SEGURIDAD DE PRODUCTOS
Juguetes a prueba de niños



PUBLICIDAD ENGAÑOSA
Golosinas, que no te endulcen el oído

FINANZAS PERSONALES
El ABC de las tarjetas de crédito

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor



TENDENCIAS DE CONSUMO:
Niños del siglo XXI ‘nativos digitales’





Parece que va a llover...
Estudio de calidad
IMPERMEABILIZANTES

El Laboratorio Profeco reporta:

Frituras
¿Qué se esconde detrás del sabor?

CONSUMO 2.0
Lo que hay que saber de la facturación electrónica



Para el sándwich del recreo:

Tecnología Doméstica Profeco
Jamón de pavo



Abril de 2012 Núm. 422 $25
75 0 9 9 9 7 0 7 8 3 4 00422
Exhibir hasta el 30 de abril
ISSN 0185-8874

CFE Comisión Federal de Electricidad

¡CUIDADO! Que no te sorprendan.

Nuestro personal no está autorizado para aceptar pagos en efectivo o cheque en tu domicilio, por ningún tipo de servicio.

Cuidado con los correos que ofrecen pagar la luz en línea con un descuento, no proporciones tus datos confidenciales porque son un fraude.

No son válidos los sellos que ofrecen pegar en tu medidor, para liberarte del pago de tu consumo de luz.

Más Información:

www.cfe.gob.mx

MARCA: 071

SERVICIO LAS 24 HORAS



Centros de Pago.

Banamex · BBVA Bancomer · Banco Azteca · HSBC · Santander · Banco del Bajío · Banjercito Un Banco para todos · Inbursa · Banco Multiva · Scotiabank · Ixe · Banorte · Extra · Suburbia · Oxxo · Sumesa · Soriana · Coppel · Comercial Mexicana · Bodega Aurrera · 7 Eleven · VIPS · Walmart · CFE Mático · CFE Auto

Sin control, por **Boligán**



Revista del Consumidor

Sumario



06 ÉSTA ES TU VOZ
Los consumidores preguntan, **Profeco** les responde.

10 INFOGRAFÍA
Todo lo que necesitas saber (y más) sobre el Quién es Quién en los Precios.

14 QUÉ HACER SI...
Un proveedor afecta a un grupo de consumidores.

15 CONSUMO CULTURAL
El libro en México: del dicho al hecho.

16 CONSUMO EN EL MUNDO
¿Pasarías 15 horas semanales recortando cupones? ¿Barbie, enemiga pública de Irán? ¿Mario Bros, rey de las ventas? El consumo alrededor del orbe no deja de sorprendernos.

18 CONSUMO EN LOS ESTADOS
Campeche, un estado rico en reservas naturales, joyas arqueológicas e historias de piratas.

22 FINANZAS PERSONALES
El ABC de las tarjetas de crédito: obtenerla es fácil, sobrevivir a ella... no tanto.

26 CONSUMO 2.0
Descubre en qué consiste y por qué se ha implementado la facturación electrónica.

28 SABER CONSUMIR
¿Sabes qué hábitos de consumo le estás enseñando a tus hijos? Con este test te lo decimos.

30 CONSUMO ENERGÉTICO
¿Te sigue sacando de onda tu recibo de luz? Conoce más a fondo qué indican las cifras que lo componen.

32 SALUD Y NUTRICIÓN
Te fuiste a comer... ¿a la calle de la amargura? Las infecciones gastrointestinales están en su apogeo. Entérate de lo que pueden provocarte.

34 TIPS DEL CHEF
¿Con ganas de meter a tus hijos en un perol? Enséñales sobre responsabilidad, disciplina y trabajo cocinando con ellos en equipo.

36 SEGURIDAD DE PRODUCTOS
Juguetes a prueba de ¿niños? No todos son seguros, mejor conoce qué criterios de seguridad debes tomar en cuenta antes de comprar un juguete para tus hijos.

38 TECNOLOGÍA DOMÉSTICA
Jamón de pavo: un ahorro de hasta 45% en comparación con el producto comercial.

40 PUBLICIDAD ENGAÑOSA
Los dulces pueden ser deliciosos, pero ¿nutritivos? Distingue los engaños ocultos detrás de la publicidad de golosinas.

68 RADIOGRAFÍA
¿Quieres comprar una bicicleta? Aquí te explicamos 10 aspectos a tomar en cuenta para comprar la bici ideal para ti o tus hijos.

74 TENDENCIAS DE CONSUMO
Los niños del siglo XXI: infancia en interfaz.

80 PROFECO CERCA DE TI
Conoce los servicios que la Procuraduría Federal del Consumidor pone a tu disposición.

82 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Peludos, ¡pero no revueltos! Los perros y los gatos tienen necesidades diferentes. Aprende a cuidarlos de la manera más saludable.

84 EL TURNO DE...
"Chabelo", el rey de los domingos por la mañana, nos cuenta cómo es la vida de Xavier López como consumidor.

44

↘ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA:

FRITURAS

¿Sabes qué se oculta detrás del sabor? Antes de terminar chupándote los dedos, vale la pena conocer qué tantas grasas, sodio, calorías y carbohidratos puede aportarte un puñado de esta botana.





56

↘ ESTUDIO DE CALIDAD:

IMPERMEABILIZANTES

Cuando veas los techos de tu vecino gotear, pon los tuyos a impermeabilizar. Proteger tu casa de la lluvia puede ser un gasto considerable. Conoce cuáles son las marcas que tienen el mejor desempeño para no inundarte de gastos imprevistos.








Campeche

Ciudad Patrimonio Cultural de la Humanidad

Déjate hechizar por los atractivos naturales y arquitectónicos
de la bella capital fortificada de Campeche,
un estado rico en historia.
¡Te esperamos!

GOBIERNO DEL MUNICIPIO DE CAMPECHE 2009-2012

Ciudades Mexicanas PATRIMONIO MUNDIAL

Profeco SE

Procurador Federal del Consumidor
Bernardo Altamirano Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara

Director General de Difusión
Roberto Bello Salcedo

Revista del Consumidor

Directora Editorial
Mónica Adriana Ledón Ruiz

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill
Nayarai Sánchez

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Boligán
Valeria Alvarado

Ilustración
Bachan
Mónica Miranda
Obi
Bruno Piña

Fotografía
Rodolfo Valtierra
José Rodríguez

Consejo Editorial
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Alejandro Celis Albarrán
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Gastón Fernández Arnaiz
Gonzalo Alberto García Ávila
Aarón Jiménez Paz
María del Pilar López Fernández
Patricia Angelina López Sánchez
Carlos Martínez Velázquez
Laura Alicia Méndez Rodríguez
Juan Alejandro Navarrete Ortega
Suriel Ramírez Zaldivar
Tania Rodríguez Ortiz
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara
Noemí Valerio Barrón

Publicidad
Tania Santa Cruz
ventas@profeco.gob.mx

Atención: Consumidores en desarrollo



A comparación de otras especies, los seres humanos dedicamos un largo periodo de nuestras vidas a aprender. Nuestro proceso de maduración ocurre durante una etapa donde el entorno es una influencia poderosa que, más allá de potenciar el crecimiento, lo limita, afectando nuestra vida adulta. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año más de 200 millones de niños se ven afectados en su desarrollo por las problemáticas del mundo adulto.

Problemas como la obesidad infantil –donde México es puntero– nos obligan a reflexionar sobre nuestro desempeño como guardas del bienestar de los niños. De manera que educar en el consumo es una responsabilidad que guardamos hacia los más pequeños. Valores como la moderación, el discernimiento, la racionalidad o el autoconocimiento, son puestos en práctica al momento de realizar un consumo informado. En **Profeco**, la difusión de información útil, así como la educación en el consumo, han sido labores prioritarias a lo largo del tiempo.

La **Revista del Consumidor** es un claro ejemplo de ello. En este número, enmarcado en vísperas del Día del Niño, hemos puesto el énfasis en nuestros pequeños consumidores. El Laboratorio Profeco se dio a la tarea de descubrir qué se esconde detrás del sabor de 30 frituras de maíz y trigo que seguramente tú o tus hijos consumen, muchas veces ignorando las consecuencias en su peso y salud.

En las secciones de Seguridad de Productos y Publicidad Engañosa hemos resaltado la vulnerabilidad que experimentan los niños para hacer conciencia de los cuidados y atenciones que les debemos los adultos al momento de comprarles juguetes o al exponerlos a mensajes publicitarios que quieren aprovecharse de su credulidad o inexperiencia.

En Tendencias de Consumo analizamos la situación actual de los niños, esos nuevos "nativos digitales" que ahora pueden resultarnos ajenos a nuestra forma de entender y relacionarnos con el mundo.

Y aunque, a sus más de 35 años, la **Revista del Consumidor** difícilmente podría considerarse una niña, ella sigue creciendo. Además de haber aumentado su número de páginas, en esta edición se suma Consumo Energético, una sección destinada a analizar las problemáticas en el consumo de electricidad en nuestro país.

Educar y educarnos en el consumo se trata de un esfuerzo por procurarnos un mejor estilo de vida a partir del aprendizaje constante, la defensa de nuestros derechos y una relación sana con nuestro entorno físico y social.

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

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 Voceadores de los Periódicos de México A.C., 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. Editora responsable: Mónica Adriana Ledón Ruiz. Tiraje: 45,000 ejemplares.

Índice temático **Revista del Consumidor 2008-2012**

¿Buscas un no-brake confiable? ¿Te interesa conocer los beneficios del omega 3? ¿Quieres saber cuál es la mejor bebida hidratante para tu rutina de ejercicios? Encuentra aquí todos los estudios de calidad y artículos informativos que han aparecido en la **Revista del Consumidor** desde 2008.

A

Aceite de oliva (est.), abr 08, 374, p. 56
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
Antibacteriales (est.), mar 10, 397, p. 60
Atún enlatado (est.), mar 12, 421, p. 36
Audífonos de botón (est.), sep 10, 403, p. 52
Automedicación (peligros) (art.), nov 10, 405, p. 62

B

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

C

Cafeteras (est.), abr 08, 374, p. 44
Cajas de ahorro (art.), nov 09, 393, p. 64
Calentadores ambientales (est.), dic 08, 382, p. 64
Calentadores de agua (est.), nov 11, 417, p. 48
Caldos (est.), jun 08, 376, p. 52
Calzones entrenadores (est.), may 09, 387, p. 76
Camisas de vestir (est.), may 08, 375, p. 54
Campamentos de verano (art.), jul 11, 413, p. 56
Casa de Moneda (art.), feb 08, 372, p. 26
Casas ecológicas (art.), ene 09, 383, p. 66
Cátsup (est.), ene 11, 407, p. 30
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
Clubes deportivos (art.), feb 08, 372, p. 72
Colchones (est.), jul 09, 389, p. 44
Comprar casa, guía (art.), feb 10, 396, p. 64
Computadoras I, laptops (est.), ago 09, 390, p. 38
Computadoras II (est.), ago 10, 402, p. 42
Computadoras III (est.), ago 11, 414, p. 34
Condones (est.), feb 11, 408, p. 28
Consomés (est.), jun 08, 376, p. 52
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
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
Cuesta de enero (art.), ene 10, 395, p. 38
Cuidadores de enfermos (art.), oct 09, 392, p. 70

D

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

E

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

F

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

G

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

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, consumo en (art.), mar 12, 421, p. 64
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

Lácteos, productos (art.), feb 12, 420, p. 60
Lámparas ahorradoras de energía (est.), ene 12, 419, p. 54
Lápices labiales (est.), may 10, 399, p. 34
Latas de mejillones, ostiones y sardinas (est.), abr 09, 386, p. 44
Lechitas saborizadas (est.), nov 10, 405, p. 26
Licuadoras (est.), ene 10, 395, p. 56
Light, productos (est.), ene 12, 419, p. 34

M

Mantenimiento de autos (art.), jul 10, 401, p. 56
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

N

No-breaks (est.), feb 11, 408, p. 44
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.), mar 12, 421, p. 48
Papillas para bebé (est.), abr 10, 398, p. 42
Parrillas eléctricas (est.), nov 08, 381, p. 46
Partos programados (art.), may 10, 399, p. 64
Pegamentos (est.), jul 10, 401, p. 50
Películas DVD y Blu-ray (art.), may 11, 411, p. 60
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
Pizzas (est.), feb 12, 420, p. 38
Podología (art.), nov 09, 394, p. 70
Publicidad encubierta (art.), may 10, 399, p. 44
Publicidad engañosa (art.), oct 11, 416, p. 34
Puré de tomate (est.), ene 11, 407, p. 44

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.), feb 12, 420, p. 48
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
Seguros, cultura de los (art.), jun 09, 388, p. 44
Seguros de autos (art.), oct 10, 404, p. 50
Seguros educativos (art.), sep 08, 379, p. 30
Servicios inmobiliarios, guía (art.), oct 11, 416, p. 38
Suavizantes de telas (est.), ago 09, 390, p. 38

T

Tabletas (est.), ago 11, 414, p. 34
Taladros eléctricos (est.), sep 08, 379, p. 66
Tarjetas tel. de prepago (art.), dic 09, 394, p. 70
Tarot, charlatanes del (art.), dic 10, 406, p. 62
Teatro en casa, sistemas de (est.), jun 09, 388, p. 52
Telefonía celular, tarifas (art.), mar 10, 397, p. 40
Televisión de paga (art.), sep 10, 403, p. 46
Televisores LCD y LED (est.), dic 11, 418, p. 34
Termómetros (est.), mar 10, 397, p. 64
Tiempos compartidos (art.), jun 09, 388, p. 70
Tiendas departamentales, historia de (art.), jul 10, 401, p. 68
Tintes para cabello (est.), nov 08, 381, p. 34
Toallas (est.), feb 09, 384, p. 72
Tortilla (art.), ene 12, 419, p. 66
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

Revisa el contenido de nuestros números anteriores en **revistadelconsumidor.gob.mx** o en el Centro de Documentación (Cedoc) ubicado en Av. José Vasconcelos número 208, planta baja, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, en México DF.

Ésta es tu voz

¿Te dieron "gato por liebre"? ¿Te incumplieron con el pedido que ordenaste a través de internet? ¿Sospechas que un proveedor de bienes o servicios está haciendo mal uso de tu información personal? No te calles, ésta es tu voz. Compártenos tus experiencias de consumo, sugerencias y preguntas a través del correo electrónico **rconsumidor@profeco.gob.mx** o envíalas a nuestras instalaciones ubicadas en avenida José Vasconcelos 208, séptimo piso, en la colonia Condesa, Delegación Cuauhtémoc (CP 06140), México DF. También puedes contactarnos en redes sociales a través de la cuenta **@r_consumidor** de Twitter o visitar nuestro perfil de Facebook **Consumidor Inteligente**. Ésta es tu voz, ¡úsala!

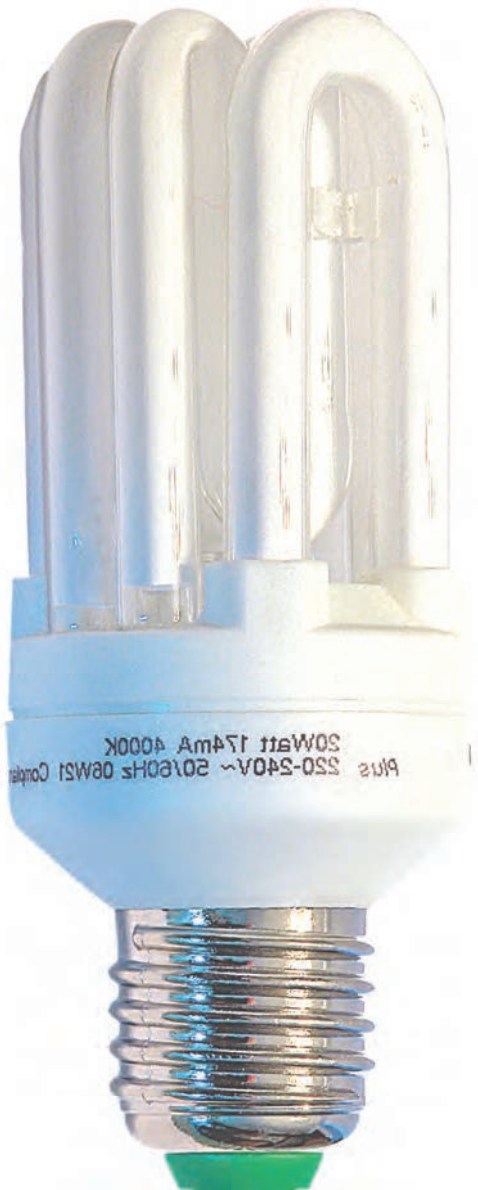


¡Rompe las cadenas!

Hace unos días me llegó un e-mail cadena titulado: "Gracias CFE por no avisarnos". En él se exponían los peligros que conlleva el uso de las lámparas ahorradoras de energía. Leí en un artículo de la Revista del Consumidor **que no se trata de una verdadera amenaza, aunque hay que tener precauciones, especialmente cuando se rompen. Sin embargo, me queda una duda, ¿es falso que la advertencia haya sido dada por el Ministerio Británico de Salud? Les recomiendo leer el artículo "Low-energy bulb disposal warning" publicado por la BBC en 2008.**

Y, más bien, haría una solicitud a las autoridades para que, al igual que hacen la promoción de su uso, hagan la misma promoción para los cuidados que hay que tener cuando se rompen.

Miguel Ángel Contreras



Quien esté libre de todo *forward*, que tire la primera piedra. Desde hace un par de años, esta cadena ha ido dando tumbos por internet, saltando de *inbox* en *inbox* hasta consagrarse como una de las leyendas urbanas más conocidas no sólo en México, sino alrededor del mundo. Como suele ocurrir, detrás de todo gran mito existen verdades distorsionadas.

Las lámparas ahorradoras de energía o lámparas fluorescentes compactas (LFC) funcionan a partir de la gasificación del mercurio. Un elemento químico que, tal y como reza el *forward*, "es más venenoso que el plomo y el arsénico". Sin embargo, las lámparas ahorradoras de energía que puedes encontrar a la venta contienen apenas entre tres y cinco miligramos de este elemento, una cantidad que, por mucho, dista de ser letal. Tal como sucede con otros insumos para la vida en el hogar (como la sosa cáustica, los detergentes o, incluso, los electrodomésticos), debemos tomar precauciones. Especialmente, como lo hace notar Miguel Ángel, cuando alguna LFC llega a romperse. En la portada de **revistadelconsumidor.gob.mx** encontrarás un vínculo a nuestro artículo "Amenaza luminosa", publicado originalmente en el número 407, correspondiente a la edición del mes de enero de 2011. En él podrás leer una explicación más detallada sobre su funcionamiento y las precauciones que debemos tomar cuando una de ellas se rompe.

Respecto a la veracidad de la advertencia emitida por el Ministerio Británico de Salud, el popular sitio de internet Hoax-Slayer (hoax-slayer.com), dedicado a "destazar" –racionalmente– estas cadenas de correo, apunta que, para empezar, este organismo se disolvió en 1968, dando paso décadas después al Department for Environment, Food and Rural Affairs (Defra) citado en el artículo que nos compartiste. Ahora, más que una "alerta" de seguridad de productos, se trató de un llamado a las comercializadoras (en 2008) para aumentar

la información disponible en los empaques. Y no sólo sobre las precauciones a tomar cuando se rompen, sino también las instrucciones a seguir para reciclarlo y evitar que contamine el medio ambiente. En el sitio luzsustentable.gob.mx podrás encontrar más información sobre la reglamentación de estos productos en nuestro país, así como las indicaciones de seguridad que deben venir en los empaques y los beneficios que implica el uso de estas lámparas tanto para el planeta como para el bolsillo. Ahora, si de paso deseas averiguar qué marcas de lámparas ahorradoras son las que mejor se adaptan a tu estilo de vida, te recomendamos echarle un ojo a nuestro estudio de calidad publicado en el número 419, correspondiente a la edición de enero de 2012.



Cenicienta digital

Hace unos meses, la tienda virtual Privalia puso en promoción zapatos Flexi. Aprovechando la oferta, ordené tres modelos para dama y desembolsé 1,256 pesos el 29 de enero.

El 18 de febrero arribó mi pedido. Sin embargo, no venían los pares que había ordenado. En su lugar había uno de hombre y otro de mujer, que no eran el modelo ni la talla que especifiqué. Intenté reclamar, pero Privalia no da un número telefónico para quejas. Todo se realiza a través de su página en Facebook.

Cuándo logré ponerme en contacto con ellos dijeron que, efectivamente, no había en existencia los artículos que yo había pedido. Para colmo, me pidieron que les enviara los productos (pagando yo el envío) para solucionar el problema. No se me hace justo, pues ya pagué un primer envío y no pienso desembolsar más dinero. Estoy muy molesta con la actitud de esta empresa, porque sin consultarme me enviaron los productos que quisieron. ¡No los que pagué! Les pido que me ayuden para saber qué hacer. Gracias por leerme.

Adriana Farías

Consumidor inteligente:
Adriana, en internet tampoco estás sola. La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) tiene previsto este tipo de abusos por parte de los proveedores. En el apartado II del Artículo 92 de la LFPC se especifica que los consumidores tenemos derecho a que nos repongan el producto o nos devuelvan el dinero cuando el bien entregado no corresponde con la calidad, marca o especificaciones que pactamos al momento de compra. En este caso en específico, los zapatos Flexi que ordenaste y que ellos deben reponerte o –en caso de que así lo desees, pues es a tu elección– la devolución de tu dinero.

¿Cómo debe realizarse este proceso de devolución? La misma ley, en su Artículo 53, nos dice que, cuando se realice una compra a través de un medio donde no exista trato directo con el vendedor (internet, ventas por televisión o teléfono, entre otras), la empresa debe "cubrir los costos de transporte y envío de mercancías en caso de haber devoluciones o reparaciones amparadas por la garantía". Es decir, Privalia debe cubrir los gastos para que tú les regreses la mercancía y para que ellos, ahora sí, te envíen el pedido correcto o te devuelvan el dinero que pagaste por ellos.

Para comenzar el proceso de queja, péganos un grito al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 si vives en el DF y área metropolitana, o el 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país. Si te interesan los temas relativos a las compras y el consumo de internet en nuestro país, te invitamos a leer la Radiografía del Consumo 2.0 que publicamos en el número 421, correspondiente a la edición de marzo de 2012. Encuéntrala en **revistadelconsumidor.gob.mx**

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 Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). 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 con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

Al perrito le duele la muela...

Hace poco, mi compañero de casa adquirió un cachorro en una veterinaria. Al siguiente día tuvimos que regresar porque el perrito tenía problemas de salud. El veterinario que lo atendió nos cobró el medicamento, a pesar de que apenas un día antes lo habíamos comprado ahí. Al tercer día, dado que el animalito no mejoraba, una vez más regresamos a la tienda. Mi duda es: ¿qué puedo hacer si el veterinario que prometió entregarme un cachorro sano no quiere hacerse cargo de los gastos como medicamentos, hospitalización, etcétera, que se derivaron de su malestar un día después de que lo compráramos?

Como comprobantes tengo la factura de compra y la receta que nos dio al día siguiente. Agradezco su atención y me gustaría agregar que éste es un muy buen método para apoyar al consumidor. ¡Gracias!

Vicente

Consumidor inteligente:
Vicente, nos dejas en ascuas. ¿Y qué pasó con el cachorro? La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) considera a los animales de compañía como bienes. Al adquirir una mascota, el proveedor debe darnos un animal que cumpla con todas las características que se acordaron antes de cerrar el negocio. Por ejemplo, la raza, la especie y, por supuesto, el estado de salud. Cuando compras un cachorro, debe estar sano y el proveedor responsabilizarse si está enfermo; ya sea cambiándotelo por otro perro de la misma raza, cubriendo los gastos de "reparación" de su salud o devolviéndote tu dinero. Te invitamos a acercarte a **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra este proveedor.



¿Te interesaría recibir mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio Profeco, nuestros estudios de calidad y los precios del gas? Comunícate al Teléfono del Consumidor para suscribirte sin costo alguno. Llama al 5568 8722 si vives en el DF y área metropolitana, o al 01 800 468 8722 desde el interior de la República, lada sin costo.

Familia separada

¿Y si te pierden a un miembro de la familia, como sucedió con #Maya, la mascota de @maxhado que perdió @viajavolaris?

@melestradat

Las mascotas forman parte de nuestros núcleos familiares. Cuando son afectadas por un mal servicio de alguna aerolínea –que las lastimen, pierdan la vida o "desaparezcan"–, la empresa está obligada a indemnizarnos hasta con 75 salarios mínimos, que es el monto fijado para los daños ocasionados a nuestro equipaje registrado. Para saber más sobre tus derechos al viajar en avión, visita **revistadelconsumidor.gob.mx** donde podrás encontrar *webcasts*, *podcasts*, recomendaciones, consejos y noticias sobre tus derechos como turista.



Contra la discriminación, todos

¿Dónde puedo denunciar un maltrato –que grabamos– por parte del personal del Club 88?

@JGeraldPP

¿Se trata de un caso de discriminación? De ser así, tanto **Profeco** como el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) están habilitados para velar por nuestros derechos. Cuando en un establecimiento comercial eres víctima de discriminación por motivo de raza, género, color de piel, sexo, preferencia sexual o edad, debes ponerte en contacto con Conapred al 01 800 543 0033 para levantar una queja (pues se trata de un presunto acto de discriminación realizado por una persona física o moral). A través del sitio conapred.org.mx también puedes iniciar el proceso conciliatorio rellenando en línea el formulario correspondiente y ratificándolo en persona dentro de los cinco días hábiles siguientes.

