puedes encontrar en estas páginas.



EL INICIO Noviembre de 1976

El 1 de noviembre de 1976 aparece la primera edición, con un tiraje de 200,000 ejemplares. En medio de una crisis monetaria y financiera que provocó la devaluación del peso frente al dólar y días en que los mexicanos comprábamos un kilo de tortilla por 3.10 pesos, un litro de leche por 4.80 y la recién nacida Revista en 10 pesos.



PORTADAS CON ARTE Julio 1993

Los temas de portada recrean obras pictóricas de autores mexicanos, como "Vendedora de flores" de Diego Rivera. Destacan también las colaboraciones de escritores y personajes de la vida pública, como Fernando del Paso con "Pregón de México a dos voces", y la entrevista del mes a Ricardo Garibay. La Revista deja de usar papel reciclado y los Estudios de Calidad se imprimen a color.



MODERNIDAD ECONÓMICA

Abril de 1995
La Revista empieza su modernización: un nuevo logotipo, una portada más comercial y es totalmente a color. Tiene un costo de N\$6. Aparecen las primeras Tecnologías Domésticas Profeco (queso tipo panela y una loción

unisex). En sus páginas se destaca que **Profeco** ha recuperado 500 millones de nuevos pesos en favor del consumidor y la existencia de 64 delegaciones federales. Un espacio importante es la sección Los pequeños consumidores, que aborda diversos temas, como "Los derechos de los niños" y "¿Ser gordo es estar sano?". En ese entonces, la Revista aceptaba anunciantes.



ENTRADA AL SIGLO XXI Abril de 2002

Estas portadas que pretenden un diseño más atractivo se identifican por la singular presentación de los productos analizados en los estudios de calidad que lleva a cabo el Laboratorio Profeco, como pantalones de mezclilla y mantequilla.

Las ediciones de esta época se caracterizan por tener mayor contenido, variedad de temas y nuevas secciones con la finalidad de adaptar la publicación a las exigencias de los nuevos tiempos y seguir contando con la preferencia de los consumidores.



MINIMALISMO

Marzo de 2009

La Revista evoluciona: se rediseña, estrena secciones e ideas. Por primera vez, tras 32 años, a los nuevos consumidores del siglo XXI se les habla de tú, y sin más, el tema de portada es de lo más actual: el mercado del amor. Servicios para buscar pareja.



PRO CONSUMIDOR SIGLO XXI

Enero 2012

Se inicia una nueva etapa donde el consumidor es el protagonista principal en la defensa de sus derechos. Hay una descentralización al incluir a los estados, y se pone mayor énfasis en la publicidad engañosa. El Platillo Sabio adopta un estilismo culinario con tips del chef y lo último en información sobre los alimentos en la cocina. El aumento en el uso de internet y otras formas de conectividad, así como el crecimiento de las redes sociales, representan una fuente superior de comunicación que ha hecho más fácil el acceso a información acerca de diversos temas de consumo, como buscar y comparar calidad y precios de los bienes y servicios. En esta nueva etapa, la Revista ya está en formato digital y se puede leer en dispositivos móviles disponible para iPad y dispositivos con sistemas Android y Blackberry.

Y las nuevas secciones que tu Revista te ofrece:

► **CONSUMO EN LOS ESTADOS.** Cada mes seleccionamos a un estado de la República Mexicana para presentarte sus riquezas, hábitos de consumo local y eventos que se realizan durante el mes. Además te compartimos la lista de gasolineras de la entidad que resultaron bien evaluadas en su última verificación.



► **PUBLICIDAD ENGAÑOSA.** Para que no caigas en su trampa, te advertimos en cada número sobre un caso de productos o servicios que se valen de este tipo de publicidad.



► **QUE NO LE DIGAN, QUE NO LE CUENTEN.** Una subsección de Publicidad engañosa con viñetas que ironizan las frases utilizadas por algunos productos engañosos.



► **TIPS DEL CHEF.** Un chef reconocido nacionalmente te ofrece consejos y recomendaciones para una alimentación más inteligente.



► **SEGURIDAD DE PRODUCTOS.** Una guía para ayudarte a identificar artículos que pueden presentar riesgos a tu salud o tu seguridad.

Y por supuesto, mantenemos las exitosas secciones que han dado forma e identidad a la Revista del Consumidor a través de los años: Estudios de calidad, Tecnología Doméstica Profeco, Platillo Sabio Profeco, El turno de..., Pequeños consumidores y Radiografía de los servicios.

ESTA VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor**, o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 7, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

ESPÍA, SÍ, PERO DE LA CALIDAD

Resulta que soy una consumidora bastante analítica, me gusta comparar precios, características, calidad, etcétera. Hace un par de meses veía artículos en una tienda llamada LOWE's. Tomaba fotos de los productos que me interesaron y de sus características, hasta que un guardia de la tienda me dijo que no podía hacerlo. Desde ese momento comenzó a seguirme por toda la tienda (lo que me hizo sentir bastante incómoda) así que fui a hablar con el encargado, a quien le pedí permiso para seguir tomando fotos a los artículos que me interesaban. La respuesta fue que no era posible ya que se arriesgan a que yo sea espía de la competencia.

Yo entiendo sus argumentos y acepto que mi actitud pueda parecer sospechosa, pero actualmente la tecnología nos

ofrece muchas herramientas para ser mejores consumidores y es una pena que las tiendas lo prohíban. En mi caso tengo un iPhone con el que puedo hacer una lista de las cosas que necesito, así puedo organizar y dar prioridad a mis necesidades, además puedo comparar productos del mismo tipo y como las fotos son ubicadas en un mapa puedo recordar dónde vi el producto una vez que me he decidido a comprarlo.

En fin, es muy práctico para mí. ¿Qué puedo hacer para que me permitan tomar las fotos que tanto me ayudan a hacer una compra?

—Rebeca G

Primero que nada, te felicitamos: la misión de comparar productos tan concienzudamente es digna, más que de un espía, del consumidor más inteligente.

En efecto, Rebeca, todos los consumidores tenemos el derecho a la información que nos permita elegir de manera más acertada los bienes y servicios que necesitamos; sin embargo, suele pasar que las nuevas tecnologías rebasan la realidad. Y este es uno de esos casos. Actualmente los consumidores debemos atender las políticas internas que contemplan los establecimientos comerciales, ya que estas buscan la seguridad y tranquilidad de los clientes.

Pues sí, ellos están en su derecho de no permitirte sacar fotos. Por lo pronto, solo nos resta esperar que, en un futuro cercano, las tiendas tengan la suficiente visión para aceptar que los nuevos consumidores proactivos necesitan echar mano de las herramientas más innovadoras para hacer mejores elecciones, aunque no deje de parecerles sospechoso. Sirva tu caso para comenzar a abrir esa brecha.



SE VATICINA UNA ESTAFA

¿Qué postura tiene Profeco ante los “consejeros espirituales” o “grupos parasicólogos” que en sus spots de radio prometen las mil maravillas, claro, sin dar información de sus honorarios o costos de consulta? ¿Son legales los anuncios de radio y tv? Si tengo un problema con ellos, ¿puedo quejarme en Profeco?

—Abel Bedolla C.

He aquí un tema delicado. ¿Cómo demostrar que un consejero espiritual no cumplió con lo que te vaticinó o que es culpable de haberte dado un mal consejo? Para poder levantar una queja en **Profeco** relacionada con este tipo de servicios, el consumidor debe acreditar de manera fehaciente y objetiva el incumplimiento del servicio contratado. Si es así, el afectado solo tendría que plantear su problemática, recibir asesoría y, en su caso, presentar la denuncia

o queja correspondiente. Como ves, no se trata de una relación comercial común.

Otra opción es averiguar si el código penal de tu estado tipifica este tipo de servicios como fraudes. Por ejemplo, el Código Penal del Distrito Federal sanciona “al que por medio de supuesta invocación de espíritus, adivinaciones o curaciones explote las preocupaciones, la superstición o la ignorancia de las personas”.

En cuanto a sus anuncios, te comentamos que, de acuerdo con el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al

Consumidor, la información o publicidad que se difunda por cualquier medio o forma, deberá ser veraz y comprobable. Si crees que sus anuncios de radio o televisión son un engaño, estás en todo tu derecho de plantear una denuncia. 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.



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). Muy importante: 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, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.



POLÍTICAS DE NO DEVOLUCIÓN

Quise cambiar un equipo de mancuernas que compré en Wal-Mart pero me dijeron que ya había pasado mucho tiempo, lo que no era cierto porque aún no pasaba la fecha de vencimiento. Después me dijeron que no porque ya había abierto el producto. ¿Qué puedo hacer?

—Carlos Torres

Estimado Carlos, todo proveedor está obligado a respetar los términos y demás condiciones conforme a las cuales se obligó para la entrega o suministro de un bien o servicio contratado, por lo que si el proveedor no incurre en incumplimiento no tiene responsabilidad alguna.

En tu caso, por la naturaleza de la compra que manifiestas, tuviste la posibilidad de elegir voluntariamente el producto con las características que deseabas, por lo que jurídicamente al proveedor no le asiste obligación de aceptar cambio o devolución alguna, no obstante que por política comercial existan proveedores que dentro de determinado tiempo acepten cambios o devoluciones sin costo alguno.

Pero platicanos más de cómo sucedió el asunto para saber si tus derechos como consumidor están a salvo. Llama al Teléfono del Consumidor para que te brinden la asesoría que te mereces.



¡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 Facebook

f Lala Cervantes:

Felicidades por su publicación de noviembre, en la que tratan el tema del decálogo del buen amo y mencionan la adopción como la mejor elección. También los felicito por mencionar la importancia de esterilizar a las mascotas y tenerlas con placa de identificación. Es positivo que intenten concientizar a los mexicanos sobre la problemática actual de los animales de compañía. No compres, no cruces. ¡Esteriliza, adopta y educa!



f Eduardo Nava Reza:

La Feria de Chapultepec cobra 100% de entrada a niños con discapacidad pero impide que se suban a sus juegos. ¿Qué puedo hacer? Gracias.

Consumidor inteligente:

Hola, Eduardo. De acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor, ningún proveedor puede negar o condicionar sus bienes o

servicios por cuestiones de discriminación. Si consideras que no hay justificación en materia de seguridad y que se trata de un caso de discriminación, puedes poner una queja en **Profeco**. Llama al 5568 8722 (DF) o al 01 800 468 8722. Adicionalmente, puedes acudir a la Conapred, donde también atenderán tu denuncia ante este tipo de conductas. El teléfono es 5262 1490.

f Patty Núñez:

El otro día en un Aurrera pusieron como oferta el papel de baño a \$9.85. Intenté comprar un colchón completo de 12 paquetes y el encargado de la tienda me dijo que no podía venderme el producto porque es venta de menudeo, no de mayoreo. No entiendo, se supone que es una oferta y hay que aprovechar.

Consumidor inteligente:

Hola, Patty. En efecto, no te pueden limitar si en la publicidad no está especificado si hay una compra máxima o mínima, por lo que te debieron haber vendido la cantidad que tú deseabas. Puedes hacer tu denuncia al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 (DF) o 01 800 468 8722.



En Twitter

@davooBS

Deberían poner un sistema de quejas y denuncias online, no todos pueden asistir a sus oficinas.

@profeco

Puedes hacer denuncias en la página telefonodelconsumidor.gob.mx. También puedes conciliar en línea con algunas empresas en concilianet.profeco.gob.mx



@eaien

¿Cómo podemos saber si una báscula está ajustada y calibrada?

@profeco

Puedes hacerlo verificando que cuente con el holograma de **Profeco** o UVA 2011.



@fermtz_28

Si publican una promoción en la tele, ¿el monto anunciado debe incluir el IVA?

@profeco

Sí, el monto debe incluir el IVA. Los proveedores deben exhibir de manera visible los precios y tarifas en montos totales.

¿Dudas sobre tu consumo de electricidad?

Resuélvelas en profeco.gob.mx/cfe.asp

Te brindamos la información más útil sobre el servicio que proporciona la **Comisión Federal de Electricidad**:

Cómo leer tu recibo de luz Aprende a descifrar de cabo a rabo todos los conceptos que aparecen en él.



¿Tu recibo llegó más caro de lo habitual? Un solo kilowatt basta para ser la diferencia. Te damos las razones por las que pudo incrementarse el cobro.



Cómo reducir el gasto eléctrico Consejos prácticos y efectivos para reducir tu consumo de energía y ahorrar dinero.



¿Qué es el programa “Luz Sustentable”?

Si tu tarifa no es de alto consumo (DAC), el Gobierno Federal te canjeará cuatro focos incandescentes viejos por cuatro focos ahorradores nuevos, totalmente gratis.



Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo



GOBIERNO
FEDERAL

SE



LA RUTA DEL PIGNORANTE IN

El trato parece simple: llevas una prenda, la casa de empeño te presta una cantidad en efectivo sobre el valor de la prenda. ¿Ingresos fáciles? Para nada. He aquí en qué debe fijarse un pignorante (sí, así se le

1 LAS OPCIONES

En México existen cerca de 5 mil puntos de venta dedicados al préstamo prendario, de estos:

90%

son casas de empeño privadas o comerciales

2 PRESENTA LA PRENDA A EMPEÑAR

Lleva tu prenda ante el valuador junto con una identificación oficial. De las personas que van a empeñar:

80%

son amas de casa...

3

LA PRENDA ES VALUADA

Algunas casas de empeño ofrecen prestarte hasta un 80% del dinero en que se valúe tu prenda; sin embargo, un estudio hecho por la Condusef situó este porcentaje apenas entre 25 y 45%. Así que mejor compara en distintos lugares. Si no te parece justo el avalúo que hagan, tienes derecho a retirarte sin empeñar el bien.

Préstamo promedio:

del **25%** al **45%** del valor de la prenda

257%

CAT promedio de una casa de empeño comercial

120%

CAT promedio de una IAP

4

LO QUE (EN REALIDAD) DEBES PAGAR

Todos los proveedores de crédito prendario te cobran, además de lo prestado, sus servicios: los intereses. El dato que debes considerar, con fines comparativos, es el CAT (Costo Anual Total). Mientras el CAT de una casa de empeño comercial es en promedio de 257%, en las IAP es de 120%. Lo primero en que te tienes que fijar al entrar a un establecimiento de este tipo es en que tenga el CAT en un lugar visible.

...el restante **20%** lo componen:

Comerciantes

Estudiantes

Desempleados

Jubilados y pensionados

10%
Instituciones de Asistencia Privada (IAP)

TELIGENTE

valor de esta y la recuperarás cuando llama a quien empeña).

5 NO OLVIDES "OTROS CARGOS"

Para recuperar la prenda que dejaste en garantía, además de pagar el préstamo y sus intereses, deberás cubrir otros conceptos que quizá no tienes contemplados: seguro contra robo, almacenaje e IVA.

Haz todas las preguntas que consideres necesarias sobre tu crédito prendario para evitar sorpresas.

6 FIRMA DEL CONTRATO

Todas las casas de empeño comerciales deben respetar la NOM 179-SCFI-2007 y registrar sus contratos de adhesión ante **Profeco**, esto asegura que no contengan obligaciones inequitativas o abusivas.

7 EL DINERO EN TUS MANOS

La casa de empeño te entregará el efectivo junto con la boleta de empeño. Esta es el único comprobante de la operación realizada, así que guárdala bien, ya que no se puede extender un duplicado en caso de extravío o destrucción. Distribuye el dinero de acuerdo con la prioridad que tengan las necesidades que debas cubrir.

8 TU PRENDA DE REGRESO

Si no tienes dinero para recuperar tu prenda en el tiempo pactado, puedes recurrir al refrendo: al pagar los costos del periodo vencido puedes ampliar el plazo para recuperarla. Si ya saliste del apuro económico es hora de reorganizar tu presupuesto: evita gastos innecesarios y desarrolla la creatividad para fomentar el ahorro. El objetivo es tener tu prenda de regreso.

PROFECO SE EMPEÑA EN ATENDERTE

A partir de junio de 2006, los llamados pignorantes son protegidos por la Ley Federal de Protección al Consumidor: en esa fecha se adicionó el artículo 65 bis, que regula el funcionamiento de las casas de empeño y hace competente a **Profeco** para intervenir en asuntos relacionados con este tipo de operaciones.

Ahora ya lo sabes: si tienes algún problema con cualquier institución de préstamos prendarios, puedes acudir a **Profeco**, estamos facultados para atender tu queja.



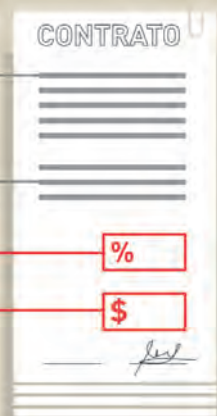
UN CONTRATO DE PRÉSTAMO PRENDARIO DEBE INCLUIR LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:

Descripción de la prenda depositada

Plazo e importe a pagar

CAT

Monto del seguro y el almacenaje



Para saber si la casa de empeño que te interesa tiene sus contratos registrados entra a:
burocomercial.profeco.gob.mx



TU CELULAR VIAJA CONTIGO

Cuando estás en otro país, hacer llamadas, enviar mensajes y entrar a internet desde tu celular es un gasto que no debe pasar desapercibido. Estar siempre en contacto gracias a tu teléfono tiene un alto costo, ¿estás dispuesto a pagarlo?

Tú, las vacaciones de tu sueños en el extranjero y tu inseparable compañero que se encargará de compartirte con tus amigos a través de las redes sociales: tu teléfono celular. Pero para que todo salga a la perfección, incluida la factura que llegará después del viaje, te recomendamos que antes de salir del país acudas con tu proveedor de telefonía para solicitarle información básica sobre la activación del roaming internacional, la posibilidad de realizar y recibir llamadas y, por supuesto, el desembolso que ello significa.

Los precios fuera del país

Sabemos que, aun cuando resuelvas cada una de tus dudas, es difícil hacer un cálculo de cuánto gastarás al utilizar tu teléfono en el extranjero. Es por eso que a continuación te presentamos ejemplos prácticos de lo que deberás pagar por utilizar el servicio de voz, mensajes y datos en Estados Unidos. ¿Por qué este país? Lo elegimos ya que es el destino más frecuente de los mexicanos. Antes de seguir la lectura te pedimos que analices la tabla que te mostramos arriba. Las tarifas corresponden a un plan de prepago y a uno de renta que recabamos en tres empresas de telefonía móvil distintas.

¿Qué podemos concluir de esta tabla comparativa? Como ves, es muy importante que consideres el precio por minuto de las llamadas salientes y entrantes: según la empresa que te proporcione el servicio, puedes pagar desde \$16 por minuto en un plan de prepago; mientras que en un plan de renta las tarifas comienzan desde \$9.55. Un ahorro significativo, ¿no crees?

Concepto	Modalidad de cobro	Tarifas de prepago*		Tarifas de renta (Pospago)*	
		Desde	Hasta	Desde	Hasta
Llamadas salientes	Por minuto	\$16.37	18.96	\$9.55	\$15.82
Llamadas entrantes				\$9.55	\$13.60
Mensajes enviados	Por mensaje	\$3.41	\$6.27	\$2.32	\$5.03
Datos por kilobyte (KB)*	Por KB	\$0.13		\$0.053	\$0.082

* Tarifas en pesos mexicanos con 16% de IVA incluido. Precios y conversión de dólares a pesos al 22 de noviembre de 2011.

En cuanto al envío de mensajes, este, como era de esperarse, resulta más económico que una llamada. Por ejemplo, en el sistema de prepago pagarías por un SMS hasta \$6.27 y \$5.03 en plan de renta.

Pero el caso más sorprendente es el costo por navegar en internet: para ver un solo minuto de video en línea se requieren 2 MB o 2,048 kilobytes (un MB es igual a 1,024 kilobytes). Con estos datos la operación es simple: $2,048 \times 0.13 = 266.24$. Conclusión: ver un solo minuto de un video con la tarifa de prepago te costará \$266, mientras que en la tarifa de pospago el costo mínimo sería de unos \$108 pesos.

Tips del "viajero celular"

Así las cosas, antes de utilizar tu teléfono celular en el extranjero, más vale averiguar cuánto te va a costar y tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Pregunta a tu proveedor si cuenta con paquetes especiales para viajeros.
- Toma en cuenta la cobertura y todas las condiciones del servicio. Pregunta si lo anterior aplica tanto para plan de renta, de prepago y paquetes especiales para viajeros.

- Antes de salir de viaje, infórmale al proveedor del servicio para que te active todos los servicios necesarios.
- Solicita a tu compañía el código de marcación internacional del país donde planeas estar, además del número telefónico de atención a clientes. ☎



Encuentra este y otros artículos en Brújula de compra, nuestro boletín de precios y estudios comparativos. Suscríbete a su [newsletter en profeco.gob.mx](mailto:newsletter@profeco.gob.mx)

DISEÑO FUNCIONAL

Fábrica mexicana. Diseño industrial contemporáneo

Exposición

Museo de Arte Moderno

El panorama del diseño industrial en México está íntimamente vinculado al Museo de Arte Moderno, recinto que abrió sus puertas a las primeras muestras de diseño mexicano y el Primer Salón Mexicano de diseño. En la exposición *Fábrica mexicana. Diseño industrial contemporáneo*, diversos artistas demuestran cómo el diseño enfrenta síntomas sociales, ecológicos y políticos que determinan el desarrollo y el propósito de su labor. La exposición reúne desde un catálogo de bellos objetos útiles, hasta el impacto del diseño en la ciudad, tanto en la definición de los espacios públicos y sus usos privados, como en la formación de redes y comportamientos sociales. Abierta hasta el 12 de febrero.



► IMPACTO CONSUMISTA

Vida de consumo

Libro

Zygmunt Bauman

Esta obra analiza los mecanismos por los cuales la sociedad actual condiciona y diseña las vidas de los sujetos centrándose en sus particularidades como consumidores. "En esta nueva sociedad los individuos son, simultáneamente, los promotores del producto y el producto que promueven. Son, al mismo tiempo, el encargado de marketing y la mercadería, el vendedor ambulante y el artículo en venta". Somos, señala, personas convertidas en productos.



► BONITO Y ECOLÓGICO

Diseño Eco-social

Tendencia

conceptodisenio.blogspot.com

Nos topamos en la red con un concepto que relaciona la labor de los artesanos, el diseño industrial, la protección a la ecología y la solidaridad con medios de producción tradicionales. Se trata del diseño "Eco-social", concepto que considera diferentes aspectos: económico, social, cultural y ético, tanto del producto como del sistema dentro del cual funciona, promoviendo una mejora de la calidad de vida.



► CREADORES DE SUEÑOS

Artesanos. Una película de vida

Documental

creerescrear.com

Sus creadores lo describen como un filme orientado a despertar la conciencia: "Ser artesano es aceptar la luz de la creación en nuestras manos. Es hacer de la vida una obra de arte. Los individuos construimos significados de nuestra realidad". Partiendo de esta visión constructivista, el documental analiza la labor de los artesanos creadores de la realidad. Disponible en la página de los creadores. creerescrear.com



ADIÓS A LOS MILAGRITOS

Si buscas combatir dolencias como gastritis, colitis, diabetes, obesidad o reducir las odiadas "patas de gallo" que te hacen aparentar mayor edad, ten cuidado al recurrir a productos que ofrecen una solución rápida, porque puede resultar contraproducente.