Ahora, como no sólo fuiste afectado como persona, sino también como consumidor, los dueños o representantes de este establecimiento comercial también deben ajustar cuentas con **Profeco**. Así, no sólo defiendes tus derechos, sino también previenes que este tipo de situaciones desagradables se repitan una y otra vez, pues la Procuraduría está habilitada para sancionar o, incluso, clausurar el local cuando se presentan este tipo de conductas.

¿Qué puedes deducir como persona física en la Declaración Anual 2011?

SAT
Servicio de Administración Tributaria

Además de los gastos relacionados con tu actividad, puedes deducir, entre otros, los siguientes gastos personales:

- Honorarios médicos y dentales.
- Gastos funerarios, hospitalarios, prótesis, honorarios de enfermeras, análisis y estudios clínicos.
- Primas por seguros de gastos médicos.
- Donativos otorgados a instituciones autorizadas.
- Transporte escolar (obligatorio) de los hijos o nietos.
- Intereses reales pagados derivados y créditos hipotecarios por tu casa habitación.
- Las aportaciones complementarias para el retiro.

Además puedes deducir los pagos por servicios educativos (colegiaturas) realizados durante 2011 (consulta los requisitos en el Portal de internet del SAT).

Los gastos anteriores se pueden deducir cumpliendo los límites y requisitos previstos en la Ley del Impuesto sobre la Renta.

Presenta tu Declaración Anual 2011, evita el pago de recargos y, en su caso, requerimientos y multas.

Para atención personal programa una cita, nuestras oficinas estarán abiertas incluso los sábados 21 y 28 de abril, de 9:00 a 14:00 horas.

Mayor información

sat.gob.mx

INFOSAT
01 800 46 36 728

Redes sociales:
SAT México
@satmx
youtube.com/satmx

Cumplir nos beneficia a todos

Consulta más información en internet: sólo escanea este código

sat.gob.mx

Antes de abrir tu cartera, compara y elige

¿Sabes qué es el Quién es Quién en los Precios?

Se trata de una herramienta creada por Profeco para proporcionar información sobre los precios de productos de consumo generalizado registrados en diferentes establecimientos comerciales. Su misión es proporcionar opciones de compra para ejercer un consumo informado. Conoce cómo se recopila la información.

Planeación

A

En las oficinas centrales se determinan dos muestras estadísticas: una de tiendas de autoservicio, departamentales, y especializadas, y otra de productos.

B

Ahí mismo se identifican los establecimientos por delegación o municipio de acuerdo a la muestra, y se organizan por área geográfica.

C

Se asignan las rutas de trabajo a los encuestadores.

1 Captura de datos

2 Recoge su herramienta esencial de trabajo, la terminal portátil, con la que recopila y registra los precios.

3 Tiene que identificarse con clave en la terminal portátil.

4 Llega al establecimiento programado en la ruta de trabajo.

5 Selecciona en la terminal la cadena a la que pertenece el establecimiento.

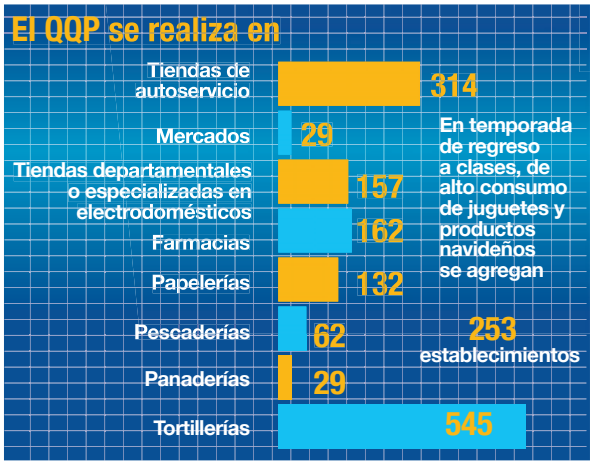
6 Selecciona el catálogo a levantar.

10 Al terminar la ruta de trabajo, el encuestador entrega la terminal portátil en Profeco.

El directorio se compone de **1,430** establecimientos.

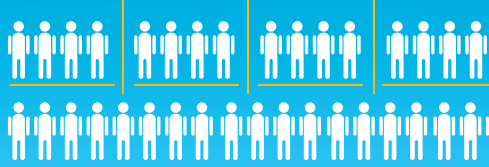
En la oficina se reciben las terminales portátiles utilizadas en el levantamiento del día.

El QQP se realiza en



Encuestadores

Se dividen por grupos de trabajo.



De informar a interactuar: una breve cronología

· 1977: El Instituto Nacional del Consumidor creó esta herramienta para que los consumidores conocieran el precio más bajo y más alto de diversos productos, así como los establecimientos comerciales que los ofrecían.

La información en aquel entonces se recopilaba manualmente en hojas diseñadas ex profeso. Se procesaba en las oficinas centrales y difundían sus resultados a través de boletines semanales en la Revista del Consumidor y en algunos otros medios de difusión.

· 1992: La aprobación de una nueva Ley Federal de Protección al Consumidor en 1992 provoca la desaparición del Instituto Nacional del Consumidor, transfiriendo sus funciones a Profeco. El QQP incluido.

· 1993: Diseño del sistema de información de precios apoyado en las recién surgidas PC personales.

· 1994: Sistematización del QQP con el Sistema Nacional de Información al Consumidor (SNIC). Los consumidores accesaban a la información mediante módulos de consulta.

· 2002: En el portal en línea profeco.gob.mx se podía consultar de manera gratuita la información de precios mínimos y máximos publicados en folletos y distintos medios de difusión.

· 2006: Se inauguraron las listas de compra en el portal, permitiendo al usuario calcular su costo total y conocer el establecimiento comercial con el precio más bajo.

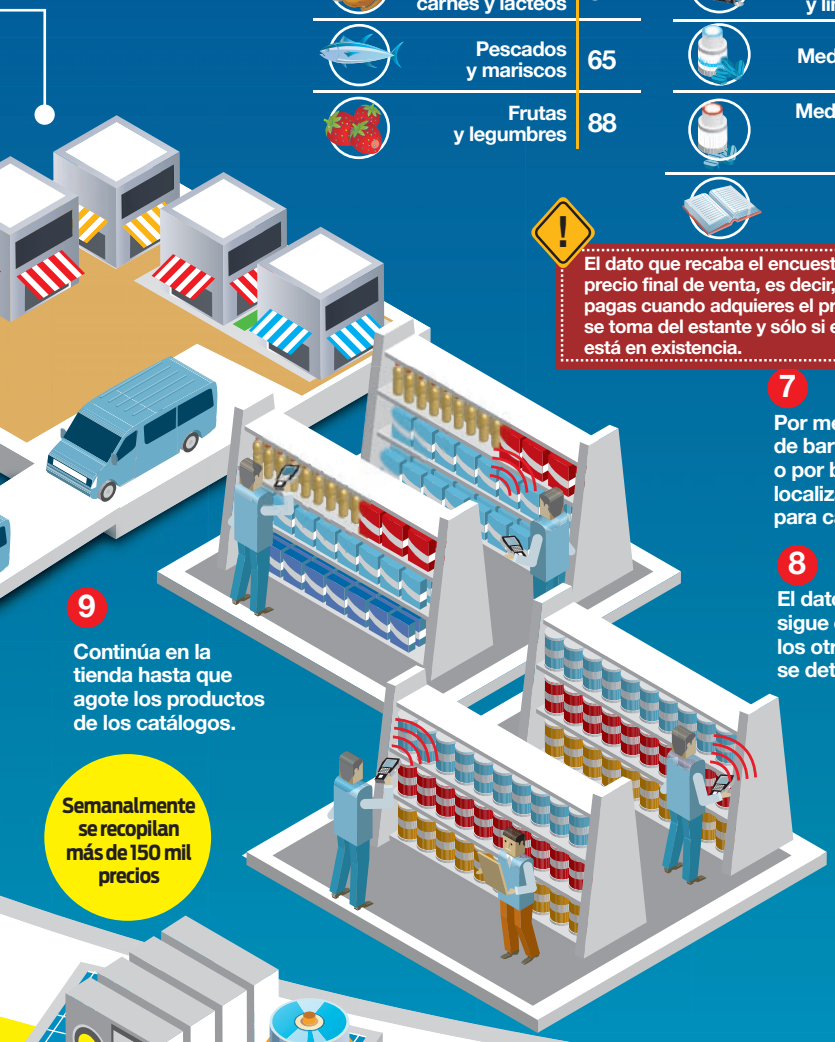
Productos específicos registrados en catálogos

Abarrotes, carnes y lácteos	811
Pescados y mariscos	65
Frutas y legumbres	88
Aparatos electrodomésticos y línea blanca	437
Medicamentos	213
Medicamentos genéricos	50
Artículos escolares	439

Productos específicos de temporada

Diciembre	Artículos navideños	156
Julio y agosto	Uniformes y tenis	141
Agosto	Libros de texto	315
Octubre, noviembre y diciembre	Juguetes	565

El dato que recaba el encuestador es el precio final de venta, es decir, aquel que tú pagas cuando adquieres el producto, que se toma del estante y sólo si el producto está en existencia.



7 Por medio del lector de código de barras de la terminal o por búsqueda manual, se localiza el producto específico para capturar su precio.

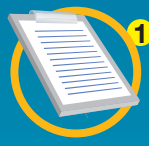


8 El dato capturado se guarda y se sigue el mismo procedimiento con los otros productos y catálogos que se determinaron antes de salir.

9 Continúa en la tienda hasta que agote los productos de los catálogos.

Semanalmente se recopilan más de 150 mil precios

La forma de recopilar precios del QQP ha evolucionado conforme a la tecnología al alcance.



1 Catálogo impreso.



2 Lector con pluma óptica.



3 Terminal con lector de código de barras, es la que se usa actualmente.

Los precios recopilados se suben al portal al día siguiente y permanecen 5 días hábiles

Los datos obtenidos durante la jornada se vacían en el sistema informático.

Se procesa la información de manera semiautomática con la finalidad de detectar posibles errores de captura.

La información validada resultante se integra a la base de datos histórica del QQP.

Se actualiza el sistema de información de precios en la página de internet de la Profeco.

17 encuestadores en el DF

32 encuestadores en el resto de la República

Se tiene una base de datos histórica de más de 200 millones de registros.

Cifras y datos de febrero de 2012.

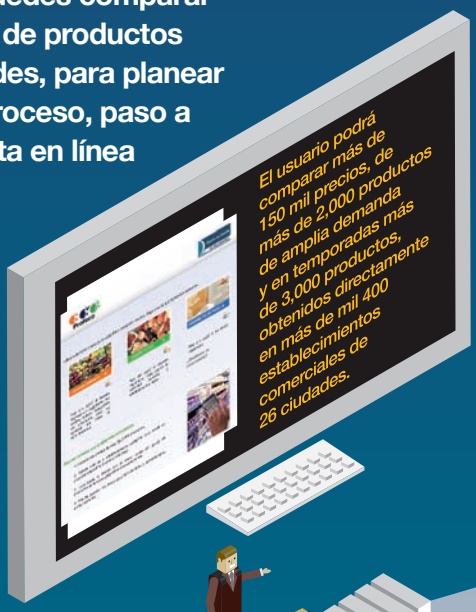
¿Cómo usarlo?

Con el Quién es Quién en los Precios (QQP) puedes comparar el costo de los artículos de tu lista del súper o de productos individuales por establecimientos o por ciudades, para planear tus gastos o hacer presupuestos. Éste es el proceso, paso a paso, para sacarle provecho a esta herramienta en línea que te ofrece Profeco.

Miles de precios al alcance de un clic

Para acceder a QQP ingresa a profeco.gob.mx y selecciona la opción Quién es Quién en la sección Educación y Divulgación, o también puedes acceder directamente a través de este link: profeco.gob.mx/precios/menu_qq1.asp

También puedes consultar información sobre precios en el Teléfono del Consumidor: 5568 8722 DF y zona metropolitana y el 01 800 468 8722 en el resto del país.



De 1999 a la fecha se tienen más de 170 millones de registros disponibles a la venta

Si te interesa adquirir algún reporte histórico de precios, debes llenar el formato de solicitud de información publicado en profeco.gob.mx



Servicio de venta de datos

La base de datos histórica tiene un alto valor de mercado, ya que a partir de ella se pueden realizar análisis mercadológicos sobre las tendencias de precios o sobre el comportamiento de competidores.

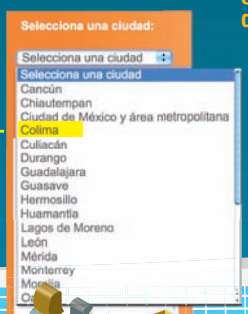
En 2004, la Secretaría de Hacienda y Crédito Público autorizó la venta de datos históricos.

Hay dos maneras de consultar el QQP

- Usuario visitante
- Usuario registrado

Una vez escogido el tipo de usuario

Selecciona la ciudad que desees consultar y luego el municipio o delegación.

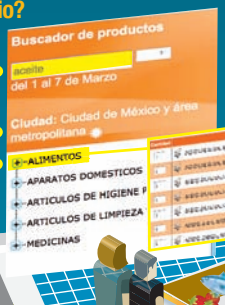


¿De qué artículo quieres saber el precio?

Producto

Ciudad

Categoría



Consulta artículos por marcas y presentaciones

Producto seleccionado

Precios

Cantidad



En este paso defines el área geográfica de tu interés para consultar los precios que te interesan.

Localiza el producto que te interesa, puedes utilizar la selección de categorías y subcategorías jerarquizadas, o buscar por el nombre de uso común genérico o marca de artículo.

En esta pantalla te mostrará los precios máximos y mínimos del artículo que seleccionaste. Esta información es sumamente útil a la hora de generar presupuestos; por ejemplo, si quieres hacer una fiesta, puedes consultar el precio de las bebidas para darte una idea.

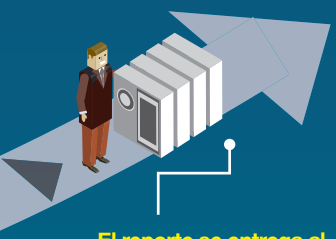
Esta herramienta muestra los precios que te sirven exclusivamente como referencia de compra, por su metodología no muestra la inflación. Si te interesa conocerla y cómo se calcula, acude al INEGI, que es la única autoridad facultada para determinarla.

Cobertura del QQP

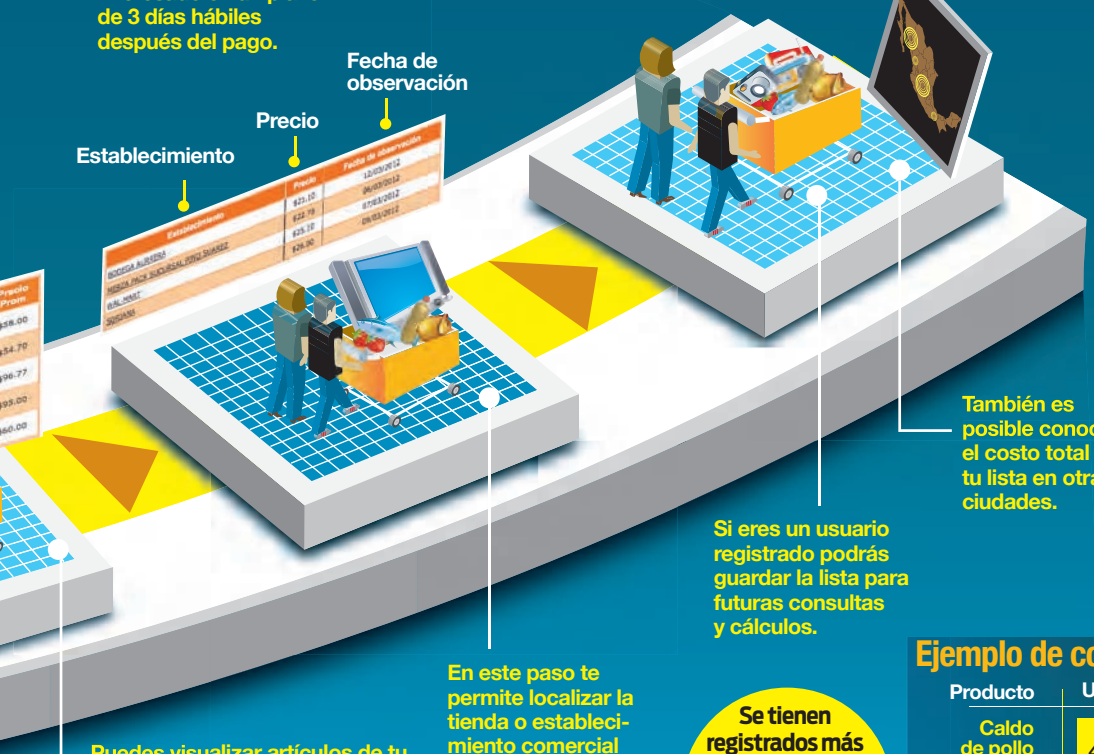


La base de datos sirve, además, para:

- Análisis mercadológicos
- Tendencias de precios
- Comportamiento de competidores
- Estudios económicos
- Calcular tu ahorro



El reporte se entrega al interesado en un plazo de 3 días hábiles después del pago.



Puedes visualizar artículos de tu lista que se encontraron en cada establecimiento comercial, su costo individual y su costo global total por establecimiento.

En este paso te permite localizar la tienda o establecimiento comercial con la lista más económica.

Si eres un usuario registrado podrás guardar la lista para futuras consultas y cálculos.

También es posible conocer el costo total de tu lista en otras ciudades.

A nivel mundial

Debido al éxito del programa, varios países como Egipto, Chile, Panamá y Guatemala, han pedido asesoría a Profeco para generar sus propios programas de información de precios.

Comparativo histórico

Gracias a la base de datos es posible conocer cuánto costaba determinado producto y cómo ha evolucionado su precio al público.

Se tienen registrados más de 54 mil usuarios desde la fecha de su publicación en 2006

Ejemplo de comportamiento de precios

Producto	Unidad	Años	Precio en pesos
Caldo de pollo en polvo	450 g	1977	22.7
		2006	34.1
		2012	49.3
Pasta para sopa	200 g	1977	2.6
		2006	3.1
		2012	3.8
Mayonesa	405g	1977	17.8
		2006	16.6
		2012	21.8
Sardina en tomate	425 g	1977	7.3
		2006	10.5
		2012	19.4

Si eres usuario registrado tienes estas ventajas

Te permitirá almacenar distintas listas de compras o crear Canastas Inteligentes, recuperarlas cuando así lo requieras y consultar en dónde obtendrás el mejor precio por los bienes que se encuentran en dicha lista, sin necesidad de capturarlos nuevamente.

Infografía: Alejandro Rodríguez, Obi

Un proveedor afecta a un grupo de consumidores

¿Mal de muchos, consuelo de tontos? No necesariamente. Gracias a las recientes reformas en materia de acciones colectivas, los consumidores afectados por un mismo proveedor podemos agruparnos para hacer valer nuestros derechos.

Un factor insoslayable en la supervivencia de nuestra especie ha sido la capacidad de agruparnos para lograr metas que, individualmente, habrían resultado difíciles de alcanzar. En décadas pasadas, las llamadas "acciones colectivas", emprendidas por consumidores alrededor del mundo significaron un avance tremendo en la defensa de nuestros derechos.

De 2007 a la fecha se han iniciado 22 acciones de grupo que representan a 4 mil 500 consumidores, por un monto reclamado de más de 150 millones de pesos

¿Por qué? Bueno, imagina que la casa que compraste no te la entregan o tiene defectos en la fabricación; una aerolínea que, de la noche a la mañana, anuncia que ya no emprenderá el vuelo; que una empresa tecnológica lanza al mercado un modelo de celular defectuoso, o simplemente compraste un producto que prometió algo que no era realidad. Ahora imagina que todas estas compañías fingen demencia al recibir las quejas de sus consumidores.

Iniciar, entre los afectados, una "acción colectiva" contra estos proveedores de bienes y servicios, resultará más efectivo que todos, por separado, ir presentando sus casos.

En nuestro país no han faltado este tipo de situaciones, y, hasta principios de año, **Profeco** era la única institución habilitada para dar seguimiento a los casos sobre relaciones de consumo. Bajo este régimen, de 2007 a la fecha se han iniciado 22 acciones de grupo que representan a 4 mil 500 consumidores, por un monto reclamado de más de 150 millones de pesos. Tan sólo en el último año se presentaron 12.

Sin embargo, debido al decreto por el que se reforman y adicionan diversos códigos y leyes en materia de acciones colectivas, publicado en el Diario Oficial de la Federación en agosto del año pasado, y que entró en vigor el 29 de febrero de 2012, esta capacidad se ha ampliado a otras dependencias como Condusef, Cofeco o Profepa, organizaciones no gubernamentales sin fines de lucro y encargadas de defender a los consumidores e, incluso, a la ciudadanía en general, llevando todo el proceso de defensa legal ante autoridades judiciales federales.

Los beneficios de las acciones colectivas son muchos. Además de permitir agruparnos para defender nuestros intereses comunes, se facilita el acceso a la justicia para un número mayor de consumidores, especialmente para los de bajos recursos, pues los procesos se vuelven más simples, cortos y, sobre todo, económicos. Otro beneficio es que la sentencia que se emita en el caso aplicará a la colectividad, independientemente de si se participó o no en la demanda inicial.

Buró comercial

Antes de invertir en un bien o servicio, revisa el Buró Comercial de **Profeco**. Conoce el número de quejas contra el proveedor, los motivos de reclamación, el porcentaje de conciliación e, incluso, las multas que ha recibido. Entra a: **burocomercial.profeco.gob.mx** o llama al Teléfono del Consumidor.



En el Teléfono del Consumidor puedes agendar una cita para presentar tu queja. Llama al 5568 8722 (DF y zona metropolitana) 01 800 468 87 22 (resto del país)





Para contagiar a niños y jóvenes:

- Olvídate de todo concepto de provecho y utilidad práctica, leer es un placer. La obligatoriedad lleva a resultados contraproducentes.
- Carga siempre con un libro y mantenlos a la vista en tu casa.
- Recomienda títulos, pero siempre permite que el lector elija lo que le interese.

Crecer o perecer: Los libros en México

Los avances de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación lo han ido desplazando en su misión de poner el saber en nuestras manos. Sin embargo, el libro persiste como el medio más eficaz para transmitir el conocimiento.

No cabe duda, la difusión de contenidos bibliográficos en la web, las fotocopias y la piratería, aunados a los a veces excesivos precios, merman de forma considerable las ventas de este artículo. Pero no hay que engañarnos, en nuestro país el problema principal de la industria editorial es la falta de lectores, pues la poca demanda encarece la producción y dificulta la oferta.

El sector librero mexicano se nutre de 229 editores, 12 de los cuales son macro; este reducido grupo ocupa 55.3% de las ventas del sector. Actualmente existen cerca de 2 mil puntos de venta, es decir, sólo 1 por cada 53 mil habitantes. Y según las investigaciones de Conaculta, 56.6% de la población nunca ha entrado a una librería.

De acuerdo con la ONU, ocupamos la posición 107 en índices de lectura, de un total de 108 países. En promedio, cada habitante lee 1.5 libros al año. Aunque la Encuesta Nacional de Lectura, realizada en 2006, es un poco más optimista, con un índice anual de 2.9 libros por mexicano.

Hay que considerar, además, que 70% de los que se consumen es libros de texto, leídos de forma obligatoria por niños y jóvenes durante su periodo de estudios. Esto nos deja, entonces, sólo 0.5 libros por persona leídos por motivos distintos a la educación.

Lo anterior significa que el mercado librero mexicano se mantiene por la venta de libros de texto, pero que, además, hay un grupo focalizado entre los mexicanos, con un nivel de lectura muy superior al promedio nacional, que conforma un mercado que permite que en México se sigan editando y publicando libros.

Considerando que nuestra población es muy joven –57% es menor de 30 años–, la esperanza está en ampliar la demanda hacia este sector de la población, con medidas y estrategias que promuevan la lectura.

En nuestro país existen diversas iniciativas y programas de fomento al hábito de la lectura –por parte de Conaculta, por ejemplo– dirigidos a personas de todos los rincones del país que deseen acercarse a los libros, además de otras iniciativas ciudadanas. Sólo es necesario dirigirse al instituto de cultura local.

El 23 de abril de 1616 fallecieron Miguel de Cervantes y William Shakespeare. Curiosamente otros grandes de la literatura universal también nacieron o murieron un 23 de abril. Es por eso que en esta fecha se celebra el **Día Mundial del Libro** y del Derecho de Autor.



¿Sabías que la **Feria Internacional del Libro de Guadalajara** es la reunión editorial más importante de Iberoamérica? Este festival se caracteriza por estar destinado a las personalidades más importantes del mundo de las letras y está abierto a todo el público. Este año se llevará a cabo del 24 de noviembre al 2 de diciembre.

Entrevista:
Carlos C. Ávalos Franco, de la Secretaría de Desarrollo Institucional de Conaculta.

Fuentes:
Argüelles, Juan Domingo (2003): *¿Qué leen los que no leen?: el poder inmaterial de la literatura.* México: Paidós
Elousa, Marcelino: *Informe Omniprom 2009 sobre el libro en México.* México: Editorial Lid.
Fil Guadalajara: http://www.fil.com.mx/info/info_fil.asp

¿Y LAS VERDURAS, APÁ?

¿Recuerdas cuándo fue la última vez que te serviste un plato de verduras? No eres el único. De acuerdo a los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), los mexicanos hemos disminuido nuestro consumo de frutas y verduras en un 30% durante los últimos 20 años. Un descenso francamente vertiginoso pues, aunque la ingesta recomendada de estos alimentos es de cinco raciones al día, una encuesta sobre hábitos alimenticios, elaborada por Consulta Mitofsky, reveló que los mexicanos las consumimos únicamente 3.6 días a la semana. Considerando estos datos y sumándoles factores como el sedentarismo que nos aqueja, a quién pueden extrañarle los 52.2 millones de casos de sobrepeso y obesidad que nos han puesto bajo el escrutinio del mundo por ser un país con auténticos problemas de peso.

Fuente: Agencias





TODOS PARA UNO, Y UN AUTO PARA TODOS

¡Es un coche particular! ¡Es un taxi! ¡Es un aventón!... ¡No! Es Communauto, una de las empresas de *car sharing* más viejas y exitosas del mundo. Con presencia en varias ciudades de Canadá, esta compañía ofrece a sus clientes la posibilidad de conducir automóviles "comunales", pagando únicamente el tiempo que lo usan. Funciona de manera similar a un videoclub: el usuario aparta un auto, especificando el tiempo que lo tendrá en su poder; después, toma un vehículo de alguno de los numerosos estacionamientos; y, finalmente, lo devuelve al terminar de usarlo. Así de sencillo. El cobro puede ser por kilómetros o por tiempo, dependiendo de qué convenga más al usuario. Este modelo de negocios, además de representar ahorros significativos, ayuda a reducir niveles de contaminación y de tráfico.

Fuente: Communauto



SIN CUPONES NO HAY PARAÍSO

La recesión económica que atraviesa nuestro vecino del norte está quitándole el sueño (americano) a un número considerable de familias. Amas de casa, ansiosas por estirar hasta el último dólar, han echado mano de una práctica que solía ser exclusiva de jubilados y familias en condiciones de infortunio. Se trata de los famosos "cupones de descuento". Muchos ciudadanos pasan hasta 15 horas a la semana eligiendo, recortando y organizando cupones en carpetas. Esta tendencia de consumo ha alcanzado una cantidad tal de seguidores que no sólo han comenzado a proliferar cursos de cómo sacarle provecho a esta práctica, sino también se ha creado un reality show donde se transmiten los casos más extremos. Ver para creer.

Fuente: BBC

TOP 10

LOS MÁS JUGADOS

Los videojuegos llegaron para quedarse. Lejos de ser una moda pasajera, forman ya parte de la cultura y los hábitos de consumo de millones de personas, adultos incluidos. Éstas son las diez sagas o series de videojuegos más vendidas. ¿Cuántas has jugado?



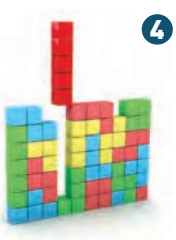
1 **Mario**
271 mdd



2 **Pokémon**
215 mdd



3 **Wii Series**
190.71 mdd



4 **Tetris**
175 mdd

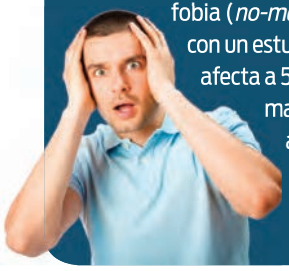


5 **The Sims**
150 mdd

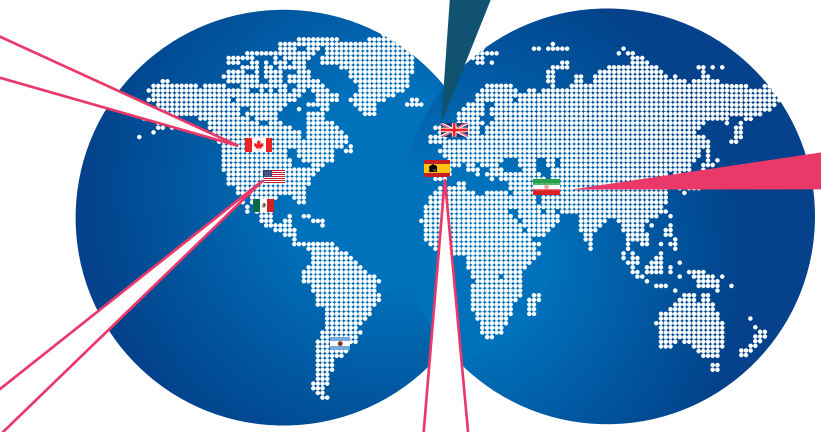
NOMO... ¿QUÉ?

Si la sola idea de quedarte sin red, crédito o batería en el celular basta para disparar tu ansiedad, tienes algo en común con más de la mitad de los habitantes de Reino Unido. Se trata de la nomofobia (*no-mobile-phone phobia*), el miedo irracional a salir de casa sin celular. De acuerdo con un estudio realizado en 2011 por la Oficina de Correos de este país, el padecimiento afecta a 53% de los habitantes, siendo más común en hombres que en mujeres. El malestar ocasionado por esta fobia ha sido comparado con los nervios previos al día de su boda o una visita al dentista. La empresa de seguridad SecurEnvoy replicó el estudio recientemente, encontrando que, lejos de disminuir el número de nomofóbicos, la cifra ha ascendido a 66%.

Fuente: SecurEnvoy



> **Al final, utilizas internet cuando lo necesitas. Es como cuando empiezas a ir al supermercado, que compras todas las ofertas y después ya sabes que tienes que comprar una lata de atún y un bote de suavizante**
>
> Joaquín Oristrell, guionista y director de cine español



BARBIE Y EL ISLAM

A sus 53 años, Barbie ha aprendido a lidiar con la polémica como cualquier otra profesional de la farándula. Sin embargo, a diferencia de otras celebridades, esta muñeca –en todo el sentido de la palabra– debe ahora enfrentarse a la persecución política. Desde inicios de 2012, la Policía Moral de Irán realiza una campaña para retirar estas muñecas del mercado, consideradas como "un reflejo de la cultura occidental y un peligro para los valores islámicos". Barbie ahora sólo puede "moverse" en el mercado negro, viviendo a la sombra de Sara, su competencia iraní que, desde 2002, busca transmitir a las niñas valores propios del islam (aunque sin gran éxito comercial). A la persecución –y consecuente venta clandestina– se le suman las figurillas de Los Simpson y otros juguetes considerados "perniciosos" o "decadentes".

Fuente: ABC.es



PARA RELAJARSE A GOLPES

¿Con ganas de tirar la impresora por la ventana? El estrés que padecemos día a día puede ser demoledor para nuestra salud física y mental. Numerosos productos y servicios ofrecen devolvernos la paz y tranquilidad "de golpe", pero ninguno de manera tan literal como Crash! Therapy. Esta empresa valenciana ofrece por tan sólo 20 euros (alrededor de 340 pesos mexicanos), la oportunidad de destrozar hasta 20 objetos –como piezas de vajilla o botellas de vidrio– en condiciones seguras, tanto para el paciente como para quienes le rodean. Un jugo bebido sobre un sillón vibrador complementa la "terapia", ayudando a recuperar las fuerzas (y la calma) tras el asalto. Aunque no cuenta con respaldo médico alguno, sus clientes aseguran que se trata de una experiencia muy liberadora.

Fuente: Crashtherapy.com



6 **Grand Theft Auto**
124.1 mdd



7 **Call of Duty**
102 mdd



8 **Final Fantasy**
100.4 mdd



9 **FIFA**
100 mdd



10 **Need for Speed**
100 mdd

Campeche



Unas vacaciones muy campechanas

Es la entrada a la península de Yucatán y forma parte del gran territorio dominado por los mayas en épocas prehispánicas. La historia del estado la cuentan sus sitios arqueológicos y coloniales, sus faros y sus haciendas, todo esto en medio de paisajes naturales que lo convierten en un lugar para la ensoñación.

Encuentra tu delegación Profeco en Campeche
en Av. 16 de Septiembre, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

El estado de Campeche fue escenario del poderío maya, las aventuras de la Conquista, la prosperidad colonial, las luchas civiles del siglo XIX y los ataques piratas que marcaron las costumbres y arquitectura de ciudades siempre amenazadas. Hoy es uno de los lugares más tranquilos de nuestro país, impregnado de leyenda, historia y tradición.

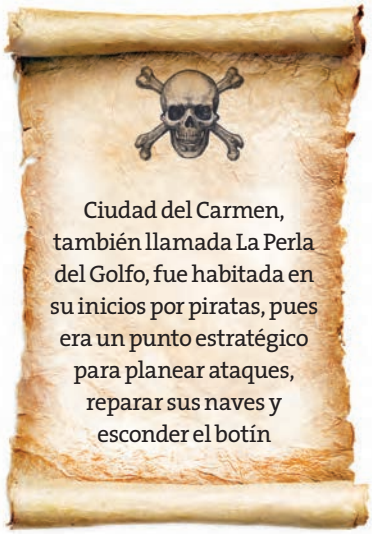
Arquitectura colonial, baluartes y murallas

Durante la Conquista, la ciudad de San Francisco de Campeche fue uno de los dos puertos más importantes de la Nueva España. Por ello y por su geografía, se convirtió en el destino favorito de filibusteros que la asediaban constantemente, por lo que fue necesario amurallar la ciudad. Actualmente se conservan la mayoría de los baluartes que dividían esta muralla, así como los fuertes de San José y San Miguel, y las puertas de entrada a la ciudad.

El centro histórico es ejemplo del estilo colonial renacentista, que le valió el título de patrimonio de la humanidad por la UNESCO en 1999. Hay que visitar la Catedral, las iglesias de Guadalupe, San Román y San Francisco, el ex templo de San José, los edificios del Astillero, la Aduana, la Audiencia, y las residencias de los conquistadores.



En **Balan Kin** se encuentran cinco de las seis especies de felinos que habitan en México: el jaguar, el ocelote, la onza, el tigrillo y el puma



Ciudad del Carmen, también llamada La Perla del Golfo, fue habitada en su inicios por piratas, pues era un punto estratégico para planear ataques, reparar sus naves y esconder el botín

Ecoturismo y playas

En Campeche se ubican importantes reservas ecológicas, como la enorme Laguna de Términos, la Biosfera Ría, la de Calakmul y la Estación de la Vida Silvestre, que por sus características naturales son zonas de protección de especies en peligro de extinción como la tortuga carey y el jaguar, entre otras. Aquí podrás realizar diversas actividades y admirar la flora y fauna del lugar.

En sus playas tropicales, de oleaje tranquilo y blancas y suaves arenas, podrás realizar deportes acuáticos, apreciar las coloridas especies marinas y la exuberante vegetación de la selva húmeda. Además, debes probar los deliciosos frutos que ofrece el mar en los restaurantes y bares al aire libre que ahí son comunes. Los puntos turísticos más visitados son Playa Bonita, Punta Xen –donde puedes ser testigo del milagro del desove de las tortugas carey–, Sabancuy y Seybaplaya.

Y si quieres practicar la natación, el buceo o el rappel, no olvides visitar las cascadas de Salto Grande, en el municipio de Candelaria, o los ríos subterráneos de las Grutas de Xtacumbilxunaán, localizadas a tan sólo 119 kilómetros de la ciudad de Campeche.

Ex haciendas

Por muchos años, la vida de la población campechana se desarrolló alrededor de sus haciendas, cada una de las cuales con características propias establecidas por su comunidad. Hoy quedan alrededor de 28; algunas han sido convertidas en hoteles que transportan al pasado. Las más visitadas son Uayamón, Blanca Flor, Santa Cruz, San José Carpizo, y Tankuché.

Al rescate de sus faros

Actualmente se lleva a cabo un proyecto de restauración y acondicionamiento de los faros del estado. Esta iniciativa, que lleva el nombre de La Ruta de Faros, tiene el propósito de crear nuevos espacios socioculturales y de esparcimiento para la comunidad y el turismo. De los nueve faros ubicados a lo largo de sus costas, el proyecto arrancó en 2010 con cuatro: los dos de Isla Aguada, el de Isla Arena y el del Morro.



Zonas arqueológicas

Los vestigios del dominio maya se extienden por todo el estado, por lo que es imperdonable no visitar lugares como Edzná, testigo del poder político, económico y religioso de los mayas; Becam, rodeado por un foso único en el área maya, prueba de la actividad bélica de la región; u Hormiguero, también en Río Bec, considerada la entrada del mundo exterior al inframundo. Igual de interesantes encontrarás otros sitios como Chicanna, Xpujil, Balamkú, El Tigre, Dzibilnocac, Calakmul, Chunhuhub, Hochob, Kanki, Okolhuitz, Santa Rosa Xtampak, Tabasqueño y Xcalumkin.



Los sabores regionales

La mezcla de tradiciones mayas, españolas, y hasta las de los piratas, dieron a la gastronomía un sazón muy definido. Date el gusto de probar el chile X'catic relleno de cazón, los camarones al coco; los tamales de chaya y los rellenos de picadillo, puerco o pollo con achiote; los pibipollos –tamal de carne de puerco y gallina–; el típico pan de cazón; el pámpano frito, en escabeche, en salsa verde o a la parrilla; y un sinfín de manjares de sabores, olores y colores exóticos a base de armadillo, caimán y venado.

Refréscate con las aguas de tamarindo, guanábana, mango, ciruela, pitaya y horchata, además de helados, nieves y raspados deliciosos. No puedes dejar de degustar su repostería fina, los dulces en almíbar y los turrones y pastas.



Verificación de gasolineras

Y en Campeche, ¿Quién es Quién en las gasolineras? Éstas son las estaciones de servicio que, hasta el 2 de marzo de 2012, no presentaron ninguna irregularidad durante la última visita de verificación que se les realizó. Ubícalas, quizá está la que más frecuentas.

¿Tu gasolinera siempre ha dado litros de a litro?

Consulta el historial de verificaciones de tu estación de servicio de costumbre en **profeco.gob.mx**

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
CAMPECHE	365	BALUARTE SAN JUAN Y CALLE 16
CAMPECHE	2778	AV. RESURGIMIENTO NO. 181
CAMPECHE	6243	AV. CONCORDIA FRACCION "A" DEL PREDIO SAN JOSÉ
CAMPECHE	6901	PREDIO URBANO NO. 111 DE LA AV. ISLA DE TRIS
CAMPECHE	7156	AV. PEDRO SAINZ DE BARANDA ESQUINA AV. DÁRSENA LOTE 1
CARMEN	368	CALLE 31 NO. 108 POR 40
CARMEN	3408	CARRETERA CARMEN-PUERTO REAL MZ-5 LOTE 9
CARMEN	6925	CALLE UNO SUR S/N
CARMEN	8472	PERIFÉRICA NORTE S/N
CARMEN	9967	CARRETERA CARMEN-PUERTO REAL S/N
CARMEN	10435	AV. PERIFÉRICA NORTE ESQUINA CALLE 35-B
CARMEN	10464	CARRETERA VILLAHERMOSA-CIUDAD DEL CARMEN KM 126.16 MARGEN DERECHO
CARMEN	10574	AVENIDA 10 DE JULIO NO. 367
CARMEN	10599	AV. 4 ORIENTE PREDIO 1RA DÁRSENA NO. 6 MANZANA D
CARMEN	10752	AVENIDA JUÁREZ S/N
CHAMPOTÓN	6847	CARRETERA CAMPECHE-CHAMPOTÓN KM 174 MARGEN DERECHO
CHAMPOTÓN	6919	CARRETERA CHAMPOTÓN-ISLA AGUADA NO. 37
ESCÁRCEGA	375	CARRETERA CAMPECHE-VILLAHERMOSA KM 152
ESCÁRCEGA	5694	CARRETERA VILLAHERMOSA-ESCÁRCEGA KM 292.5
ESCÁRCEGA	6489	AV. SOLIDARIDAD NO. 78 Y AV. HÉCTOR PÉREZ MARTÍNEZ





En la zona costera se desarrollan especies como el pámpano, el camarón blanco, la langosta, la tortuga caguama y de carey, la cherna y el caracol azul

Fernanda Tapia te pone en sintonía con el consumo inteligente

Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN RADIO ABC



Foto: Rodolfo Valtierra

Todos los martes, de 20:30 a 21:00, por el 760 AM de tu radio, Fernanda te comparte secretos y estrategias para llevar una economía familiar sana.

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

¡Úsalas a tu favor!

A, B, C de las tarjetas de crédito

El "dinero de plástico" constituye una de las herramientas más importantes de las finanzas personales. Tiene muchas ventajas si lo usas responsablemente pero, si no pagas a tiempo, te puede traer más de un dolor de cabeza.

Pilar, quien apenas se tituló y fue contratada en una empresa, está aprendiendo a llevar sus finanzas. El banco donde tiene su cuenta de nómina le ofreció una tarjeta de crédito –¡su primera tarjeta!– con un límite de hasta 10 mil pesos. Para obtenerla sólo presentó su IFE, un comprobante de domicilio, otro de ingresos y ¡listo!, se la tramitaron en tres días.

¡Qué maravilla! –pensó Pilar– Tendré 10 mil pesos disponibles cada mes.

Armada con su plástico, fue de "cacería" a un centro comercial. Había tantas cosas que quería, que no sabía por dónde empezar. Terminó comprando un boleto de avión y tres noches de hospedaje en Cancún.

Al mes siguiente, buscó la crema para ojos y el microondas que tanto necesitaba. Al pagar con su tarjeta, la cajera le dijo que había sido rechazada. Incrédula, Pilar le explicó que tenía 10 mil pesos disponibles cada mes y esas eran las primeras compras que hacía. La cajera se encogió de hombros.

Hasta septiembre de 2011 hay 24.7 millones de tarjetas emitidas en México, según Banco de México

Pilar salió desconcertada del establecimiento. Había quedado de comer con su amiga Mónica. Aprovechó para platicarle la frustrante experiencia que había vivido. Mónica, quien trabaja en un banco, le explicó que, para no volver a hacer un "oso", debía entender cómo funciona una tarjeta de crédito, pues no se trata de un "dinero extra", sino de un compromiso financiero que debe adquirirse conscientemente.



¿Cuál es cuál?

Hay varias tarjetas en circulación. Éstas son las más comunes:

a) Tarjeta de débito. Es un servicio bancario que se utiliza para realizar pagos y retiros en efectivo. La mayoría de las empresas la utiliza para pagar la nómina. En ella depositas tu propio dinero. Es tu ingreso, no un crédito. Con ella puedes realizar compras en establecimientos comerciales, sin costos extras, de manera que gastas sólo lo que tienes, y puedes retirar dinero en cajeros automáticos y en algunos supermercados.

b) La tarjeta de crédito. Es otro servicio que prestan los bancos. Se usa como medio de pago y para obtener crédito. El banco que emite la tarjeta concede al cliente, mediante un contrato, una línea de crédito revolvente (es decir que, cuando pagas la deuda, vuelves a obtener ese crédito para usarlo otra vez) por un importe determinado, conocido como límite de crédito.

c) Tarjetas de crédito comerciales. Las ofrecen tiendas de autoservicios y departamentales. Con este tipo de crédito pagas, al igual que con el bancario, un determinado interés por el monto financiado. En caso de no cubrir el pago mínimo requerido, deberás pagar intereses moratorios (o sea, por no pagar). Esta tarjeta sólo es útil para comprar en la tienda que la emitió.

No te hagas bolas

En esta ocasión sólo hablaremos sobre las tarjetas de crédito. De acuerdo con la Comisión Nacional

para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), cuando te ofrezcan una tarjeta de crédito debes entender los siguientes conceptos:

1. Periodo. Fechas de inicio y fin que comprenden el ciclo en el cual puedes utilizar tu tarjeta. Oscila entre 30 y 31 días.

2. Fecha de corte. Es el día del mes en que termina e inicia un nuevo periodo de registro de lo que gastas en la tarjeta.

3. Fecha límite de pago. Es el día del mes que tienes para realizar el pago y no caer en un recargo por morosidad. Generalmente son 20 días naturales a partir de la fecha de corte.

4. Pago mínimo. Es la cantidad mínima a pagar al banco para no que no caer en morosidad.

5. Pago para no generar intereses. Es un monto mínimo que debes liquidar puntualmente para evitar el pago de intereses (incluye los pagos mensuales correspondientes a promociones a meses sin intereses).

Mónica le explicó a Pilar que la tasa de interés expresa el pago que recibe la empresa que deposita el dinero por poner esa cantidad a disposición del cliente. Si se trata de un crédito (en el caso de Pilar, 10 mil pesos), es el monto que se deberá pagar a quien prestó el dinero para que se usara por ese periodo.

Lo más importante es que no te retrases en el pago; si lo haces, deberás pagar intereses moratorios. Es decir, te cobrarán un recargo por el atraso del pago de la cuota del préstamo más los intereses normales, además del riesgo de caer en el Buró de Crédito.

Al terminar esta conversación, Pili corrió al banco para liquidar su pago mínimo, mientras que Mónica se quedó pagando la cuenta de la comida.

¿Cómo funciona?

Para que no te pase lo mismo que a Pilar, te compartimos el ejercicio hipotético de un ciclo de uso de tarjeta de crédito que Mónica le compartió a su desconcertada y confundida amiga.

CICLO DE CRÉDITO

INICIO DEL PERIODO: 7 de octubre — Es la fecha de inicio y fin que comprende el ciclo en el cual puedes utilizar tu tarjeta. Oscila entre 30 y 31 días.

DÍAS DEL PERIODO:
Del 8 al 31 de octubre= 24 días
Del 1 al 7 de noviembre= 7 días
TOTAL= 31 días

A partir del 8 de octubre y hasta el 7 de noviembre puedes realizar compras. Los días iluminados en amarillo corresponden al periodo, en este caso, **31 días.**

Días de financiamiento = 51

Desde el 8 de octubre hasta el 27 de noviembre

OCTUBRE							NOVIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	1	2	3	4	5

FECHA DE CORTE: 7 de noviembre

Es cuando el banco hace el corte de la tarjeta y procede a elaborar el estado de cuenta que llegará a tu domicilio. Las compras que realices a partir del 8 de noviembre las pagarás hasta el siguiente periodo.

DÍAS PARA PAGAR: Del 8 al 27 de noviembre= 20 días

El banco otorga 20 días a partir de la fecha de corte para que pagues lo indicado en el estado de cuenta y tendrás como fecha límite para hacer el pago el **27** de noviembre. Si quieres pagar una tasa del 0% de interés deberás de liquidar el total de tus consumos en el periodo, es decir, lo marcado en tu estado de cuenta como pago para no generar intereses.

Fuente: Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Antes de contratarla...

Es importante que conozcas los requisitos que te solicitan, como tu ingreso mensual, la comisión por anualidad, tasas de interés, el Costo Anual Total (CAT) y respaldo en caso de robo o extravío, entre otros.

El CAT te permite conocer el costo total de un crédito. Incluye todos los costos y gastos inherentes al financiamiento, como la tasa de interés, las diferentes comisiones y las primas de los seguros que el usuario está obligado a contratar. Con el CAT es posible comparar correctamente el costo financiero de las tarjetas de crédito. La tasa de interés que te cobra un banco por el uso de un plástico es diferente para cada cliente, ya que depende de varios factores, como el monto del crédito, el historial crediticio de cada usuario o el pago oportuno, entre muchos otros. Cada tarjeta tiene sus propias características, no todas te ofrecen lo mismo. Lo mejor es comparar con calma las ventajas que te brinda cada una y elegir la que mejor se adapte a tus necesidades y capacidades de pago.

Sácale provecho

- Usar correctamente tu tarjeta es aprovechar sus beneficios, sin gastar más de lo que ganas.
- Debes tener la capacidad para pagar el saldo completo.
- Si pagas en tiempo y forma tendrás beneficios como la acumulación de puntos, promociones, descuentos, privilegios y meses sin intereses.

Si apareces en Buró de Crédito con calificación negativa, puedes no recibir la aprobación para adquirir un financiamiento

- Te permite enfrentar emergencias y resolver imprevistos como la hospitalización de algún familiar, la reparación de tu automóvil, etcétera.
- También te permite comprar por internet o salir sin cargar dinero en efectivo.
- Además, puedes usarla cuando viajas al extranjero, ya que es un medio de pago aceptado en casi todo el mundo.

¿Y si no pago a tiempo?

¿Qué pasa si por algún motivo retrasas tu pago varios meses? Para empezar, es probable que te llamen por teléfono continuamente para recordarte tu pago pendiente y advertirte que te reportarán al Buró de Crédito.

Si tienes o tuviste una tarjeta, un crédito automotriz o hipotecario, has contratado un servicio de telefonía o de televisión de paga, o tienes un crédito fiscal del Servicio de Administración Tributaria (SAT), seguramente el Buró de Crédito tiene registrado tu historial.

Para conocerlo, visita burodecredito.com.mx, y solicita un Reporte de Crédito Especial, en el que se reflejan los compromisos pagados oportunamente y aquellos con retraso en tu cumplimiento.

Si apareces en Buró de Crédito puedes tener un historial que redunde en la negativa para obtener una tarjeta de crédito departamental, un automóvil o un financiamiento para una casa. Por ley puedes aparecer hasta **72 meses**, así que mejor ponte al corriente en tus pagos.