La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), que es la instancia encargada de la regulación, control y fomento sanitario, decomisó 13 mil 572 piezas de productos denominados "milagro" en bodegas de la empresa CV-Directo. ¿La razón?: no son medicamentos, no tienen base científica, enmascaran enfermedades graves, su publicidad no se sustenta y distorsionan el mercado.

Entre los productos decomisados se encuentran: Malunggay "el árbol de la vida", cápsulas que dicen combatir jaquecas, colitis, gastritis, diabetes, mala circulación, presión arterial alta y baja; Cold Heat Extreme, gel que "ayuda a reducir talla y peso"; Skinny Shot, suplemento alimenticio que ofrece perder peso "de manera acelerada"; Celunuvel, supuestamente previene arrugas prematuras; y por último One Week Ultra, producto que promete "reducir tallas y controlar el peso".

Fuente Cofepris, comunicado 82/2011



▶ LO QUE ELLOS PIDEN

Un estudio realizado por la Sociedad Infantil y la Universidad de York, Inglaterra, dio a conocer las 10 cosas que niños de entre 8 y 15 años consideran necesarias para llevar una "vida normal": dinero para gastar semanalmente, dinero para ahorrar, unos tenis de marca, un reproductor de música, TV de paga, ropa que les permita ser aceptados por otros niños, jardín en casa o parque cercano para jugar con amigos, un carro familiar, salir en familia de paseo una vez a la semana y vacaciones familiares.

Fuente Yahoo UK



▶ HAMBURGUESAS SIN JUGUETES

La Fundación de Defensa del Consumidor de Sao Paulo multó a McDonald's con más de 18 millones de pesos por incluir juguetes en su menú infantil, pues considera que es un elemento que induce a los niños a adquirir hábitos alimentarios perjudiciales. Desde 2009, la fiscalía brasileña había pedido a McDonald's y a otras cadenas de comida rápida que dejaran de regalar juguetes con los menús infantiles para evitar incitar a los pequeños a una alimentación inadecuada.

Fuente El País

TOP
10

▶ LOS MEJORES LUGARES TURÍSTICOS

Si ahorrar para las vacaciones de tu vida es uno de tus propósitos de Año Nuevo, échale un ojo a esta lista de lugares de ensueño para vacacionar, de acuerdo con el sitio especializado en turismo frommers.com, debido a sus múltiples atracciones.



Bahía de Fundy
Nueva Escocia

Beirut
Líbano

Chongqing
China

Curacao
Caribe

Fukuoka
Japón

► SEIS MIL MILLONES DE CONEXIONES MÓVILES

Un informe de la Asociación GSM (GSMA) presentado durante el Mobile Asia Congress de Hong Kong, reporta que existen ya 6 mil millones de conexiones móviles en el mundo, la mitad de ellas en Asia Pacífico. La GSMA –organización de operadores móviles– estima que esta región contabilice 3 mil millones de conexiones móviles durante el primer trimestre de 2012, casi dos años antes de lo previsto inicialmente. Para 2015 se prevé que Asia Pacífico alcance 4 mil 100 millones de conexiones, creciendo al doble de velocidad que Europa y Norteamérica. Ello representará el 40% del tráfico de datos móviles de todo el mundo.

Fuente Network World

► SABORES ESTRIDENTES

La Enciclopedia de los Sabores, de Niki Segnit, ha causado revuelo en Europa. La autora británica presenta una serie de combinaciones sorprendentes, con recetas y explicaciones de por qué un alimento combina bien con otro, cuando nadie pensaría en mezclarlos, como tocino frito con chocolate o pepino con salsa de fresa. El libro abunda en referencias gastronómicas, históricas y geográficas de la cocina mundial y sus sabores exóticos. Además presenta 99 ingredientes para ofrecer un total de 4 mil 851 combinaciones de dos sabores, algunas muy audaces como sandía con ostras, que para algunos paladares pueden ser deliciosas.

Fuente El País

► CAMPEONES COMEGALLETAS



Con casi 10 kilogramos anuales por habitante, Argentina encabeza el ranking de consumo en América, duplicando el de países como Estados Unidos y México. Y es que allá las galletas son consideradas un alimento para comer entre horas y no tanto un *snack*. Las saladas están presentes en el desayuno, almuerzo, merienda y cena, y como la población es gran bebedora de mate, las dulces lo acompañan muy bien. Esta preferencia por las galletitas y bizcochos solo es superada en el mundo por países europeos como Bélgica y Holanda, donde su consumo alcanza los 15 kilogramos *per cápita*.

Fuente El Clarín



Ghana
África

Girona
España

Greenwich
Inglaterra

Kansas
Estados Unidos

Yucatán
México

PUEBLA

Entre pueblos y ángeles

Hay quienes piensan que no hay nada como la comida poblana, pero eso es solo el principio. ¿Qué tal un paseo por las cascadas de Cuetzalan o por el lugar con el mejor clima del mundo? Aquí tienes la magia de este estado rico en atractivos naturales y culturales



Aventura mágica cuetzalteca

Debido a sus atractivos naturales, artesanales, gastronómicos y culturales, Cuetzalan es considerado un pueblo mágico. Ubicado en la Sierra Norte de Puebla, aquí encontrarás una enorme variedad de atractivos naturales, desde aves exóticas hasta grutas y cascadas, que te cautivarán con su belleza. En una de las avenidas principales de este poblado encontrarás una gran diversidad de artesanías, como blusas de telar, huipiles y, por supuesto, manteles, maceteros y paneras con la forma tradicional y representativa de Cuetzalan. Y para que esta experiencia sea realmente mágica, deleita tu paladar con los platillos típicos como los tlayoyos, elaborados con una masa de alberjón cocido, hojas de aguacate y chile verde. Seguramente, este pueblo te hechizará con su magia.

Entre reyes atlixquenses

Ubicado en el centro del estado de Puebla, el valle de Atlixco presume contar con uno de los mejores climas del mundo. Posee un amplio patrimonio arquitectónico que data del siglo XVI. Entre sus atracciones se encuentran los viveros de la Colonia Cabrera, en donde se produce todo tipo de plantas y flores; los manantiales de agua mineral de Axocopan; y el centro vacacional de Metepec, uno de los balnearios más importantes del estado. En honor a los Reyes Magos, el 5 de enero las calles de este lugar son escenario de un majestuoso desfile de 5 km de largo en el que participan más de 15 carros alegóricos, comparsas y bandas locales.



No ir sería un pecado

Famoso por la producción de manzanas y sidras, Zacatlán es otro de los pueblos mágicos de la entidad que se encuentra en la Sierra Norte de Puebla. Este lugar es considerado un paraíso terrenal “donde el símbolo del pecado se hace placer” a través de las tradiciones. Aquí no solo encontrarás historia, también podrás practicar el ecoturismo al visitar la cascada Tulimán o las Piedras Encimadas. Y, para cerrar con broche de oro, visita la fábrica de relojes “Centenario”, abierta desde 1919. Será toda una experiencia.



Un paseo angelical

Si vas a este estado, no olvides hacer una parada en la capital, Puebla, que es una de las ciudades más antiguas de México, pues fue fundada hace casi 500 años. En ese entonces llevaba el nombre de Ciudad de los Ángeles. Para gozar de las maravillas de esta ciudad, todos los domingos, a partir de las 8 de la mañana, hay un recorrido por el centro histórico y las principales ciudades, que podrás realizar en bicicleta. Este paseo tiene tres módulos de atención que se localizan en la Avenida Juárez, Avenida Reforma y Centro Histórico.



¿Un tehuacán?

Localizado en el sureste de Puebla, Tehuacán es un municipio que realmente llama la atención por su arquitectura, pero también por las actividades que ahí se pueden realizar, entre ellas visitar el Museo Regional, el cual exhibe piezas de la zona arqueológica de Tehuacán Viejo y aborda el tema del origen del maíz y su importancia. También tiene manantiales que puedes visitar, uno de ellos es el Manantial Peñafiel, que cuenta con túneles a desnivel. Ahí se encuentran los veneros donde nace el agua proveniente del deshielo del Citlaltépetl (Pico de Orizaba). Si vas con niños, Tehuacán tiene parques acuáticos, uno de ellos es el Parque Acuático San Lorenzo.



COMPRAS CON TRADICIÓN

Si lo que buscas es adquirir productos típicos del estado, toma en cuenta los siguientes lugares que se encuentran en su capital.

Callejón de los Sapos

Ubicado en pleno centro de la ciudad, ofrece una gran variedad de antigüedades en sus numerosos establecimientos. Estas tiendas son casas, también antiguas, que fueron acondicionadas por sus propietarios para ofrecer desde muebles antiguos hasta libros.



Mercado El Parián

Talavera, ónix, dulces típicos, miniaturas, bordados, vidrio, objetos de barro, textiles, trabajos en popotillo, son solo algunos de los objetos que se encuentran a la venta en este mercado típico que está cubierto, en su mayoría, con azulejos de talavera muy al estilo poblano.



VERIFICACIÓN DE GASOLINERAS

Y en Puebla, ¿Quién es Quién en las gasolineras? Estas son las estaciones de servicio que, hasta el 24 de noviembre de 2011, no presentaron irregularidades durante la última visita de verificación que se les realizó.

Municipio	Número de estación de servicio	Ubicación
ACAJETE	4503	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-TEHUACÁN KM 25+100 SAN JERÓNIMO
ACATLÁN	4680	CARRETERA INTERNACIONAL 190 MÉXICO-OAXACA KM 279
ACATLÁN	5573	KM 221.4 CARRETERA INT. MÉXICO-OAXACA SECC. LA PALMA
ACATZINGO	9815	CARRETERA ESTATAL ACATZINGO-HUIXCOLOTLA KM 4.50, MARGEN ORIENTE
ACTEOPAN	792	KM 164.5 CARRETERA MÉXICO-SUCHIATE
AHUAZOTEPEC	7171	CARRETERA FEDERAL # 119, MARGEN ESTE
AMIXTLÁN	8827	CARRETERA TEPEACA-MIXTLA KM 5+300
AMOZOC	785	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-TEHUACÁN S/N
AMOZOC	3733	KM 134+600 SUPERCARRETERA PUEBLA-ORIZABA
AMOZOC	4682	KM 4+777 CARRETERA PUEBLA-TEZIUTLÁN
AMOZOC	6487	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-TEHUACÁN # 314
AMOZOC	7262	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-TEHUACÁN, KM 10. MARGEN NORTE
AMOZOC	9797	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-TEHUACÁN KM 22.0 MARGEN SUROESTE
ATLIXCO	6275	FRAY BARTOLOMÉ # 2106
ATLIXCO	9867	CARRETERA A METEPEC # 4703
ATLIXCO	9878	LIBRAMIENTO A IZÚCAR DE MATAMOROS # 105
ATZITZINTLA	3619	FCO. I. MADERO # 22
CAÑADA MORELOS	5928	CARRETERA FEDERAL EL SECO-AZUMBILLA KM 63.38
CHALCHICOMULA DE SESMA	498	5 NORTE CARRETERA EL SECO, CD. SERDÁN
CHAPULCO	7396	CARRETERA FEDERAL TEHUACÁN-ORIZABA, KM 14.50, MARGEN ESTE
CHIAUTLA	3239	KM 1 CARRETERA A CHIAUTLA-PUEBLA
CHIGNAHUAPAN	801	GUERRERO # 52
CHIGNAHUAPAN	3833	KM 50.5 CARRETERA FEDERAL # 119 APIZACO JOCOTAL S/N
CHIGNAHUAPAN	10285	AUTOPISTA DE CUOTA ESTATAL TLAXCO-TEJOCOTAL KM 56
CHIGNAHUAPAN	10638	CARRETERA FEDERAL LIBRE DE PEAJE APIZACO-HUACHINANGO Km 59.22, MARGEN DERECHO
CHIGNAUTLA	6323	CARRETERA FEDERAL TEZIUTLÁN-ZARAGOZA S/N Km 153
CUAUTLANCINGO	10750	GUSTAVO DÍAZ ORDAZ # 187
CUYOACO	798	KM 99+932 CARRETERA ORIENTAL-NAUTLA
CUYOACO	9462	KM 99 CARRETERA FEDERAL ORIENTAL - TEZIUTLÁN
ESPERANZA	4043	KM46+380 DE LA CARRETERA SAN SALVADOR EL SECO-TEHUACÁN
ESPERANZA	6367	CARRETERA SAN SALVADOR EL SECO-T AZUMBILLA KM 46.5
ESPERANZA	6455	AUTOPISTA MÉXICO-VERACRUZ KM 219+105, CUERPO B TRAMO PUEBLA-ESPERA
ESPERANZA	6488	AUTOPISTA MÉXICO-VERACRUZ KM 218+600
GENERAL FELIPE ÁNGELES	5899	CARRETERA FEDERAL MÉXICO-VERACRUZ KM 17+600, VÍA XALAPA
GENERAL FELIPE ÁNGELES	6442	CARRETERA FEDERAL MÉXICO-VERACRUZ VÍA JALAPA KM 17+900
GUADALUPE	3510	JUAN HERRERA S/N Y 16 DE SEPTIEMBRE
GUADALUPE VICTORIA	8145	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-JALAPA KM 66.97
HUAUCHINANGO	5336	KM 86+800 CARRETERA PACHUCA-TUXPAN
HUAUCHINANGO	9751	BLVD. ING. CARLOS I. BETANCOURT # 22
HUEJOTZINGO	6793	CARRETERA A SANTA ANA XALMIMILULCO Km 1
HUEJOTZINGO	9156	CARRETERA FEDERAL MÉXICO-PUEBLA KM 81.20 MARGEN NOROESTE
HUEYTAMALCO	3834	AV. 5 DE MAYO Y CALLE FRANCISCO SARABIA
HUITZILTEPEC	4928	CARRETERA IXCAQUIXTLA KM 12+100
IZÚCAR DE MATAMOROS	5015	KM 1.5 CARRETERA MATAMOROS-ATENCINGO

Municipio	Número de estación de servicio	Ubicación
LA MAGDALENA TLATLAUQUITEPEC	8903	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-NAUTLA KM 122 MARGEN PONIENTE
LOS REYES DE JUÁREZ	5594	KM 5 CARRETERA FEDERAL 140 EMPALME-JALAPA
MAZAPILTEPEC DE JUÁREZ	5622	AV. PRINCIPAL S/N.
MOLCAXAC	9480	CAMINO REAL A TEPEXI # 3
NEALTICAN	4077	CALLE 12 NTE. CAMINO A HUEJOTZINGO, SAN BUENAVENTURA
ORIENTAL	510	CARRETERA TEZIUTLÁN-SAN HIPÓLITO BLVD. 16 DE SEPTIEMBRE
PANTEPEC	8341	CARRETERA VILLA LÁZARO CÁRDENAS, METALTUYUCA, PUEBLA KM 20, MARGEN DERECHO
PUEBLA	818	BLVD. ATLIXCO # 97
PUEBLA	819	2 PONIENTE # 2113
PUEBLA	820	RIO DE JANEIRO # 2 ESQ. 14 ORIENTE
PUEBLA	822	AV. REFORMA # 6106
PUEBLA	825	KM 120 AUTOPISTA MÉXICO-PUEBLA
PUEBLA	826	19 PONIENTE # 316
PUEBLA	828	AVENIDA JUÁREZ # 2914
PUEBLA	829	AV. INDEPENDENCIA 5202, CARRETERA VERACRUZ-PUEBLA
PUEBLA	2539	AV. 16 DE SEPTIEMBRE Y CARRETERA A VALSEQUILLO
PUEBLA	2730	25 PONIENTE # 3321 CON 35 SUR
PUEBLA	2846	CALLE 24 SUR # 4313
PUEBLA	2932	CALLE AZTECA # 203
PUEBLA	3122	AV. HNOS. SERDÁN ESQ. CON CENTENARIO
PUEBLA	3230	14 SUR # 3727
PUEBLA	3308	AV. REFORMA 2922 ESQ. AARÓN MERINO FERNÁNDEZ
PUEBLA	3478	CALLE 17 SUR 8301
PUEBLA	3629	BLVD. NORTE # 4210
PUEBLA	3852	AV. XONACATEPEC # 1865
PUEBLA	3975	CARR. FED. PUEBLA-TLAXCALA SAN PABLO XOCHIMEHUAPAN
PUEBLA	4383	CIRCUITO C.U., ESQ. PROL. RÍO PAPAGAYO # 6301
PUEBLA	4420	AV. SAN BALTAZAR # 2455
PUEBLA	4452	AUTOPISTA MÉXICO-PUEBLA # 1702
PUEBLA	4772	BLVD. CARMEN SERDÁN # 5003
PUEBLA	4818	CALZ. ZAVALA # 2512
PUEBLA	4920	PROLONGACIÓN 11 SUR # 10505
PUEBLA	4921	AV. SAN BALTAZAR (VENUS) # 4801
PUEBLA	4969	AV. DIAGONAL DEFENSORES DE LA REPÚBLICA # 126
PUEBLA	5009	BLVD. XONACATEPEC # 135
PUEBLA	5100	CALLE 16 DE SEPTIEMBRE # 5901
PUEBLA	5237	BLVD. JOSÉ MA. LA FRAGUA # 8942
PUEBLA	5271	CALLE PRLOG. REFORMA SUR # 6707
PUEBLA	5290	BLVD. NORTE HÉROES DEL 5 DE MAYO # 9028
PUEBLA	5329	CALLE 2 PONIENTE # 1902 A
PUEBLA	5391	CALLE 43 ORIENTE # 219-A
PUEBLA	5434	AV. SAN FRANCISCO # 816
PUEBLA	5618	BLVD. HÉROES DEL 5 DE MAYO # 4
PUEBLA	5733	BLVD. HERMANOS SERDÁN # 800
PUEBLA	5860	CAMINO A TLALTAPANGO # 10601
PUEBLA	6278	AV. 18 DE NOVIEMBRE # 2228

Municipio	Número de estación de servicio	Ubicación
PUEBLA	6350	BLVD. NORTE ESQ. HÉROES DEL 5 DE MAYO # 1870
PUEBLA	6486	PROLONGACIÓN DE LA 11 SUR # 12909
PUEBLA	6493	CARRETERA. VALSEQUILLO # 3002
PUEBLA	6501	BLVD. VALSEQUILLO # 6305
PUEBLA	6604	AV. DE LAS TORRES # 2602
PUEBLA	6669	PROLG. 16 DE SEPTIEMBRE # 11530
PUEBLA	6719	11 SUR (CALZADA AGUA AZUL) # 1-A
PUEBLA	6751	BOULEVARD HÉROES DE 5 DE MAYO # 1101
PUEBLA	6988	BOULEVARD MÉXICO PUEBLA # 8960
PUEBLA	7207	18 DE NOVIEMBRE # 1048
PUEBLA	7220	VÍA TLIXCAYOLT # 4931
PUEBLA	7283	5 DE FEBRERO PONIENTE # 169
PUEBLA	7306	BLVD. NORTE HÉROES DEL 5 DE MAYO
PUEBLA	7324	BLVD. ATLIXCO # 3156
PUEBLA	7384	CALZADA IGNACIO ZARAGOZA # 217
PUEBLA	7415	BLVD. CARMEN SERDÁN # 155
PUEBLA	7502	CONCEPCIÓN ZAVALA # 5505-5507
PUEBLA	7503	BOULEVARD CARMEN MILLÁN # 2
PUEBLA	7752	24 SUR # 507
PUEBLA	7884	AV. ESTEBAN DE ANTUNANO # 1402
PUEBLA	8010	DIAGONAL DEFENSORES DE LA REPÚBLICA # 835
PUEBLA	8259	CAMINO REAL A SAN JERÓNIMO # 1216
PUEBLA	8634	MAXIMINO ÁVILA CAMACHO NO. 2819
PUEBLA	8984	12 ORIENTE # 3215
PUEBLA	9220	PROLONGACIÓN DE LA 2 SUR # 9901
PUEBLA	9320	CALZADA DR. ALFREDO TOXQUI FERNÁNDEZ DE LARA # 10201
PUEBLA	9327	15 SUR # 11301 INT. 1
PUEBLA	10419	PROLONGACIÓN 14 SUR # 11517
PUEBLA	10534	PROLONGACIÓN DE LA 14 SUR # 12101
PUEBLA	10537	ALHÓNDIGA DE GRANADITAS # 5907
PUEBLA	10668	4 ORIENTE # 2427
PUEBLA	10809	BLVD. 18 DE NOVIEMBRE # 1037
QUECHOLAC	7934	AUTOPISTA MÉXICO-ORIZABA KM 179.62, MARGEN SUR
QUECHOLAC	8915	CARRETERA ACATZINGO-QUECHOLAC KM 8.86, MARGEN NORTE
RAFAEL LARA GRAJALES	10213	24 DE MARZO # 13
SAN ANDRÉS CHOLULA	2752	KM 119 CARRETERA FEDERAL MÉXICO-PUEBLA
SAN ANDRÉS CHOLULA	3588	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-ATLIXCO # 4502
SAN ANDRÉS CHOLULA	5688	AV. 5 DE MAYO # 1622
SAN ANDRÉS CHOLULA	5693	CARRETERA FEDERAL CHOLULA-TONANZINTLA # 2714
SAN ANDRÉS CHOLULA	5900	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-ATLIXCO # 8505
SAN ANDRÉS CHOLULA	6010	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-ATLIXCO # 8138
SAN ANDRÉS CHOLULA	6072	PERIFÉRICO ECOLÓGICO # 3503
SAN ANDRÉS CHOLULA	6281	ANILLO PERIFÉRICO ECOLÓGICO # 2002
SAN ANDRÉS CHOLULA	6532	FINAL DE LA RECTA A CHOLULA # 314
SAN ANDRÉS CHOLULA	6682	PERIFÉRICO ECOLÓGICO # 3302
SAN GREGORIO ATZOMPA	800	KM 14.50 CARRETERA FEDERAL PUEBLA-ATLIXCO
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	835	KM 92.5 CARRETERA FEDERAL MÉXICO-PUEBLA
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	836	AV. LIBERTAD SUR # 203
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	837	CALLE LIBERTAD NORTE # 525
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	3912	KM 2.4 CARRETERA A SAN MARTÍN TLAXCALA

Municipio	Número de estación de servicio	Ubicación
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	4152	KM 71+070 CARRETERA FEDERAL MÉXICO-PUEBLA
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	5494	CARRETERA FEDERAL MÉXICO-PUEBLA KM 74+800
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	6674	CARRETERA SAN MARTÍN-EL VERDE KM 1+700
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	7021	CARRETERA FEDERAL SAN MARTIN TEXMELUCAN-TLAXCALA
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	9346	KM 80+792 CARRETERA FEDERAL PUEBLA-MÉXICO
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	10057	CAMINO NACIONAL # 319
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	4050	KM 79+517 CARRETERA CUOTA MÉXICO-PUEBLA
SAN MARTÍN TEXMELUCAN	4086	KM 79+517 CARRETERA MÉXICO-CÓRDOBA, TRAMO MÉXICO-PUEBLA
SAN SALVADOR EL SECO	9232	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-JALAPA KM 43.43
SAN SALVADOR EL VERDE	6480	CARRETERA FEDERAL MÉXICO-PUEBLA KM 68
SAN SALVADOR HUIXCOLOTLA	4650	KM 52 CARRETERA PUEBLA-TEHUACÁN
SAN SALVADOR HUIXCOLOTLA	10260	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-TEHUACÁN KM 52.10, MARGEN DERECHO
SANTO TOMAS HUEYOTLIPAN	841	KM 5.8 CARRETERA CUAPIXTLA-IXCAQUIXTLA
TECALI DE HERRERA	2549	4 PONIENTE Y AVENIDA 25 DE AGOSTO
TECAMACHALCO	4414	CARRETERA TECAMACHALCO-SAN MATEO TLAIXPAN KM 1
TECAMACHALCO	6344	AV. 9 PONIENTE # 502
TEHUACÁN	923	KM 249 CARRETERA MÉXICO-TEHUACÁN SAN LORENZO TEOTIP
TEHUITZINGO	843	CENTENARIO # 6
TEOPANTLAN	5003	CARRETERA COAPIXTLA-IXCAQUIXTLA, KM 42.5
TEPATLAXCO DE HIDALGO	7389	CARRETERA AMOZOC ACAJETE KM 127.00, MARGEN IZQUIERDO
TEPEACA	855	KM 54.5 CARRETERA AMOZOC-ORIENTAL V. GRAJALES
TEPEOJUMA	6647	CARRETERA INTERNACIONAL # 11 ESQ. ITURBIDE
TEPEXI DE RODRÍGUEZ	3185	DEFENSORES 6 DE JULIO 38
TEPEYAHUALCO	9907	AV. TEPEYAHUALCO NORTE # 2
TETELA DE OCAMPO	2983	CARRETERA LA SIERRA S/N RAMO DE ZUYATITLA
TETELA DE OCAMPO	9208	LOS SAUCES # 1
TEZIUTLAN	784	CALLE MINA # 3
TEZIUTLAN	3231	CARRETERA TEZIUTLÁN-NAUTLA KM 2
TEZIUTLAN	7203	CARRETERA FEDERAL A PEROTE # 116
TEZIUTLAN	8895	CARRETERA FEDERAL A PUEBLA # 61
TEZIUTLAN	9058	CALLE LA MESILLA # 4
TLACHICHUCA	516	FCO. I. MADERO # 6 ESQ. J. ORTEGA
TLACOTEPEC DE BENITO JUÁREZ	6044	CARRETERA FEDERAL PUEBLA-TEHUACÁN KM 78+910 # 306
TLACUILOTEPEC	851	REFORMA # 132
VENUSTIANO CARRANZA	10816	CARRETERA FEDERAL MÉXICO-TUXPAN KM 167.80, MARGEN IZQUIERDO
VICENTE GUERRERO	10485	PREDIO DE ATZOMPA SANTA MARÍA DEL MONTE S/N.
XICOTEPEC	771	KM 214 CARRETERA MÉXICO-TUXPAN
ZACAPOAXTLA	8392	5 DE MAYO NORTE # 62
ZACATLÁN	3004	PROLONGACIÓN JUAN N. MÉNDEZ S/N
ZACATLÁN	5355	KM 64+500, CARRETERA APIZACO-HUAUCHINANGO, LÍMITE TLAXCALA-PUEBLA
ZACATLÁN	7601	TERRENO DENOMINADO "LA CUADRA"
ZACATLÁN	10779	CARRETERA DE PEAJE APIZACO-TEJOCOTAL TR TLAX/PUE KM 90.54, MARGEN DERECHO
ZAPOTITLÁN	8036	CARRETERA TEHUACÁN - HUAJAPAN, MARGEN IZQUIERDO
ZARAGOZA	861	BO. ACUACO 5A. SECC.