RECOMENDACIONES

❶ Antes de firmar el contrato, conoce y analiza con precisión las comisiones vigentes relacionadas con el uso de tarjetas de crédito. Recuerda que el banco tiene la obligación de informarte.
❷ Compra sólo cuando puedes cubrir los pagos mensuales, y procura siempre pagar más del mínimo.
❸ Paga lo que compraste antes del cierre del mes para evitar el pago de intereses.
❹ Lleva un registro de tus compras durante el mes. Deben coincidir con las que aparecen en tu estado de cuenta. Reporta al banco cualquier anomalía, pues por ley tienes hasta 90 días hábiles a partir de la fecha de corte para presentar cualquier aclaración.
❺ Ten a la mano el número telefónico de la institución que te ofrece el servicio, así podrás reportar inmediatamente el robo, pérdida de tu tarjeta, o cualquier otra anomalía.

En **condusef.gob.mx** puedes consultar información más detallada sobre otras tarjetas de crédito.

De las páginas de...

PROTEJA $U DINERO

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

En la red hay cosas que no son lo que parecen. Cuando pase frente a ti una oportunidad de ganar dinero fácil, asegúrate de que no sea lo contrario: el camino más corto hacia una estafa. Hay mensajes que simulan ser de tu banco, preocupados por la seguridad de tu cuenta. Después de notificarte que tu servicio de banca electrónica ha sido suspendido, te piden que llenes un sencillo formulario para restablecerlo. Te presentamos un ejemplo real:



Con frecuencia las ligas no funcionan.

Incluyen el logotipo de tu banco para que creas que el correo es legítimo.

Tratan de asustarte para que proporciones los datos de tu plástico.

El banco nunca debe solicitarte el número de seguridad ni el NIP de tu tarjeta por este medio.

¡Cuidado! Ningún banco solicita información confidencial sobre tu cuenta a través de un correo electrónico.

¡QUE NO TE PESQUEN!

Protege tu información personal y financiera

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 ganancia

E-factura, del papel al documento digital

El mundo fiscal no escapa a la tendencia digital. Desde 2011, la facturación electrónica es obligatoria, pero paulatinamente se está instrumentando en función de los ingresos. En esta entrega de Consumo 2.0 te explicamos en qué consiste esta nueva manera de registrar las operaciones de compra y venta.

La tecnología llegó para facilitar la vida. La tendencia mundial es digitalizar los procesos cotidianos y, así, simplificarlos. Tal vez veas la facturación electrónica como algo de lo que sólo los grandes comerciantes deben ocuparse. Error... es un proceso que revolucionará el consumo, pues todos los contribuyentes deberán abandonar, gradualmente, los comprobantes fiscales en papel para sustituirlos por documentos electrónicos.

Como sabes, una factura (del latín *facere*, que significa "hacer") es un documento que comprueba la realización de una transacción comercial entre un comprador y un vendedor. Compromete al vendedor a entregar un producto o servicio y obliga al comprador a realizar el pago de acuerdo a lo especificado en él.

La primera factura electrónica fue emitida en 2005, por el proveedor Buzón-e, y desde esa fecha, su tiempo de entrega se redujo de 24 horas a cinco minutos

Hasta 2005, en México estos documentos habían sido emitidos únicamente en papel por un impresor autorizado, que debía cumplir los requisitos establecidos por la Secretaría de Hacienda a través del Servicio de Administración Tributaria (SAT), los cuales fueron sufriendo modificaciones para aumentar su seguridad y validez.

Fue el 5 de enero de 2004 cuando se modificó el Artículo 29 del Código Fiscal de la Federación con el fin de incluir la posibilidad de facturar electrónicamente, dando paso a los Comprobantes Fiscales Digitales (CFD), o facturas electrónicas, como una alternativa a los documentos en papel.

Existen aproximadamente 7 millones de contribuyentes en el país, que están obligados a emitir facturas. De 2005 a 2010, la emisión del CFD era opcional, lo que permitió hacer los ajustes para que se volviera obligatorio para todos los contribuyentes. Sin embargo, a partir del 1 de enero de 2011, para aquellos contribuyentes con ingresos superiores a los 4 millones de pesos, la emisión de la factura electrónica pasó de ser optativa a obligatoria. Hoy hay más de 550 mil contribuyentes facturando de esta forma y más del 90% es micro, pequeño y mediano empresario.



¿Por qué la transición?

Una de las razones es la falsificación de facturas. Un estudio realizado por el Centro de Estudios Económicos del Colmex demostró que la evasión por este motivo significó pérdidas de alrededor de 16 mil millones de pesos anuales entre 2007 y 2009.

Además del cambio tecnológico que implica la adopción de un sistema digital, entre los beneficios de este nuevo esquema se cuentan:

- La reducción de tiempos y procesos administrativos, al ofrecer rapidez y más seguridad en el intercambio de información.
- Agiliza la recepción de mercancías, lo que se traduce en un incremento de la productividad.
- El ahorro de los costos en el proceso de facturación (en gastos de papelería, almacenaje y envíos) es significativo, puede llegar a 50%.
- Aunque implica un cambio de cultura y una reingeniería de procesos, que al principio pueden ser confusos, las obligaciones fiscales se simplifican y facilita los procesos de auditoría, pues permite la búsqueda y localización rápida de la información fiscal en un mismo lugar.
- Asegura la confidencialidad en el manejo, resguardo y envío de facturas, disminuyendo la posibilidad de falsificación.
- Da un mayor control en los procesos fiscales.
- También está el factor ecológico, pues se reduce el uso del papel.

¿Qué es el CFD?

En cualquier transacción comercial, el emisor o contribuyente tiene la obligación de entregar una factura que se convierte en un elemento de garantía y reclamo de un derecho del consumidor.

Antes, los contribuyentes acudían con un impresor autorizado que elaboraba estos documentos en papel tomando en cuenta ciertos requisitos establecidos por la autoridad fiscal. A partir de la obligatoriedad de la emisión electrónica de este documento para contribuyentes con operaciones mayores a los 4 millones de pesos anuales, el 1 de enero de 2011, se cambió el sistema vigente de ir con este impresor. Ahora, el comprobante debe ser electrónico y cubrir estándares tecnológicos y requisitos obligatorios de seguridad y que puedes consultar en **sat.gob.mx**

La factura electrónica, o Comprobante Fiscal Digital (CFD), es un documento electrónico que sirve para comprobar la realización de transacciones de carácter comercial entre comprador y vendedor, además de una forma de comprobación para ingresos, egresos y propiedad de mercancías en traslado, la cual puede ser generada, transmitida y resguardada utilizando medios electrónicos.

Al igual que el impresor autorizado en la época del papel, el equivalente en la versión digital es el Proveedor Autorizado de Certificación (PAC), los únicos autorizados por el SAT para emitir e-facturas y todos deberán proveer una solución básica de manera gratuita. Uno de los elementos básicos del CFD es el llamado "timbre" digital, lo que le da validez oficial. Los PAC, además de generar el documento mediante un software diseñado para ello, son los únicos facultados para asignarles este folio a las e-facturas, y cuentan con el permiso para sellarlas electrónicamente a nombre del SAT.

Los contribuyentes (sean empresas, organizaciones o personas), al estar obligados a emitir facturas en sus operaciones, deberán elegir a uno de estos proveedores digitales. Actualmente existen 46 PAC, y la lista está disponible en la página del SAT.



¡Aguas con los piratas!

Hay empresas que, aprovechándose de la confusión que provoca un cambio de esta magnitud, dicen contar con el software necesario para la generación de facturas electrónicas. La cuestión es que no están autorizados por el SAT para emitir el timbrado digital, entre otros requisitos. Entonces, si caes en su trampa, emitirás documentos apócrifos y te verás en serios problemas fiscales. No te dejes engañar; si recibes alguna invitación de parte de un "proveedor" de este tipo, lo primero que tienes que hacer es verificar en la página del SAT si tiene autorización para ello. Aunque te digan que cuentan con sellos del SAT, cerciórate en la página, pues hay muchos que están haciendo uso indebido de logotipos oficiales. Recuerda que actualmente sólo existen 46 facultados para prestar este servicio y la lista está disponible en línea para su consulta.



DE ENERO DE 2005 A DICIEMBRE DE 2011
SE HAN EMITIDO MÁS DE
2 MIL 915 MILLONES
DE E-FACTURAS

Fuente: Servicio de Administración Tributaria (SAT)

¿CUÁLES SON LOS PASOS PARA TRANSITAR A LA CFD?

1) Primero debes tramitar en el SAT tu Firma Electrónica Avanzada (Fiel), que es el equivalente de tu firma autógrafa en el mundo del papel. Debes resguardarla con atención, porque sirve para expresar tu consentimiento o voluntad y no podrás negar lo que firmes con ella.

2) Tramitar tu Certificado de Sello Digital (CSD), que sella tus facturas electrónicamente como lo hacías con un sello de goma en papel, sólo que éste es inviolable y puede detectarse cualquier modificación.

3) Acudir a la página del SAT para consultar la lista de Proveedores Autorizados de Certificación (PAC).

4) Decidir, con base en los servicios que ofrece cada uno, cuál se adapta mejor a las necesidades de tu negocio.

TEST

¿Tus hijos están aprendiendo buenos hábitos de consumo?

El consumo es un acto cotidiano que hacemos de forma rutinaria y sin darle vueltas. Mas no por eso es un proceso simple. Al consumir se involucran deseos, recuerdos, estrategias económicas y publicitarias e, incluso, el anhelo de pertenecer a un grupo y de suplir carencias emocionales o tener cierto estatus ante los demás.

Consciente o inconscientemente, los padres transmitimos hábitos de consumo a nuestros hijos. De pequeños sólo nos observan, pero más tarde sugieren sobre las compras, seleccionan productos y exigen determinadas marcas. Para conocer los hábitos de consumo que tus hijos están adquiriendo, te invitamos a contestar este test:

1 Vas al supermercado con tus hijos para que te ayuden a armar el menú semanal. Su elección se basa en:

- ○ a) Comida preparada: pizzas, nuggets, hamburguesas y frituras.
- ○ b) Productos naturales como carne, pollo, pescado, verduras y frutas.
- ○ c) Precocinados para horno de microondas y productos naturales.

2 Cuando te ocupas en tus labores, les dices a tus hijos que:

- ○ a) Se vayan a jugar con sus amigos.
- ○ b) Vean la televisión o se entretengan con sus juegos de video.
- ○ c) Les dices que cuando termines harán algo juntos; mientras, que lean un libro, jueguen a la pelota o anden en bicicleta.

3 Cuando compras ropa a tus hijos, eliges aquella que:

- ○ a) Les agrade y cuyo precio se ajuste a tus posibilidades, sin importar la marca.
- ○ b) Sea de la marca de moda, sin importar el precio... o no se la ponen.
- ○ c) Tú eliges de acuerdo con los gustos de tus hijos, comparando calidad y precio.



4 Si tu hijo te pide que le compres un juguete de moda:

- ○ a) Se lo compras y pagas con tu tarjeta de crédito o en efectivo, con tal de evitar el "numerito" en la tienda.
- ○ b) Le pides que colabore en algunas tareas a cambio de un pago, para que ahorre y se lo compre, y le explicas la diferencia entre consumir por necesidad o por deseo.
- ○ c) Sugieres que junte sus domingos para comprarlo y, si no le alcanza, tú se lo completas.

5 Algunos de los hábitos que tus hijos han aprendido de ti son:

- ○ a) La importancia del ahorro.
- ○ b) Exigir que tíos y abuelos les cumplan sus deseos.
- ○ c) Distinguir entre necesidad y capricho: saben que no siempre tendrán lo que desean.

Ahora suma los valores de tus respuestas de acuerdo con esta tabla:

Pregunta	a)	b)	c)	
1	1	3	2	
2	2	1	3	
3	3	1	3	
4	1	3	2	
5	3	1	2	
			Total de suma	





¿Ya sabes cómo festejar este Día del Niño? Checa nuestras recomendaciones en **facebook.com/Consumidorinteligente**

De 5 a 9 puntos

Reflexiona sobre tus hábitos de consumo y observa los que tus hijos están adquiriendo. Llevar una vida sedentaria y elegir alimentos procesados en vez de naturales, no es el camino a un consumo saludable. Cumplir sus caprichos sólo puede traer satisfactores temporales; la frustración es parte de la vida, enséñales a manejarla. Trata de encauzar sus impulsos de consumo y, sobre todo, predica con el ejemplo. Recuerda que: "De tal palo, tal astilla".

De 10 a 13 puntos

Podrías hacer un mayor esfuerzo para fomentar en tu familia hábitos saludables. Enséñales a valorar lo que tienen y a ganarse las cosas que desean. No los eduques para ser consumistas.

De 14 a 15

Estás formando un consumidor consciente y responsable. Tus respuestas muestran que haces un consumo saludable y crítico, además de que estás fomentando en tus hijos el buen hábito de ahorrar.

LOS NIÑOS HACEN LO QUE VEN

Los hijos son el reflejo de los padres. ¿Sabes qué tipo de prácticas de consumo les estás inculcando?

El bebé de entre 3 y 8 meses ya asocia los satisfactores obtenidos por los padres cuando compran y aprende a depender de ellos para satisfacer sus necesidades. Obtiene las primeras impresiones del mundo mercantil de acuerdo con los colores, formas, olores, etcétera.

El niño de 8 meses a 2 años pide mediante gesticulaciones, señalando o balbuceando palabras que identifican los padres. Recibe los primeros productos que satisfacen sus necesidades básicas y comienza a decidir (cereales, golosinas, juguetes).

De 2 a 4 años toma por sí mismo los productos de los anaqueles. Los padres procuran adecuar sus compras a las preferencias de los hijos.

De 4 a 6 años realiza sus primeras compras de productos deseados con la ayuda de sus padres, tiende a emular a los adultos, y distingue quién es propietario de los bienes y cómo se obtienen.

De 6 a 8 años lleva a cabo el acto de la compra completa sin supervisión, tanto para satisfacer una necesidad propia como para satisfacer una necesidad del hogar (golosinas, juguetes, material escolar, comida).

Test realizado con la colaboración de la Dirección de Educación para el Consumo de **Profeco.**
Fuente: McNeal, J. (2000). *Los niños como consumidores de productos sociales y comerciales.* Washington DC: Organización Panamericana de la Salud – Centro para el Control de las Enfermedades – Fundación W. K. Kellog, pp. 11-39.

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.



Conoce tu recibo de luz y ahorra energía

¿En qué gastas más kilowatts? Para no oscurecer tus bolsillos, iluminamos tu recibo de luz y te decimos cómo disminuir tu consumo energético.

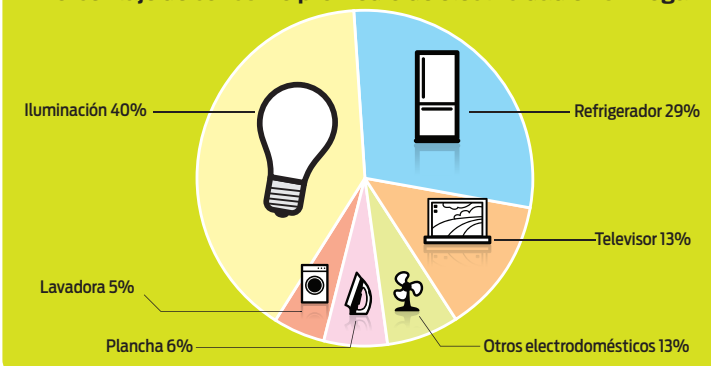
En la **Revista del Consumidor** nos sumamos al Horario de Verano estrenando nuestra sección Consumo Energético. Y como el propósito de este cambio de horario es ahorrar energía, aquí te damos consejos para un consumo responsable de electricidad que no sólo cuide tu bolsillo, sino también el medio ambiente. Asimismo, es importante que conozcas y aclares todos los detalles que aparecen en tu recibo de luz, que a veces parece una sopa de letras... o de números.

Según datos del INEGI, 3% del ingreso de los hogares mexicanos se destina a pagar la energía. De acuerdo con la Comisión Nacional para el Ahorro de Energía (Conae), el consumo doméstico de electricidad se utiliza principalmente para iluminar y hacer funcionar el refrigerador y el televisor, seguidos por la plancha, la lavadora y otros aparatos electrodomésticos.

Para que tus electrodomésticos funcionen de manera adecuada y evitar fugas de energía, sigue estas recomendaciones:

- Revisa que tu instalación eléctrica no presente puntos calientes o "fugas a tierra". Una forma de comprobarlo es apagar luces y desconectar todos los aparatos eléctricos para verificar que el disco del medidor no siga girando.
- No sobrecargues la instalación conectando varios aparatos en un mismo contacto. Así evitarás cortos circuitos, interrupciones, operación deficiente de tus aparatos y daños a largo plazo.
- Si sales de viaje por varios días, desconecta los aparatos.
- Cambia tus focos incandescentes por lámparas ahorradoras de luz, pues éstas gastan 75% menos energía y duran cuatro veces más.
- Utiliza la luz necesaria y apágala cuando no la necesites.

Porcentaje de consumo promedio de electricidad en un hogar



Conoce lo que consumes

1. **Datos generales del usuario.** Tu nombre y domicilio.
2. **Número de medidor.** Código que identifica el medidor de tu casa o negocio.
3. **Periodo de consumo.** Te muestra la fecha inicial y final del consumo registrado.
4. **Días.** El número de días que se te cobran.
5. **Promedio diario.** Indica cuántos kWh en promedio consumiste cada día durante el último bimestre.
6. **Historial de consumo.** Para que compares tus tendencias de consumo de kWh, puedes revisar los bimestres de los dos últimos años.
7. **Costo de producción.** Indica el costo real de la energía que consumiste en tu servicio.
8. **Aportación gubernamental.** Es el monto del subsidio, la diferencia entre el costo real y el total a pagar.
9. **Avisos importantes.** En este recuadro se publican eventualmente tips de ahorro, eventos deportivos o culturales o programas que ofrece CFE. También se te notifica si el consumo de tu recibo es estimado porque no se pudo tomar la lectura, entre otros detalles.





Este año, el **Horario de Verano** comprende del 1 de abril al domingo 28 de octubre. Desde de su aplicación en 1996 a la fecha, se han ahorrado 18 mil 419 gigawatts hora, equivalentes a 40.63 millones de barriles de petróleo. El ahorro económico con el cambio de horario durante 2011 se estima en mil 35 mdp, y se evitó la emisión de 659 mil toneladas de bióxido de carbono, principal contaminante del efecto invernadero.
En México, la demanda máxima de electricidad se da entre las 19.00 y 22.00; con este cambio se ahorra casi una hora diaria de energía eléctrica en el país durante los días de verano. En esta época puedes realizar más actividades por la tarde y aprovechar al máximo la luz natural.

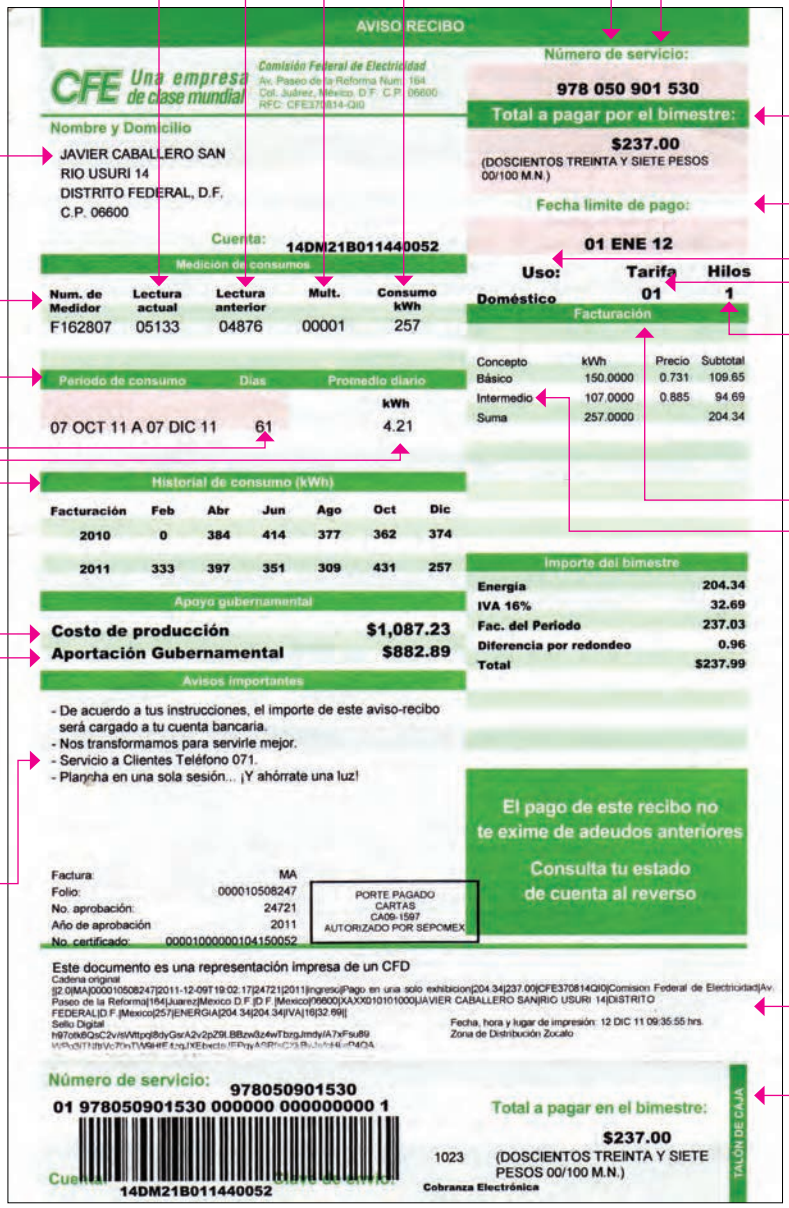
⑩ **Número de servicio**. Los datos que te identifican ante la empresa.

⑪ **Lectura anterior.** Indica el número de kilowatts hora (kWh) registrado en tu medidor al final del bimestre anterior.

⑫ **Lectura actual.** Indica la cantidad de kWh registrada en tu medidor en la lectura más reciente.

⑬ **Multiplicador.** El resultado de la resta de las lecturas en uso doméstico se multiplica, generalmente, por uno. Se utiliza para obtener el valor real de las lecturas del medidor de CFE.

⑭ **Consumo.** Es la diferencia entre la lectura anterior y la actual, e indica el número de kWh que consumiste el último bimestre.


AVISO RECIBO

CFE Una empresa de clase mundial

Comisión Federal de Electricidad
Av. Paseo de la Reforma Num. 164
Col. Juárez, México, D.F. C.P. 06600
RFC: CFE370814-QI0

Nombre y Domicilio
JAVIER CABALLERO SAN
RIO USURI 14
DISTRITO FEDERAL, D.F.
C.P. 06600

Cuenta: 14DM21B011440052

Medición de consumos

Num. de Medidor	Lectura actual	Lectura anterior	Mult.	Consumo kWh
F162807	05133	04876	00001	257

Periodo de consumo	Días	Promedio diario kWh
07 OCT 11 A 07 DIC 11	61	4.21

Historial de consumo (kWh)

Facturación	Feb	Abr	Jun	Ago	Oct	Dic
2010	0	384	414	377	362	374
2011	333	397	351	309	431	257

Apoyo gubernamental

Costo de producción	$1,087.23
Aportación Gubernamental	$882.89

Avisos importantes
- De acuerdo a tus instrucciones, el importe de este aviso-recibo será cargado a tu cuenta bancaria.
- Nos transformamos para servirle mejor.
- Servicio a Clientes Teléfono 071.
- Plancha en una sola sesión... ¡Y ahórrate una luz!

Número de servicio: 978 050 901 530

Total a pagar por el bimestre: $237.00
(DOSCIENTOS TREINTA Y SIETE PESOS 00/100 M.N.)

Fecha límite de pago: 01 ENE 12

Uso:	Tarifa	Hilos
Doméstico	01	1

Facturación

Concepto	kWh	Precio	Subtotal
Básico	150.0000	0.731	109.65
Intermedio	107.0000	0.885	94.69
Suma	257.0000		204.34

Importe del bimestre

Energía	204.34
IVA 16%	32.69
Fac. del Periodo	237.03
Diferencia por redondeo	0.96
Total	$237.99

El pago de este recibo no te exime de adeudos anteriores

Consulta tu estado de cuenta al reverso

Factura: MA
Folio: 000010508247
No. aprobación: 24721
Año de aprobación 2011
No. certificado: 00001000000104150052

PORTE PAGADO CARTAS CA05-1597 AUTORIZADO POR SEPOMEX

Este documento es una representación impresa de un CFD

Cadena original
||2.0|MA|000010508247|2011-12-09T19:02:17|24721|2011|Ingreso|Pago en una solo exhibicion|204.34|237.00|CFE370814QI0|Comision Federal de Electricidad|Av. Paseo de la Reforma|164|Juarez|Mexico D.F.|D.F.|Mexico|06600|XAXX010101000|JAVIER CABALLERO SAN|RIO USURI 14|DISTRITO FEDERAL|D.F.|Mexico|257|ENERGIA|204.34|204.34|IVA|16|32.69||

Sello Digital
h97otk8QsC2vrsWtpxj8dyGsrA2v2pZ9LBBzw3z4wTbrgJmdyIA7xFsu89

Fecha, hora y lugar de impresión: 12 DIC 11 09:35:55 hrs.
Zona de Distribución Zocalo

Número de servicio: 978050901530
01 978050901530 000000 000000000 1

Total a pagar en el bimestre: $237.00
1023 (DOSCIENTOS TREINTA Y SIETE PESOS 00/100 M.N.)

Cuenta: 14DM21B011440052

Cobranza Electrónica

TALÓN DE CAJA

⑮ **Número de servicio.** Estos 12 dígitos te identifican como usuario para que realices operaciones como pagar en el banco o en los cajeros automáticos de CFE, para consultar tu importe y fecha límite de pago en el número de atención a clientes (071), entre otras.

⑯ **Total a pagar por el bimestre.** Es la cantidad neta que debes pagar, con impuestos incluidos.

⑰ **Fecha límite de pago.** Para que pagues a tiempo y evites la suspensión del servicio.

⑱ **Uso.** Indica si el uso es doméstico o comercial y, por tanto, un tipo de tarifa.

⑲ **Tarifa.** Con este número se identifica la tarifa que se te aplica a la hora de calcular tu consumo. Las tarifas domésticas se clasifican de acuerdo con promedios de temperatura y es diferente en distintos puntos de la República.

⑳ **Hilos.** Indica el número de fases de corriente eléctrica que contrataste para tu casa.

㉑ **Facturación** (ejemplo en tarifa 1) - Básico. Los primeros kilowatts que consumes (150 en este tipo de tarifa) tienen el precio más bajo. Si sólo se te cobra hasta este rango, significa que tienes el mayor subsidio.

㉒ **Intermedio**. Si rebasas el consumo básico, los kilowatts que siguen se cobran a un precio mayor.

㉓ **Información de identificación SHCP**. Estos datos, como el sello y la cadena digital, son para identificación exclusiva ante la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.

㉔ **Talón desprendible.** El código que viene en este talón sirve para pagar en instituciones bancarias y centros comerciales autorizados.

Fuentes:
Profeco. (7 de abril de 2008). "Brújula de compra: El ahorro de energía". Consultado en http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2008/bol70_ahorro_energia.asp Revisado el 7 de marzo de 2012.
Profeco. "Dudas frecuentes sobre CFE". http://www.profeco.gob.mx/cfe.asp Revisado el 7 de marzo de 2012.
Secretaría de Energía. Dirección de Información.
http://www.conuee.gob.mx/work/sites/CONAE/resources/LocalContent/7369/8/hogar.pdf
Revisado el 7 de marzo de 2012.
http://portal.fide.org.mx:8000/index.php?option=com_content&view=article&id=142:hogar&catid=65:consejos-de-ahorro&Itemid=235 Revisado el 7 de marzo de 2012.

Infecciones gastrointestinales:

Cuando comes en la calle de la amargura...

Diarrea, cólico y fiebre, todos las hemos padecido. Conforme sube el calorcito, proliferan los casos de enfermedades diarreicas, tan comunes que representan un problema de salud pública, pues si no se atienden pueden ser fatales. Su prevención es muy sencilla, evítalas.

Tenías prisa o andabas de antojo. A la intemperie, te echaste tus taquitos en el puesto de la esquina, sin que nadie te asegurara que la carne estaba bien cocida y la verdura desinfectada. Tampoco dudaste cuando viste que el cocinero cobraba mientras manipulaba la comida; tal vez ni tú ni él se lavaron las manos. Poco después tu prisa era por ir al baño debido al tremendo malestar.

Las gastroenteritis son la segunda causa de consulta médica y también una de las primeras causas de muerte en México y en el mundo. No discriminan edad o condición social. Sin embargo, los más afectados son los niños menores de cinco años y adultos entre 25 y 40 años.

¿Por qué afectan edades tan dispares? Los adultos en edad productiva son el grupo que más come en la calle y se desplaza por lugares que podrían ser insalubres. Sin embargo, los niños pequeños siempre son más vulnerables al contagio; son ellos, además de los ancianos, quienes corren mayor riesgo de morir por deshidratación y/o desnutrición. Además, el porcentaje de enfermos en zonas de mucha pobreza es hasta cinco veces mayor que en los países desarrollados, según datos de la OMS.

Las infecciones gastrointestinales son causadas por bacterias (principalmente escherichia coli, salmonella typhi y shigella), parásitos (giardia lamblia y amibas), y virus (rotavirus y virus Norwalk) al consumir alimentos y agua contaminados. Estos últimos originan 90% de los casos, siendo el rotavirus el más frecuente y peligroso. En el mundo, este virus es la principal causa de gastroenteritis aguda con diarrea grave y deshidratación; afecta sobre todo a niños menores de cinco años. Cada año ocasiona que 114 millones de personas se enfermen, y es responsable del 5% de la mortalidad infantil mundial. Algunos estudios realizados en México han revelado que 96% de los niños adquiere este virus antes de los dos años.

Estas enfermedades se presentan todo el año, pero proliferan con el calor: se sabe que por cada grado que sube la temperatura climática, se incrementa en 7.5% el número de pacientes afectados. Sin embargo, durante la época de frío, y en los lugares más secos, es más común el rotavirus.



El envenenamiento o intoxicación alimentaria –cuadro distinto a la infección– es ocasionado por una toxina producida por algún microorganismo presente en la comida en descomposición. Esta sustancia es generalmente eliminada por el organismo. Sin embargo, los síntomas pueden requerir atención médica.



¡Desparasítate!

Aunque los virus sean la causa más común, se sabe que, en México, aproximadamente 8 de cada 10 personas somos portadores de parásitos, aunque no presentemos ningún síntoma. Esto, si no se atiende, puede tener consecuencias muy graves. Por eso se recomienda la desparasitación de toda la familia 2 o 3 veces al año.



LOS SÍNTOMAS:

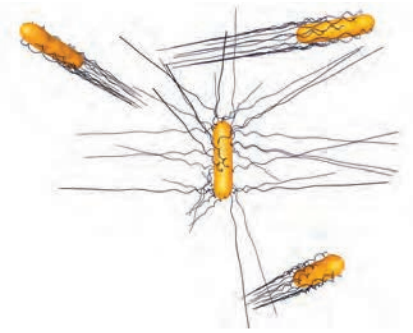
- Diarrea en múltiples formas (acuosa o con moco o sangre)
- Vómito
- Dolor abdominal, cólicos
- Fiebre
- Escalofríos

Estos síntomas son comunes a prácticamente todos los tipos de gastroenteritis. Por ello, sin un examen de laboratorio no se puede saber con certeza si el cuadro ha sido producido por virus, bacterias o parásitos. El médico evalúa si es pertinente la realización de estudios, pues el tratamiento varía según la causa de la infección:

- Cuando es viral no hay medicamento para curarla, el sistema inmunológico la combate por sí mismo, pero se siguen las indicaciones del médico.
- Si es bacteriana se recetan antibióticos.
- Se prescriben antiparasitarios o vermífugos para eliminar parásitos, cuando se presentan.

En todos los casos:

- Lo más importante es tomar líquidos en abundancia e, incluso, sueros orales, pues el mayor riesgo es la deshidratación.
- Llevar una buena alimentación, de preferencia una dieta blanda, en cuanto el paciente pueda tolerarla.



El país en tiempos de cólera:



Durante la década de los noventa tuvimos una epidemia de cólera. Hoy esta enfermedad está controlada, y no se ha reportado ningún caso desde 2001. Sin embargo, si presentas diarrea con apariencia de agua de arroz, acude al médico de inmediato.

TÚ SABES CÓMO PREVENIRLA:

- Evita comer en la calle en lugares cuya higiene es dudosa.
- Nunca ingieras alimentos crudos o mal cocidos.
- Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Revisa que tus alimentos estén frescos y en buen estado.
- Lava y desinfecta frutas y verduras.
- Hierve el agua o consúmela embotellada.

Entrevista:
Dr. Luis Eduardo García Romero, especialista en Endoscopía y Fisiología Gastrointestinal del Hospital General zona 32 del IMSS Villa Coapa.

Fuente:
Castro Escarpulli, Graciela, et al. (2011). "Situación de las enfermedades gastrointestinales en México", *Enfermedades Infecciosas y Microbiología*, vol. 31, núm. 4, en www.amimc.org.mx/revista/2011/31_4/situacion.pdf



En sus marcas, listos...

¡Niños a la Cocina!

Hasta hace unos años, la cocina era territorio vedado para los niños. Sin embargo, tomando las debidas precauciones, el corazón del hogar puede ser el origen de sabrosas, saludables y divertidas aventuras que les enseñen a vivir una infancia sin sobrepeso.

Involucrar y educar a los más pequeños en la preparación de sus alimentos y en la elección del menú es una gran oportunidad para desarrollar en ellos un mayor sentido de la responsabilidad y de mejorar su relación con los alimentos, previniendo la obesidad.

Según la edad, existen múltiples tareas que pueden ser útiles para abrir la comunicación, promover hábitos saludables de alimentación y fortalecer los vínculos familiares.

DIFERENTES EDADES, DIFERENTES ACTIVIDADES

Para lograr que sea una experiencia positiva y segura para todos, toma en cuenta la edad al momento de asignar tareas. Te recomendamos:

- **Los terminados para los más pequeños.** A los preescolares les fascina sentirse útiles e imitar lo que hacen los adultos. Ofréceles actividades fáciles como decorar la comida, pelar frutas o poner la mesa. Si insisten en preparar algo, préstales una olla vacía y una cuchara para que "cocinen" como tú.
- **A los escolares ponlos a mezclar.** A partir de los seis años, como controlan mejor sus movimientos, pueden ayudarte a combinar ingredientes. Aprovecha para repasar las lecciones de matemáticas al pesar y medir lo que necesitas.
- **Autoaprendizaje en los adolescentes.** Delégales algunas labores para demostrarles que confías en ellos. Pondrán en práctica sus mejores técnicas y trabajarán su autosuficiencia. Con ellos, prueba recetas más complicadas o de cocina extranjera.



Al terminar de cocinar, felicítalos por su esfuerzo y su trabajo, eso los hará sentir orgullosos y útiles

HASTA EN LAS MEJORES COCINAS...

Tener ayuda puede ser una bendición o un desastre. Toma en cuenta algunos aspectos para que sea una experiencia inolvidable para todos:

❶ **Elige el menú.** Comienza con platillos que hayas realizado antes. Algunas buenas opciones son muffins, galletas o pizzas individuales, pues son rápidos y personalizables. También puedes checar el Platillo Sabio Profeco que, aparte de sabroso, es muy nutritivo.

❷ **Considera tu tiempo.** Calcula cuánto llevará cocinar. Procura elegir fines de semana e iniciar antes de las horas habituales de comida.



¿Buscas alguna receta para cocinar con tus hijos? El chef Oropeza pone a tu alcance un sinfín de platillos tanto deliciosos como nutritivos. Encuéntralos en: **cheforopeza.com.mx**

❸ **Selecciona al staff.** Asigna las actividades y explícales en qué parte del proceso intervendrán. Decide si los ayudarás o lo harán solos. Puedes armar una línea de producción, así todos observarán el trabajo de los demás.

❹ **Llama al sous chef.** Pide a otro adulto que te asista. Que supervise la seguridad de todos, solucione conflictos, limpie y despeje áreas.

❺ **Siembra buenos hábitos.** Menciona las propiedades nutritivas de los ingredientes. Háblales de la importancia de alimentarse de manera saludable y consumir vegetales y pescado.

❻ **Recuerda las reglas.** Todo saldrá bien si los niños saben qué pueden hacer y qué no. Reitéralo, durante y después de cocinar. Aléjalos de batidoras, licuadoras, hornos, cuchillos, objetos de vidrio y, en general, de objetos calientes. Recuérdales que se laven las manos.

contra la diabetes
Dr. José Arturo Rodríguez Rivera

Disfunción sexual eréctil

¡no se deja de ser hombre y sí es curable!

La disfunción sexual eréctil es un padecimiento muy frecuente en pacientes con diabetes. Muchos hombres por machismo temen reconocer que su función eréctil es de bajo desempeño. Ahora existen tratamientos eficaces que han mejorado la vida sexual del varón y su pareja, afirma el Dr. José Arturo Rodríguez Rivera, Presidente de la Sociedad Mexicana de Urología, en entrevista para Ganar Salud®.

suscríbete

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



GanarSalud
La revista que te cuida

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

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

Juguetes a prueba de niños

La compra de un juguete precede caritas felices y largas horas de alegría, pero ¿qué tan seguro estará tu niño mientras se divierte? Toma en cuenta estas consideraciones para que no te la juegues con la seguridad de tus hijos.

Los juguetes no sólo son divertidos, también son esenciales para el desarrollo intelectual, psicomotriz y psicosocial de los niños. No obstante, precisamente debido a que están destinados al consumidor infantil, deben obedecer criterios de seguridad que eviten a toda costa dañar la salud física y mental de sus pequeños dueños.



¡A jugar seguro!

Tú conoces los riesgos. Los niños menores de tres años no deben jugar con piezas sueltas de menos de 5 centímetros, pues se las pueden introducir en la nariz o los oídos, o tragarlas y asfixiarse. En este sentido, hay que tener especial cuidado con los imanes porque, si los tragan, al estar en contacto con otro imán o metal pueden atraerse, provocando torceduras intestinales y hasta perforaciones.

En el caso de juguetes más grandes construidos por varias piezas, deben ser resistentes con el fin de que sus piezas no se fracturen o desprendan y se conviertan en objetos pequeños peligrosos para los pequeños.

Los juguetes fabricados con materiales textiles deben ser resistentes a las llamas o retardarlas

Es preciso que los materiales con los que se fabrican no deben ser tóxicos, por lo que deben estar libres de metales pesados como plomo (Pb), cadmio (Cd) y cromo (Cr).

Es importante que los juguetes tampoco presenten defectos tales como malos acabados en plástico, rebabas, bordes peligrosos, sobrantes de material, defectos en la pintura y/o mal ensamble de las partes que los integran. Aquellos fabricados con materiales textiles deben ser resistentes a las llamas o retardarlas.

Para que los juguetes jueguen limpio

Los juguetes están sujetos al cumplimiento de las normas oficiales mexicanas NOM-015-SCFI-2007, Información comercial – Etiquetado para juguetes, y la NOM-015/1-SCFI/SSA-1994, Seguridad e información comercial en juguetes – Seguridad de juguetes y artículos escolares. Límites de biodisponibilidad de metales en artículos recubiertos con pinturas y tintas. Especificaciones químicas y métodos de prueba; normas en las cuales se establecen los requisitos mínimos de información comercial y algunos métodos de prueba que permiten asegurar que algunos metales de las pinturas utilizadas en los juguetes se encuentren en los límites permitidos y que no significan un riesgo para el consumidor.

Por la seguridad de los niños y las niñas, **Profeco** verifica que los juguetes incluyan, además de la información relativa al importador o fabricante y las generalidades del producto, aquellas leyendas

necesarias para advertir sobre posibles riesgos, cuidados y edades recomendadas para que los infantes puedan disfrutar del juguete.

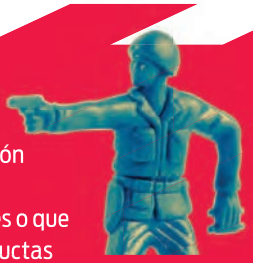
En 2009, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor llevó a cabo un estudio de calidad de juguetes para niños menores de tres años, en el cual se examinaron 37 modelos de 32 marcas de juguetes recomendados por los propios fabricantes y que se comercializan en México, cinco de fabricación nacional y 32 de importación –30 de origen chino, uno de Italia y uno más de Tailandia.

En toda la muestra, ningún juguete tenía piezas pequeñas. Y en cuanto a la toxicidad, algunos contenían ínfimas cantidades de metales pesados, muy inferiores a los estándares que dicta la norma. Sin embargo, se encontró que 10% de la muestra presentaba defectos en sus acabados y también hubo uno con ruedas móviles que se desprendían fácilmente y podían ser tragadas.





Juega sin violencia



Evita los juguetes que fomentan la violencia y agresión entre los menores, simuladores de situaciones que lastiman a otras personas, las despojan de sus bienes o que destruyen su entorno. Estos juguetes propician conductas que familiarizan a los pequeños con la hostilidad en sus relaciones interpersonales. Ten presente que el mejor juguete no es el más caro ni el que está de moda, sino aquel que ayuda a los niños a despertar su imaginación y creatividad, así como a desarrollar sus capacidades de forma espontánea.

Comprar no es un juego

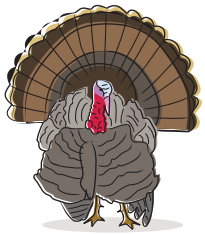
- Lee etiquetas, instructivos y garantías, especialmente las advertencias y leyendas precautorias; éstas deben estar en español.
- Selecciona el juguete de acuerdo con la edad recomendada por el fabricante, y con las habilidades, destrezas e intereses de su próximo dueño.
- Compra en lugares establecidos que ofrezcan garantía; conserva el ticket de compra para cualquier reclamación.
- Verifica que la construcción del juguete sea resistente y que las piezas pequeñas no se puedan remover fácilmente.
- Para niños menores de ocho años, evita juguetes con bordes afilados o puntas.
- Para niños menores de tres años, evita las piezas pequeñas.
- Para patines, bicicletas, patinetas y patines del diablo, etcétera, que el niño utilice siempre un equipo de protección que incluya casco, rodillera y coderas.
- Si el juguete utiliza imanes, revisa que no estén expuestos ni se desprendan fácilmente.
- Las pistolas de dardos, arcos con flechas, resorteras u otros que utilicen cualquier dispositivo de aire con proyectiles, no deben ser puntiagudos o metálicos; éstos no deben ser sustituidos jamás por otros objetos. Que el niño no los dispare a corta distancia, ni a los ojos o cara. Las pistolas de diábolos y municiones son artículos deportivos para usarse por un adulto.
- Cuando el juguete sea eléctrico, ten mucho cuidado de supervisar los cargadores y adaptadores para evitar accidentes. Estos juguetes siempre deben ser usados bajo la supervisión de un adulto. Al igual que todos los productos eléctricos, estos aparatos requieren una certificación (busca la contraseña NOM).
- Si se necesitan baterías, ten en cuenta este gasto adicional. Te sugerimos adquirir pilas recargables.
- Prefiere juguetes que tengan indicado el cumplimiento de las normas oficiales mexicanas NOM-003-SCFI-2000 o NOM-001-SCFI-1993 para productos eléctricos o electrónicos, de manera respectiva.



Si estás por adquirir un juguete, consulta la Brújula de Compra en **profeco.gob.mx**

Para que te mantengas informado sobre la existencia de productos peligrosos, suscríbete al micrositio **alertas.gob.mx,** el cual te avisará, en tu correo electrónico, en cuanto sea emitida una alerta o llamado a revisión de algún producto. Consulta ahí mismo las alertas y llamados a revisión vigentes.

Jamón de pavo



Tiempo de preparación: 18.5 horas Caducidad: 2 semanas Rendimiento: 850 g

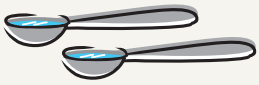
INGREDIENTES



1 kilo de pulpa de pavo, deshuesada y sin piel (de preferencia muslos)



1 taza de agua purificada



2 cucharadas de vinagre



1 ½ cucharadas de sal de mesa



¾ de cucharada de azúcar



La punta de una cucharadita de nitrito de sodio



Agua suficiente para cocer el jamón (2 litros aproximadamente)



⅓ cucharadita de hamine*

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

UTENSILIOS

(1) Cuchillo con filo, (2) tabla de picar, (3) tazón de vidrio con capacidad de 4 litros, (4) aplastador, (5) plástico para alimentos, (6) manta de cielo (50 x 50 centímetros), (7) olla con tapa y capacidad de 5 litros, (8) bolsa sellable de plástico grueso.

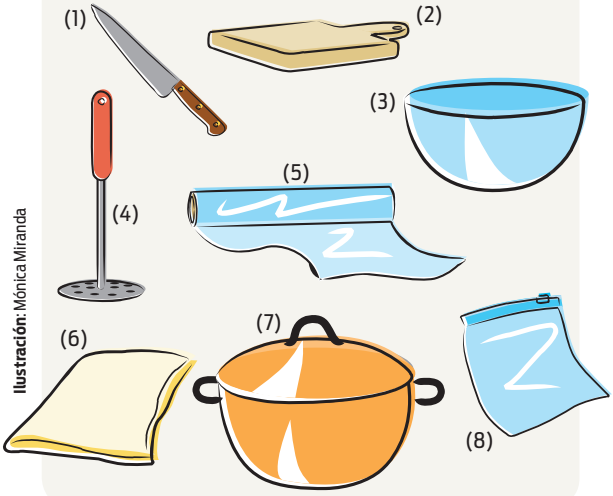


Ilustración: Mónica Miranda

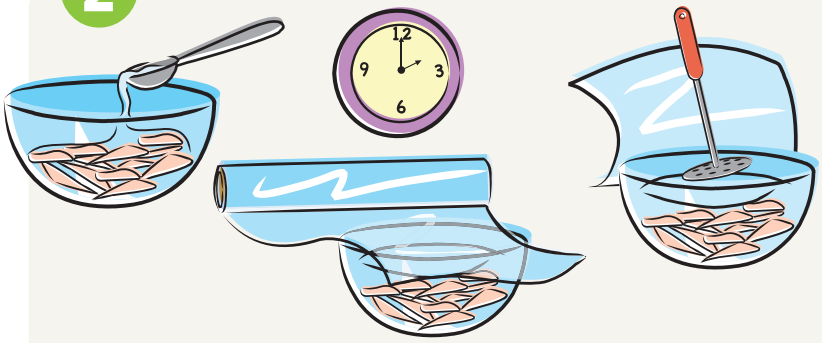
1





Pon a calentar el agua purificada a fuego lento. Antes de que hierva, agrega sal de mesa, nitrito de sodio, hamine, azúcar y vinagre. Agita con la cuchara hasta que se disuelvan completamente. Justo cuando comience a hervir, retírala del fuego y déjala enfriar.

2



Corta la carne en trozos medianos, retirando los tendones y cartílagos. Colócala en el tazón de vidrio. Una vez fría la salmuera que acabas de preparar, viértela sobre la carne, utilizando una cuchara para bañar los trozos. Cuando termines, tápala con el plástico para alimentos y déjala reposar por 16 horas. A intervalos de 4 horas, mueve la carne y presiónala ligeramente con el aplastador, masajeándola, para que las sales la penetren.



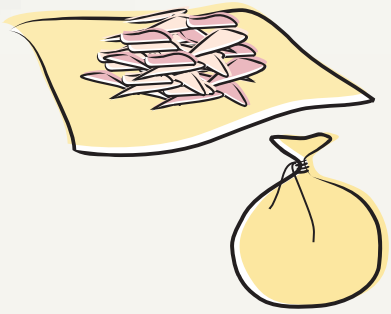
Ahorra hasta **45%** en comparación con el precio de un producto comercial

¿Hamine? ¿Nitrito de sodio?

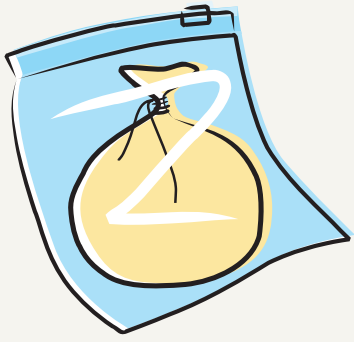


Te estarás preguntando para qué sirven y dónde puedes conseguirlos. El hamine (o fosfato sódico), así como el nitrito de sodio (conocido popularmente como "sal de cura o curado"), son sales que se utilizan regularmente en la industria de los productos cárnicos. El hamine se emplea para disminuir la pérdida de agua durante el proceso y así aumentar la jugosidad del jamón. El nitrito sódico, por su parte, tiene varias funciones. Las más importantes: conserva el producto, fija el color y aroma, además de evitar la intoxicación bacteriana, en especial del botulismo. Ambos productos se pueden conseguir en tiendas proveedoras para empacadoras. Si no conoces alguna, prueba buscando en internet o en tiendas de productos gastronómicos importados. Preguntarle a los tenderos que se dedican a la venta de especias también es una buena idea.

3



Pasado el tiempo de reposo, coloca la carne sobre la manta de cielo y envuélvela. Amárrala con hilo de algodón para que quede apretada y mantenga forma de bola.



Al terminar, colócala dentro de una bolsa de plástico, procurando sacar la mayor parte del aire antes de cerrarla.

4

Pon 2 litros de agua al fuego. Cuando comience a hervir, baja la flama al mínimo y coloca en su interior la bolsa con el jamón.



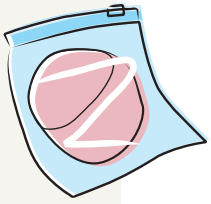
Déjalo al fuego por una hora y cuarto, vigilando que el agua no hierva. Cuando se haya cocido, retira la bolsa con cuidado y déjalo enfriar. Cuando esté frío, retira la manta de cielo. Tu jamón estará listo para consumirlo o refrigerarlo.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas **Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

CONSERVACIÓN

Guárdalo dentro de una bolsa de plástico en el refrigerador.



CADUCIDAD

Tiene una vida útil de dos semanas en condiciones óptimas de conservación.

¡Ponte alerta!

El nitrito de sodio (o sal de cura), así como el hamine, deben resguardarse en un lugar seguro, lejos del alcance de los niños y con una etiqueta que los distinga perfectamente. La razón es muy simple: se trata de productos tóxicos cuando se exceden las cantidades recomendadas.

Dulces mentiras:

¿Golosinas con superpoderes?

Si bien los pequeños consumidores son atraídos por las "sorpresas" que prometen algunas golosinas, muchas veces son los adultos quienes los ponen a su disposición, creyendo que con ello, además de complacerlos, fomentan su sano desarrollo. ¡Ojo! La publicidad engañosa no distingue entre chicos y grandes.