LA GUÍA DEL NUEVO

CORREDOR

Empezar a correr este 2012. ¿Por qué no? Es excelente alternativa para ejercitarse y aportar beneficios a tu organismo. Solo asegúrate de atender estas recomendaciones para evitar lastimarte.

Esta guía es para todos aquellos que han decidido abandonar el sedentarismo y comenzar a correr. Ejercicio idóneo que no requiere del pago de inscripción ni de mensualidades para practicarlo.

Sin embargo, aunque parece muy simple empezar a correr desde ya, es fundamental que, antes de pegar la carrera sin más ni más, tomes en cuenta las recomendaciones de los expertos para que este tipo de actividad física te aporte solo beneficios, eliminando riesgos a tu salud que pueden presentarse debido a una mala práctica. Toma nota.

Cabe recordar que correr es un ejercicio de tipo aeróbico con múltiples beneficios, entre ellos:

- Genera mayor energía al cuerpo.
- Fortalece el corazón al ejercitar el endotelio, así no tendrá que trabajar con tanta fuerza para bombear sangre hacia los músculos.
- Al estimular la circulación, ayuda a limpiar la piel de grasa e impurezas y a transportarle nutrientes.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, regula la presión sanguínea, contribuye a combatir la obesidad y la depresión.

Los pasos básicos

Este es el orden que te conviene seguir para iniciarte como corredor y evitar daños a tu salud.

1 Examen médico deportivo. Si llevas buen tiempo sin hacer ejercicio y no estás en buena forma, es muy importante acudir antes al médico, más aún si tienes sobrepeso u obesidad, sufriste alguna lesión o tienes dolores de columna o rodillas. El indicado es un médico del deporte, quien elaborará tu historial clínico para identificar y tratar problemas de salud que podrían interferir con tu actividad deportiva. También te hará una evaluación física, te tomará la presión arterial, frecuencia y ritmo cardíacos, evaluará tu postura, articulaciones, fuerza y flexibilidad, entre otros factores. Además te aconsejará sobre el tipo de

entrenamiento de acuerdo con tu edad y estado de salud, y sobre cómo evitar lesiones.

2 El calentamiento es muy importante. Recuerda que los músculos rígidos se desgastan más fácilmente que los flexibles, por lo tanto debes pensar en el calentamiento y estiramiento de tu cuerpo como un seguro para evitar lesiones. De acuerdo con Ian McNeill, autor de *El manual del corredor principiante* (Editorial Paidotribo, 2001), “durante el calentamiento, lo aconsejable es hacer estiramientos dinámicos, suaves y de corta duración. No se recomienda realizar alguno por más de 10 segundos”. Puedes asesorarte con el médico deportivo para elaborar una rutina de calentamiento o buscarla en revistas, libros o páginas electrónicas especializadas.

3 Caminar antes de correr. Con mucha frecuencia los nuevos corredores caen en el error de empezar a ejercitarse con demasiada intensidad o demasiada frecuencia y sufren lesiones. La recomendación de los expertos es comenzar, primero, a caminar. Elige tu horario y camina a paso rápido hasta que puedas hacerlo ininterrumpidamente durante 35 o 40 minutos tres veces por semana. Cuando llegues a ese punto, estás listo para empezar a correr,

aunque sin prisas. Puedes alternar carrera y caminata, cinco minutos y cinco minutos, hasta completar los 35 o 40 min. Ve aumentando el tiempo de carrera y disminuyendo el de caminata hasta que puedas correr cómodamente durante todo el lapso. La duración de este proceso varía de acuerdo con la condición física y la edad de cada persona. Al principio es normal sentirse agarrotado y dolorido debido al esfuerzo, pero poco a poco esta sensación disminuirá para dar paso a una sensación placentera, gracias a la liberación de endorfinas que genera el ejercicio. Sé constante y perseverante.

4 Rutina de enfriamiento.

También es fundamental que no concluyas tu actividad física simplemente deteniendo tu carrera en seco, mucho menos inmediatamente después de un sprint (aceleración final). Corre despacio durante cinco minutos sin dejar de mover los brazos adelante y atrás en círculos. Luego haz estiramientos ligeros, mantenlos de 10 a 30 segundos y repítelos dos o tres veces. El periodo de enfriamiento es el mejor momento para trabajar la flexibilidad.

5 **Ropa y calzado adecuados.** En su libro *Correr para estar en forma*, Sean Fishpool recomienda no usar prendas de algodón, ya que acumulan la humedad del sudor y no la eliminan, lo cual, además de la incomodidad, puede provocarte frío mientras corres y dolores musculares. Mejor elige fibras sintéticas como el poliéster, que no absorben la humedad y permiten que se evapore. Si hace frío lleva dos o más prendas delgadas, así puedes ir retirándolas de una en una de acuerdo con los cambios de tu temperatura corporal.

En cuanto al calzado, el autor aconseja adquirir un par de tenis para correr, diseñados para satisfacer las demandas de esta actividad. Todo el calzado de este tipo

proporciona amortiguación para reducir el impacto en tus articulaciones y tejidos, así como estabilidad para mantener tu cuerpo correctamente alineado. Acude a una tienda especializada donde puedan asesorarte y asegúrate de que el par que elijas sea muy cómodo.

Solo requieres una superficie y calzado correctos. Pero si te estás iniciando en este deporte, tómalolo con calma

6 **La superficie correcta.** Aunque una de las grandes ventajas de correr es que se puede practicar en muchos sitios: parques, circuitos, calles, senderos e incluso en corredoras ubicadas en interiores, Ian McNeill señala que optes por las superficies más blandas, de esta manera reducirás la tensión en los huesos, ligamentos, tendones y músculos. “El asfalto es preferible al cemento y la

tierra es aún mejor, porque absorberá más el impacto. El cemento, que no absorbe nada el impacto, es la peor superficie, la hierba o las pistas revestidas de caucho son probablemente las mejores”. Las motivaciones para empezar a correr varían de una persona a otra, hay quienes desean eliminar kilos y mantenerse en su peso adecuado a través de este ejercicio, para otros será despejarse y eliminar el estrés, para muchos más el beneficio general a la salud, y para algunos entrenarse con miras a participar en competencias. Cualquiera que sea tu motivación personal, recuerda la importancia de que el avance sea gradual, previniendo en todo momento los riesgos para tu salud.

—**Alma Rosa Guerrero**

ADOPTA UNA BUENA TÉCNICA

La buena postura y la técnica adecuada mejorarán tu rendimiento y te mantendrán a salvo de lesiones. Procura mantener desde un inicio cada parte de tu cuerpo en su lugar.

HOMBROS Y BRAZOS.

Los brazos van flexionados a la altura del codo (formando un ángulo recto) y las manos ahuecadas. Los hombros se mantienen rectos y los brazos se balancean de modo natural.

CABEZA. Barbilla levantada y vista al frente.

TORSO. Debes mantenerlo erguido y alineado con la pelvis.

CADERAS. Deben estar flexibles para facilitar una zancada más larga y más eficiente.

MUSLOS. Cuando el pie izquierdo toque el suelo, el muslo derecho debe acelerar hacia atrás mientras el muslo izquierdo avanza (y viceversa).

PIES. Apuntarlos hacia delante en línea recta y mantenerlos paralelos uno con respecto al otro. Cuando cada pie toque el suelo debe hacerlo directamente por debajo de la cadera. Impúlsate con las puntas de los pies y aterrizas con la punta media del pie.

Fuente *El manual del corredor principiante*, de Ian McNeill. Editorial Paidotribo, 2001.

Alimentación y diabetes

La herramienta más poderosa para controlar este padecimiento es llevar un adecuado plan alimentario. Sigue las recomendaciones de un experto en alimentación saludable para diseñar el tuyo, claro, siempre en estrecha comunicación con tu médico.



Para el Chef Oropeza, la alimentación saludable no esta peleada con la satisfacción de tu paladar. Busca más tips en cheforopeza.com.mx.

Es un hecho: si una persona que padece diabetes es cuidadosa con los alimentos que consume diariamente, puede tener control de los niveles de azúcar en la sangre y mejorar la forma en la que el cuerpo utiliza la insulina.

Para el paciente diabético que mantiene una sana alimentación, se ejercita y lleva adecuadamente su tratamiento, los beneficios son invaluable: una vida activa y la sensación de bienestar en el día a día.

Si padeces esta enfermedad, acostúmbrate a elegir los alimentos que te convienen y que puedes comer. Lleva a la práctica las siguientes recomendaciones, aunque recuerda que es muy importante consultarlas antes con tu médico de cabecera.

Toma con mucha cautela los alimentos que se dicen “libres de azúcar” o “light”, pues probablemente algunos sí la contengan en cierta cantidad, como podrás ver más adelante en nuestro estudio de calidad de este número.

Procura estos alimentos

- **Lácteos.** Leche descremada, leche en polvo descremada, jocoque, queso panela, queso cottage, requesón, queso oaxaca, queso manchego, queso de cabra. Consúmelos de manera cuantificada.
- **De origen animal.** Prefiere los cortes magros de carne de res y pollo, así como pavo y pescado.
- **Leguminosas.** Integra alimentos, como lenteja, frijol, edamame, haba o alubia.

- **Grasas.** La mejor opción son las fuentes de grasas de origen vegetal y deberás consumirlas “crudas”. Entre ellas están el aceite de canola, de oliva, de maíz, el aguacate, las semillas de girasol, las nueces de la India y las pepitas.

- **Cereales.** Lo mejor es que los prefieras en su presentación integral o natural: avena, maíz, trigo, cebada o arroz. También los productos elaborados de los mismos y que no contengan

¿Sabías que la población en México de personas con diabetes fluctúa entre los 6.5 y los 10 millones?

azúcar, como las tortillas integrales, el pan integral y el cereal procesado integral.

- **Vegetales.** Disfruta de la gran variedad existente en el país, solo sugerimos evitar la zanahoria y betabel, así como sus extractos.
- **Frutas.** Manzanas, fresas, capulín, zarzamora, frambuesa, ciruela, limón y toronja. Evita los jugos naturales, pues su concentración de azúcar es muy elevada.

Para sentirte bien

Adopta estos hábitos para mejorar tu bienestar:

- **Plan de alimentación:** pide a tu nutriólogo que este contenga los nutrimentos adecuados y en las proporciones indicadas para tus necesidades.

- **Número de comidas al día:** haz tres comidas diarias y dos colaciones. No dejes pasar más de cuatro horas sin comer y evita a toda costa empezar el día en ayunas.

- **Horarios de comida:** lleva orden en tus comidas y colaciones, esto te ayudará a crear hábitos adecuados que se traducirán en un mejor manejo de los niveles de azúcar en tu sangre. Tu misión principal, ¿recuerdas?

- **Registro diario:** anota cada día lo que comiste: cantidades, tipo de preparación y horarios de consumo. Comparte esta información con tu doctor.

- **Tipos de grasas:** debes limitar al máximo las grasas de origen animal, como manteca de cerdo, tocino y cortes de carne con grasa. Un exceso de este tipo de alimentos puede provocar problemas cardíacos.

- **La fibra** siempre será bienvenida: Prefiere en todo momento las harinas integrales en lugar de las refinadas, incluye en tu menú diario frijol, lenteja, alubia y garbanzo; todo, siempre en granos enteros. No está de más reiterarlo: consulta con tu médico cualquier cambio en tu dieta que quieras realizar. ☺



GanarSalud
La revista que te cuida

100

Suplemento

Miedo incesante a morir

Vivir con angustia y preocupación excesiva todos los días con la incertidumbre de que un síntoma tan común como el dolor de cabeza, es el augurio de un padecimiento mortal. Buscar explicaciones médicas, y a pesar de que, muchos especialistas aseguran que goza de buena salud, rechaza el diagnóstico y continúa la búsqueda inalcanzable por saber qué está pasando; así es la vida del hipocondríaco, describe en entrevista para **Ganar Salud**, la **Dra. Griselda Flores Flores**, Médico adscrito a la Coordinación de Estadística y Epidemiología de los Servicios de Atención Psiquiátrica de la Secretaría de Salud.

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



GanarSalud
La revista que te cuida

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

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

suscríbete

Guía para ir a lo seguro

Este es un tema prioritario para **Profeco**, ya que uno de los principios básicos de las relaciones de consumo es que el producto o servicio que adquieras no ponga en riesgo tu salud, tu seguridad y, por supuesto, tu vida.

Imaginemos un caso: estás buscando adquirir un ventilador, vas a la tienda y encuentras uno que se adapta a tu bolsillo. Y resulta que, después de utilizarlo una semana, se sobrecalienta y provoca un corto circuito. Esta vez tuviste suerte, pues no estabas cerca cuando sucedió, ¿pero qué si tú o alguien de tu familia hubiera resultado lastimado?

Esta desagradable escena se puede presentar con muchos otros productos: un electrodoméstico, una herramienta, un juguete, un equipo de audio, una lámpara, un bóiler. ¿Qué puedes hacer tú como consumidor para evitarlas o prevenirlas?

A partir de este número le dedicamos una sección al tema de **Seguridad de productos**, pues la información es el arma principal con la que cuentas para hacer valer tus derechos como consumidor y tomar decisiones de consumo adecuadas.

En esta ocasión te compartimos qué es lo que hace **Profeco** en tal sentido, y en entregas posteriores nos enfocaremos a casos específicos de productos que hayan presentado problemas de seguridad. Además te proporcionaremos una guía de seguridad para ayudarte a evitar sorpresas que, además de desagradables, pueden poner en riesgo tu integridad o la de tu familia. ¿Qué debes de considerar al cambiarle de llantas a tu carro? ¿Qué es importante saber antes de adquirir un colchón? ¿Sabías que un juguete puede poner en peligro a tus hijos?

¿Cómo identificarlos?

De estas tres vías se vale **Profeco** para detectar productos peligrosos:

1 La comunicación directa con agencias de protección al consumidor, específicamente con la Consumer Product Safety Commission (CPSC), de Estados Unidos, la Health Canada, de Canadá, y el Rapex, en la Unión Europea, sobre productos potencialmente riesgosos que pudieran estar comercializándose en México.

2 La comunicación voluntaria de las empresas responsables que detecten algún tipo de riesgo en productos que fabrica, distribuye o comercializa. Hemos desarrollado un mecanismo de información inmediata para los proveedores que detectan que su

producto no satisface cabalmente sus estándares de calidad, por lo que deciden informar a los consumidores y emitir un “Llamado a revisión”. Lo puedes encontrar en **www.alertas.gob.mx**.

3 Mediante el procedimiento de verificación por acto de autoridad como parte de los programas de verificación o en atención a denuncias. **Profeco** tiene la atribución de verificar y vigilar que los productos que se comercializan en el país cumplan completamente las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) y otras disposiciones en donde se señalan los requisitos mínimos para que un producto sea considerado seguro. Las verificaciones son impulsadas por dos factores:

a) Las temporadas de mayor consumo de ciertos productos, por ejemplo, a partir de octubre, la verificación de luces navideñas; a finales de diciembre los juguetes; en julio-agosto, los artículos escolares, por ejemplo, las tijeras.

b) Las denuncias de los consumidores. Aquí, a diferencia del procedimiento de queja, el objetivo principal no es iniciar una conciliación, sino informar a la autoridad sobre productos o servicios que incumplen con la Ley Federal de Protección al Consumidor y las NOM aplicables.

Una vez completado, el proceso para la determinación del riesgo puede terminar no solo en la prohibición de la comercialización del producto y su destrucción, sino también puede acarrear sanciones económicas para la empresa.

¿Cómo se llevan a cabo las acciones de verificación?

➤ Primero, **Profeco** constata que la información comercial de los empaques, instructivos y garantías, se ajuste a lo dispuesto por las NOM aplicables. Su incumplimiento puede generar sanciones económicas a la empresa.

➤ Después recaba muestras de los productos (en duplicado, dejando una como muestra testigo en resguardo

del establecimiento) que están sujetos a determinadas especificaciones de seguridad.

➤ En caso de detectar que no cumplen cabalmente con la información comercial, **Profeco** se encarga de colocar sellos con la leyenda “INMOVILIZADO” sobre el producto en cuestión, para impedir su venta en el establecimiento donde fue detectado.

➤ Lo siguiente es enviar las muestras al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor para su análisis.

➤ Si este detecta riesgo en el producto, **Profeco** emite la prohibición de su comercialización e informa a las cámaras de comercio. Si el responsable del producto está inconforme, puede solicitar que se aplique otro análisis en la muestra testigo, cuyo resultado será definitivo. Si se confirma el resultado del primero queda en firme la prohibición de comercialización, a menos que la empresa lleve a cabo un reproceso, reparación o reacondicionamiento del producto, asegurando que ya no presenta peligro. En caso contrario, si el segundo análisis detecta cumplimiento de las NOM, se suspende la prohibición de la comercialización.

La información es básica

Ya identificado el riesgo, la empresa tiene la obligación de avisar a los consumidores, a través de los periódicos de mayor circulación, las características del producto objeto de la alerta, además de cuál será el procedimiento para la bonificación o compensación para quienes lo hayan adquirido.

Invariablemente, la información sobre los productos peligrosos que **Profeco** detecta se publica en el micrositio de la Red de Alerta Rápida www.alertas.gob.mx, donde autoridades competentes en materia de control sanitario y comercial de productos, servicios y alimentos, alertan e informan sobre riesgos que atenten contra tu seguridad, salud o incluso tu vida. Las alertas también se comparten en www.profeco.gob.mx y en tu **Revista del Consumidor**.

Estas autoridades, además de **Profeco**, son:

- La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris).
- El Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria (Senasica)
- El Servicio de Administración Tributaria, por conducto de la Administración General de Aduanas que, además de informar a las otras autoridades el intento de ingreso al país de algún producto notificado con un posible riesgo, detiene su importación e incluso, en algunos casos, procede a su embargo.

Gracias a la colaboración con la Administración General de Aduanas, por ejemplo, tan solo el año pasado

Profeco logró inmovilizar 63 mil unidades del producto denominado Pistola aplicadora de silicón, ya que esta puede sobrecalentarse, provocar quemaduras o generar un choque eléctrico.

Tu participación es importante

Como ves, la participación de los consumidores es fundamental, pues aun cuando **Profeco** pudiera llevar a cabo múltiples verificaciones, eres tú y los demás consumidores quienes están en contacto con los productos, sufren los desperfectos de los mismos y las lesiones físicas. Es aquí donde el proceso de denuncia toma su muy importante lugar, pues representa una cultura de alerta para prevenir riesgos.

Si consideras que un producto puede ser peligroso o ya ocasionó un daño, llama al teléfono del consumidor (5568 8722 en el DF y zona metropolitana, o al 01 800 468 8722, larga distancia sin costo), y proporciona los siguientes datos: nombre o denominación del producto, marca, modelo o número de lote, etc.; el lugar donde se adquirió y el tipo de lesión que pudo o estuvo a punto de provocar. A partir de ese momento, **Profeco** inicia el proceso de verificación y gestión de alerta por producto peligroso. 📞

Un proceso de verificación puede impedir la comercialización de un producto riesgoso



Para que te mantengas informado sobre la existencia de productos peligrosos, te puedes suscribir al micrositio www.alertas.gob.mx, el cual te avisará en tu correo electrónico en cuanto sea emitida una alerta o un llamado a revisión de algún producto.

Masa para modelar

Ahorro: hasta
65% comparado
con el producto
comercial

INGREDIENTES



1 cucharadita de sal



1 taza de agua o 250 ml



1 taza y 3/4 de fécula
de maíz (220 g)



2 cucharadas
de crema corporal
semisólida (30 g)*



1/2 cucharadita de colo-
rante vegetal del color
de tu preferencia (3 g)*



La punta de una
cucharadita de
benzoato de sodio**

*Estos ingredientes los puedes conseguir en tiendas de materias primas

**Se consigue en droguerías

Utensilios

Cacerola con capacidad de 2.5 l, palita de madera
y tarro de plástico con tapa

➤ Recomendaciones

El uso de esta masa se reco-
mienda para niños de 2 años
en adelante, y siempre bajo
la supervisión de un adulto.