Pequeños consumidores, ¿grandes abusos?

Todos recordamos aquellas épocas en las que creíamos que bastaba una capa o una alfombra mágica para poder volar. Justamente, una de las características de ser pequeños era que nos costaba trabajo discernir entre la realidad y la fantasía. Por desgracia, los proveedores y las agencias de publicidad también lo saben, pero eso no significa que puedan abusar y aprovecharse de la situación para vender sus productos.

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) reconoce la importancia de velar por los pequeños consumidores y prevé que uno de los principios básicos en las relaciones de consumo es la protección de los derechos de la infancia (Artículo 1°) e, incluso, establece un plazo mayor para que se hagan valer (Artículo 14°). Los consumidores tenemos derecho a la información, esto significa que la publicidad debe ser veraz y comprobable. Sin embargo, en el caso de los pequeños, este derecho adquiere una especial importancia. Debido a su credulidad, los niños y niñas suelen tomar mucho más en serio la publicidad que los adultos, lo que genera que algunos proveedores se aprovechen de la imaginación y expectativas infantiles para venderles "fantasías".



Gráficos: Bachan

Para evitar los abusos publicitarios es necesario fomentar un consumo crítico. En el caso de los niños, la labor solamente será exitosa con la participación de los padres, quienes deben ser los primeros en dudar de las bondades de las golosinas publicitadas y ayudar a sus hijos a identificar el verdadero sentido de dicha publicidad.[1]

Un mundo de caramelo... con sabor amargo

La industria de las golosinas juega un papel importante en nuestro país. De acuerdo con ProMéxico[2], en 2011 México se colocó como el tercer lugar del continente en ventas de la industria confitera, con un valor de 4 mil 651 millones de dólares, sólo después de Estados Unidos y Brasil[3]. Otro dato apunta que la industria de dulces y chocolates participa con 9% del consumo industrial de azúcar en México.[4]

Lo que preocupa es que la industria de las golosinas carezca de un sistema de autorregulación que respete los derechos de los consumidores. Los niños son el objetivo principal en este caso pues, además, son la puerta de entrada de los productos en las familias.[5] En años recientes, la publicidad de dulces y golosinas ha encontrado otro blanco, los padres, a quienes ahora les prometen contener ingredientes "saludables" que fomentan el buen desarrollo de los pequeños.

En diversos países, las políticas públicas generadas para proteger a los niños y niñas han ido desde el establecimiento de regulaciones más estrictas, e incluso prohibitivas de ciertos contenidos publicitarios, hasta el fomento de una cultura de consumo informado y crítico, no sólo de los pequeños, sino también de sus padres. Por ejemplo, el Código Canadiense de Estándares Publicitarios[6] ha establecido que los anuncios publicitarios destinados a menores de edad no deberán explotar su credulidad o falta de experiencia para atraerlos al consumo. En la Unión Europea, donde se considera a los niños como consumidores especialmente vulnerables, se ha determinado que cuando una práctica comercial se dirija específicamente a un grupo concreto de consumidores, es conveniente que el efecto de la práctica comercial se evalúe desde la perspectiva de los miembros de ese grupo.[7]

La ciudadanía organizada también ha luchado por la protección de los niños y niñas contra las prácticas publicitarias o de comercialización abusivas. En 2010, un grupo de consumidores estadunidenses demandó a una importante cadena de hamburguesas para obligarle a retirar los juguetes que regalaban en sus comidas infantiles de alto contenido calórico[8]. Lo anterior generó que en San Francisco, California, se tomara la decisión de que ningún establecimiento podría ofrecer un regalo en paquetes de comida si ésta era alta en calorías, lo que obligó al restaurante a vender los juguetes que anteriormente regalaban en los paquetes de niños[9].

En nuestro país, la LFPC obliga a los proveedores a utilizar estrategias de venta o publicidad que no proporcionen información clara y suficiente sobre los servicios ofrecidos al consumidor, tomando en especial consideración la población vulnerable, entre ellos los niños (Artículo 76 BIS). Además, el Artículo 32 de la LFPC protege a todos los consumidores contra aquella publicidad que contenga textos, diálogos, sonidos, imágenes, elementos y otras descripciones que puedan inducirlos al error o confusión por ser engañosas o abusivas.

Los niños merecen especial protección contra la publicidad engañosa debido a que no son capaces de discernir la intención de los comerciales

Además de la legislación vigente, en México se han adoptado mecanismos de autorregulación por parte de la industria para el respeto de los derechos de los niños y las niñas. En este tenor, diversas empresas se han sumado al Código de Autorregulación de Publicidad de Alimentos y Bebidas No Alcohó-

RESULTADOS DEL MONITOREO DE PUBLICIDAD

La Dirección de Publicidad y Normas de **Profeco** realizó, entre el 2 y 29 de febrero, un monitoreo de la publicidad en televisión e internet de 79 dulces, golosinas y chocolates. Los resultados de los productos que contenían frases que podrían inducir al engaño fueron los siguientes:

- **45%** hacía referencia a cualidades nutritivas de los dulces.
- **36%** aludía a que sus ingredientes son naturales.
- **9%** sugería que su producto tenía propiedades que propiciaban dientes más sanos.



licas dirigida al Público Infantil (Código PABI), el cual promueve la realización y emisión de publicidad de manera responsable para protección de la niñez.

¿Dulce o truco?

¿Quién no recuerda aquellos anuncios que nos hacían creer que inflaríamos bombas gigantes con goma de mascar, o que nos convertiríamos en personajes extremadamente fuertes o veloces al ingerir ciertos dulces? Ahora sabemos que eso es imposible y que muy probablemente se trataba de publicidad engañosa, pero quizá los pequeños no lo tengan tan claro.

En México no existe una regulación específica sobre la publicidad dirigida a niños

Como decíamos, la publicidad de las golosinas ya no sólo está enfocada a los hijos, ahora también se dirige a los adultos con engaños más sutiles y, en ocasiones, imperceptibles. Ahora nos hace creer que los dulces son nutritivos o saludables, aun cuando usualmente tienen alto contenido de azúcares o calorías.



Para conocer más sobre los posibles engaños que utiliza la publicidad de dulces y golosinas, durante febrero **Profeco** realizó un monitoreo de publicidad de 79 de estos productos. Como resultado, se concluyó que 14% contenía frases que podrían inducir al engaño. De los productos monitoreados que podrían ser engañosos en su publicidad, el 45% hacía referencia a sus cualidades nutritivas, lo que representa un riesgo para los consumidores, pues podría llevarlos a comprar alimentos que son menos nutritivos de lo que dicen ser. Además, 36% asegura que sus ingredientes son naturales, haciéndonos pensar que tan sólo por eso podrían ser alimentos más sanos.

Profeco **combate los engaños empalagosos**

La Procuraduría cuenta con facultades para combatir la publicidad engañosa, tales como exhortos, procedimientos y sanciones contra los proveedores en caso necesario. Si caíste en la trampa de algún anuncio engañoso, presenta una queja ante **Profeco**. Con ello, esta institución citará a los proveedores e iniciará un procedimiento mediante el cual buscará encontrar una solución satisfactoria a tu inconformidad.

Además, puedes denunciar esta publicidad para evitar que otros consumidores se lleven desagradables sorpresas, de esta forma **Profeco** actuará contra los proveedores. Envía tu denuncia a **publicidadenganosa@profeco.gob.mx**, o llama al Teléfono del Consumidor 5568 8722 desde el DF y área metropolitana, o al 01 800 468 8722 desde el interior de la República; también puedes ingresar al Teléfono del Consumidor en Línea **telefonodelconsumidor.profeco.gob.mx**

[1] Cfr. García Saiss, Fernando. (2008). "La publicidad engañosa y la población vulnerable". Revista Dirección Estratégica: la revista del ITAM. No. 25, año 6, marzo-mayo.
[2] ProMéxico es el organismo del Gobierno Federal encargado de fortalecer la participación de México en la economía internacional.
[3] "Empresas nacionales muestran en Europa la calidad y variedad del dulce hecho en México". (2012). Consultable en: http://www.presidencia.gob.mx/2012/01/empresas-nacionales-muestran-en-europa-la-calidad-y-variedad-del-dulce-hecho-en-mexico/
[4] García Chávez, Luis Ramiro. (2011). "Análisis del mercado de los edulcorantes en México". Consultable en: http://www.conadesuca.gob.mx/politica%20comercial/estudiosyanalisisdelsector/ANÁLISIS-MERCADO-EDULCORANTES-MÉXICOactualizado%20sep2011%20para%20publicar.pdf
[5] Castillo, Carlos y Romo, Marcela. (2006). "Las golosinas en la alimentación infantil". Consultable en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062006000200011&script=sci_arttext
[6] "The 14 Clauses of the Canadian Code of Advertising Standards". Consultable en: http://www.adstandards.com/en/standards/the14Clauses.aspx#advertising
[7] Directiva 2005/29/CE del Parlamento Europeo y del Consejo. (2005). Consultable en: http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2005:149:0022:0039:ES:PDF
[8] "CSPI to Sue McDonald's If It Continues Using Toys to Market Junk Food to Children". (2010). Consultable en: http://www.cspinet.org/new/201006221.html
[9] "Toys Stay in San Francisco Happy Meals, for a Charge". (2011). Consultable en: http://www.nytimes.com/2011/12/01/business/toys-to-cost-extra-in-san-francisco-happy-meals.html.

PARA NO CAER EN ENGAÑOS

1. Asegúrate de que la publicidad de golosinas no contenga frases, textos, imágenes y demás elementos que te puedan inducir a tomar decisiones de consumo erróneas y que puedan acarrearte problemas de salud o que te lleven a desperdiciar tu dinero.
2. Para evitar que los niños caigan en engaños, los adultos debemos ser críticos también y, de alguna forma, mostrarles que la publicidad no necesariamente es cierta.
3. Revisa el contenido nutricional en las etiquetas, para que sepas si lo que consumes realmente es tan sano como parece. Existen ingredientes que son naturales y aun así aportan muchas calorías.
4. Recuerda que no se ha comprobado que los dulces, chocolates o golosinas aporten fuerza o destreza en las personas que los consumen. En la realidad, para estar saludables y fuertes son necesarios factores como una sana alimentación y el ejercicio constante.

Para aumentar sus ventas, prometen darte una sorpresa... ¡Y sorpresa! Engañarte fue más fácil que quitarle un dulce a un niño. Letras pequeñas, exageraciones e, incluso, fragrantes mentiras; de todo se vale la publicidad engañosa para atraparte. Por eso, ¡que no le digan, que no le cuenten!

Súper-Choco



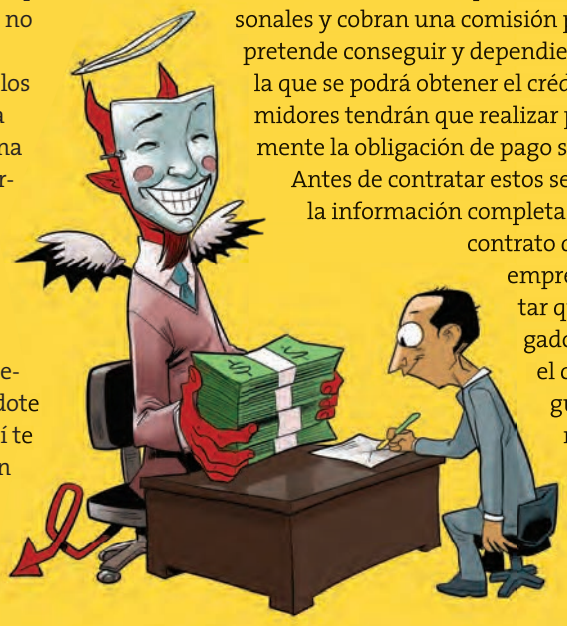
¿Tu mamá no te deja comer tu dulce favorito porque no es nutritivo? ¡No más pretextos! Ve a la tiendita más cercana y pide un Súper-Choco, ahora recargado con vitaminas, para que, además de agasajarte, te nutras con cada mordida. Súper-Choco te hará tan fuerte como un superhéroe. No más comida aburrida, ahora las cajas de Súper-Choco te regalan un Súper-Choco-Juguete mágico, son ocho coleccionables: vuelan, brincan, se estiran, prácticamente tienen vida propia, serán tus mejores amigos... ¿Qué esperas para comprar tu cajita?

Realidad:

A veces los regalos que se incluyen en la compra de algún producto pueden ser tan atractivos para los niños y niñas que los motivan a comprarlo, o a pedir a sus padres que se los compren, aunque en realidad no deseen consumirlo. Pero ¡ojo!, si nos dejamos llevar únicamente por la publicidad podríamos decepcionarnos, y no sólo porque la "sorpresa" probablemente no se asemeje a lo prometido. Por lo anterior, recuerda orientar a los pequeños consumidores sobre la finalidad de la publicidad y tú mismo considera otros factores antes de comprarles estos llamativos alimentos, como por ejemplo, sus ingredientes, valores nutricionales y precio. Asimismo, no pierdas de vista la necesidad real que tienen de consumirlo, más allá de obtener la "increíble" sorpresa que supuestamente incluyen.

Santos-Abonitos

¿Te urge una lanita y el banco no te la quiere dar? ¡Nosotros te la conseguimos! Ya no le prendas veladoras a tu santito para que te autoricen el crédito. Somos los mejores y los consentidos hasta de la **Profeco**. Imagínate, no tenemos ni una queja ante ellos. Sólo tienes que decirnos cuánto quieres para que nosotros hagamos todo el trámite, ya no tendrás que pedir "milagritos", porque ya llegó tu ángel de la guarda. En Santos-Abonitos te ahorramos las vueltas al banco y te conseguimos el dinero que deseas cobrándote muy poquito. No lo dudes, nosotros sí te cumplimos, sin aval y sin garantía, en cuanto tengamos tu dinero te lo damos, sin trampas ni letras chiquitas. Ahora sí, el carro, el viaje o la casa de tus sueños al instante.



Realidad:

Las empresas gestoras de crédito son intermediarios entre el consumidor y una institución bancaria para la obtención de un crédito. No son instituciones bancarias. Estos proveedores solicitan al consumidor datos personales y cobran una comisión por apertura, según el monto que se pretende conseguir y dependiendo de la institución financiera con la que se podrá obtener el crédito. Si el crédito se otorga, los consumidores tendrán que realizar pagos a la empresa, aunque posteriormente la obligación de pago sea únicamente con el banco acreedor. Antes de contratar estos servicios recuerda analizar y solicitar la información completa sobre los términos y condiciones del contrato que pretenden firmar con este tipo de empresas. Especialmente, recuerda preguntar qué pasará con el dinero que has entregado a estas gestoras si el banco no te da el crédito. Además, el hecho de que aseguren tener "cero quejas" ante **Profeco** no te asegura nada. Muchas veces estas empresas cambian de nombre y razón social constantemente para no tener registro de quejas o reclamaciones ante las autoridades.

FRITURAS AL DESNUDO

¿Qué se esconde detrás del sabor?



Quién no ha sucumbido ante sus curvas caprichosas o sus proporciones generosas... Teniéndolas así de cerca, ¡parecen irresistibles! Las frituras de maíz y trigo son una de nuestras botanas preferidas pues, además de sabrosas, están a la venta prácticamente en cada esquina. Sin embargo, ¿sabes qué se oculta detrás de su sabor? ¡Que a tu salud no la agarren de botana! Descubre en este estudio el aporte energético, de carbohidratos, grasas y sodio que te estás llevando a la boca.











FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ANÁLISIS

19 de diciembre de 2011 al 15 de febrero de 2012

PERIODO DEL MUESTREO

19 de diciembre de 2011 al 8 de febrero de 2012

MARCAS ANALIZADAS

30

PRUEBAS REALIZADAS

3270

En años recientes, las frituras y otros productos de alto aporte energético (como refrescos, pastelitos y dulces) han estado en el ojo del huracán, acusados de atentar contra la salud de miles de mexicanos. La preocupación no es para menos. De acuerdo con el último Informe Alimentario emitido por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), cada año mueren más de 3 millones de personas en del mundo a causa del sobrepeso y la obesidad.

Según Olivier de Shutter, relator encargado del informe, la obesidad ya es un padecimiento equiparable a la desnutrición. No sólo por el número de personas afectadas, también por la cantidad de muertes. Entrevistado por el diario español *El País*, De Shutter refirió que, en la actualidad, "925 millones de personas sufren de malnutrición y mil 300 millones, sobrepeso. [De igual manera], 3.1 millones de personas mueren de forma prematura por sobrepeso. Y 5 millones de niños, por falta de nutrición".



En el documento, De Shutter señala que este incremento en la incidencia del sobrepeso y la obesidad alrededor del mundo está relacionado con la ingesta desmedida de alimentos procesados, ricos en grasas, sal y azúcar añadidas. Una tendencia de consumo que, en opinión de las Naciones Unidas, debe cambiar inmediatamente pues, de continuar siendo la carne, el azúcar y los aceites las principales fuentes de energía en nuestra dieta, para 2030 las muertes relacionadas con la obesidad y el sobrepeso alcanzarán los 5 millones.

¿Las frituras y demás alimentos son los culpables del aumento de peso entre nuestra población? No necesariamente (aunque sí han puesto su "granito de sal"). Todos los alimentos –salvo el agua "simple"– aportan, en mayor o menor medida, calorías. Pero ninguno tiene la capacidad de, por sí solo, hacernos engordar. El problema recae en nuestros hábitos alimenticios ya que, al no lograr balancear los nutrientes que ingerimos con la actividad física que desempeñamos, terminamos por "almacenar" energía en forma de grasa, aumentando así de peso y talla.

Tener hábitos alimenticios sanos no implica borrar las frituras de tu dieta. No. Implica que sepas qué cantidad y cada cuándo hincarles el diente. Y, para saber eso, hay que conocerlas a fondo.

¿Qué hay detrás del sabor?

El sabor característico de este producto viene de la mano de sus ingredientes. Por lo general, este tipo de botanas está hecho de uno o varios cereales (maíz y trigo, principalmente), aceites vegetales y condimentos, como sal y aderezos. El resultado de la mezcla es una botana de contenido energético considerable, en gran medida por la presencia de los carbohidratos que aportan los cereales y las grasas que absorbe del aceite durante su elaboración.

De acuerdo con nuestro estudio, en 100 gramos de frituras puedes obtener entre 430 y 576 kilocalorías, dependiendo de la marca. Sin embargo, encontrarás una cantidad muy escasa de fibras, proteínas, vitaminas y minerales; esto, desde luego, es un desequilibrio nutrimental que convierte a este platillo en una botana que no debe consumirse diariamente, mucho menos como sustituto de algún platillo en nuestra dieta o si la actividad física que desempeñamos es escasa.

Las temidas grasas

El apogeo de "productos light" y "reducidos en grasa" puede hacernos pensar que las grasas son un castigo de la naturaleza. No podríamos estar más equivocados. La grasa, además de ser una reserva energética almacenada en nuestro cuerpo, protege a los órganos internos, ayuda a la absorción de vitaminas liposolubles –es decir, solubles únicamente en grasa, como la A, D, E y K– y nos aislan del frío.

En las frituras podremos encontrarlas gracias al proceso de elaboración, donde el aceite juega un rol fundamental, además de proporcionarles el sabor y la textura que las caracteriza. Su estabilidad y grado de alteración influirá en su calidad y duración en los anaqueles. Sin embargo, de la composición que tenga el aceite vegetal, dependerá la presencia, o no, de grasas saturadas y trans.

¿Grasas trans? Seguramente las habrás escuchado nombrar en alguna parte. Se trata de un tipo específico de grasa que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas. A este proceso se le denomina hidrogenación y consiste, como su nombre lo sugiere, en agregar moléculas de hidrógeno al aceite vegatal. Este tipo de grasas, a pesar

de su origen vegetal, puede provocar en nuestro organismo que el colesterol "bueno", o HDL (lipoproteínas de alta densidad), descienda, y el "malo", o LDL (lipoproteínas de baja densidad), se eleve. Por ello, esta clase de grasas ha sido relacionada con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o, incluso, arteriosclerosis.

La Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen que "las personas activas que se encuentran en equilibrio energético pueden recabar de las grasas alimentarias hasta el 35% de su aporte energético total, si su aporte de ácidos grasos esenciales y de otros nutrientes es suficiente, y si el nivel de ácidos grasos saturados no supera el 10% de la energía que consumen". Es decir, que si se tiene una dieta de 2,000 kilocalorías al día, el contenido de grasa no debe ser mayor a 78 gramos y, de éstas, no más de 22 deben ser grasas saturadas.

En el estudio encontramos productos que proporcionan hasta más del 50% de la recomendación emitida por los expertos, lo que se considera como un aporte alto para provenir de un solo producto.

Sal al por mayor

Además de las grasas, las frituras son ricas en sodio. Este mineral, aparte de darle sabor al producto, ayuda a su conservación. Sin embargo, como ya todos sabemos, su exceso puede provocar desde hipertensión hasta problemas cardiovasculares, pasando por los molestos edemas (retención de líquidos e inflamaciones). De acuerdo con la OMS, la cantidad de sal diaria no debe superar los 6 gramos; es decir, los 2,400 miligramos de sodio. Y tal vez se escuche como una cantidad muy grande, pero lo cierto es que comunmente la superamos.

De ahí que las frituras puedan convertirse también en un motivo para exceder el límite de sodio que podemos permitirnos diariamente pues, si consumimos frituras, la ingesta de sal se incrementa considerablemente. Sólo es necesario recordar que 100 gramos de este tipo de frituras puede contener entre 426 y 2,673 miligramos de este mineral. Como podemos imaginar, las personas con problemas cardiovasculares, de diabetes, o con restricciones en sal o grasas, deben pensarlo dos veces antes de abrir una bolsa de frituras.

NORMATIVIDAD

Para el diseño del estudio, nuestro Laboratorio tomó como referencia las siguientes normas:

NOM-002-SCFI-1993
Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010
Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.

REGLAMENTO DE CONTROL SANITARIO DE PRODUCTOS Y SERVICIOS, ELABORADO POR LA SECRETARÍA DE SALUD



EL ESTUDIO

¿Sabes qué te estás llevando a la boca cuando botaneas? El Laboratorio Profeco, sí. Para la realización de este estudio se analizaron 30 frituras y botanas procesadas de maíz y/o trigo o mezcladas con soya, comercializadas a nivel nacional por diversas marcas. También se incluyeron tres productos de venta a granel únicamente con fines comparativos.

FRITURAS Y BOTANAS de harina de trigo y/o maíz











	Totis Donitas Botanas de trigo, chile y limón / 110 g	Cazares Frituras de harina de maíz / 155 g	Cheetos Torciditos Sabritas Frituras de cereal de maíz con sabor queso y chile, reducidas en grasa saturada / 270 g	Qué Totis Esponjaditos Cereal de maíz / 140 g	Fritos Sabritas Frituras de maíz nixtamalizado con chile y sabor limón / 180 g
Carbohidratos gramos por 100 gramos	58	60	53	51	54
Proteína gramos por 100 gramos	6	7	5	6	6
Grasa gramos por 100 gramos	28	30	38	34	35
Sodio miligramos por 100 gramos	1532	453	667	1350	936
Contenido energético kilocalorías por 100 gramos	501	533	576	537	552
Grasa saturada gramos por 100 gramos	13	4	13	16	16
Grasa trans gramos por 100 gramos	0.0	0.1	0.3	0.2	0.1
Costo por 100 g	**$10.14**	**$9.54**	**$8.81**	**$9.10**	**$9.39**
Información comercial	Completa	No cumple con el contenido neto declarado; dice tener 155 g y tuvo hasta 143.32 g.	Se ostenta como reducida en grasas saturadas, pero su contenido es similar que las demás.	Resalta queso cheddar, pero no se detecta la grasa característica del queso.	Completa











	Sabritones Sabritas Frituras de harina de trigo con chile y sabor limón / 310 g	Tostachos Barcel Totopos de maíz con sal / 500 g	Totis Natural Botanas de multigrano, trigo, avena y soya / 85 g	Churrumais Sabritas Frituras de harina de maíz nixtamalizado con chile y sabor limón / 200 g	Productos Fritos Chicharrón de harina con chile y limón / 150 g
Carbohidratos gramos por 100 gramos	66	66	59	58	62
Proteína gramos por 100 gramos	8	7	11	6	8
Grasa gramos por 100 gramos	18	24	22	31	24
Sodio miligramos por 100 gramos	2248	426	1742	811	1326
Contenido energético kilocalorías por 100 gramos	461	508	473	536	499
Grasa saturada gramos por 100 gramos	9	7	11	14	3
Grasa trans gramos por 100 gramos	0.0	0.6	0.1	0.1	0.1
Costo por 100 g	**$9.19**	**$6.02**	**$11.48**	**$6.48**	**$10.67**
Información comercial	Completa	Completa	Presenta leyendas exageradas que no comprueba.	Completa	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

Se resaltan en color rojo los resultados que:
A) son calificados por la IMS como "alto en sodio"; es decir, que presentan más de 500 miligramos de sodio en 100 gramos del producto.
B) Presentaron grasas trans en el análisis de 100 gramos del producto.