 **Tiempo de preparación: 15 minutos**

 **Caducidad: 3 meses**

 **Rendimiento: 300 g**

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

1



Mezcla en la cacerola la fécula de maíz, el agua, la sal y el colorante. Agita con la palita de madera.

2



Coloca la cacerola a fuego bajo, deja espesar hasta que forme una masa, retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente.

3

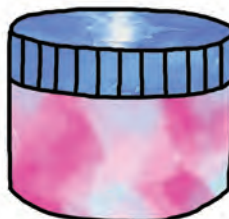
Una vez que la masa está tibia, retírala de la cacerola y colócala sobre una superficie limpia, amasa un poco y agrega el benzoato de sodio.



Amasa de nuevo hasta integrar. Finalmente, incorpora la crema humectante y amasa hasta que obtengas una consistencia suave y manejable, sin que se pegue en las manos.

4

Guarda la masa en el tarro de plástico.



▶ ESTIMULA SU CREATIVIDAD

Además del gran ahorro que representa elaborar en casa este producto para tus hijos, estarás apoyando el desarrollo de sus habilidades manuales y la posibilidad de que den rienda suelta a su creatividad al modelar las figuras que deseen. Aunque la masa no es tóxica, hay que estar atentos para prevenir que tus niños la muerdan o ingieran.



▶ CONSERVACIÓN

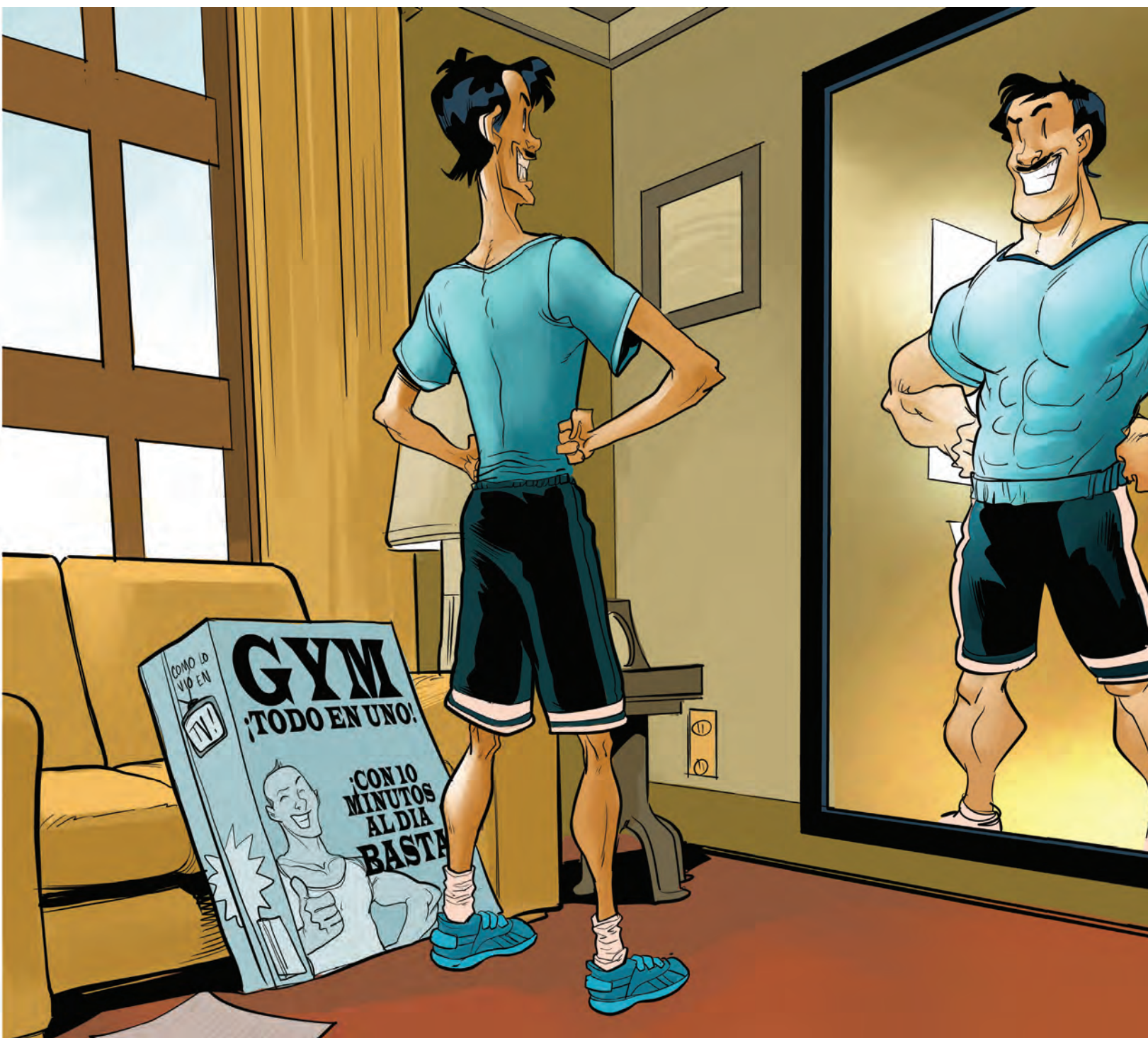
Verifica que la tapa del tarro esté bien cerrada para evitar que la masa pierda su humedad. Si llegara a hacerlo, solo agrega unas gotas de agua y amásala de nuevo. También debes colocarla en un lugar fresco y seco.



Validación técnica del maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

Aparatos de ejercicio y tenis adelgazan milagrosamente... tu car

El ejercicio regular y la sana alimentación consituyen el camino seguro hacia la salud y el bienestar, pero hay quienes te prometen bajar de peso "fácil y de volada". ¡Ojo! Si inviertes tu dinero en una ilusión, puedes acabar decepcionado.



fitness: tera



Gráficos Bachan

En los medios masivos de comunicación actualmente se publicita un gran número de productos aparentemente innovadores, que nos prometen cualidades que llaman nuestra atención, como es el caso de los aparatos para hacer ejercicio que “garantizan” mejorar tu figura de forma casi instantánea.

Cuando deseamos tener un cuerpo atlético, una figura esbelta o bajar “esos kilos de más”, un producto que promete ser el complemento perfecto para lograr esa meta personal puede ser difícil de rechazar. Ante esta publicidad debemos ser mucho más críticos para poder detectar cualquier engaño u omisión que pudiera llevarnos a tomar una mala decisión de consumo y, en algunos casos, incluso poner en riesgo nuestra salud.

Un pesado problema de salud

Nuestro país enfrenta una problemática de salud pública: la obesidad. El 70% de los adultos y más de 4 millones de niños la padecen, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. El problema no acaba ahí, un informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico advirtió que, en México, el costo anual de una estrategia contra la obesidad sería de 12 dólares por persona. Una gran cantidad si los multiplicamos por los 112 millones de mexicanos que somos.

La obesidad está asociada a la mala alimentación y al sedentarismo, principalmente. Estas situaciones se intensifican en un ambiente urbano donde

abunda el consumo de comida rápida y escasea el tiempo para hacer ejercicio. La obesidad infantil es un problema relevante, por ello es importante que los adultos consideren el riesgo que corren sus hijos cuando se les da como ejemplo una vida sedentaria y la mala nutrición.

¿Ejercicios mágicos?

Después de las fiestas decembrinas y aprovechando el inicio de año, muchas personas establecen como uno de sus propósitos mejorar su apariencia física. Sin embargo, algunas empresas se aprovechan de eso y sacan al mercado aparatos para bajar de peso, así como tenis, que prometen resultados extraordinarios sin necesidad de esfuerzo alguno, excepto el que hará tu cartera para pagarlo.

Comúnmente, la publicidad de estos aparatos nos genera falsas expectativas, puesto que nos aseguran que en muy poco tiempo obtendremos los resultados soñados. En algunos casos, la publicidad va mucho más lejos, pues compara los resultados que obtendríamos al utilizar los aparatos o tenis que promocionan, contra los que se obtendrían al ejercitarnos sin ellos. Ante ello debes preguntarte si esas comparaciones son objetivas y si la publicidad de estos productos ofrece elementos suficientes para comprobar los resultados que ofrecen.

Razones de “peso” para informarte

¿Sabías que cualquier característica y resultado que los aparatos para bajar de peso exhiban en su publicidad deben estar sujetos a comprobación? Para garantizar que

RESULTADOS DEL MONITOREO DE PUBLICIDAD

La Dirección de Publicidad y Normas de Profeco realizó entre el 14 y el 23 de noviembre un monitoreo de la publicidad en televisión e internet de 23 diferentes aparatos de ejercicio, accesorios y tenis fitness. Estos fueron los resultados:

- **82%** del total de productos monitoreados tuvo frases en su publicidad que podrían inducir al engaño o confusión a los consumidores.
- **17%** de los aparatos y accesorios se publicita como innovadores, revolucionarios o novedosos.
- **34%** de los productos ofrece resultados después de tan solo 10 minutos o menos de uso.
- **17%** de estos asegura ser “el mejor” o el que ofrece los mejores resultados.

las empresas te brinden información cierta y clara sobre sus productos. **Profeco** realiza diversas acciones para protegerte. Entre ellas se encuentran el análisis de publicidad, los requerimientos de información para que esta se acredite, el inicio y desahogo de procedimientos por infracciones a la Ley y, en su caso, imposición de sanciones. Así por ejemplo, se ha multado a algunas empresas que prometen que el uso de sus productos garantiza bajar de peso solo con utilizarlos, lo cual no pudieron comprobar.

Con la finalidad de identificar publicidad que puede engañar al consumidor, **Profeco** realizó un monitoreo de los anuncios publicitarios de diferentes aparatos de ejercicio y tenis fitness en los medios masivos de comunicación. Con ello se advirtió que algunos productos aseguran beneficios casi instantáneos al utilizarlos: prometen que te harán bajar de peso, eliminar la celulitis, tonificar los músculos, mejorar la figura o la salud de tu sistema óseo y linfático, en algunos casos, en muy poco tiempo.

También se detectó que algunos productos ofrecen, además, mejorar el estado anímico o la salud mental de los consumidores, como el estrés y la depresión. Al respecto, si bien es conocida la frase “mente sana en cuerpo sano”, tienes que saber que no por el uso de alguno de estos productos, necesariamente mejorará tu salud. Asistir regularmente al médico, hacer ejercicio físico y llevar una dieta correcta suelen ser suficientes para mantener tu salud física y mental, no es necesario comprar productos “revolucionarios” o casi milagrosos.

Es muy común que productos, tales como tenis mágicos, te aseguren que con utilizarlos te pondrás en forma y modelarás tu cuerpo de forma sencilla. ¿Sabías que varios de estos productos no han logrado comprobar ante **Profeco** la veracidad de su publicidad? Tampoco lo han hecho en otras partes del mundo. Recuerda que caminar y activarte físicamente puede traer beneficios a tu salud y te ayuda a quemar calorías, independiente del tipo de calzado que utilices.

Por otra parte, es muy común que, dentro de su publicidad, las empresas te aseguren que sus productos son los mejores, incluso te inviten a compararlos con otros semejantes. Debes de tener mucho cuidado con

este tipo de afirmaciones. Si utilizan frases como “es lo mejor, garantizado” o “resultados deseados en poco tiempo y sin esfuerzos” piensa que muy probablemente traten de engañarte.

Recuerda que para que sean válidas las comparaciones, deberán ser entre productos idénticos o similares, de acuerdo con el artículo 23 del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor. Es decir, no se vale comparar una plataforma vibradora con una máquina escaladora.

Otra recomendación es que te informes sobre las características reales del producto, si están respaldadas con estudios, así como la veracidad de estos y de los testimonios que utilizan en su publicidad. No te quedes con ninguna duda llama a las líneas telefónicas de atención al cliente o escribe a las direcciones electrónicas que estos productos te ofrecen para solicitar más información.



QUE NO TE ENGAÑEN

- 1 Revisa cuál es el precio total a pagar, por ejemplo, si hay gastos de envío adicionales o si aumenta el precio por pagos diferidos.
- 2 Infórmate si hay casos donde las características del producto hayan afectado la salud de los consumidores.
- 3 Asegúrate de que los estudios científicos o de otro tipo a los que hagan referencia, sean verídicos para constatar la publicidad.

Lo más importante: no te creas todo lo que te prometen. Sabemos que la ingesta y quema de calorías está relacionada con el control de peso, sin embargo, estos aparatos no te aseguran la cantidad de calorías que quemarías al utilizarlos. Un estudio del Departamento de Salud de Wisconsin descubrió que una persona promedio de 70 kilogramos puede quemar hasta 246 calorías por hora mientras pasea a su perro, y hasta 563 calorías corriendo a un paso moderado. Esta comparación es un buen punto de partida para reflexionar sobre los verdaderos resultados de los “fitness milagro”.

Además, piensa en tu salud, por ejemplo, ¿sabías que tan solo con realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, la mayoría de los días de la semana, reduces el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y mama? En conclusión, si queremos ser más saludables y tener una mejor apariencia física, lo mejor será incorporar la actividad física a nuestras rutinas diarias, por ejemplo, utilizar bicicleta en vez de automóvil de camino al trabajo, o preferir las escaleras a los elevadores. Si realizas estas actividades cotidianamente y además invitas a quienes te rodean a participar en ellas, no solo mejorarás tu salud física, darás un gran ejemplo a tu familia e hijos, te divertirás y promoverás una sana convivencia entre tus seres queridos.

Profeco te respalda

Si estabas a punto de comprar el producto que aparentemente te haría tener el cuerpo de tus sueños pero te diste cuenta de que su publicidad era engañosa, puedes denunciarlo ante **Profeco**. Con esto conseguirás evitar que otros consumidores sean engañados. Cuando hay denuncias contra un proveedor de bienes o un prestador de servicios, **Profeco** puede iniciar procedimientos y, si es el caso, imponerles sanciones de incluso hasta 6 millones de pesos.

Pero, si ya tienes el aparato o los accesorios que se publicitaban como “justo lo que necesitabas” y resultó que no te dieron lo que te ofrecían, puedes presentar una queja ante **Profeco**. De esta forma, esta institución citará a los proveedores e iniciará un procedimiento mediante el cual buscará encontrar una solución satisfactoria a tu inconformidad. 📞

¡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:

Agita-todo por un súper cuerpo

¡Es el más revolucionario aparato de ejercicio! ¡Ejercita todo: desde el cuello hasta la punta del pie! Con este aparato por fin podrás conseguir una figura escultural ¡sin esfuerzo! Con cha-ca-chaca, el aparato de vibraciones más innovador del mercado, podrás quemar grasa, fortalecer tus músculos y desaparecer la celulitis en un dos por tres. Después de usarlo ni siquiera te van a reconocer en tu casa. Por si fuera poco, te relajarás tanto que ¡dormirás como bebé!



Caso 2:

Abdomen de “lavadero” exprés

¿Harto de estar eternamente a dieta, acabar con tu espalda por hacer abdominales y no deshacerte de esas llantitas? ¡Ya está aquí el único producto que te garantiza un abdomen de acero como el de Rocky! Adiós a los ejercicios aburridos y pesados. Con este aparato quemarás más grasa que si subieras el Everest, mientras te diviertes de lo lindo viendo tus programas favoritos. ¡Te garantizamos resultados inmediatos!



El que quiera azul celeste, que le cueste:

Aquí solo hay de una: para tonificar un músculo hay que ejercitarlo, y todo ejercicio implica esfuerzo físico, constancia, y con base en ello, se pueden esperar frutos. No te dejes engañar por quienes te prometen maravillosos resultados, casi instantáneos y sin esfuerzo de tu parte.

Caso 3: Maquillaje “piel de seda”

¡No más barros y espinillas! Con este maquillaje lograrás una piel sana y tersa, al mismo tiempo que lucirás como una súper estrella. Los mejores dermatólogos han desarrollado este maravilloso producto que no solo te hará lucir bella, sino que te ayudará a acabar con las imperfecciones a una velocidad increíble. Llévalo siempre contigo, vive con él, duerme con él, que no se te despegue nunca. Este maquillaje además de cubrir las imperfecciones purifica la piel y ataca el acné, aun mientras sueñas con el príncipe azul, que gracias a este producto conseguirás.



Limpieza, ante todo:

Todo dermatólogo te dirá que el primer paso para una piel sana es el hábito de la limpieza. El acné es un padecimiento de la piel, no solo un aspecto de estética. Existen en el mercado productos comerciales para combatirlo, pero te aconsejamos que, antes de adquirir uno, acudas con un especialista para que te diagnostique y te indique el tratamiento indicado.





¿Sé ligero

Si estás leyendo esto es porque tienes la intención de cuidar la línea. Bueno, consumir productos bajos en calorías no debe tomarse a la ligera. ¿Cuántas calorías evitas al consumirlos? ¿La disminución es realmente significativa? Aquí las respuestas.



Los consumidores cada vez somos más conscientes acerca de los problemas que el sobrepeso y la obesidad pueden acarrear a nuestras vidas. Este interés creciente ha fomentado que la industria haga modificaciones en los productos alimenticios que produce enfocados a reducir el contenido de grasa y/o azúcar. Muchos de estos productos usan la denominación “light”.

Resulta importante mencionar que en este momento el término “light” o “ligero” no está contemplado en la normativa de nuestro país; aunque este tipo de productos, con modificaciones en su composición, están contemplados en la Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, la cual tiene la finalidad de contribuir a evitar deficiencias y prevenir excesos perjudiciales para la salud.

En otros países los productos light sí están definidos y regulados: en la Unión Europea, la legislación aplicable establece que todo aquel producto que se denomine “light” o “lite” (ligero) debe tener una reducción en su contenido energético mínimo de 30% en comparación con el producto, digamos, normal. Y esta es una disposición que debe cumplirse obligatoriamente.

Este es el parámetro más cercano con que contamos y creemos que puede servirte como referencia ante una gran variedad de productos que utilizan in-

discriminadamente el término “light”. Es importante que estés enterado si una reducción en grasa o azúcares de tu producto favorito realmente propicia una disminución significativa de su aporte calórico. Con la información que

encontrarás en este estudio de calidad pretendemos que identifiques aquellos productos cuyas leyendas e imágenes de sus etiquetas no son totalmente veraces y pretenden confundirte.

EL ESTUDIO

El estudio de calidad que realizó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor incluye el análisis de 89 productos etiquetados como “light”, “ligero”, “diet”, “sin azúcar”, “reducido en azúcar”, “sin calorías”, “reducido en grasa”, “bajo en grasa”, entre otros; además de 56 de sus referentes regulares o productos que comúnmente denominamos “normales”.

La lectura de las tablas es muy simple: en primer lugar te presentamos el producto convencional (por ejemplo, Coca Cola) y enseguida las distintas presentaciones light que encontramos de este en el mercado (Coca Cola Zero, Coca Cola Light) y, como aspecto principal, la disminución de calorías que realmente te ofrecen.

El estudio de calidad se complementa con el reporte de otros aspectos que son relevantes dependiendo de cada producto: grasa, carbohidratos, proteína, lactosa... Bienvenido al ligero mundo de los productos light.

PRODUCTOS ANALIZADOS

☑ **Refrescos.** Los que se ostentan como “light”, “sin calorías” o “sin azúcares” sustituyen el azúcar por edulcorantes no calóricos, con ello consiguen reducir el aporte calórico hasta un 100%. Las tablas muestran los análisis en 200 ml de producto, así que ten en cuenta que un envase de 600 ml tiene tres veces más calorías que las que reportamos.

☑ **Néctares.** En este caso, la reducción de aporte calórico llega a un 69%. Por el alto nivel de azúcar que contienen, debes tener cuidado con la cantidad de néctares que consumes.

☑ **Mermeladas.** Desde hace unos años se comercializan versiones reducidas en azúcar o sin esta; sin embargo, estos productos no son recomendables para personas diabéticas, debido a que los contenidos de azúcares no son cero. El consumo de estos productos debe ser supervisado por un médico.

☑ **Cajetas.** Un adelanto: la única cajeta light que analizamos dice tener 50% menos azúcares, pero comprobamos que la reducción es de 36.1%, por lo que su información no es veraz.

☑ **Jarabes.** Encontramos sabor a maple y sabor a chocolate que logran reducir su aporte calórico: los primeros hasta un 100% y los segundos hasta un 67%, pero en el caso de sabor chocolate, el costo se eleva hasta el doble por porción de 38g.

☑ **Frutas en almíbar.** En estos productos las calorías y azúcares presentes no son únicamente los que por naturaleza tienen las frutas, ya que se suman los que absorben del líquido de conserva. Su reducción calórica es de hasta 67.9%.

☑ **Papas fritas y snacks de papa.** No todos estos productos son papas lavadas, peladas, cortadas y fritas en aceite. Algunos son elaborados con harina de papa y presentados en empaques que cuidan más la presentación del producto (rebanadas más enteras). Encontramos



que sus versiones light reducen su aporte energético hasta un 29% en referencia al producto convencional.

☑ **Palomitas para microondas.** Las versiones light de estas botanas tan populares sí logran reducir su contenido de grasa, aunque no de una manera significativa. Eso sí, podemos reportar que tienen un alto contenido de sodio.

☑ **Leches.** De entre los alimentos bajos en grasa, los lácteos son los más consumidos en nuestro país. En las leches ultrapasteurizadas encontramos que las reducciones calóricas van de 25.9% a 40.8%. También analizamos leches deslactosadas y en ellas encontramos que las reducciones calóricas fluctúan entre 17.4% y 43.7%.

☑ **Leches condensadas.** Las versiones light de este producto no se denominan leche, sino "alimento lácteo", debido a los ingredientes adicionados.

☑ **Leches evaporadas.** Se trata de las leches concentradas mediante la eliminación de agua, su aporte energético por tanto proviene de los carbohidratos, proteínas y grasa que componen la leche original. Por ello, para disminuir su contenido energético se reduce el contenido de grasa hasta un 91.7%, sin embargo, la reducción de calorías solo llega a un 32.6%.

☑ **Polvos para preparar cappuccino.** Los productos convencionales tienen un alto contenido de carbohidratos: representan más del 60% del producto. En los light se observa una reducción.

☑ **Frijoles refritos.** Aunque están compuestos principalmente de carbohidratos, solemos adicionarles aceite para freírlos. Los fabricantes han reducido el contenido de grasa de sus frijoles hasta un 70.4%. Pero hay un negrito en el frijol: el aporte calórico de la marca **Isadora**, que se ostenta como baja en grasa, en lugar de disminuir, aumenta. Checa el porqué en las tablas.

☑ **Galletas.** Las galletas que se dicen "sin azúcar" en realidad no reducen el contenido de azúcares significativamente: 3.3% a 9.3%.

“**ES**
IMPORTANTE
QUE ESTÉS
ENTERADO
SI UNA REDUCCIÓN
EN GRASA O
AZÚCARES DE TU
PRODUCTO FAVORITO
REALMENTE PROPICIA UNA
DISMINUCIÓN SIGNIFICATIVA
DE SU APOORTE
CALÓRICO”

☑ **Tortillas de harina de trigo.** Estas obtienen su aporte calórico principalmente de los carbohidratos y la grasa, por ello, aunque disminuye el contenido de esta a la mitad, solo reducen su contenido energético un 21.3%.