Rancheritos Sabritas Totopos de maíz nixtamalizado con chile y especias / 220 g	Doritos Nacho Recargados Sabritas Totopos de maíz nixtamalizado con chile y sabor queso / 265 g	Runners Barcel Frituras de maíz con sabor salsa picante / 200 g	Totis Chicharrones Botanas de trigo / 150 g	Quesabritas Sabritas Botanas de maíz horneado con sabor queso y chile, reducidas en grasa saturada / 170 g	Crujitos Sabritas Frituras de harina de maíz nixtamalizado con sabor queso y chile / 130 g
62	63	53	64	53	62
6	7	5	8	6	7
26	26	37	19	37	26
1082	513	888	1453	733	962
510	513	566	460	568	512
12	11	12	13	13	12
0.1	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0
$9.67	**$8.21**	**$7.86**	**$7.67**	**$15.20**	**$13.69**
Completa	Completa	Completa	Completa	Aunque se dice horneada, contiene grasa. Se ostenta como reducida en grasas saturadas, pero su contenido es similar que las demás.	Completa













Takis Original Barcel Pequeñas tortillas de maíz enrolladas y fritas sabor taco / 190 g	Arran Churritos Frituras de harina de maíz, trigo y soya, sabor chile y limón / 175 g	Del Carrito Frituras de harina de trigo con sal / 100 g	Boka.chitos Horneados Cereal de maíz horneado sabor queso / 220 g	Topitos Queso Bokados Tostadas de maíz enchilado sabor queso y chile / 160 g	Bokaditas Frituras de harina de maíz sazonadas / 225 g
68	61	60	53	61	59
6	8	8	6	7	6
23	26	26	37	27	30
617	890	1146	811	625	745
502	512	506	565	516	534
7	4	12	17	12	14
0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1
$7.29	**$8.86**	**$9.90**	**$8.18**	**$6.56**	**$4.40**
Completa	Completa	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Presenta leyendas exageradas que no comprueba.	Presenta la leyenda: "¡Ahora con más queso y más jalapeño!", pero no demostró tener queso.	Completa

FRITURAS Y BOTANAS de harina de trigo y/o maíz (continuación)











	Bokados Ruedas Chicharrones de harina de trigo sabor queso y chile / 100 g	Bokados Chirritos Frituras de harina de maíz sabor chile y limón / 225 g	Bokados Chicharrones de harina de trigo sabor chile y limón / 120 g	Del Carrito Chicharrones rin / 63 g	Fritura Pipos Churritos / 25 piezas de 9 g c/u
Carbohidratos gramos por 100 gramos	58	60	59	62	63
Proteína gramos por 100 gramos	7	7	7	5	6
Grasa gramos por 100 gramos	28	29	24	26	25
Sodio miligramos por 100 gramos	1722	492	2514	1029	1342
Contenido energético kilocalorías por 100 gramos	506	529	479	507	501
Grasa saturada gramos por 100 gramos	13	12	11	13	5
Grasa trans gramos por 100 gramos	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2
Costo por 100 g	**$10.25**	**$4.40**	**$8.75**	**$9.57**	**$5.40**
Información comercial	Presenta leyendas exageradas que no comprueba.	Completa	Completa	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	No cumple con el contenido neto declarado; dice tener 9 g y tuvo hasta 7.35 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

FRITURAS Y BOTANAS de harina de trigo y/o maíz comercio informal sin marca



	Churritos A granel	Frituras De harina de trigo / a granel	Chicharrón De harina de trigo / a granel
Carbohidratos gramos por 100 gramos	50	59	47
Proteína gramos por 100 gramos	5	6	7
Grasa gramos por 100 gramos	41	28	40
Sodio miligramos por 100 gramos	645	1386	1480
Contenido energético kilocalorías por 100 gramos	591	518	577
Grasa saturada gramos por 100 gramos	6	4	6
Grasa trans gramos por 100 gramos	0.3	0.1	0.1
Costo por 100 g	**$9.25**	**$13.91**	**$31.84**







Matracas Chicharrones de harina de trigo / 450 g	**Fritos Pipos** Donitas con sal, frituras de harina de trigo / 375 g (25 paquetes de 15 g c/u)	**Productos Omar** De harina de trigo, sal y limón / 25 piezas de 15 g c/u
62	60	67
8	6	9
19	26	14
2673	1014	1946
455	496	430
4	4	7
0.0	0.1	0.1
$5.18	**$4.59**	**$4.59**
Completa	25 de 50 paquetes no cumplen con el contenido neto declarado; dicen tener 15 g y tuvieron hasta 4.53 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado. Presenta leyendas exageradas que no comprobó.	47 de 50 paquetes no cumplen con el contenido neto declarado; dicen tener 15 g y tuvieron hasta 7.08 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.



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.

LO QUE CONCLUIMOS

¿Y qué podemos concluir tras las pruebas realizadas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor? He aquí algunas generalidades sobre las frituras analizadas:

CALIDAD SANITARIA. Respira con tranquilidad; después minuciosas pruebas microbiológicas, nuestro Laboratorio determinó la ausencia de microorganismos patógenos.

CALORÍAS. El aporte energético de esta botana es considerable. Los productos de la muestra se ubicaron en un rango de entre 430 y 576 kilocalorías por cada 100 gramos de producto.

CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS. En la muestra, el contenido de carbohidratos varió entre 51 y 68 gramos por cada 100 gramos de producto; el de proteínas, entre 5 y 9 gramos.

GRASA VEGETAL. Aunque todos los productos declararon el uso de aceites vegetales, durante el estudio se encontraron productos con alto contenido de grasas saturadas, generalmente relacionadas con enfermedades cardiovasculares.

GRASAS TRANS. De acuerdo con las pruebas, la cantidad de grasas trans en la muestra varió de 0% a 0.9%.

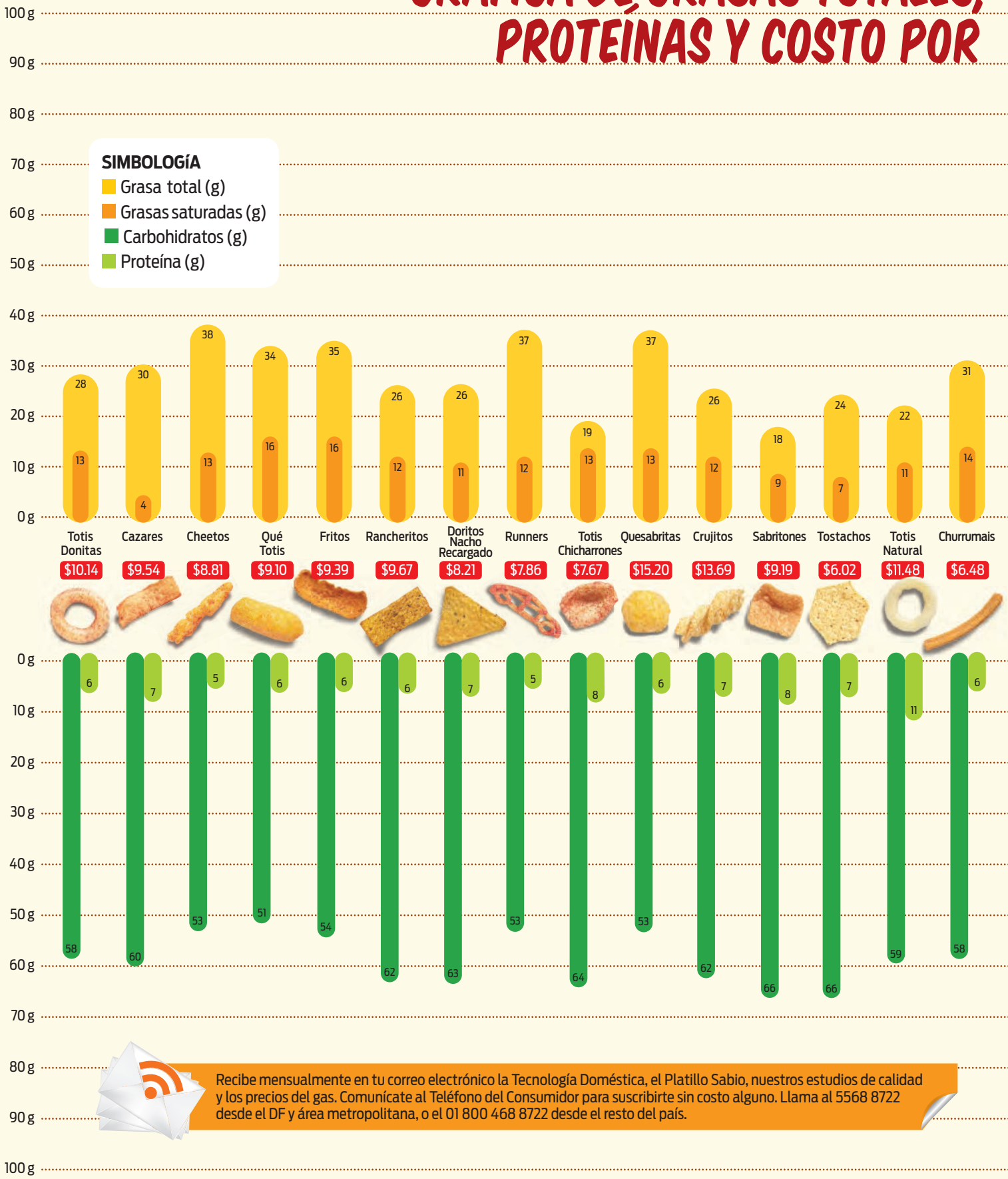
GRASAS. El contenido en la muestra varió entre los 14 y 38 gramos por cada 100 gramos de producto.

SAL. Dependiendo del gusto de los consumidores, la cantidad de sodio añadida varía de marca a marca. El rango de la muestra se situó entre los 426 y 2,673 miligramos de sodio por cada 100 gramos de producto. Ten en cuenta que la Organización Mundial de la Salud recomienda que no se deben ingerir más de 6 gramos de sal al día, es decir, 2,400 miligramos de sodio. Según la misma organización, un alimento es considerado como alto en sodio cuando en 100 gramos se superan los 500 miligramos de este mineral.

ETIQUETADO. En general, dos situaciones problemáticas. Una, algunos productos de la muestra no cumplieron los contenidos netos. La otra, algunas marcas incurrieron en leyendas exageradas, falta de veracidad en la información u omisiones respecto a los requisitos exigidos por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

A GRANEL. En los productos a granel que analizamos –sólo con fines comparativos–, encontramos que tienen altos contenidos de grasa (de 28 a 41 gramos), mayores a los de sus pares de venta individual. Sin embargo, su contenido de grasas saturadas no fue muy alto (tan sólo de 4 a 6 gramos), ni el de grasas trans (de 0.1% a 0.3%). A estos productos también se les fue la mano con el sodio (de 645 a 1,480 miligramos por 100 gramos de producto).

GRÁFICA DE GRASAS TOTALES, PROTEÍNAS Y COSTO POR



Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al Teléfono del Consumidor para suscribirte sin costo alguno. Llama al 5568 8722 desde el DF y área metropolitana, o el 01 800 468 8722 desde el resto del país.

GRASAS SATURADAS, CARBOHIDRATOS, CADA 100 GRAMOS DE PRODUCTO

¿CUÁL ES TU FAVORITA? COMPÁRALA CON LAS OTRAS Y DESCUBRE QUÉ TE ESTÁS LLEVANDO A LA BOCA EN CADA PUÑADO



¿UNA BOTANITA?

Resultados más destacados



Del Carrito Rin
No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

Bokados Chicharrones
Una de las marcas con mayor contenido de sodio (2,514 mg).

Tostachos
Uno de los productos con más grasa trans (0.6 g) por cada 100 g.

Takis
Uno de los productos con más grasa trans (0.5 g) por cada 100 g.

Sabritones
Uno de los productos con mayor contenido de sodio (2,248 mg) por cada 100 g.

Fritos
Uno de los productos con más grasa total (35 g) y calorías (552 kcal) por cada 100 g.

Del Carrito Chicharrón
• No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

Qué Totis
Resalta queso cheddar pero no se detecta la grasa característica del queso.

RECOMENDACIONES

Como se ha referido en otros estudios, no existen alimentos "buenos" o "malos", tan sólo hábitos alimenticios que a la larga pueden terminar por perjudicar o beneficiarnos. Saber combinar ingredientes y alimentos, así como determinar sus cantidades y frecuencia, resulta indispensable para llevar una dieta balanceada. Antes de proscribir las frituras de tu dieta, toma en cuenta nuestras recomendaciones:

- Antes de dar el primer bocado, considera el balance que llevas entre las calorías que ingieres y la actividad física que desempeñas.
- Las personas con hipertensión arterial deben evitar el consumo de este tipo de frituras y botanas debido al alto contenido de sodios.
- No es recomendable consumir este tipo de botanas y frituras en grandes cantidades en la dieta diaria, tanto por el aporte calórico que proporcionan, como por su alto contenido de grasas y sal. Por ende, las frituras y botanas no son una opción recomen-dable para el lunch diario de los niños.
- Especialistas en nutrición recomiendan que el consumo de estos productos no debe sustituir un plato en la dieta habitual.
- Si tienes mucha hambre o su sabor te es irresistible, procura separar una ración y guardar el resto. Es muy común devorar estas botanas hasta que, sin darnos cuenta, se haya terminado la bolsa y cometido un exceso.
- Recuerda que, a final de cuentas, son botanas, no platillos ni guarniciones.

Fuentes hemerográficas:
Abellón, Lucía. (2012). "Sobrepeso y obesidad crean ya tantos problemas como el hambre". 6 de marzo de 2012. Consultado en línea http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/03/05/actualidad/1330971557_662268.html (Revisado el 8 de marzo de 2012).



Productos Omar

Una de las marcas con mayor contenido de sodio (1,946 mg). 47 de 50 paquetes no cumplen con el contenido neto declarado; dicen tener 15 g y tuvieron hasta 7.08 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

Bokados Ruedas

- Presenta leyendas exageradas que no comprueba.
- Uno de los productos con mayor contenido de sodio (1,722 mg) por cada 100 g.

Totis Natural

Presenta leyendas exageradas que no comprueba.

Matracas

Una de las marcas con mayor contenido de sodio (2,673 mg) por cada 100 g.

Bokados Topitos Queso

Presenta la leyenda: "¡Ahora con más queso y más jalapeño!", pero no demostró tener queso.

Respecto al costo, resultó que el chicharrón de harina de trigo a granel tuvo el más alto por 100 gramos de producto

$31.84

Fritura Pipos

- No cumple con el contenido neto declarado; dice tener 9 g y tuvo hasta 7.35 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

Productos Fritos

No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

Boka.chitos

- Uno de los productos con más grasa total (37 g) y calorías (565 kcal) por cada 100 g.
- Presenta leyendas exageradas que no comprueba.

Cazares

No cumple con el contenido neto declarado; dice tener 155 g y tuvo hasta 143.32 g.

Fritos Pipos

25 de 50 paquetes no cumplen con el contenido neto declarado; dicen tener 15 g y tuvieron hasta 4.53 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado. Presenta leyendas exageradas que no comprobó.

Runners

Una de las marcas más grasa total (37 g), grasa trans (0.9) y calorías (566 kcal).

Quesabritas

- Uno de los productos con más grasa total (37 g) y calorías (568 kcal) por cada 100 g.
- Aunque se dice horneada, contiene grasa. Se ostenta como reducida en grasas saturadas, pero su contenido es similar a las demás.

Cheetos

- Uno de los productos con más grasa total (38 g), calorías (576 kcal).
- Se ostenta como reducida en grasas saturadas pero su contenido es similar que las demás.

Estudio de calidad de impermeabilizantes

¡Qué bonito es ver llover y no mojarse!





No esperes la temporada de lluvias para descubrir si dentro de tu casa llueve más que afuera. Entérate de cuáles son los impermeabilizantes elastoméricos más efectivos y evita las filtraciones en tu hogar. Más vale impermeabilizar a tiempo que vivir entre goteras.



La humedad es uno de los peores enemigos de las construcciones, y puede llegar a afectar tu patrimonio de forma considerable. Las filtraciones de agua provocan la aparición de moho en pisos y paredes, así como las odiosas goteras que te hacen caminar entre cubetas. O peor todavía, pueden reblandecer el techo con consecuencias poco más que desagradables.

La lluvia debe quedarse afuera. Los impermeabilizantes son materiales que impiden el paso del agua a través de las losas. Con el tiempo, los métodos de impermeabilización han evolucionado, recurriendo al uso de materiales que mejoran su desempeño y durabilidad. Por ello, es importante que conozcas los distintos productos que se ofrecen en el mercado.



FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ANÁLISIS
del 19 de diciembre de 2011
al 20 de febrero de 2012

PERIODO DEL MUESTREO
del 28 de octubre
al 16 de diciembre de 2011

MARCAS Y MODELOS ANALIZADOS
15 / 15

TOTAL DE PRUEBAS Y ENSAYOS
720

Hay de métodos a métodos

En términos simples, podemos dividirlos en tradicionales y comerciales. Entre los primeros, por muchos años se empleó el método llamado "lechereado", que no es otra cosa que aplicar en las azoteas una mezcla de cemento, arena cernida y agua que, al secarse, rechaza la humedad. Otra de las maneras muy recurrentes de repeler el agua de lluvia ha sido cubrir los techos con una mezcla de jabón y alumbre.

No obstante, la ventaja de los métodos tradicionales (su fácil aplicación, pues no requieren de mano de obra calificada, y su bajo costo) se desvanecía debido a su escasa duración. Dado que estas mezclas tienen poca flexibilidad, se fisuran ante la más mínima tensión. Y, una vez que se genera una grieta, la humedad puede penetrar muy fácilmente.

Los sistemas tradicionales fueron mejorados con la utilización de productos derivados del petróleo (asfalto), adicionándoles fibras y cargas que dieron lugar a los impermeabilizantes asfálticos base agua y base solvente. Es el caso de la aplicación de chapopote caliente, utilizada por mucho tiempo al resultar –aparentemente– más efectiva. Su talón de Aquiles recaía en que, una vez que se resecaba, se cristalizaba y se desprendía con gran facilidad.

A través de la industrialización del petróleo se han desarrollado resinas, como las estiren-acrílicas, que han servido de base para la fabricación de los impermeabilizantes elastoméricos, los cuales tienen mayor durabilidad y mejor desempeño, pues son más elásticos y resistentes a la tensión, permitiéndoles amoldarse a los movimientos naturales de las construcciones.

Asimismo, se ha mejorado su resistencia a las condiciones ambientales a las que se ven expuestos.

Los métodos de aplicación más o menos caseros han sido desplazados por el surgimiento relativamente reciente de marcas comerciales, los cuales pueden clasificarse como sigue:

Resinas acrílicas o acrílicas estirenadas base de agua. Para impermeabilizaciones domésticas. Se aplican en techos y azoteas horizontales e inclinados, sobre superficies de concreto, asbesto o lámina de fibrocemento o cartón. Debido al empleo de resinas, tienen más elasticidad, por lo que no se cuartean ni se fisuran fácilmente, siempre y cuando sean de buena calidad.

Asfálticos. Para impermeabilizaciones domésticas o industriales, fabricados a base de agua o de solvente, aunque estos últimos son más comunes. También suelen ser más costosos que los demás, pues deben ser aplicados por especialistas.

Prefabricados. Para impermeabilización industrial. Consisten en rollos que se extienden sobre superficies generalmente amplias y se adhieren con el fuego de un soplete. Tienen un costo mayor y su aplicación debe ser llevada a cabo por mano de obra calificada.

Así, el mundo de la impermeabilización es vasto, y la decisión de aplicar algún tipo de producto en particular depende del lugar geográfico de la superficie a cubrir, de su tipo y del costo del producto. Si no cuentas con la información pertinente puedes tomar una mala decisión, pues no siempre el precio del impermeabilizante se basa en su desempeño.

Igualmente importante es recalcar la aplicación correcta de estos productos, preferentemente por personal calificado, pues si no es la adecuada, el agua puede penetrar hasta el material de construcción, y, sin poder evaporarse ni escapar, buscará salida hacia abajo.

Con el objetivo de orientarte en tu decisión de compra y ayudarte a proteger tu patrimonio, el Laboratorio Profeco analizó las marcas y modelos de impermeabilizantes elastoméricos más representativos en el mercado nacional, en su presentación más básica, conocida como categoría 3A (los hay también 5A, 7A y 10A, datos que indican la durabilidad en años que, según el fabricante, puede garantizar si la aplicación fue adecuada).

El estudio

¿Cuál será el recubrimiento que, además de prevenir goteras en tus techos, "impermeabiliza" tu cartera de gastos innecesarios? Para averiguarlo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor puso a prueba la calidad de 15 impermeabilizantes elastoméricos, categoría 3A, que puedes encontrar en la mayoría de las tiendas especializadas y de autoservicios del país.

Información al consumidor. Se verificó que el etiquetado estuviera escrito en español, exhibido de forma legible y presentara la siguiente información:

- Nombre del producto.
- Tipo (según su categoría).
- Modelo o color.
- Contenido neto.
- Nombre del fabricante (denominación o razón social y domicilio fiscal) y país de origen.
- Número de lote, fecha de producción y de caducidad.
- Condiciones de almacenaje, advertencia de riesgo y rendimiento.
- Que, en caso de contener instrucciones de uso, se mostraran en un manual de operación anexo, y que así se indicara en la etiqueta.

Viscosidad. Esta propiedad física se refiere a la resistencia de algunos líquidos al fluir. Está muy ligada con el desempeño del producto: si es muy líquido, es probable que la membrana impermeable que se forme sea muy delgada y poco resistente. Si es muy espeso, puede dificultar su aplicación y disminuir su rendimiento.

Permeabilidad. En otras palabras: qué tanta agua dejará pasar cuando esté seca la membrana que forma el impermeabilizante sobre las superficies. Para calcularlo, el Laboratorio midió la cantidad de líquido que logró atravesar una película de cada recubrimiento durante un tiempo fijo.

Absorción de agua. Para saber cuánto líquido absorbe cada producto, se sumergieron películas de impermeabilizante seco en agua destilada por siete días. Al final, por diferencia de pesos, se calculó su porcentaje de absorción (que, por cierto, no debía ser mayor a 20% según la normatividad vigente).

Intemperismo acelerado. Literalmente, las cuatro estaciones desfilan sobre los techos de tu casa. Buscando recrear condiciones atmosféricas reales, el Laboratorio Profeco sometió cada película de impermeabilizante a pruebas de resistencia en condiciones ambientales simuladas, a saber, temperatura, agua (condensación y rocío) y exposición a luz ultravioleta. Todo con la finalidad de detectar cambios en su apariencia (presencia de ampollas o grietas, reblandecimiento, pérdida de brillo u otra señal de deterioro). De igual manera, mediante pruebas mecánicas se evaluó la degradación física de cada uno de los productos al modificar su resistencia a la tensión y su porcentaje de elongación.

Tabasco es la entidad más lluviosa de la República Mexicana, mientras que Baja California Sur es la más seca (Conagua)

Es importante subrayar estas características, pues determinan el efecto que generan las contracciones y expansiones que sufren las losas o techumbres (obedeciendo a los cambios de temperatura a lo largo del día o por el esfuerzo mecánico que se ejerce, por ejemplo, al caminar sobre ellas). Si no son las adecuadas, el impermeabilizante puede fracturarse, agrietarse o sus capas separarse, dejando pasar el agua y dando pie a las molestas goteras.

Flexibilidad a baja temperatura. En el mismo sentido de resistencia a cambios climáticos, se sometieron las películas de cada producto a una temperatura de -10 °C para después doblarlas en un ángulo de 180 grados, con el fin de buscar la presencia de fracturas, grietas o separación de capas en la película.



Domina como un experto el idioma de los impermeabilizantes

Impermeabilizante elastomérico. Producto emulsionado, elaborado con resinas acrílicas o acrílicas estirenadas base agua, que se aplica en forma líquida y que, al secar completamente, forma una membrana flexible, resistente a las condiciones ambientales e impermeable al paso del agua en losas monolíticas, techumbres de lámina o con aislamiento térmico.

Acabado. Aspecto superficial de la película que se forma al secarse el impermeabilizante elastomérico.

Adherencia. Capacidad del impermeabilizante de permanecer unido al lugar donde se aplicó.

Caleo. Formación de polvo que consiste principalmente de pigmentos y cargas sobre la superficie del impermeabilizante, causado por la desintegración de la resina debido al envejecimiento o condiciones ambientales.

Elongación. Alargamiento de una pieza que está siendo estirada antes de romperse.

Intemperismo acelerado. Proceso donde se someten las muestras a condiciones de intemperie (temperatura, humedad, rocío y luz ultravioleta proveniente de la luz del Sol), que se simulan de forma artificial y controlada en un laboratorio, para acelerar su proceso de envejecimiento.

Tiempo de garantía. Es el periodo durante el cual el fabricante avala que el impermeabilizante ejerce la función para la cual fue diseñado.

Enladrillado: un viejo método para un problema de siempre

Reza un conocido aforismo que "el agua es vida". Sin embargo, puede que nuestras edificaciones opinen lo contrario. A lo largo de la historia, la humedad ha sido poco más que un dolor de cabeza para los ingenieros y arquitectos. Numerosos estilos de construcción alrededor del mundo deben sus rasgos característicos a los esfuerzos para mantener al "vital líquido" fuera de casa y evitar así reblandecimientos y otros daños que pongan en peligro al edificio. Incluso hoy en día continuamos padeciendo las filtraciones, patentes en los desprendimientos de pintura o del acabado en los techos, así como en la presencia de salitre o moho en las paredes.