☑ **Mayonesas.** Tienen fama, más que justificada, de tener altos contenidos de grasa, es por eso que los fabricantes han buscado disminuirlos. Encontramos que las versiones light de estos productos disminuyen el aporte energético hasta en un 44.4%, para el caso de mayonesas y 30.4% en los aderezos.

REFRESCOS Información por cada 200 ml de producto

Marca y presentación	Carbohidratos (g)	Disminución de carbohidratos (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Sodio (mg)	Costo por 200 ml
PR COCA COLA Refresco de cola	21	-----	84	-----	Fructosa, glucosa y sacarosa	44	\$2.83
 COCA COLA ZERO Refresco de cola sin calorías	0	100	0.5	99.4	Aspartame y acesulfame K	40	\$2.83
 COCA COLA LIGHT Refresco de cola sin calorías	0	100	0.5	99.4	Aspartame y acesulfame K	40	\$3
 COCA COLA LIGHT SIN CAFEÍNA Refresco de cola sin calorías	0	100	0.5	99.4	Aspartame y acesulfame K	40	\$3
PR PEPSI Refresco sabor cola	23	-----	92	-----	Fructosa, glucosa y sacarosa	27	\$2.67
 PEPSI MAX Refresco sabor cola sin azúcar y sin calorías	0	100	0	100	Aspartame y acesulfame K	13	\$2.67
 PEPSI LIGHT Refresco de cola sin azúcar y sin calorías	0	100	0	100	Aspartame y acesulfame K	7	\$2.67
 PEPSI KICK Refresco sabor cola sin azúcar, sin calorías con cafeína y ginseng	0	100	0	100	Aspartame y acesulfame K	28	\$2.80
PR SPRITE Refresco sabor lima limón	20	-----	80	-----	Fructosa y glucosa	50	\$2.53
 SPRITE ZERO Refresco sin calorías sabor lima limón	0	100	0.5	99.4	Aspartame y acesulfame K	63	\$3
PR SQUIRT Refresco sabor toronja	25.2	-----	100.8	-----	Fructosa y glucosa	13	\$2.35
 SQUIRT LIGHT Refresco sin calorías sabor toronja	0.8	96.8	3.2	96.8	Sucralosa y acesulfame K	13	\$2.35

Marca y presentación	Carbohidratos (g)	Disminución de carbohidratos (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Sodio (mg)	Costo por 200 ml
 7 UP Refresco sabor natural lima-limón	23	-----	92	-----	Fructosa, glucosa y sacarosa	42	\$2.50
 7 UP LIBRE Refresco sin azúcar, sin calorías y muy bajo en sodio	0	100	0	 100	Aspartame y acesulfame K	12	\$2.50
 MANZANITA SOL Refresco sabor manzana	20	-----	80	-----	Fructosa y glucosa	-----	\$2.50
 MANZANITA SOL LIBRE Refresco sin azúcar, sin calorías y muy bajo en sodio	0	100	0	 100	Aspartame y acesulfame K	20	\$2.67
 SIDRAL MUNDET Refresco sabor manzana	20	-----	80	-----	Sacarosa, fructosa y glucosa	40	\$2.83
 SIDRAL MUNDET LIGHT Refresco sin calorías sabor manzana	0	100	0	 100	Aspartame y acesulfame K	33	\$2.85
 SANGRÍA SEÑORIAL Refresco sabor sangría	22	-----	88	-----	Sacarosa, fructosa y glucosa	21	\$2.82
 SANGRÍA SEÑORIAL LIGHT Refresco sabor sangría light	0	100	0	 100	Aspartame y acesulfame K	17	\$2.50
 DR PEPPER Refresco	16.7	-----	66.8	-----	Fructosa y glucosa	13	\$3.44
 DR PEPPER DIET Refresco sin calorías	0	100	0	 100	Aspartame	12	\$3.57
 ORANGE CRUSH Refresco sabor naranja	7.3	-----	29.2	-----	Glucosa, fructosa y sucralosa	12	\$2.27
 ORANGE CRUSH LIGHT Refresco sin calorías sabor naranja	1.2	83.6	0	 100	Fructosa, glucosa sucralosa y acesulfame K	12	\$3.38

NÉCTARES DE DURAZNO

Información por cada 200 ml de producto

	Carbohidratos (g)	Disminución de carbohidratos (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Sodio (mg)	Costo por 200 ml
Marca							
 JUMEX Néctar de durazno	24	-----	96	-----	Fructosa y glucosa	29	\$2.48
 JUMEX LIGHT Néctar de durazno bajo en calorías	7.5	69	30		Fructosa, glucosa y sucralosa	35	\$2.48

MERMELADAS

Información por cada 20 g de producto (una cucharada aproximadamente)

	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 20 g
Marca						
MERMELADA DE FRESA						
 DICKINSON'S Mermelada de fresa	12.5	10	50	-----	Azúcar, azúcares provenientes de jarabe de maíz y jarabe de maíz alto en fructosa	\$2.68
 DICKINSON'S Mermelada de fresa sin azúcar	3.1	0.49	12.5		Sucralosa	\$3.78
 MCCORMICK Mermelada de fresa sin saborizantes artificiales	12	12	50	-----	Azúcar	\$0.86
 MCCORMICK Mermelada de fresa sin azúcar añadida	5	2	20		Azúcares provenientes del jugo de uva (fructosa, glucosa) y sucralosa	\$1.96
 MCCORMICK Mermelada de fresa 50% reducida en azúcar	6.1	-----	24.5		Azúcar	\$1.44
 SMUCKER'S Mermelada de fresa	12.5	9.7	49.9	-----	Azúcar y glucosa	\$1.09
 SMUCKER'S Mermelada de fresa sin azúcar	3.3	0.61	13.2		Sucralosa	\$2.53
 SMUCKER'S Mermelada de fresa sin azúcar	6.5	6.1	25.9		Azúcar	\$1.59

Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 20g
MERMELADA DE FRAMBUESA						
 DICKINSON'S Mermelada de frambuesa	12.5	10	50	-----	Azúcar, azúcares provenientes de jarabe de maíz y jarabe de maíz alto en fructosa	\$ 3.45
 DICKINSON'S Mermelada de frambuesa sin azúcar	3.2	0.53	12.8		Sucralosa	\$3.78
 SMUCKER'S Mermelada de frambuesa	12.7	9.1	50.7	-----	Glucosa alta en fructosa y glucosa	\$1.54
 SMUCKER'S Mermelada de frambuesa sin azúcar	3.4	0.61	13.5		Sucralosa	\$2.53

CAJETAS Información por cada 40 g de producto (dos cucharadas aproximadamente)

Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 40 g
 CORONADO Cajeta quemada	25.6	19.1	139	-----	Azúcar y glucosa	\$3.92
 CORONADO Cajeta quemada 50% menos azúcar	26.4	12.2	117		Maltitol, azúcar y sorbitol	\$4.03

JARABES SABOR MAPLE Información por cada 15 ml de producto (una cucharada aproximadamente)

Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 15 ml
 KARO Jarabe de maíz sabor Maple	11	11	44	-----	Glucosa de maíz, y jarabe de fructosa	\$0.93
 KARO Jarabe de maíz sabor maple ligerita	10	10	40		Glucosa de maíz, jarabe de fructosa y azúcar	\$1.23
 KARO LIGHT Jarabe sabor maple	2.4	2	9.4		Sorbitol y sucralosa	\$1.01

JARABES SABOR MAPLE (CONTINUACIÓN)

Información por cada 15 ml de producto (una cucharada aprox.)

 Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 15 ml
 PROMESA Jarabe sabor maple	14	11	56	-----	Azúcares del jarabe de maíz y azúcar	\$0.89
 PROMESA LIGHT Jarabe sabor maple 50% menos calorías	6.5	4.5	26	 53.6	Azúcares del jarabe de maíz y azúcar	\$0.82
 PROMESA Jarabe sabor maple Sugar Free 0 calorías	0	0	0	 100	Sucralosa	\$2.09
 TASTY DIABETICS Jarabe sabor maple Bajo en calorías Sin azúcar	0	0	3.8	 93.2	Sucralosa	\$1.68

JARABES SABOR CHOCOLATE

Información por cada 38 g de producto (dos cucharadas aproximadamente)

 Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 38 g
 HERSHEY'S Jarabe sabor chocolate	23	19	98	-----	Azúcares del jarabe de maíz de alta fructosa y azúcar	\$2.12
 HERSHEY'S LIGHT Jarabe sabor chocolate sin grasa y reducido en calorías	12.2	11.1	51.8	 47.1	Azúcar, fructosa y acesulfame k	\$3.40
 TASTY DIABETICS LIGHT Jarabe sabor chocolate reducido en calorías, sin azúcar	5.9	0	32	 67.3	Maltitol y sucralosa	\$5.28

FRUTAS EN ALMÍBAR

Información por cada 100 g de producto

 Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 100 g
 GOLDEN HILLS Duraznos en conserva	19.2	19.2	81	-----	Azúcar	\$2.68
 GOLDEN HILLS LIGHT Duraznos en conserva reducidos en azúcar	5.8	5.8	26	 67.9	Sucralosa	\$2.79

PAPAS FRITAS Y SNACKS DE PAPA

Información por cada 25 g de producto

		Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 25 g
Marca								
	SABRITAS Papas fritas con sal	13	8	-----	128	-----	140	\$3.75
	SABRITAS LIGERAS Papas fritas con sal reducidas en grasa	15	6	25	122		100	\$4.28
	PRINGLES Crujientes de papa	14.3	8.9	-----	141.1	-----	133.9	\$3.73
	PRINGLES DELIGHT Crujientes de papa con grasa reducida	15.2	6.3	29.2	116.1		120.5	\$4.20

PALOMITAS PARA MICROONDAS

Información por cada 30 g de producto

		Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Disminución del contenido de grasa (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 30 g
Marca								
	ACT II Palomitas sabor mantequilla	17	7.6	-----	148	-----	250	\$2.06
	ACT II LIGHT Palomitas sabor mantequilla 50% menos grasa	20	4.2	44.7	131.4		300	\$2.17
	SELECTO BRAND Palomitas sabor mantequilla	15.2	6.6	-----	131.7	-----	192	\$1.64
	SELECTO BRAND BAJO EN GRASAS Palomitas mantequilla ligera	19.2	1.8	72.7	105.3		190	\$1.64


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.

LECHES Información por cada 250 ml de producto (un vaso)

	Grasa (g)	Disminución del contenido de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 250 ml
 AGUASCALIENTES Leche entera ultrapasteurizada	7.50	-----	7.82	11.97	146.7	-----	\$ 2.69
 AGUASCALIENTES LIGHT Leche descremada ultrapasteurizada	1.75	76.7	7.92	12.21	96.3	 34.4	\$ 2.69
 DEL RANCHO Leche entera ultrapasteurizada	8.50	-----	7.53	11.33	151.9	-----	\$ 5.78
 DEL RANCHO LIGHT Leche descremada ultrapasteurizada	1.63	80.8	8.25	12.12	96.2	 36.7	\$ 5.78
 PARMALAT Leche entera premium ultrapasteurizada	7.50	-----	8.12	12.84	151.3	-----	\$ 2.73
 PARMALAT LIGHT Leche descremada premium ultrapasteurizada	0.25	96.70	8.48	13.36	89.6	 40.8	\$ 2.73
 LALA Leche entera ultrapasteurizada	7.50	-----	8.08	12.90	151.4	-----	\$ 3.09
 LALA LIGHT Leche parcialmente descremada baja en grasa	2.75	63.3	8.31	13.56	112.2	 25.9	\$ 3.09
 ALPURA 2000 CLÁSICA Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada	7	-----	8.30	12.40	145.8	-----	\$ 3.09
 ALPURA 2000 LIGHT Leche parcialmente descremada baja en grasa	2.33	66.7	8.64	12.94	107.3	 26.4	\$ 3.09
 LICONSA PLUS Leche entera ultrapasteurizada	7.50	-----	7.65	12.14	146.7	-----	\$ 2.73
 LICONSA PLUS LIGHT Leche descremada ultrapasteurizada baja en grasa	0.95	87.3	8.05	12.62	91.2	 37.8	\$ 2.73

LECHES (CONTINUACIÓN)

Información por cada 250 ml de producto (un vaso)

Marca	Grasa (g)	Disminución del contenido de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 250 ml
 SAN MARCOS Leche entera ultrapasteurizada	7.50	-----	8.21	12.35	149.7	-----	\$ 3.30
 SAN MARCOS LIGHT Leche descremada baja en grasa ultrapasteurizada	3	60	8.26	12.74	111	 25.9	\$ 3.30
 SANTA CLARA Leche entera ultrapasteurizada 100% pura de vaca	7.50	-----	8.20	12.71	151.1	-----	\$ 3.21
 SANTA CLARA LIGHT Leche descremada ultrapasteurizada baja en grasa	1.38	81.6	8.46	13.02	98.3	 34.9	\$ 3.21

LECHES DESLACTOSADAS

Información por cada 250 ml de producto (un vaso)

Marca	Grasa (g)	Disminución del contenido de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Glucosa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 250 ml
 PARMALAT SEMI PREMIUM Leche semidescremada ultrapasteurizada	4	-----	8.10	0	12.66	119	-----	\$ 3.21
 PARMALAT LIGHT PREMIUM Leche descremada ultrapasteurizada	0.25	93.8	8.10	0	13.11	87.1	 26.8	\$ 3.21
 LALA Leche semidescremada ultrapasteurizada	4.25	-----	8.16	0	12.84	122.3	-----	\$ 3.52
 LALA LIGHT Leche descremada ultrapasteurizada baja en grasa	1.20	71.8	8.10	0	12.65	93.8	 23.3	\$ 3.52
 ALPURA 2000 Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada	5	-----	7.95	0	12.85	128.2	-----	\$ 3.52
 ALPURA 2000 LIGHT Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada	2.50	50	8.20	0	12.65	105.9	 17.4	\$ 3.52

LECHES DESLACTOSADAS (CONTINUACIÓN)

Información por cada 250 ml de producto (un vaso)

Marca	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Glucosa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 250 ml
GREAT VALUE Leche entera ultrapasteurizada	7.75	-----	7.73	2.03	8.69	143.6	-----	\$ 3.21
 GREAT VALUE LIGHT PREMIUM Parcialmente descremada baja en grasa	0.63	91.9	7.45	5.02	6.32	80.8	 43.7	\$ 3.20

LECHES CONDENSADAS AZUCARADAS

Información por cada 40 g de producto (una cucharada)

Marca	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Sacarosa (g)	Total de Azúcares (g)	Disminución de Azúcar (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 40 g
LA LECHERA NESTLÉ Leche parcialmente descremada	2.60	-----	2.40	21.31	2.02	23.30	-----	126	-----	\$ 1.24
 LA LECHERA NESTLÉ 50% MENOS AZÚCAR Alimento lácteo reducido en azúcar	0.80	69.2	1.60	7.84	9.90	12.74	45.3	65.6	 47.9	\$ 1.53

LECHES EVAPORADAS

Información por 40 g de producto (una cucharada)

Marca	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 40 g
CARNATION NESTLÉ Leche parcialmente descremada	2.40	-----	2.40	3.54	46	-----	\$ 1.05
 CARNATION NESTLÉ Leche parcialmente descremada reducida en grasa	0.20	91.7	2.70	4.22	31	 32.6	\$ 1.15



RECUERDA QUE LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO SON POR PORCIÓN, ASÍ QUE DEBES VERIFICAR EL CONTENIDO DEL ENVASE O EMPAQUE PARA SABER CON CERTEZA CUÁNTAS CALORÍAS CONSUMES

POLVOS PARA PREPARAR CAPPUCINO

Información por una taza preparada de cappuccino

Marca	Carbohidratos (g)	Disminución de carbohidratos (%)	Grasa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 20 g
NESCAFÉ Mezcla en polvo para preparar cappuccino	15	-----	1.9	359	-----	\$ 5
 NESCAFÉ LIGHT Mezcla en polvo para preparar cappuccino reducido en grasa	4.6	69.3	1.9	201	 44	\$ 5.17

FRIJOLES REFRITOS

Información por cada 130 g de producto (un plato)

Marca	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 130 g
PR LA SIERRA Frijoles bayos refritos	4.8	12.4	5.6	-----	119	-----	501	\$2.47
 LA SIERRA Frijoles bayos refritos sin grasa	5.1	16.9	0.48	91.5	92.2	 22.5	446.2	\$3.27
PR LA COSTEÑA Frijoles bayos refritos	5.4	18.2	6.6	-----	153.5	-----	524.2	\$2.24
 LA COSTEÑA Frijoles bayos refritos reducidos en sodio y sin grasa	3.9	13	0	100	45.5	 70.4	429	\$2.93
PR RANCHERITA LA COSTEÑA Frijoles bayos refritos	5.4	18.2	6.6	-----	153.5	-----	524.2	\$2.34
 RANCHERITA LA COSTEÑA Frijoles bayos refritos sin grasa	6	25	0.7	90.2	130	 15.31	522.6	\$2.75
PR ISADORA VERDE VALLE Frijoles bayos refritos	7.4	11.2	5.7	-----	126	-----	172	\$2.58
 ISADORA VERDE VALLE Frijoles bayos refritos bajos en grasa	8.4	22.1	1.8	68.4	138	 9.5*	476.1	\$3.69

* Atención: el aporte calórico de esta marca de frijoles que se ostenta como baja en grasa, en realidad, aumenta.

GALLETAS Información por cada 3 galletas

Marca	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Polioles* (g)	Grasa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 3 galletas
 EMPERADOR Galletas con relleno sabor a chocolate	2	22.2	10.8	0	5.9	150	-----	135	\$1.88
 EMPERADOR Galletas con relleno sabor a chocolate sin azúcar	2	21.4	0.3	10.1	6.5	136	 9.3	155	\$3.18
 CREMAX DE NIEVE Galleta con sabor a chocolate	1.6	21.9	13.2	0	8.6	171	-----	45	\$1.76
 CREMAX DE NIEVE Galleta con relleno sabor chocolate sin azúcar	1.6	23.2	0.9	13.6	8.8	157	 8.2	45	\$3.91
 CHOKIS Galleta fortificada	2	20.8	10.5	0	6.7	152	-----	135	\$1.78
 CHOKIS Galleta fortificada sin azúcar	1.6	20.2	1	2.6	7.1	147	 3.3	115	\$3.35

* Los polioles son alcoholes de azúcar que se absorben de forma incompleta en el organismo, por lo que se consideran edulcorantes de baja energía.

TORTILLAS DE HARINA DE TRIGO Información por 1 tortilla

Marca	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 1 tortilla
 TÍA ROSA TORTILLINAS Tortillas de harina de trigo	1.9	13.5	3	89	-----	210	\$1.40
 TÍA ROSA Tortillas de harina de trigo reducidas en grasa	1.9	12.7	1.4	70	 21.3	191	\$0.90

MAYONESAS

Información por cada 15 g de producto (una cucharada aproximadamente)

Marca	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 15 g
PR GOLDEN HILLS Mayonesa con jugo de limón	0.9	10.5	-----	99.4	-----	102.47	\$0.70
GOLDEN HILLS Mayonesa light Aderezo de mayonesa reducido en grasa	1	5	52.6	49.4	50.3	127	\$0.75
PR MCCORMICK Mayonesa con jugo de limón	0.3	12.2	-----	111.2	-----	90	\$0.74
MCCORMICK Aderezo de mayonesa light	3.3	2.4	80.3	35.4	68.2	172.5	\$0.88
PR LA COSTEÑA Mayonesa con jugo de limón	0	12.2	-----	110.6	-----	91.1	\$0.70
LA COSTEÑA Mayonesa light Aderezo de mayonesa reducido en grasas	0.6	6.5	46.9	61.5	44.4	102	\$0.64
PR KRAF Mayonesa reducida en grasa con jugo de limón	0.95	5.4	-----	52.5	-----	108	\$0.79
KRAF Aderezo estilo mayonesa sin grasa	1.75	0.2	96.3	9	82.9	131.5	\$0.92
PR HELLMANN'S Mayonesa reducida en grasa con jugo de limón	1.1	6.1	-----	60	-----	120	\$0.65
HELLMANN'S Aderezo de Mayonesa light	1.5	3.2	47.5	35	41.7	137	\$0.73
PR MEYER'S HILL Mayonesa con jugo de limón	0.2	12.3	-----	112.5	-----	99.5	\$0.56
MEYER'S HILL Mayonesa baja en grasa	2	6	51.3	62.6	44.4	13	\$0.56

ADEREZOS PARA ENSALADAS

Información por cada 15 g de producto (una cucharada aproximadamente)

Marca	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 15 g
 CLEMENTE JACQUES Aderezo para ensalada César	1.2	5.2	-----	53	-----	274	\$1.11
 CLEMENTE JACQUES LIGHT Aderezo para ensalada César reducida en grasas	1.1	1.60	69.2	19	 64.2	152	\$1.15
 CLEMENTE JACQUES Aderezo para ensalada estilo mil Islas	4.2	3.2	-----	46	-----	191	\$0.97
 CLEMENTE JACQUES LIGHT Aderezo para ensalada estilo mil islas reducida en grasas	3.1	2.1	34.4	32	 30.4	137	\$1.01

DULCE Y SIN CULPA

Para endulzar nuestros alimentos existen dos tipos de edulcorantes. Los calóricos (entre los que se encuentran la sacarosa —comúnmente conocida como azúcar—, fructosa, glucosa y sorbitol) y los no calóricos, que son una variedad de compuestos (por ejemplo, el aspartame, acesulfame K y sucralosa) desarrollados con la finalidad de incrementar el poder endulzante, sin que se incremente el aporte calórico.

El de los edulcorantes no calóricos es un caso especial porque, aunque no son productos light, son muy socorridos por los consumidores para endulzar sus bebidas y alimentos. Se trata de compuestos desarrollados con la finalidad de aumentar el poder endulzante, pero evitan, como mencionamos, al máximo las calorías. Estos son algunos de ellos y la ingesta diaria aceptable (IDA) establecida por la Organización Mundial de la Salud y la Organización para los Alimentos y la Agricultura:

 **El aspartame.** Es 160 a 200 veces más dulce que el azúcar. La ingesta diaria aceptable ha sido establecida en 40 mg por kilogramo de peso corporal.



 **El acesulfame K.** Es 130 a 200 veces más dulce que el azúcar. Su ingesta diaria aceptable ha sido fijada en 15 mg por kilogramo de peso corporal.

 **La sucralosa.** Es 600 veces más dulce que el azúcar. La ingesta diaria aceptable se estableció en 0-15 mg por kilogramo de peso corporal.

 **La Steviosida.** Proviene de las hojas de la planta stevia rebaudiana y es de 100 a 150 veces más dulce que el

azúcar. Su ingesta diaria aceptable ha sido fijada en 4 mg por kilogramo de peso corporal.

En la siguiente tabla encontrarás una gran variedad de edulcorantes no calóricos que nuestro laboratorio ha comparado con el azúcar convencional. Los resultados muestran que todos tienen una disminución del aporte calórico, pero no necesariamente se reduce a cero el consumo de calorías.

EDULCORANTES

Información por cada 8 g (2 cucharaditas)


PRODUCTO REGULAR


DISMINUCIÓN DE CALORÍAS (%)

Marca	Carbohidratos (g)	Disminución de carbohidratos (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Costo por 2 cucharaditas
 GOLDEN HILLS Azúcar Estándar	8	-----	32	-----	Azúcar de caña	\$0.16
GOLDEN HILLS Azúcar baja en calorías	4	50	16	 50	Azúcar de caña y sucralosa	\$0.10
SUPERLITE PLUS Sustituto natural del azúcar	4	50	12.8	 60	Stevia rebaudiana y eritritol	\$1.5
SPLENDA Endulzante sin calorías	0	100	0	 100	Dextrosa* y sucralosa	\$0.53
GOLDEN HILLS Endulzante sin calorías (sobre amarillo)	1	87.5	4	 87.5	Dextrosa y sucralosa	\$0.40
GOLDEN HILLS Endulzante sin calorías (sobre azul)	1	87.5	4	 87.5	Dextrosa, acesulfame k y aspartame	\$0.23
KEIPRECIO Endulzante sin calorías	1	87.5	4	 87.5	Aspartame, acesulfame k y dextrosa	\$0.20
SIMILAR AL AZÚCAR Sustituto de azúcar	1	87.5	4	 87.5	Dextrosa, aspartame, Acesulfame K	\$0.29
D´ STEVÍA Endulzante natural	0.72	91	2.8	 91.3	Fructosa y glucosa, extracto de stevia	\$1.02
CANDEREL GRANULADO Endulzante sin calorías	0.94	88.25	1.88	 88.25	Sucralosa	\$0.46
CANDEREL CLÁSICO Endulzante sin calorías	0.88	89	3.62	 88.7	Dextrosa, aspartame, acesulfame K	\$0.44
CANDEREL AMARILLO Endulzante sin calorías	0.90	88.8	3.60	 88.8	Dextrosa y sucralosa	\$0.48
CANDEREL VERDE Endulzante sin calorías	0.89	88.9	3.56	 88.9	Dextrosa, glucidos de esteviol y sucralosa	\$0.78
SAVIEN PREMIUM Endulzante reducido en calorías	4	50	16	 50	Sacarosa, dextrosa, fructosa y Stevia	\$0.14
AZÚCAR DULCE DÍA Edulcorante bajo en calorías	4	50	16	 50	Azúcar de caña y Sucralosa	\$0.10
GREAT VALUE Endulzante sin calorías	0	100	0	 100	Dextrosa y sucralosa	\$0.60
SUPERLIFE BIO Endulzante natural sin calorías	1	87.5	4	 87.5	Stevia rebaudiana	\$0.60
SWEENY Endulzante sin calorías	0	100	0	 100	Dextrosa, aspartame, acesulfame K	\$0.36
TRUVÍA Endulzante natural cero calorías	0	100	0	 100	Eritritol, glúcidos de esteviol	\$1.22
DIABESUGAR METCO Sustituto de azúcar sin calorías	1	87.5	1.97	 93.8	Isomalt y sucralosa	\$0.49
NEVELLA Endulzante sin calorías	0	100	0	 100	Dextrosa y sucralosa	\$0.18
SWEET-O Endulzante sin calorías	0.80	90	3.2	 90	Sacarosa y sucralosa	\$0.18
SORIANA Sustituto de Azúcar	1	87.5	4	 87.5	Dextosa, aspartame y acesulfame k	\$0.25

* Nombre común de la dextrosa es "glucosa"



Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: 5544 2060 de la Ciudad de México o escribe a **laboratorio@profeco.gob.mx**

LO QUE CONCLUIMOS

Es común encontrarse con entusiastas consumidores de productos light que, sin embargo, poco conocen sobre las propiedades de los productos bajos en calorías y por lo tanto difícilmente llevan un control al consumirlos. Ya has visto los resultados de nuestro análisis. Como notaste, casi todos los productos te ofrecen menos calorías que los productos “normales” con lo que los comparamos; sin embargo, es importante que tomes en cuenta algunas de nuestras conclusiones para que hagas una mejor elección:

1 Los alimentos “light” no son productos adelgazantes, aunque su aporte energético es inferior respecto a su alimento referente convencional, algunos de ellos contienen por su naturaleza grasas y azúcares en cantidades significativas.

2 Las etiquetas resaltan contenidos de calorías por porción, pero es muy importante que verifiques cuántas porciones tienen los envases, ya que existen ocasiones en los que el empaque completo tiene de 3 a 5 porciones, por lo que al consumirlos totalmente puedes tomar 5 veces más calorías.

3 Hay productos que debido a su naturaleza contienen azúcares, así que cuando te encuentres mermeladas, galletas, cajetas y bebidas de frutas con leyendas como “Sin azúcar añadida”, esto no significa que el producto no tenga azúcar o que tengan una propiedad adelgazante. Esto es importante

para las personas con diabetes, ya que podrían confundirse por el hecho de que las etiquetas indican “Sin azúcar”.

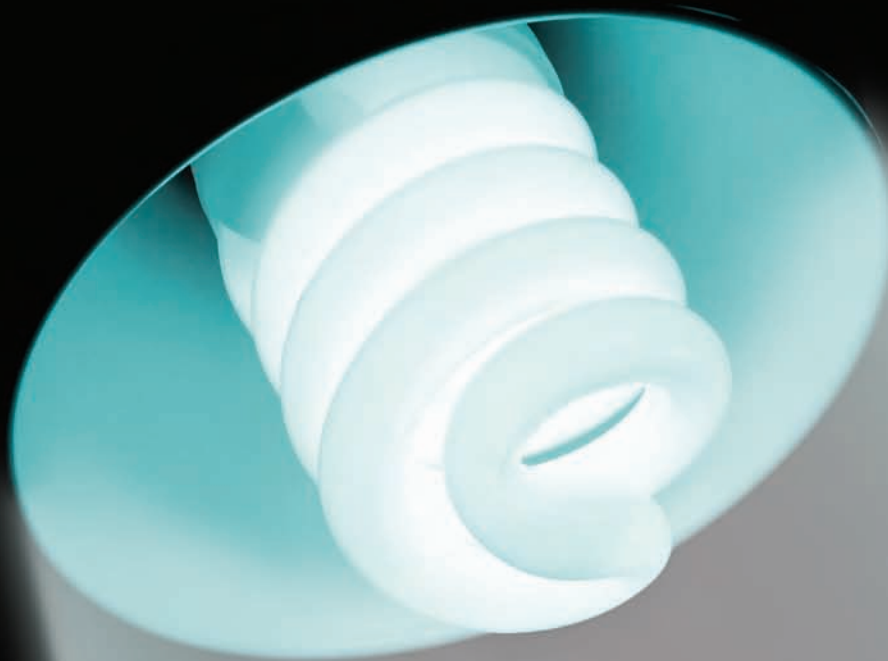
4 Ten cuidado con los productos con altos contenidos de grasa como mayonesas y aderezos, aunque anuncien que reducen su contenido de grasa y, por lo tanto su contenido energético. No consumas estos productos en cantidades mayores solo por que se trata de versiones light.

5 Ningún alimento por si solo te hace engordar, lo más importante es encontrar el balance energético global, es decir, considerar las calorías que se consumen y las que se gastan de acuerdo con las actividades que se realizan. Es de suma importancia que leas las etiquetas, revises las tablas nutrimentales (principalmente el aporte energético) y tener en cuenta el tamaño de las porciones para que no te lleves sorpresas.

6 No debemos satanizar ningún alimento. La clave para mantenernos en forma está en procurar un buen equilibrio entre los alimentos que consumimos y el gasto de energía que realizamos diariamente.

7 ¿Cómo debemos combatir el sobrepeso y la obesidad? Como primer paso debes limitar tus consumos energéticos, aumentar el consumo de legumbres, cereales integrales, frutas y verduras... Y algo de suma importancia: realiza actividades físicas periódicas. Cuando se trata de tu salud no debes tomar decisiones a la ligera. 🌀





ESTUDIO DE CALIDAD:

LÁMPARAS AHORRADORAS DE ENERGÍA

No solo se trata de reducir tu factura de luz, sino de hacer una aportación al medio ambiente. Con un pequeño gesto, como sustituir tus focos incandescentes por lámparas ahorradoras de energía. Pero es importante que sepas cuál elegir para que tu ahorro sea real. Puedes identificar cuáles son las más eficaces y cuáles se quedan a oscuras.

Como parte de su supervivencia, el ser humano siempre ha buscado iluminar las penumbras. A lo largo de la historia se las ha ingeniado para intentar “atrapar” la luz mediante algún dispositivo. Primero fueron las fogatas, la más primitiva forma de iluminación artificial, después las antorchas que fueron modificándose hasta evolucionar en incipientes lámparas, las cuales funcionaban con base en combustibles como aceite, alcohol, petróleo, gas. Todos estos métodos, como podrás imaginar, conllevaban peligros inherentes al manejo de productos inflamables.

Tuvieron que transcurrir varios siglos para que el alemán Otto von Guericke (1650) descubriera que había otra forma de producir luz: electricidad. Varios inventores desarrollaron prototipos de lámparas con esta tecnología, pero todas tenían una vida corta y presentaban múltiples complicaciones para hacerlas funcionales.

El logro de fabricar una lámpara que fuera lo suficientemente manejable para ser comercializada fue, 200 años después, del estadounidense Thomas Alva Edison, quien en 1879 patentó el revolucionario aparato. Nació entonces la bombilla eléctrica, o foco, tal como lo conocemos: un bulbo de cristal al vacío con un filamento de metal que, al ser atravesado por una corriente eléctrica, hace “magia”: emite luz visible de una forma segura y controlada.

Desde aquellos tiempos hasta nuestros días se han desarrollado numerosas tecnologías para mejorar la eficiencia de estos dispositivos y hacerlos más adecuados a las necesidades del usuario. Hablemos de una en especial: las lámparas fluorescentes.

Bajar el switch

En México, cerca de una quinta parte de la energía producida se destina a la iluminación doméstica mediante bombillas eléctricas incandescentes. Por ello, la Presidencia de la República emprendió el año pasado el programa Luz Sustentable, que busca sustituir

FICHA TÉCNICA

> REALIZACIÓN DEL ESTUDIO:

del 30 de junio
al 15 de noviembre de 2011

> PERIODO DEL MUESTREO:

del 28 de junio
al 28 de octubre de 2011

> MARCAS Y MODELOS ANALIZADOS

29
Marcas

36
Modelos

> TOTAL DE PRUEBAS Y ENSAYOS

216
Pruebas

1,080
Ensayos

los focos tradicionales por dispositivos de bajo consumo de energía. Con este programa, que comenzó en junio de 2011, se busca cambiar las bombillas eléctricas comunes por lámparas fluorescentes compactas autobalastadas (mejor conocidas como “lámparas ahorradoras”) que proporcionen la misma cantidad de luz, pero con mucho menor consumo de electricidad, con la meta de que para 2013 se hayan eliminado todos los focos tradicionales en los hogares mexicanos. Al cierre de 2011 se sustituyeron alrededor de 12 millones de ellos.

A fin de cuentas, el ahorro de energía es uno de los retos que no solo México, sino el mundo entero enfrenta actualmente. Hoy no hay opción, es imprescindible hacerlo no solo para ayudar a la economía familiar, sino para tomar parte en el cuidado y conservación del medio ambiente.

Estas lámparas son una excelente tecnología para ahorrar energía si se les compara con los focos incandescentes (pueden llegar a consumir hasta 75% menos energía) y, aunque su precio es superior, en general, tienen una vida útil también mayor, por ello, a mediano plazo significan un ahorro muy significativo para tu bolsillo.

Por esa razón es importante conocer los modelos de lámparas que hay en el mercado, saber qué opciones ofrece cada uno en cuanto a atributos y desempeño y, sobre todo, cuáles inducen al engaño al prometer una luminosidad mucho mayor que la que en realidad ofrecen.

En el mercado de la iluminación existen lámparas ahorradoras de muy variadas formas, tamaños, usos y luminosidad, sin embargo, hemos concentrado nuestro estudio en aquellas destinadas a la iluminación doméstica que tienen mayor presencia en el mercado (tipo espiral de luz cálida y de luz fría), y que ofrecen una luminosidad muy semejante a la de los focos incandescentes de 60 y 75 watts, pero con consumos de 20, 15 y 13 watts, principalmente.

al esfuerzo mundial contra el cambio
por una de estas lámparas, haces una di-
verdadero. Aquí te damos luz a fin de que
as a la hora de cumplir lo que prometen.

EL ESTUDIO

Se analizaron 36 modelos de 29 marcas de lámparas fluorescentes compactas (LFC) cuyos consumos de energía van desde 13 a 20 watts, con luminosidad desde los 453 a los 1,245 lúmenes, equivalentes a focos incandescentes de entre 40 y 70 watts, en forma espiral, con balastro integrado y casquillo para conectarse a un portalámparas (socket) igualmente utilizado con los focos incandescentes.

A todas las lámparas las sometimos a estas seis pruebas:

1 INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR. El etiquetado y marcado sobre la muestra debía proporcionar información sobre tipo de producto, modelo, características nominales de alimentación eléctrica, flujo luminoso

proporcionado mediante escala gráfica (en lúmenes), entre otras. La Norma Oficial Mexicana considera que esta información es importante para el consumidor, por lo que se pierden algunos puntos en la evaluación global del producto si carece de ella.

2 GARANTÍA. Se indica cuáles modelos la proporcionan. Aunque no hay obligación de otorgarla, es sinónimo de soporte a la calidad del producto, siempre y cuando esté en los términos que indica la Ley.

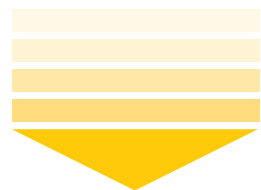
3 FLUJO LUMINOSO. Medimos el flujo luminoso de cada lámpara (reportado en lúmenes*) y lo comparamos con el que declara cada una en su etiqueta. El resultado lo reportamos en la columna "Veracidad del flujo luminoso declarado", pues hay evidentes diferen-

cias. Estas aparentes fallas en la información son para nosotros la clave que nos permite distinguir a un proveedor serio del que no lo es. En las tablas podrás ver variaciones de hasta un 57% menos... ¿Falla o engaño?

4 EFICACIA (LUMINOSIDAD POR WATT CONSUMIDO). Se determinó la relación entre la cantidad de luz que emite cada lámpara (luminosidad o flujo luminoso, en lúmenes) y la energía eléctrica (potencia, en watts) que consume; mayor eficiencia significa más luz con menos gasto en energía. Esta relación la calificamos con valores de E (Excelente), MB (Muy bien), B (Bien), R (Regular), P (Pobre) y No cumple con la norma. Pero siempre recuerda que, aunque menos que un foco incandescente, la lámpara ahorradora también consume energía... ¡apáaaagala cuando no la utilices!

LA IMPORTANCIA DEL COLOR

El tono de la luz generada por cualquier luminaria – foco incandescente o lámpara ahorradora– se puede identificar como cálido o frío. La temperatura del color, como se le conoce, no se refiere al calor físico de la lámpara, sino a la tonalidad que da al ambiente. Este concepto puede entenderse mejor a partir de la variación del color que toma el Sol al amanecer (rojo), al mediodía (amarillento a blanco) y en el ocaso (anaranjado), o en las diferentes estaciones del año. A los tonos más rojos o anaranjados se les identifica como cálidos y a la luz más blanca se le conoce como fría. La temperatura de color de una lámpara (o foco) se mide en grados Kelvin (K): entre mayor sea su valor, la luz tendrá un tono más frío. En las áreas sociales y dormitorios es recomendable una tonalidad cálida o neutra que induce al relajamiento y bienestar; en las áreas de servicios, como cocinas, baños, oficinas y salas de estudio se recomienda una tonalidad neutra o fría, la cual induce a una mayor actividad. Los proveedores declaran regularmente en los empaques del producto el tipo de luz que emite la lámpara. Si te es posible, pruébala en la tienda y aprecia el tono que emite.



NORMATIVIDAD

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideró la siguiente normatividad vigente:

NOM-008-SCFI-2002

Sistema General de Unidades de Medida.

NOM-017-ENER/SCFI-2008

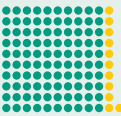
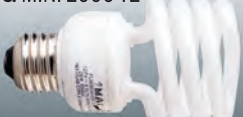
Eficiencia energética y requisitos de seguridad de lámparas fluorescentes compactas autobalastadas. Límites y métodos de prueba.

NMX-J-295/1-ANCE-2010

Iluminación – Lámparas fluorescentes de una base para alumbrado general – Especificaciones y métodos de prueba.

*Es la unidad de medida de la cantidad de luminosidad que proviene de una fuente de luz. Define el flujo luminoso, que es la energía dentro del rango de frecuencias que percibimos como luz. Por ejemplo, una vela de cera genera 13 lúmenes, un foco de 100 watts produce 1,500 lúmenes, aproximadamente [ver tabla].

LÁMPARAS AHORRADORAS TIPO ESPIRAL CON CONSUMO DE 20 W CON LUMINOSIDAD SIMILAR A UN FOCO DE 75 W

MARCA, MODELO, GARANTÍA Y POTENCIA MEDIDA	Información al consumidor	Flujo luminoso medido (lúmenes)	Flujo luminoso declarado (lúmenes)	Veracidad del flujo luminoso declarado	Eficacia (luminosidad por watt consumido)	Evaluación global
TISHMAN TL1270SLC6  Garantía 1 año / 19.01 W	✓	1339	1203	 ofrece 11% más Cumple	E	E
PHILIPS TWISTER 20W  Garantía 1 año / 18.4 W	✓	1178	1250	 Ofrece 6% menos Desviación no grave	E	E
GREAT VALUE TERRA GVMSP-F-20W  Garantía no ofrece / 17.9 W	✓	1211	1110	 Ofrece 9% más Cumple	E	E
LAITING FST2-20W  Garantía no ofrece / 19.3 W	✓	1245	1040	 Ofrece 20% más Cumple	E	E
MAGG MINI 2000 T2  Garantía no ofrece / 19.2 W	✓	1233	1090	 Ofrece 13% más Cumple	E	E
VOLTECH FC-20E  Garantía 1 año / 18.6 W	✓	1189	1200	 Ofrece 1% menos Cumple	MB	MB
ARGOS 8900040  Garantía no ofrece / 17.8 W	✗	1084	1040	 Ofrece 4% más Cumple	MB	MB

SIMBOLOGÍA: información: ✓ Completa ✗ incompleta
 E=Excelente MB=Muy bien B=Bien R=Regular P=Pobre

TIPO DE LUZ
 Cálida
 Fría



LÁMPARAS AHORRADORAS TIPO ESPIRAL CON CONSUMO DE 20 W CON LUMINOSIDAD SIMILAR A UN FOCO DE 75 W (CONTINUACIÓN)

MARCA, MODELO, GARANTÍA Y POTENCIA MEDIDA	Información al consumidor	Flujo luminoso medido (lúmenes)	Flujo luminoso declarado (lúmenes)	Veracidad del flujo luminoso declarado	Eficacia (luminosidad por watt consumido)	Evaluación global
GE (Solar) FLE20HLX/T3/841/E27  Garantía no ofrece / 17.5 W	✗	1110	1070	 Ofrece 4% más Cumple	MB	MB
AKSI / FESC-20C-AK  Garantía 1 año / 17.8 W	✓	1017	1100	 ofrece 7% menos Desviación no grave	B	MB
SICA / 14020  Garantía no ofrece / 18.0 W	✓	1064	1050	 ofrece 7% menos Desviación no grave	B	MB
SLI LIGHTING / MINI-LYNX T2  Garantía 1 año / 18.3 W	✓	1190	1360	 ofrece 12% menos No cumple	E	MB
GE / FLE/HLX/20/T3/SPX4  Garantía no ofrece / 17.5 W	✗	1131	1300	 ofrece 13% menos No cumple	E	MB
JWJ / JBL-620  Garantía 1 año / 16.3 W	✗	985	1176	 ofrece 16% menos No cumple	MB	B
NVC / ESP20  Garantía no ofrece / 19.2 W	✗	1177	1500	 ofrece 21% menos No cumple	MB	B
JACH* / N3005-6  Garantía no ofrece / 17 W	✗	1028	1560	 ofrece 34% menos No cumple	MB	B
NEOLUX EL TWIST 20W/865  Garantía no ofrece / 18 W	✗	1065	1200	 ofrece 11% menos No cumple	B	R

* El importador de esta marca presenta en producto nuevo una nueva imagen en su empaque, en el cual corrige las fallas en su información comercial, incluido el valor del flujo luminoso declarado.

SIMBOLOGÍA: información: ✓ Completa ✗ incompleta
E=Excelente MB=Muy bien B=Bien R=Regular P=Pobre



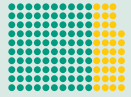
MARCA, MODELO, GARANTÍA Y POTENCIA MEDIDA	Información al consumidor	Flujo luminoso medido (lúmenes)	Flujo luminoso declarado (lúmenes)	Veracidad del flujo luminoso declarado	Eficacia (luminosidad por watt consumido)	Evaluación global
LUMMI ESC20/64  Garantía no ofrece / 17 W	✓	925	1169	 ofrece 21% menos No cumple	B	R
OSRAM DULUX VALUE EL TWIST 20W/865  Garantía no ofrece / 18.8 W	✗	993	1200	 ofrece 17% menos No cumple	B	R
BRILLA MAX BM-SP-20W  Garantía no ofrece / 13.1 W	✗	453	1050	 ofrece 57% menos No cumple	No cumple con la norma	P
CHEDRAUI D' CALIDAD DC-SP-20W  Garantía 90 días / 16.3 W	✗	818	750	 ofrece lo declarado Cumple	No cumple con la norma	P

LÁMPARAS AHORRADORAS TIPO ESPIRAL CON CONSUMO DE 15 W Y 16 W CON LUMINOSIDAD SIMILAR A UN FOCO DE 60 W

MARCA, MODELO, GARANTÍA Y POTENCIA MEDIDA	Información al consumidor	Flujo luminoso medido (lúmenes)	Flujo luminoso declarado (lúmenes)	Veracidad del flujo luminoso declarado	Eficacia (luminosidad por watt consumido)	Evaluación global
PHILIPS Twister 15W  Garantía 1 año / 14.1 W	✓	882	950	 ofrece 7% menos Desviación no grave	E	E
KE! PRECIO HSPC-15W-CM  Garantía 90 días / 12.7 W	✗	794	713	 ofrece 11% más Cumple	E	MB



LÁMPARAS AHORRADORAS TIPO ESPIRAL CON CONSUMO DE 15 W Y 16 W CON LUMINOSIDAD SIMILAR A UN FOCO DE 60 W (CONTINUACIÓN)

MARCA, MODELO, GARANTÍA Y POTENCIA MEDIDA	Información al consumidor	Flujo luminoso medido (lúmenes)	Flujo luminoso declarado (lúmenes)	Veracidad del flujo luminoso declarado	Eficacia (luminosidad por watt consumido)	Evaluación global
PLEOMAX T3SP1564E271SW18  Garantía no ofrece / 12.8 W	✗	746	700	 ofrece 7% más Cumple	MB	MB
TECNO LITE HEL-16W/65H  Garantía no ofrece / 14.1 W	✗	845	665	 ofrece 27% más Cumple	MB	MB
AKSI FMES-15C-AK  Garantía 1 año / 12.1 W	✓	635	750	 ofrece 15% menos No cumple	MB	B
SORIANA LL84225J  Garantía 3 meses / 12.6 W	✓	661	676	 no ofrece lo declarado No cumple	MB	B
PLUS LIGHTING PL-SP-15W  Garantía 90 días / 13.1 W	✗	783	900	 ofrece 15% menos No cumple	MB	B
SMART LIGHT 76380-1  Garantía no ofrece / 12.6 W	✗	689	880	 ofrece 21% menos No cumple	MB	B
SANELEC 1677 SEA-TWF-15W  Garantía no ofrece / 13.8 W	✗	636	713	 ofrece 11% menos No cumple	No cumple con la norma	P

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.



LÁMPARAS AHORRADORAS TIPO ESPIRAL CON CONSUMO DE 13 W A 14 W

CON LUMINOSIDAD LIGERAMENTE SUPERIOR A UN FOCO DE 40 W

MARCA, MODELO, GARANTÍA Y POTENCIA MEDIDA	Información al consumidor	Flujo luminoso medido (lúmenes)	Flujo luminoso declarado (lúmenes)	Veracidad del flujo luminoso declarado	Eficacia (luminosidad por watt consumido)	Evaluación global
GREAT VALUE TERRA GVMSP-2C-13W  Garantía no ofrece / 11.6 W	✓	761	690	 ofrece 10% más Cumple	E	E
TECNO LITE HEL-13W/41-T2  Garantía no ofrece / 11.7 W	✓	705	750	 ofrece 6% menos Desviación no grave	E	E
GE FLE/HLX/13/T3/SPX27  Garantía no ofrece / 11.6 W	✗	724	800	 ofrece 10% menos Desviación no grave	E	MB
OSRAM DULUXSTAR TWIST 13W/860  Garantía no ofrece / 12.8 W	✗	727	730	 ofrece lo declarado Cumple	MB	MB
CHEDRAUI D'CALIDAD DC-MSP-13W  Garantía 90 días 11.05 W (Fabricación: HUA 042010)	✗	491	750	 ofrece 35% menos No cumple	MB	B
TCP EDXO-14SPRINGLAMP  Garantía fuera de norma / 13 W	✗	757	900	 ofrece 16% menos No cumple	MB	B
GOLDEN HILLS Espiral 3 F-13  Garantía no ofrece / 12 W	✗	595	600	 ofrece lo declarado Cumple	B	B

CONCLUSIONES Y ALGUNOS CONSEJOS

❑ Las lámparas ahorradoras de energía son, en efecto, más eficientes que un foco incandescente, dado que por cada watt que consumen, iluminan hasta 4.5 veces más; esto se debe, parcialmente, a que mucha de la energía consumida por un foco incandescente se pierde en forma de calor.

❑ Las lámparas ahorradoras de energía no son para colocarse en todos lados. No las instales en lugares donde enciendas y apagues la luz constantemente, como en baños, ya que esto reduce mucho su vida útil, dada su tecnología. Existen otras opciones para estos usos, también con tecnología de bajo consumo. Pregunta por ella.

❑ Para orientar sobre la luminosidad que logran y facilitar su selección, la mayoría de las lámparas ahorradoras de energía declaran su equivalencia a la de un foco incandescente de determinada potencia en watts, o bien, en lúmenes (la unidad en que se mide el flujo luminoso), pero la tendencia es que, como los focos incandescentes desaparecerán eventualmente, se estandarice la unidad de medida en lúmenes. En esta figura podrás ver un comparativo de luminosidad entre watts y lúmenes. Es necesario tomar en cuenta que no hay conversión directa, por lo tanto, los valores son aproximados.



❑ Como resultado de las pruebas aplicadas, hemos detectado que aproximadamente la mitad de los modelos analizados emite una luminosidad mucho menor que la declarada en su empaque. En los casos más graves –donde esta diferencia es muy alta– no cumplen con la eficacia mínima que les solicita la Norma Oficial de eficiencia energética que les aplica.



❑ Otro aspecto a considerar al adquirirlas es la temperatura de color de la luz que emiten: cálida o fría. En el cuadro “La importancia del color” te presentamos una explicación más detallada.

❑ Evaluación global: con base en los resultados hicimos una ponderación de la siguiente forma: le dimos 50% de 100 puntos a la prueba de Eficacia, 40% a la de Veracidad del flujo luminoso y 10 a la Información completa. Con base en estos valores, interpretados obviamente de mayor a menor, calificamos cada producto con E (Excelente), MB (Muy bien), B (Bien), R (Regular) y, el peor de los casos, P (Pobre), a los productos que no cumplen con lo mínimo exigido por la norma.

RECOMENDACIONES DE USO

❑ Antes de quitar o instalar cualquier lámpara ahorradora apaga el interruptor de energía para evitar riesgos de choques eléctricos. También es importante esperar a que se hayan enfriado para evitar quemaduras. Algunas pueden alcanzar unos 60°C.

❑ Al instalar (o quitar) una lámpara ahorradora en el portalámparas (socket), sujétala por su base (nunca por los tubos) y



gírala sin forzarla para que se enrosque adecuadamente; toma en cuenta que los tubos de cristal de estas lámparas son muy frágiles, así que ten cuidado.

❑ Para mantener una buena iluminación, limpia con un paño seco y limpio los tubos de la lámpara (recuerda que son muy frágiles), cuando menos cada seis meses o antes si se encuentra en zonas sucias (en la cocina, por ejemplo).

❑ No utilices las lámparas ahorradoras de energía en combinación con reguladores de intensidad luminosa (dimmers) o fotoceldas para encendido automático, puesto que no están diseñadas para emplearse con estos dispositivos y pueden dañarse permanentemente.

❑ Ninguna de las lámparas analizadas es para uso en exteriores o lugares donde puedan tener contacto con agua. Si existen, pero el proveedor lo debe declarar en su empaque.

❑ Las lámparas ahorradoras pueden llegar a causar interferencia con otros aparatos como radios, teléfonos, televisores o controles remotos. Si esto llega a ocurrir, conecta el aparato en otro contacto eléctrico.

❑ Es necesario aclarar que este tipo de lámparas pueden afectarse en su durabilidad si se les somete a continuos encendidos y apagados. También es adecuado considerar no apagarlas en situaciones determinadas como, por ejemplo, cuando uno sale de un cuarto para regresar un par de minutos después. 🌱

☑ UN FOCO QUE FUNCIONA CON EL SOL

Está disponible todos los días, es gratis y no contamina. O se aprovecha o se desperdicia. Y puede ser un gran aliado en el combate a la pobreza: el sol.

La falta de iluminación genera pobreza y marginación porque la gente es menos productiva en cuanto se pone el sol, además de que miles de personas mueren o se lesionan cada año por incendios causados por velas o lámparas de petróleo.

Esta situación la padecen cerca de millón y medio de hogares en el país que no cuentan con energía eléctrica. Lo ideal sería llevar el suministro a todos, pero eso requiere tiempo. Una opción más inmediata que puede ayudar a aliviar la situación es esta: una lámpara resistente al agua, con pequeñas células solares a su reverso, las cuales cargan una batería que, a su vez, enciende 4 LED (diodos emisores de luz) que contiene en su interior.

“Es un instrumento útil principalmente para comunidades rurales donde no hay energía eléctrica y donde utilizan velas o lámparas, las cuales son muy peligrosas”, explica Moisés Sevilla Menache, Director General de Universe of Energy/ Unisolar, compañía mexicana dedicada a la iluminación solar y a Sistemas Fotovoltaicos con Paneles Solares Interconectados a CFE.

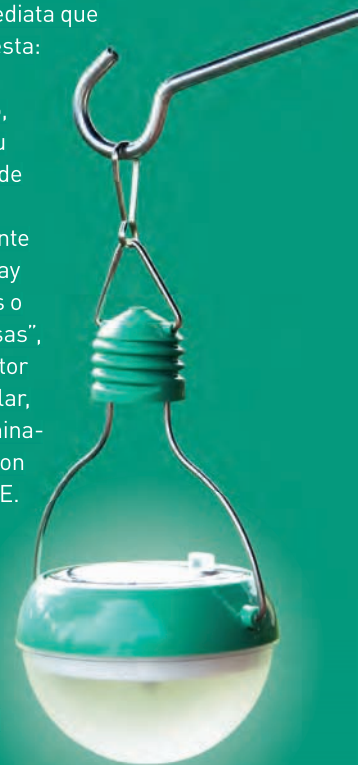
Se trata de un foco autónomo, con un periodo de vida de 50,000 horas, que produce luz limpia y sustentablemente. Se usa por la noche y durante el día se recarga con la luz del sol. Tiene dos intensidades: 13.5 y 8.5 watts, aproximado a lo que ilumina una lámpara de gas o de petróleo, pero sin los riesgos a la seguridad y a la salud que estos combustibles implican (¿sabías que la exposición a una lámpara de keroseno durante una noche equivale a fumar aproximadamente 40 cigarrillos?).

Este foco ha significado la diferencia para comunidades de países en desarrollo. También se ha utilizado para apoyar en situaciones de emergencia humanitaria debidas a catástrofes naturales, como terremotos o inundaciones, en las que se interrumpe el suministro eléctrico.

Además, como no es necesario conectarla a ninguna fuente eléctrica, es totalmente portátil, lo que la hace ideal para campamentos o exteriores en donde no haya cerca una conexión eléctrica.

Pues la buena noticia es que en el primer trimestre de este año ya estará disponible en México, con un costo aproximado de \$299, en supermercados.

Y todavía mejor: será manufacturada en México.





Precios mínimos y máximos de lámparas ahorradoras en la Ciudad de México y zona metropolitana

Precios recopilados del 22 al 25 de noviembre de 2011



Quién es Quién
en los precios

MARCA Y MODELO		CIUDAD DE MÉXICO Y ZONA METROPOLITANA		
	Precio unitario mínimo o único	Tienda	Precio unitario máximo	Tienda
LÁMPARAS AHORRADORAS TIPO ESPIRAL CON CONSUMO DE 20 W CON LUMINOSIDAD SIMILAR A UN FOCO DE 75 W				
PHILIPS TWISTER LUZ FRÍA	\$54	Imagen Lumínica, Selca	\$79	Soriana
GREAT VALUE TERRA GVMSP-F LUZ FRÍA	\$55	Walmart (Acoxpa, Universidad)	—	—
LAITING FST2 LUZ CÁLIDA	\$55	Jf Iluminación	\$68	La Luz de Victoria
MAGG MINI 2000 T2 LUZ FRÍA	\$50	Jf Iluminación	\$69	Iluminación Rubalcava
VOLTECH FC-20E LUZ CÁLIDA	\$37	Ferreterías Vicra	—	—
ARGOS 8900040 LUZ FRÍA	\$29	Provedor Eléctrico	\$38	Eléctrica Miguel
GE (SOLAR) FLE20HLX/T3/84J/E27 LUZ CÁLIDA	\$49	Bodega Aurrera (Tacubaya, Villa Coapa)	—	—
AKSIFESC 20C-AK LUZ CÁLIDA	\$38	ISSSTE (250)		
SICA 14020 / 20 W LUZ CÁLIDA	\$43	Distribuidora Máxima Eléctrica	\$51	Eléctrica Miguel
SLI LIGHTING MINI-LYNX T2 LUZ FRÍA	\$58	Mil Luces Iluminación	—	—
GE FLE/HLX/20/T3/SPX4 LUZ FRÍA	\$88	Eléctrica Miguel	\$109	Soriana
JWL JBL-620 LUZ FRÍA	\$34	Iluminación Rubalcava	—	—
NVC ESP20 LUZ FRÍA	\$44	Tecno Iluminación Victoria	\$49	Iluminación Rubalcava
JACH N3005-6 LUZ CÁLIDA	\$59	Iluminación Rubalcava	—	—
NEOLUX EL TWIST 20W/865 LUZ FRÍA	\$34	Cemesa	—	—
LUMMI ESC20/64LUZ FRÍA	\$50	Iluminación Rubalcava	\$64	Eléctrica Miguel

OSRAM DULUX VALUE EL TWIST LUZ FRÍA	\$42	Mega Comercial Mexicana (Arboledas, Mixcoac, Pílares)	\$59	Soriana (Mixcoac)
BRILLAMAX BM-SP-20W LUZ FRÍA	\$25	Electro Evolución Luminica	–	–
CHEDRAUI D'CALIDAD DC-SP-20W LUZ CÁLIDA	\$40	Chedraui (Atizapán, Coapa, Universidad)	–	–
TISHMAN*	–	–	–	–
LÁMPARAS AHORRADORAS TIPO ESPIRAL CON CONSUMO DE 15 WY 16 W CON LUMINOSIDAD SIMILAR A UN FOCO DE 60 W				
PHILIPS TWISTER LUZ CÁLIDA	\$50	Selca, Imagen Luminica	\$71	The Home Depot (Pirules)
KEI PRECIO HSPC-15W-CM LUZ CÁLIDA	\$38	Mega Comercial Mexicana (Arboledas, Pílares)	–	–
PLEOMAX T3SP1564E271SW18 LUZ FRÍA	\$50	Soriana (Mixcoac)	–	–
TECNO LITE HEL-16W/65H / 16W LUZ FRÍA	\$34	Iluminación Cid	\$41	Eléctrica Miguel
AKSI / FMES-15C-AK LUZ FRÍA	\$37	Chedraui (Atizapán, Coapa, Polanco, Universidad)	–	–
SORIANA / IL84225J LUZ CÁLIDA	\$126	Mercado Soriana	–	–
PLUS LIGHTING / PL-SP-15W LUZ CÁLIDA	\$23	Electro Evolución Luminica	–	–
SMART LIGHT / 76380-1 / 15W LUZ FRÍA	\$135	The Home Depot (Pirules)	–	–
SANELEC / 1677 SEA-TWF-15W / 15W LUZ FRÍA	\$49	Office Depot	\$65	Liverpool (Galerías Coapa, Satélite)
LÁMPARAS AHORRADORAS TIPO ESPIRAL CON CONSUMO DE 13 W A 14 W CON LUMINOSIDAD LIGERAMENTE SUPERIOR A UN FOCO DE 40 W				
GREAT VALUE TERRA / GVMSP-20-13W / 13W LUZ CÁLIDA	\$80	Walmart (Acoxpa, Universidad)	–	–
TECNO LITE / HEL-13W/41-T2 / 13W LUZ FRÍA	\$37	Iluminación Cid	\$48	Eléctrica Miguel
GE / FLE/HLX/13/T3/SPX27 / 13W LUZ CÁLIDA	\$80	Eléctrica Miguel	\$97	Soriana (Mixcoac)
OSRAM / DULUXSTAR TWIST13W/860 / 13 W LUZ FRÍA	\$105	Walmart (Acoxpa, Universidad)	\$112	Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana (Arboledas, Mixcoac, Pílares)
CHEDRAUI D'CALIDAD / DC-MSP-13W / 13 W LUZ CÁLIDA (FABRICACIÓN: HUA 042010)	\$36	Chedraui (Atizapán / Coapa / Universidad)	–	–
TCP / EDXO-14SPRINGLAMP / 14W LUZ FRÍA	\$97	The Home Depot (Pirules)	–	–
GOLDEN HILLS / ESPIRAL 3 F-13 / 13W LUZ FRÍA	\$40	Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana (Arboledas, Mixcoac)	–	–

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la puedes solicitar al teléfono 5625 6700 ext. 1621 o envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.



TORTILLAS DE MAÍZ

Es el alimento nacional por excelencia, básico en la dieta diaria de los mexicanos en todos los estratos sociales.

Fray Bernardino de Sahagún escribió, en su Historia General de la Nueva España, que los mexicanos de aquel nuevo mundo comían *totonqui tlaxcalli tlacuelpacholli*, es decir, tortillas blancas, calientes y dobladas.

Corría en ese tiempo el siglo XV.

Desde entonces y hasta nuestros días, ese “disco aplanado de masa de maíz nixtamalizado, cuyas dimensiones varían entre 12 y 18 centímetros de diámetro, según el uso que esta tenga, y de uno a dos milímetros de espesor”, como se le define, ha sido parte preponderante de la dieta mexicana: 94% del total de la población lo consume, sin importar el estrato económico y social al que pertenezca.

Cómo no va a serlo, si se le puede comer solita con sal, chile o frijoles, o acompañando una gran variedad de platillos. Y no solo en México, el gusto por la tortilla ha traspasado fronteras y revolucionado la gastronomía de diversos países a los que llega esta deliciosa y nutritiva tradición orgullosamente mexicana, al grado de que ya se pueden encontrar tortillerías en países como Japón, China, Estados Unidos o incluso Polonia.

La tortilla provee energía por su alto contenido de hidratos de carbono; además, es rica en calcio, potasio, fósforo. También aporta fibra, proteínas y algunas vitaminas como la A, tiamina, riboflavina y niacina, principalmente.

Por ello, y con mucha razón, un alto porcentaje de la población mexicana considera la tortilla como un alimento de primera necesidad.

Gente del maíz

Ni falta hace decirlo: la tortilla es la forma más usual en México de consumir el maíz. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO), cerca del 45% del consumo nacional de calorías procede de los



derivados de este cereal y, un 30%, aproximadamente, de los nutrientes diarios se extraen del mismo. No en vano la palabra maíz significa “lo que sustenta la vida”.

Existen registros que permiten ubicar los primeros cultivos de este cereal en el año 7000 a.C. en el territorio mesoamericano. La fabricación e ingesta de tortilla tiene una antigüedad similar, aunque los métodos para cocinarla se han ido perfeccionando con el paso del tiempo hasta llegar al que conocemos hoy.

Actualmente se preparan con maíz cocido con cal, proceso comúnmente denominado nixtamalización. Es un método que cumple varias funciones importantes para la elaboración de una buena tortilla: facilita el desprendimiento del pericarpio (capa exterior de cubierta protectora dura y fibrosa que encierra al grano), controla la actividad microbiana, mejora el sabor, el aroma y la biodisponibilidad de vitaminas (como la niacina) y la digestibilidad de las proteínas, además de que aumenta la vida útil y el valor nutricional.

Sin embargo, actualmente solo en el medio rural y áreas urbanas pequeñas se conserva la elaboración de tortillas mediante el método tradicional, debido a que el proceso se ha industrializado al usar harina de maíz ya nixtamalizado.

**Según datos de la FAO,
45% del consumo nacional
de calorías proviene de
alimentos derivados del maíz**

Y aunque tal proceso ha significado beneficios para millones de personas, pues de esta manera se logra el abastecimiento de la “tortilla de cada día”, se han presentado cambios en las características que comúnmente busca el consumidor, cualidades que tienen que ver más con usos, costumbres y tradición del gusto.

Esto ha traído cambios en la flexibilidad, resistencia de la tortilla, sabor, color, entre otros aspectos.

El propósito del presente estudio es mostrarte las variaciones de estas características entre diferentes marcas de tortillas envasadas existentes en el mercado, del producto que se vende a granel en establecimientos y de las tortillas que se hacen en tortillerías.

Complementariamente, te presentamos un estudio económico para que conozcas las diferencias de precio entre las diversas presentaciones de este alimento, pilar de la dieta mexicana.

COMPARANDO CALIDAD

Nos dimos a la tarea de investigar aspectos de carácter económico y de calidad de la tortilla, con el fin de brindar al consumidor información que le permita tomar una mejor decisión de compra.

Para los aspectos económicos se monitorearon 16 tortillerías tradicionales y 19 tiendas de autoservicio que operan en las siguientes delegaciones políticas:

Benito Juárez, Cuauhtémoc, Miguel Hidalgo, Gustavo A. Madero e Iztapalapa, del Distrito Federal, y en los municipios de Naucalpan y Nezahualcóyotl, en el Estado de México.

Para realizar el estudio tuvimos en cuenta las siguientes consideraciones:

➤ Existen en el mercado alrededor de 19 variedades de tortilla, tanto nixtamalizada como de harina de maíz, así como nopal, trigo y frijol, adicionadas o combinadas con chile jalapeño, queso, linaza y fibra, entre otros.

➤ Considerando que las tortillas de maíz que se venden empacadas y a granel en tortillerías tradicionales y centros comerciales son las que más se consumen en los hogares mexicanos, se llevó a cabo un estudio de calidad en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, en el que de manera aleatoria se muestrearon y analizaron tortillas a granel que se ofrecían al consumidor en diversos puntos de venta del Distrito Federal, en seis centros comerciales y en al menos dos tortillerías de las delegaciones Iztapalapa, Benito Juárez y Cuauhtémoc. También se incluyeron tres muestras de tortillas empacadas.

➤ En cada muestra se verificó el contenido de grasa, proteína, carbohidratos, aporte calórico, calcio y sodio de las tortillas. Se revisó que estuvieran exentas de materia extraña y se constató la ausencia de microorganismos que evidenciaran un manejo sanitario inadecuado.

➤ Llevamos a cabo pruebas para comprobar la firmeza de la tortilla para evaluar qué tanto resistía el peso de los alimentos sin romperse. También verificamos su flexibilidad, por ejemplo, para saber qué tan fácil es enrollarla. Las pruebas



se realizaron con la tortilla recién elaborada (caliente), al tercer día, y hasta los 7 días posteriores a su elaboración, calentándola previamente.

➤ Para verificar la estabilidad de las tortillas se monitoreó su comportamiento durante siete días bajo refrigeración, verificando que no presentaran evidencias de deterioro, olor desagradable, o bien, la presencia de hongos.

➤ Se contó el número de tortillas por kilogramo, y se midió su diámetro y espesor.

➤ Muy importante fue verificar que el consumidor recibiera “kilos de a kilo”, para lo que se realizan visitas de verificación.

➤ Complementariamente se realizó un levantamiento del precio de la tortilla por kilogramo en los diferentes puntos de venta, con lo que se identificó el precio promedio.

Resultados y conclusiones

➤ En cuanto a calidad sanitaria, no se detectaron manejos inadecuados en ninguna muestra.

➤ La materia extraña, que no proviene del maíz, estuvo dentro de los estándares permitidos por la norma sanitaria.

No todas las tortillas se enrollan igual, pues algunas se rasgan a la importante hora de “hacer el taco”



TORTILLAS DE MAÍZ

Marca o Centro comercial o Delegación de la tortillería	Número de tortillas por kg	Diámetro promedio (mm)
SUSALIA	37	135.40
SABRO ITTAS	39	143.43
OCHOA	40	140.98
TORTILLERÍA DE LA DELEGACIÓN CUAUHTÉMOC	44	135.03
TORTILLERÍA DE LA DELEGACIÓN CUAUHTÉMOC	39	140
WAL MART VILLA COAPA	42	138.25
COMERCIAL MEXICANA VILLA COAPA	39	139.96
SORIANA MIRAMONTES	36	138.51
BODEGA AURRERA VILLA COAPA	44	138.15
CHEDRAUI VILLA COAPA	48	139.49
SUPERAMA BENITO JUÁREZ	41	137.70
TORTILLERÍA DE LA DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ	40	132.72
TORTILLERÍA DE LA DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ	46	138.69
TORTILLERÍA DE LA DELEGACIÓN IZTAPALAPA	42	141.63
TORTILLERÍA DE LA DELEGACIÓN IZTAPALAPA	35	137.67

Espesor promedio (mm)	Firmeza (esfuerzo para romperse)**			Rollabilidad o flexibilidad***			Conservación de la muestra en la refrigeración 8 días	Proteína %	Grasa %	Carbohidratos %	Aporte calórico kcal/100	Calcio mg/100g	Sodio mg/100g	Calidad sanitaria y materia extraña	Costo por kg
	Recién hechas	3 día	7 día	Recién hechas	3 día	7 día									
1.92	–	1,700 g	1,900 g	4	4	4	Sin cambio	4.2	3.6	46.7	235.5	33.9	304.3	Cumple	\$17.15
1.81	–	1,050 g	1,800 g	4	3	3	Sin cambio	3.8	3.2	42.7	214.9	286.4	31.9	Cumple	\$15.63
1.75	–	1,400 g	1,900 g	4	3	3	Sin cambio	3.5	3.0	39.3	198.5	233.0	30.6	Cumple	\$15.63
1.71	150 g	1,700 g	2,100 g	4	4	4	Sin cambio	4.8	3.9	54.1	270.6	199.7	18.1	Cumple	\$12.00
1.59	200 g	1,600 g	1,950 g	5	4	4	Presencia de una mancha rosa, lo que puede indicar el crecimiento de hongos	5.4	4.3	46.1	244.3	237.7	21.2	Cumple	\$12.00
1.70	250 g	1,000 g	1,400 g	5	4	3	Sin cambio	4.9	3.0	47.0	234.4	112.6	30.4	Cumple	\$8.86
1.47	150 g	700 g	1,500 g	5	3	3	Sin cambio	4.8	2.9	44.3	222.2	136.1	36.5	Cumple	\$9.13
1.58	300 g	900 g	1,000 g	5	3	3	Sin cambio	4.6	3.0	42.0	213.3	182.1	58.5	Cumple	\$8.84
1.47	200 g	800 g	1,550 g	5	4	3	Sin cambio	4.5	3.0	45.0	225.2	134.0	19.9	Cumple	\$8.03
1.42	150 g	1,050 g	1,500 g	5	3	3	Sin cambio	5.4	3.1	44.3	227.0	21.0	31.6	Cumple	\$9.00
1.60	140 g	700 g	900 g	5	5	5	Sin cambio	4.2	3.1	44.4	222.3	271.7	16.1	Cumple	\$9.90
1.66	150 g	600 g	600 g	5	5	2	Sin cambio	5.1	3.1	44.6	227.1	219.8	11.5	Cumple	\$11.00
1.45	250 g	900 g	900 g	5	5	3	Sin Cambio	5.3	3.4	50.8	254.4	269.3	17.0	Cumple	\$12.00
1.46	170 g	900 g	900 g	5	5	3	Sin Cambio	5.1	3.2	45.5	230.9	252.9	32.3	Cumple	\$10.00
1.88	270 g	900 g	1000 g	5	5	5	Sin Cambio	5.5	3.2	44.8	229.7	283.3	31.9	Cumple	\$10.00

* Para las pruebas de firmeza y rollabilidad los resultados corresponden al 1er, 3er y 7o día de adquiridas las muestras (pruebas realizadas con las muestras calientes).

**La firmeza se realizó colocando la tortilla en dos placas de acrílico con un orificio de 5 cm de diámetro, se colocó elevada 10 cm, se adicionaron masas poco a poco y se anotó el peso donde se rompió la tortilla.

***Para rollabilidad, se cortaron 3 tiras de 2 cm de ancho. Cada tira de tortilla se enrolló en un cilindro de madera de 2 cm de diámetro y el grado de ruptura se indicó de la siguiente forma: 5 = tortilla sin ruptura, 4 = tortilla con rasgado ligero, 3 = tortilla con ruptura parcial, 2 = tortilla con ruptura mayor, 1 = tortilla con ruptura completa.

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.

➤ Entre las tortillas que fueron analizadas, destacó el cambio en los contenidos de proteína, principalmente entre las de venta a granel y las envasadas. Estas últimas contienen menor cantidad de ese nutriente.

➤ El tamaño y grosor de la tortilla tiene que ver con el número de tortillas que recibes por kilogramo. En la tabla se muestran estos datos para que hagas tu elección de acuerdo con tus preferencias.

➤ Encontramos mucha variación en los contenidos de sodio: por cada 100 gramos de tortilla, varía de 11.5 a 58.5 mg, aunque notamos un exceso de este mineral en el producto empacado de la marca SUSALIA, que llegó a tener hasta 304.2 mg, incumpliendo incluso con su declaración en etiqueta.

➤ El calcio se encuentra normalmente en altas cantidades en la tortilla: por cada 100 gramos tuvo desde 112.6 mg hasta 286.4 mg, con las excepciones de las tortillas empacadas de la marca SUSALIA y las de venta a granel de Chedraui, cuyos contenidos fueron de 33.9 mg y 21 mg respectivamente, lo cual puede deberse a un proceso de lavado excesivo después de la nixtamalización, o por la utilización de mezcla con otras variedades de granos de maíz.

➤ En general, el aporte calórico de las tortillas a granel incluidas en el estudio varía de 213 a 270.6 kcal por 100 gramos.

➤ En cuanto al aporte nutricional no existen grandes variaciones, pero las de autoservicio son más baratas.

➤ Respecto a la firmeza de la tortilla, encontramos que es siempre menor recién elaborada (es decir, entre más caliente es menos firme). Como tal no existe diferencia entre las de tortillería

y centros comerciales, pues se hallaron muestras de tortilla que resisten poco, así como también de las elaboradas en centros comerciales. Es notorio el cambio de flexibilidad en los días posteriores (ver tabla). Cabe señalar que las tortillas empacadas tienen alta firmeza, pues no se comportan como una tortilla recién elaborada.

➤ En la evaluación de rollabilidad (facilidad para hacer un taco), las marcas empacadas SUSALIA, Sabro ittas, OCHOA y las de una tortillería de la delegación Cuauhtémoc, presentaron rasgado ligero al momento de la prueba. Todas las demás se enrollaron sin problema. La

La firmeza de la tortilla es siempre menor cuando está recién elaborada

rollabilidad se modifica después de pasados los días en algunas de la muestras. Ver tablas.

➤ Como resultado de la evaluación de la conservación de la tortilla en refrigeración, solamente una muestra de la tortillería de la delegación Cuauhtémoc presentó una mancha rosada, lo que puede ser indicativo del crecimiento de hongos en el producto. En todas las demás muestras analizadas no se observó cambio en olor ni apariencia.

➤ Notamos también que las tortillas empacadas de la marca SUSALIA y OCHOA no están cumpliendo con lo declarado en su etiqueta en lo que se refiere a los contenidos de grasa, calcio y sodio.

Y EN PRECIOS, ¿CÓMO ANDAMOS?

Como ya se mencionó, existen en el mercado alrededor de 19 variedades de tortilla, tanto de maíz nixtamalizado y harina de maíz, como de nopal, trigo y frijol, adicionadas o combinadas con chile jalapeño, queso, linaza y fibra, entre otros, lo cual se traduce en una mayor oferta y oportunidad para el consumidor de ejercer su derecho a comparar precio y calidad antes de comprar.

➤ Ahora sabemos que, de acuerdo al gusto y necesidades de alimentación, los consumidores podemos encontrar en autoservicios, además de la tortilla de harina, otras variedades como la combinada con nopal, o de frijol, cuyo precio promedio





cotizado en kilogramos es alrededor de \$44 pesos. En tanto, si así se prefieren, existe la posibilidad de adquirir tortillas de maíz blanco o maíz azul en tortillerías tradicionales, con precios promedio de \$11 pesos por kilogramo.

➤ Entre las opciones de compra a precios accesibles, encontramos que el kilogramo de tortilla de harina de maíz nixtamalizado presenta un precio más bajo en tortillerías de autoservicios que en las tortillerías tradicionales: la diferencia es cercana al 46%, ya que mientras en un autoservicio se puede encontrar el kilo desde \$7.50 pesos, en la tortillería tradicional el precio es alrededor de los \$10.00 pesos.

➤ El ejercicio comparativo de desplazamiento de tortilla a granel y preenvasada en autoservicio refleja que alrededor del 88% del producto que se coloca corresponde a la primera categoría y cerca del 12% corresponde a la segunda.

➤ Asimismo, se sabe que los establecimientos comerciales registran una mayor demanda de tortilla, ya sea a granel o preenvasada en los meses de septiembre y diciembre, en los que se incrementa un 18% de la venta regular de este alimento.

En la siguiente tabla puedes ver más a detalle el comportamiento del precio promedio de venta del kilogramo de tortilla en tortillerías tradicionales, así como en autoservicios:

MONITOREO DEL PRECIO DEL KILOGRAMO DE TORTILLA	Marca o centro comercial o delegación de la tortillería	
	Tortillería tradicional	Auto- servicios
Promedio anual 2010	\$9.83	\$6.64
Promedio mensual oct-11	\$11.13	\$8.11
Promedio mensual nov-11	\$11.16	\$8.12
Promedio mensual * dic-11	\$11.25	\$8.13
Promedio anual * 2011	\$10.82	\$7.62

* Con datos al 9 de diciembre de 2011

Respecto al cumplimiento de las disposiciones normativas aplicables a básculas, tanto por parte de los autoservicios o cadenas comerciales como por las tortillerías tradicionales, a través de la verificación practicada por **Profeco** en lo que va del presente año, se observa que los autoservicios presentan un mayor grado de cumplimiento, pues sus políticas de operación prevén la calibración y mantenimiento periódico de los instrumentos de medición empleados en transacciones comerciales.

Por ejemplo, de las tortillerías tradicionales que operan en el Distrito Federal, el 3.4% de ellas no cumple con la calibración anual obligatoria.

En tanto, el 100% de los autoservicios cumple con la obligación de calibrar sus básculas, ya sea a través de unidades de verificación o ante **Profeco**.

¿Dónde conviene comprarla?

Cada consumidor es diferente, y lo que para uno es importante quizá para otro sea menos relevante.

Como viste, hay diferencias en las tortillas que ofrecen tanto autoservicios como tortillerías tradicionales, ambos tienen sus ventajas y desventajas.

En ese sentido, los autoservicios ofrecen, además de un precio un poco más accesible, un control en el manejo de alimentos y supervisión de higiene superior y, además de aceptar diferentes formas de pago, existe la posibilidad de entrega a domicilio, lo que a algunos consumidores les resulta atractivo.

Por otro lado, las tortillerías tradicionales cuentan con la ventaja de la cercanía al domicilio y de la inmediatez derivada de no hacer fila en la caja del súper, por lo que muchos otros consumidores optan por adquirirlas de este modo.

Sin embargo, a fin de cuentas eres tú quien decide qué es lo más importante a la hora de hacer un taco. 🌮

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.



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 los 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.com/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.

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

Bldv. 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 Cosmovital), 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

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

MORELOS

Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapan-tzingo, 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

Bldv. 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



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

Cosas que has escuchado acerca de...

Seguros ¿son ciertas?

1 Los usuarios de transporte público están asegurados.

Por ley*, todos los vehículos de transporte público (concesionado o del gobierno) deben contar con un seguro de responsabilidad civil que les permita responder a los usuarios en caso de siniestro. Muchas personas que sufren un accidente a bordo de transporte público desconocen sus derechos.

Espera a que se presenten las autoridades correspondientes al lugar del siniestro, y en su caso, acude al Ministerio Público a realizar tu denuncia. Para reclamar una indemnización conserva el boleto que te dan al abordar el vehículo. Si no existe comprobante (así ocurre muchas veces), deberás presentar un testigo de lo sucedido, así como las facturas de los gastos médicos para que te sean reembolsados por la aseguradora correspondiente.

*Ley de Transporte y Vialidad del Distrito Federal.

Realidad

2 Si rento una vivienda, un seguro de hogar no es para mí. Si rentas la vivienda no tendrías por qué cubrir los daños que le puedan ocurrir al edificio, esto le correspondería al dueño del inmueble. Pero es posible contratar un seguro que proteja sólo el contenido (menaje, alfombras, joyas, objetos de arte, equipo deportivo, juguetes e instalaciones fijas como baños y cocinas). Si lo haces, no perderás tu patrimonio en caso de incendio, terremoto, inundación o robo.

Mito

3 El ajustador fija la cantidad que pagas como deducible. El ajustador es un profesional contratado por la aseguradora para evaluar siniestros de vehículos, precisar su causa, determinar si los reclamos están amparados por la póliza y calcular la indemnización que corresponde, pero no fija deducibles. El deducible es la suma que deberás pagar en caso de siniestro. Éste se fija previamente y se estipula en la póliza (por lo general es del 5% del valor del auto para daños materiales, del 5% al 10% por robo total). Hay algunas compañías con productos que ofrecen no pagar el deducible en caso de robo total o pérdida total.

Mito

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: @CondusefMX



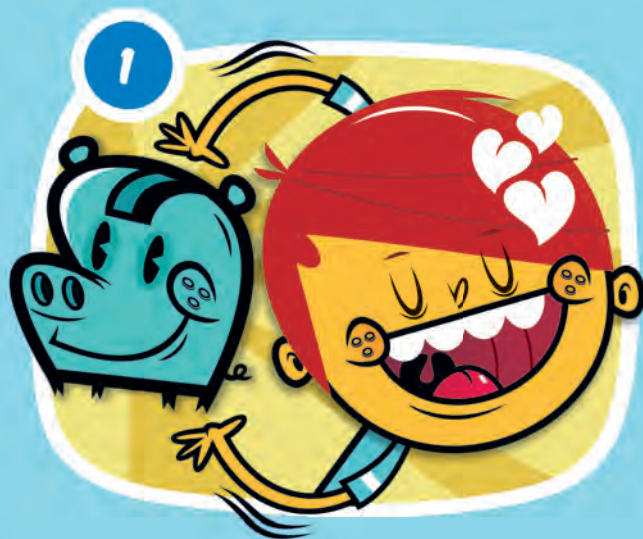
www.condusef.gob.mx



Educación
Financiera
Tu garantía

¡AHORRAR ES DIVERTIDO!

¿Cuál es el colmo de una alcancía? ¡Pues estar en banca rota! Si pasa lo mismo con la tuya, checa estos tips que te ayudarán a ahorrar sin excusa ni pretexto. **Por Nayarai Sánchez**



ELIGE A LA GUARDIANA

Antes de pensar en ahorrar, debes encontrar una alcancía que te guste. Puedes crear la tuya con una caja y decorarla con estas estampas:



PÍDETE A TI MISMO

¿Qué te gustaría comprar: un videojuego, un reproductor de música, unos tenis? Piénsalo bien y, para alcanzar tu meta, haz una tarjeta que pondrás cerca de tu alcancía.

QUIERO...	MI META ES AHORRAR...
(FOTO DEL ARTICULO)	(Y PRECIO DEL PRODUCTO)



ERTIDO!



CUÉNTALE BIEN

Por cada 10 pesos que recibas, ponte como meta guardar cuando menos 1. Para ayudarte a ahorrar, es buena idea llevar un registro de tus gastos diarios. Una tabla como esta te será muy útil.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DINERO QUE ME DIERON	\$10				
COMPRÉ	CHICLES \$3 + PALETA \$3				
GASTÉ	\$6				
ME SOBRO	\$4				

**¡ESTO ES
LO QUE PUEDES
AHORRAR!**



CONSIGUE COOPERACIÓN "VOLUNTARIA"

Si quieres que tus papás te ayuden a ahorrar más, puedes proponerles algo: por cada grosería que digan en casa o al manejar, deberán ponerle 5 pesotes a tu alcancía. Para que te cumplan déjales un recado en su cartera o bolsa las veces que sean necesarias.



Gráfico Carlos Soto

Su arena de actuación no se limita al cuadrilátero: además de ídolo de la lucha libre es empresario, promotor, le gustan las cámaras (pero confiesa que no es actor) y, como comunicólogo de carrera, ha participado en radio, TV y escribe columnas periodísticas.

¿Cómo te describes como consumidor?

Si bien cuando la situación económica está un poco apretada soy muy consciente y trato de no gastar en algo que no necesito, cuando hay abundancia debo confesar que me gusta comprar cosas; irme a las tiendas y tomarme tiempo para ver todo lo que me llama la atención.

¿Cuáles son los gustos que te das?

Mi vicio son la música y los libros. Compró discos y libros que a veces no escucho ni leo de inmediato, pero los guardo para que cuando tenga tiempo los disfrute al máximo.

¿Cómo administras tu dinero?

Para mí ha sido muy normal recibir dinero gracias a la lucha libre; por lo tanto, siento que es mío y que puedo disponer de él libremente. Sin embargo, en mis negocios (las tiendas que llevan la marca de El Hijo del Santo) soy muy respetuoso en el manejo y administración de los recursos a cargo de mi manager.

Al comprar, ¿qué ponderas: calidad o precio?

Me gusta la calidad. Cuando se trata de buenas marcas vale la pena pagar una cantidad quizá un poquito exagerada para adquirir un buen traje, maleta o zapatos. Al final se compensa porque estos productos duran mucho más que el promedio.

¿Eres una persona previsora?

Sí, pero no me considero avaro. En el banco procuro tener mi guardadito porque sé que a veces hay malos tiempos. También acostumbro comprar dólares o, cuando los recibo, no los gasto.

¿Qué consejo darías a los consumidores?

Que sean cautelosos en sus gastos, que no compren solo por comprar. Existen muchas maneras de ahorrar. Y en estos tiempos hay que adquirir solo lo necesario y prever el futuro.

¿Qué llave aplicar para rendir a la piratería?

Comprar cosas que no son originales es como degradarte tú mismo, pues pareciera que no te mereces tener algo bueno. Yo también hago productos originales, por lo tanto, me gusta que la gente compre lo original.

—Germán Sánchez



Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

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

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

Clic 1

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

Clic 2

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 31 proveedores que ya concilian en línea:



5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo



GOBIERNO
FEDERAL

SE



¡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!



5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo



GOBIERNO
FEDERAL

SE





PLATILLO *sabio*

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 de nuestras recetas utiliza pasta hojaldrada, que en esta ocasión combinamos con pechuga de pollo para obtener un platillo muy bajo en grasa. El resto de los ingredientes integra una comida completa y nutritiva, que incluye vegetales como champiñones, ejotes, y una fruta: la manzana, todos alimentos excelentes por su aporte de vitaminas, minerales y fibra dietética.

La segunda propuesta está basada en la cocina china y adaptada para lograr un plato más saludable. Se trata de un cerdo agridulce, acompañado de ingredientes muy utilizados en la comida oriental: brócoli, apio y piña, los cuales se aderezan con salsa de soya para darle ese sabor distintivo que ha conquistado los paladares occidentales, en este caso sin sacrificar la buena nutrición. ¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.





77. POLLO CON CHAMPIÑONES ENVUELTO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

Kilocalorías: 529 • Proteínas: 33 • Grasa: 25 g • Colesterol: 124 mg • Fibra dietética: 3 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 6 trozos de pechuga de pollo sin hueso ni piel (650 g)
- 1 cucharada de leche (10 ml)
- 390 g de pasta hojaldrada fría
- ½ kg de ejotes tiernos, cortados en tercios sesgados y cocidos
- 2 manzanas cortadas en medias lunas (340 g)
- 300 g de champiñones rebanados
- 6 cebollitas de cambray rebanadas (60 g)
- 2 chiles guajillos en amarillos (18 g)
- 1 ramita de perejil finamente picado (5 g)
- 2 dientes de ajo (4 g) finamente picados
- 1 cucharada de mostaza (10 g)
- 5 cucharadas de mantequilla (50 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- ❶ Salpimienta el pollo y ásallo por ambos lados sobre una sartén antiadherente. Reserva.
- ❷ Sofríe con dos cucharadas de mantequilla el ajo, el guajillo, los champiñones y el perejil picado. Sazona al gusto y deja al fuego hasta que el líquido de los champiñones se evapore.
- ❸ Sobre una mesa enharinada extiende la pasta hojaldrada hasta que quede muy delgada. Corta seis cuadros iguales.
- ❹ Sobre un lado de cada cuadro de pasta coloca una porción de pollo y champiñones encima, cúbrelos y sella muy bien las orillas, humedeciéndolas con un poquito de agua y apretándolas con los dedos. Envuelve las seis porciones. Si te sobran recortes adorna al gusto.

- ❺ Empapela una charola para hornear y coloca en ella las pechugas envueltas. Mezcla la mostaza con la leche y barniza por encima la pasta hojaldrada.
- ❻ Refrigera hasta que la masa se vuelva a enfriar. Hornea a 200°C hasta que la pasta se vea dorada.
- ❼ Con las otras tres cucharadas de mantequilla restantes, acitrona la cebolla, agrega la manzana y los ejotes. Salpimienta y sirve el pollo envuelto caliente acompañado de esta guarnición.

78. CERDO AGRIDULCE ESTILO CHINO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

Kilocalorías: 578 • Proteínas: 25 g • Grasa: 25 g • Colesterol: 153 mg • Fibra dietética: 2 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 600 g de lomo de cerdo sin grasa visible
- 1 pimiento verde cortado en trocitos medianos (120 g)
- 1/4 de pieza de cebolla cortada en trozos (80 g)
- 2 tallos de apio cortados en trocitos medianos (100 g)
- 2 tazas de brócoli en trozos (180 g)
- 3 rebanadas de piña en almíbar cortada en trocitos (390 g)
- Aceite para freír (70 ml)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)

Para la pasta

- 10 cucharadas de harina de trigo (100 g)
- 10 cucharadas de maicena (100 g)
- 2 huevos (110 g)

- 1/2 cucharadita de levadura o royal (2.5 g)
- Sal, pimienta y pimentón al gusto
- Un poco de agua

Para la salsa agridulce

- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de vinagre (20 ml)
- 2 cucharadas de maicena (20 g) diluida en un poco de agua fría
- 4 cucharadas de salsa cátsup (40 ml)
- 5 cucharadas de azúcar (50 g)
- 3 cucharadas de jugo de naranja (30 ml)
- Salsa de soya al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Corta la carne en dados y sazónalos con un poco de sal y pimienta.
- 2 Aparte, prepara la pasta mezclando primero los ingredientes secos y luego agrega los huevos y un poco de agua, revuelve con un batidor de globo hasta que esté perfectamente integrada. Debe quedar con una consistencia ligeramente más espesa que para hot cakes.

3 Calienta el aceite en una freidora o recipiente hondo y fríe los trozos de carne previamente capeados en la pasta (deben agregarse al aceite de uno en uno y retirarlos cuando se vean dorados). Escurre sobre papel absorbente.

4 Calienta el aceite de oliva y saltea a fuego alto la cebolla, el apio, el pimiento y el brócoli. No deben reblandecerse, solo suavizarse ligeramente pero quedando crujientes.

5 Para preparar la salsa, pon al fuego el agua y añade el resto de los ingredientes.

6 Mezcla hasta que tenga la consistencia de una salsa ligeramente espesa. Añade la mitad de la salsa a las verduras, mezcla y calienta. El resto, vacíalo en una salsera.

7 Para servir, coloca los trocitos de carne calientes sobre un plato y baña con las verduras. Agrega salsa al gusto.



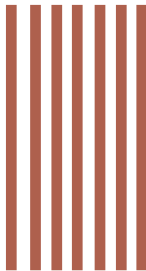
SUSCRÍBETE AHORA

\$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

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

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