Uno de los métodos más antiguos y populares es el conocido como enladrillado. Consiste en la colocación de ladrillos de barro rojo recocidos en disposición de petatillo (es decir, similar al tejido de los tradicionales petates), preferentemente con una inclinación que ayude al agua a fluir para evitar encharcamientos en los techos. Para reforzar su efecto, es común "lecharlo" o, lo que es lo mismo, recubrirlo –con especial énfasis en las fisuras entre ladrillo y ladrillo– con una mezcla de arena, cemento y agua que al endurecerse formará una capa impermeabilizante.

Esta técnica es común encontrarla en las edificaciones coloniales de nuestro país, tales como catedrales o palacios de gobierno, donde además del enladrillado se solía ocupar un entrepiso de viguería, una cubierta de losa y una capa de tierra limpia. Hoy en día se le suele utilizar junto con un impermeabilizante y otros materiales que ayudan a impedir la filtración hacia la losa o el "entortado" y crear una inclinación suficiente para que el agua no se encharque y sea transportada a través de canaletas que dirijan el chorro de líquido hacia algún punto donde no provoque daños. Función que en la vieja Europa y en algunas construcciones de nuestro continente aún tienen las temibles gárgolas que coronan las catedrales.

Los inconvenientes de utilizar sólo enladrillado como impermeabilizante es que, por acción del tiempo o por el movimiento natural del material, tiende a despegarse o fisurarse, permitiendo el paso del agua. Cuando algún líquido alcanza a permear la capa de ladrillo, es imposible que vuelva a funcionar adecuadamente, pues se convierte en una especie de esponja que absorbe el agua. Incluso, aunque vuelva a "lecharse", la unión entre las piezas habrá desaparecido, fisurándose de nuevo.



Para facilitar su comprensión y no confundirte con números, todas estas características fueron evaluadas con los valores de E (Excelente), MB (Muy Bien), B (Bien), R (Regular) y D (Deficiente).

RECOMENDACIONES DE USO

- Siempre es recomendable dejar en manos de personal calificado la aplicación del producto para que garantice por escrito su durabilidad. Si decides hacerlo tú mismo, sigue las instrucciones y especificaciones que indica el fabricante.
- Limpia la superficie a impermeabilizar para que quede libre de cualquier sustancia contaminante que impida una buena adherencia (de ser preciso, retira por completo el impermeabilizante anterior con la ayuda de una espátula). Debe quedar perfectamente limpia, seca y libre de polvo antes de la aplicación.
- En caso de que presente grietas o fisuras, deberás utilizar un resanador especial para el tipo de losa o techumbre de que se trate. También se puede aplicar con una cuña o espátula la porción necesaria de impermeabilizante para rellenar la grieta o fisura y dejarla secar.
- Mezcla muy bien el impermeabilizante antes de utilizarlo, usando una espátula o un trozo de madera limpio.
- Es necesario sellar la superficie a impermeabilizar. Te recomendamos diluir el impermeabilizante en una proporción de tres a cinco partes de agua (dependiendo de qué tan viscoso o espeso esté el material) por una de producto, aplicando con brocha o rodillo esta dilución sobre la superficie.
- Se recomienda aplicar el sellador y las posteriores manos de impermeabilizante cuando la superficie no esté demasiado caliente, ya que el material, si hierve, puede generar pequeñas burbujas que dañarán la aplicación. La temperatura ambiente recomendada para la aplicación es de 18 ºC a 22 ºC. No se debe aplicar si el día está muy frío o muy caluroso, húmedo o lluvioso.
- Una vez que el sellador ha secado, se recomienda aplicar, con brocha o rodillo, la primera mano con el material sin diluir.
- Si deseas colocar una membrana de refuerzo (recomendada por el fabricante) hay que hacerlo simultáneamente a la aplicación de la primera mano de impermeabilizante, humedeciéndola en él con la ayuda del mismo aplicador, y cuidando que no se generen pliegues o arrugas, con un traslape aproximado de 10 centímetros entre las uniones.
- Es recomendable utilizar la membrana de refuerzo en los puntos críticos de la aplicación como, por ejemplo, áreas de paso, perímetros de domos, bajadas pluviales, chaflanes y bases de mástiles (tubos de antena), entre otros.
- Cuando haya secado la primera mano de impermeabilizante, aplica la segunda en sentido transversal para asegurar que se sellen los posibles poros o fallas que hayan quedado después de la primera aplicación.
- Tapa muy bien el contenedor del impermeabilizante cuando termines de usarlo, para evitar que se seque o se endurezca, y puedas volver a utilizarlo si es preciso.

Impermeabilizantes elastoméricos categoría 3A

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

a) No presenta condiciones de almacenaje
b) No presenta fecha de caducidad
c) No presenta fecha de producción
d) No presenta lote
e) No presenta rendimiento

Intemperismo
1) No presenta evidencia de deterioro
2) Pérdida de brillo mínima
3) Pérdida de brillo media
4) Pérdida de brillo extrema
5) Presenta caleo
6) Pérdida de color
7) Presentó ampollamiento

Notas:
*Indica tres años de garantía; sin embargo, no cuenta con una póliza de garantía por escrito que acompañe al producto, redactada en los términos de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que lo oficialice.
**No indica a cuántas manos.
***Presenta póliza de garantía por tres años; se otorga sólo si fue aplicado por un especialista de la red de Fester.

Marca / Modelo	Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (m^2 por litro)	Viscosidad	Permeabilidad	Resistencia a la tensión después de envejecido	Elongación después de envejecido	Absorción de agua	Degradación a la intemperie	Flexibilidad a baja temperatura
Evaluación global de calidad: MB										
 **Acriton Fester** Extra rápido	b	3***	1 L/1 m^2 a dos manos	R	MB	B	MB	MB	2	✓
Evaluación global de calidad: B										
 **Fester** Imper fácil clásico	a	No ofrece	1 L/1 m^2 a dos manos	E	B	B	MB	B	2	✓
 **Pintu Sayer** Imper sayer IM-4355.50	a b e	No ofrece	No presenta	E	MB	MB	MB	E	2	✗
 **Comex** Top total	a b	3	1 L/1 m^2 a dos manos	E	MB	MB	D	B	3	✓
 **Euroton** Impermeable	a b c	Indica 3*	1 L/1 m^2 **	E	MB	MB	MB	MB	2	✗
 **Imperquimia** Elaston 3	a b	No ofrece	1 L/1 m^2 a dos manos	E	B	B	E	E	1	✗
 **Residencial** (Comercial Mexicana) impermeabilizante acrílico	b c d	3	1 L/1 m^2 a dos manos	E	E	MB	MB	R	2 7	✗
 **Thermotek** Imper 3	a b c	No especifica el tiempo	19 L/20 m^2 a dos manos	D	E	B	E	R	2 7	✗

SIMBOLOGÍA | ✓ Cumple | ✗ No cumple | E = Excelente | MB = Muy Bien | B = Bueno | R = Regular | D = Deficiente

Impermeabilizantes elastoméricos categoría 3A

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

a) No presenta condiciones de almacenaje
b) No presenta fecha de caducidad
c) No presenta fecha de producción
d) No presenta lote
e) No presenta rendimiento

Intemperismo
1) No presenta evidencia de deterioro
2) Pérdida de brillo mínima
3) Pérdida de brillo media
4) Pérdida de brillo extrema
5) Presenta caleo
6) Pérdida de color
7) Presentó ampollamiento

Notas:
*Indica tres años de garantía, sin embargo, no cuenta con una póliza de garantía por escrito que acompañe al producto, redactada en los términos de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que lo oficialice.
**No indica a cuántas manos.
***Presenta póliza de garantía por tres años; se otorga sólo si fue aplicado por un especialista de la red de Fester.

Marca / Modelo	Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (m^2 por litro)	Viscosidad	Permeabilidad	Resistencia a la tensión después de envejecido	Elongación después de envejecido	Absorción de agua	Degradación a la intemperie	Flexibilidad a baja temperatura
Evaluación global de calidad: R										
 **Kover** Pro 3	b	No ofrece	1 L/1 m^2 a dos manos	D	B	B	MB	D	2	✗
 **Impac** Impac 3000	b e	3	No presenta	D	MB	MB	D	D	2	✗
 **Optimus** Imperop fácil	a b e	No ofrece	No presenta	E	D	MB	MB	E	2	✗
Evaluación global de calidad: D										
 **Meridian** Impermeabilizante y aislante térmico	a b	3	4 L/3 m^2 a dos manos	E	B	MB	D	B	3 5 6	✗
 **Imper PASA** 801	a b	No ofrece	½ L/1 m^2 **	E	D	E	D	E	4 5 6	✗
 **Arva** Impermeabilizante 100 % acrílico y aislante térmico, fibratado	b c	3	19 L/18 m^2 a dos manos	R	D	MB	D	D	2 7	✗
 **Chedraui D´Calidad** Imper 3	b e	Indica 3*	No presenta	R	D	E	D	D	4 5 6	✗

SIMBOLOGÍA | ✓ Cumple | ✗ No cumple | E = Excelente | MB = Muy Bien | B = Bueno | R = Regular | D = Deficiente

RECOMENDACIONES DE COMPRA

1 Adquiere el impermeabilizante en tiendas especializadas, para que el personal a cargo conteste tus dudas y puedas aplicar el producto de la mejor forma posible.

2 Otra ventaja de ir a tiendas especializadas es que podrán darte una cotización más exacta, así no te tomarán por sorpresa los costos de insumos no contemplados.

3 Si lo adquieres en un autoservicio, toma en cuenta el "rendimiento recomendado" por el fabricante. Así estimarás de manera más precisa la cantidad de producto necesario para impermeabilizar el área requerida.

4 Devuelve el producto si al destaparlo por primera vez observas grumos, sedimentos, natas, productos de oxidación, polvo, mal olor u otras materias extrañas. Son señales de un producto caduco o defectuoso.

5 Verifica que la tapa del contenedor del impermeabilizante no haya sido abierta antes de tu compra. Tampoco recibas el producto si el contenedor está golpeado o si el etiquetado no es legible.

6 Todos los productos deben incluir fecha de fabricación y/o de caducidad. Prefiere aquellos más recientes para asegurarte de que tendrá una vida útil en contenedor mucho más larga (siempre y cuando se conserve bien cerrado).



Parece que va a llover

Tradicionalmente, la temporada de lluvias en México es de mayo a noviembre. Según datos de Conagua, 67% de la precipitación normal mensual se presenta entre junio y septiembre. Sin embargo, debido al cambio climático, esta situación se ha ido modificando y las famosas lluvias atípicas se están volviendo más típicas de lo que deseáramos. Ejemplo de ello es el fenómeno atmosférico que se registró en junio del año pasado en la Ciudad de México: fue la precipitación pluvial más intensa en la historia de la ciudad, 48.8 milímetros, que superó la marca histórica de 36 milímetros. Así que no te confíes en los meses que están "fuera" de la temporada de precipitaciones. Anticípate y protege tu hogar y tu economía.

Normatividad

Durante el estudio se tomaron como referencia las siguientes normas oficiales:

NMX-C-450-ONNCCE-2010
Industria de la construcción – Impermeabilizantes elastoméricos – Especificaciones y métodos de ensayo.

NOM-030-SCFI-2006
Información comercial – Declaración de cantidad en la etiqueta – Especificaciones.

NOM-050-SCFI-2004
Información comercial – Disposiciones generales para productos.

NOM-002-SCFI-1993
Productos preenvasados – Contenido neto, tolerancias y métodos de verificación.

NOM-003-SSA1-1993
Salud ambiental – Requisitos sanitarios que debe satisfacer el etiquetado de pinturas, tintas, barnices, lacas y esmaltes.

NMX-U-038-1978
Determinación de la viscosidad mediante viscosímetro Brookfield.

Lo que encontramos

Y después de tanta prueba, ¿a qué conclusiones hemos llegado?

Precio. El precio aproximado por litro de la muestra oscila entre 23 y 108 pesos. Está referido a la calidad por marca y línea de producto, aunque no en todos los casos a su desempeño. Revisa este apartado en las tablas para optar por el que te ofrezca un buen balance entre calidad y precio.

Información al consumidor. Ningún producto presentó la información completa al consumidor. Cabe notar que este rubro no afectó su calificación global, pues su propósito es meramente informativo.

Papelito habla. Los productos Euroton Impermeable y Chedraui D'Calidad Imper 3, ambos de fabricación nacional, indican "Tres años de garantía". Sin embargo, ninguno presenta una póliza por escrito, redactada en los términos de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que lo oficialice.

La importancia de ser un 3A. Algunas de las muestras analizadas no ofrecen garantía a los consumidores (ofrecimiento que, por cierto, no es obligatorio). No obstante, la norma de referencia indica que "los productos que no cumplan al menos con las especificaciones del tipo 3A no se consideran impermeabilizantes elastoméricos". Y eso, ¿en qué nos beneficia o perjudica? Bueno, en que si el producto evaluado alcanzó por lo menos una calificación de "B" (Bien) en nuestro estudio, es sinónimo de que puede considerarse un impermeabilizante elastomérico, cuya durabilidad se garantiza por al menos tres años. Claro, siempre y cuando haya sido aplicado por especialistas.

Ojo con el rendimiento. Algunos de los impermeabilizantes analizados indican su "rendimiento" mediante el área en metros cuadrados que puede cubrir un litro de producto. Generalmente se logra al aplicarse a dos manos, garantizando que los poros o partes sin cubrir que se pudieron dejar en la primera aplicación queden cubiertos con la segunda. Sin embargo, algunos no especifican si es a una o a dos capas. Mientras que en otros podemos observar que se requiere más de un litro para cubrir un metro cuadrado de área.

Permeabilidad. Los impermeabilizantes Chedraui D'Calidad Imper 3, Imper PASA 801, Optimus Imperop fácil y Arva Impermeabilizante 100% acrílico y aislante térmico, sobrepasan el límite máximo permitido por la norma de referencia. Esto significa que dejarán pasar agua sin importar que su aplicación se haya realizado de forma correcta.

En este punto, el producto Arva Impermeabilizante 100% acrílico y aislante térmico indica que es fibratado; es decir, que está enriquecido con fibras (pueden ser de poliéster o de fibra de vidrio). Empero, la prueba de permeabilidad presentó valores muy diferentes entre sí (siempre superiores al máximo permitido por la norma),

40% de los productos analizados no rebasó la elongación mínima que solicita la norma de referencia



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.

lo que significa que su aplicación, aun a dos manos, no es del todo homogénea, posiblemente porque estas fibras la dificulten.

Les falta información. Seis de las muestras indican que son un "aislante o impermeabilizante térmico", pero no especifican el espesor necesario para que la aplicación final logre mantener la temperatura interna de la losa sin importar las variaciones exteriores.

¿Quién sobrevivió al intemperismo acelerado? Tras someter los productos a la prueba, encontramos que el Imperquimia Elaston 3 fue el único que no presentó evidencia de deterioro. Los restantes exhibieron, por lo menos, una pérdida de brillo que fue de mínima a extrema. Incluso, algunos presentaron ampollas.



Se pasan de resistentes. En todos los casos, la resistencia a la tensión aumentó su valor inicial (en estado natural) después del envejecimiento acelerado, superando el valor mínimo indicado por la norma de referencia hasta en 350%. Como sabemos, esto no es bueno. Una resistencia excesiva puede afectar el porcentaje de elongación del impermeabilizante, como en el caso de Imper PASA 801 y del Chedraui D'Calidad Imper 3.

¿Y la elongación? 40% de los productos analizados no rebasó la elongación mínima que solicita la norma de referencia tras el periodo de envejecimiento acelerado. La mayoría de los impermeabilizantes analizados redujo su porcentaje de elongación inicial (en estado natural) de 12% hasta 72%. Salvo el caso de Fester Imper fácil clásico y el Imper PASA 801, en los cuales incluso aumenta a más de 34%.

¿Absorbentes? No, gracias. En la prueba de absorción de agua encontramos que 40% de las muestras analizadas sobrepasó de 29 hasta 200% la absorción máxima permitida por la norma. Esto puede provocar que el agua absorbida degrade el impermeabilizante de forma acelerada, permitiendo filtraciones hacia la losa.

Calambres en frío. La flexibilidad de 80% de las muestras analizadas se vio afectada de forma considerable cuando fueron expuestas a temperaturas de -10 °C por un periodo de cuatro horas. Esto significa que pueden llegar a presentar fracturas o separaciones de capas si sufren un esfuerzo mecánico (movimiento de contracción y/o expansión de la losa o por un golpe) a bajas temperaturas.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet **revistadelconsumidor.com.mx**

¿Esta calurosa primavera te tiene al punto de la deshidratación? No te pierdas en nuestro próximo número los **estudios de calidad de aguas saborizadas y ventiladores.** Búscalo en los puntos de venta acostumbrados a partir del primero de mayo.



Precios mínimos y máximos de impermeabilizantes elastoméricos categoría 3A en la Ciudad de México, zona metropolitana y Monterrey

Precios levantados del 28 de febrero al 8 de marzo de 2012

Marca / Modelo	Ciudad de México y zona metropolitana			
	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Fester Acriton Extra Rápido / **Cubeta 19 l**	$1,450	Fester, Pintur Sayer, Tiendas Megapintusayer	$1,610	Central de Impermeabilizantes, Central de Pintores, La Barata de Tacubaya, Pinturas Acuario, Pinturas La Central, Pinturas Martí, Pinturas Optimus Tlalnepantla
Fester Imper fácil clásico / **Cubeta 19 l**	$829	The Home Depot (Pirules)	$913	Pinturas La Central
Pintu Sayer Imper sayer IM-4355.50 / **Cubeta 19 l**	$764	Pinturas Tequesquinahuac	$765	Pintu Sayer, Pinturas Martí, Tiendas Megapintusayer
Comex Top total / **Bote 4 l**	$187	Comex (Aragón, Miramontes, Plaza Aragón, Tlalpan, Valle Santiago, Econocomex, Pinturas Comex)	–	–
Euroton Impermeable / **Bote 4 l**	$227	Central de Pintores	–	–
Imperquimia Elaston 3 / **Cubeta 19 l**	$713	Imperquimia	–	–
Residencial (Comercial Mexicana) impermeabilizante acrílico **Cubeta 18 l**	$498	Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas)	–	–
Thermotek Imper 3 / **Cubeta 19 l**	$650	Comercializadora de Pinturas Tlalnepantla	$850	Pinturas Acuario Ángela II, Pinturas Acuario Ángela III
Kover Pro 3 / **Cubeta 19 l**	$650	Berel Coapa	$700	Central de Pintores
Impac Impac 3000 / **Cubeta 19 l**	$415	Solu Centro		
Optimus Imperop fácil / **Cubeta 19 l**	$789	Pinturas Optimus Azteca	$790	Pinturas y Derivados Optimus
Meridian Impermeabilizante y aislante térmico / **Bote 4 l**	$155	Bodega Aurrerá (Tacubaya, Villa Coapa), Chedraui (Coapa)	$161	Soriana
Imper PASA 801 / **Cubeta 19 l**	$747	Pasa Comercializadora	$934	Comercializadora de Impermeabilizantes Díaz, Impermeabilizantes Pasa
Arva Impermeabilizante 100% acrílico y aislante térmico / **Cubeta 19 l**	$390	Impermeabilizantes Arva	–	–
Chedraui D'Calidad Imper 3 / **Cubeta 19 l**	$285	Chedraui (Mundo E)	–	–

Monterrey			
Precio mínimo o único	**Tienda**	**Precio máximo**	**Tienda**
$1,610	Abinco, Ipseal del Norte	–	–
$912	Abinco, Ipseal del Norte	–	–
$714	Pinturas y Accesorios	–	–
$197	Comex (Hospital)	–	–
$182	Irasa del Norte	**$228**	Ipseal del Norte
$713	Imperquimia	**$928**	C-Tres
–	–	–	–
$500	Grupo Insul-Therm	**$671**	Ferretera Popular de Monterrey
$485	Pinturas y Recubrimientos Elizondo	**$622**	Ferretería y Pinturas Guevara
$508	The Home Depot	**$519**	Sello Techo
$155	Bodega Aurrerá (Fresnos)	**$165**	Soriana (San Nicolás)
$660	Optiplex Industrial	–	–
–	–	–	–
–	–	–	–



La dirección de todos los establecimientos que se muestran en la tabla puedes solicitarlas al teléfono:
(01 55) 5625 6700 ext. 1621
o en el correo:
quienesquien@profeco.gob.mx

Quién es Quién es un programa desarrollado por **Profeco** que te ayuda a permanecer informado sobre los precios de productos y servicios para tomar decisiones de consumo inteligente que impacten tu economía familiar.

Quién es Quién en los precios
Con esta herramienta en línea, descubre en qué establecimientos pagarás menos por tu lista del súper o por productos individuales.

Quién es Quién en los créditos a pago fijos
Antes de adquirir aparatos electrónicos o de línea blanca a crédito o pagos fijos. Entérate de sus costos y características.

Quién es Quién en el envío de dinero
Descubre qué empresa te conviene para recibir más pesos por tus dólares.

Consulta estas herramientas en línea, entra a: **profeco.gob.mx**

Pon tu vida *sobre ruedas*

10 puntos a considerar antes de adquirir una bicicleta





¿Piensas comprar una bici? Antes de salir pedaleando de la tienda, tómate unos minutos para conocer los aspectos que debes tomar en cuenta al elegir el modelo perfecto para ti o tus hijos.

Quizá, al igual que muchos conductores consternados, te estás preguntando a qué viene tanto alboroto con este asunto de las bicis. Especialmente en las grandes urbes del país, donde grupos ciclistas –en su mayoría, de jóvenes– han pedido a las autoridades reconocer su derecho a circular por la selva de asfalto, codo a codo (o, más bien, pedal a portezuela) con los automóviles, hasta hace poco dueños y señores del camino.

¿Se trata de una moda pasajera? La experiencia mundial indica lo contrario. Ciudades como San Francisco, Copenhague, Munich o Barcelona poseen un porcentaje elevado de habitantes que, aunque están en posibilidades de adquirir un vehículo motorizado, han optado por hacer todos sus trayectos diarios en transporte público, en bicicleta o ambos.

No es para menos. Además de ser un vehículo ideal para distancias menores a 10 kilómetros (e, incluso, de eficiencia mayor a la de un auto en recorridos de hasta ocho), impacta de manera positiva la salud física y mental, contribuye a disminuir los índices de contaminación y congestionamiento en las urbes, además de aliviar la presión sobre el transporte público y ofrecer mayores oportunidades de convivencia.

Independiente de su función como transporte, la bicicleta es una gran alternativa para el ejercicio y el recreo. Gracias a la infinidad de modelos que existen en el mercado y a la adaptabilidad de sus accesorios y componentes, es posible encontrar una bici para casi cualquier persona, sin importar su edad, sexo, complexión o necesidades de transporte.

¿Estás pensando en ponerle ruedas a tu vida? Antes de enamorarte de un modelo en particular, permítenos brindarte 10 puntos a considerar al momento de adquirir la bicicleta ideal para tu estilo de vida.



1

¿Sabes quién eres y qué necesitas?

Adquirir una bici es similar a comprar un par de zapatos. Hay que buscar el modelo más adecuado para que tus trayectos sean cómodos, seguros y no afecten tu salud.

Por ello, debes preguntarte qué uso le darás. ¿Será para transportarte a diario, relajarte los fines de semana o comenzarás a practicarla como deporte? De acuerdo con Teresa González, gerente de ventas de la empresa Biciclo, estos vehículos se clasifican de la siguiente forma tomando en cuenta sus funciones:

Bicicletas infantiles y juveniles. Diseñadas para niños entre tres y 12 años. Su uso es el de juguete. Deben contar con elementos de seguridad como ruedas entrenadoras, cubrecadena, protector de manubrio, banderín de seguridad y tapas en las ruedas para prevenir accidentes.

Bicicleta urbana. Se puede dividir en cuatro subcategorías:

- ***Recreacional***, cuya finalidad es pasear o transportarse por tramos cortos y en terreno pavimentado.
- ***Transporte***, para recreación y distancias mayores.
- ***Vintage o Fixie***, de diseños que simulan bicicletas antiguas. Útiles para trayectos cortos no accidentados.
- ***Plegables***, son muy convenientes para combinarlas con el transporte público pues, al plegarse, reducen considerablemente su tamaño.

Bicicleta de montaña. Utilizada para la recreación y el deporte en terrenos irregulares, con descensos y pendientes pronunciadas, así como en tierra, lodo y pasto.

Bicicleta de ruta. Está diseñada para pedalear por periodos prolongados en carretera o calle. Tiene un diseño aerodinámico, especial para competencias.

Bicicleta BMX. Se usa para practicar acrobacias y brincos que alcanzan varios metros, ya sea en la calle o en una pista de entrenamiento.

Ahora que ya sabes qué bicicleta es la que necesitas, es momento de hacer énfasis en las características que mejor se amoldan a tu fisonomía, seguridad y al uso que le darás.

En la presente radiografía abordaremos las bicicletas urbanas, infantiles y juveniles, pues son las idóneas para ciclistas primerizos. Si deseas conocer las especificaciones de bicicletas de montaña, ruta y BMX, consulta el boletín "Antes de rodar, hay que pensar: tipos de bicicletas y sus elementos", publicado el 10 de febrero de 2012 en la Brújula de Compra en **profeco.gob.mx**

2

Elige el cuadro perfecto

Empecemos por lo básico. ¿A qué nos referimos con el "cuadro"? Paradójicamente, es un triángulo formado por tres tubos. Es la parte más importante de tu bici, pues en ella se unen los pedales, el manillar y el asiento. Al comprar una bicicleta, debes ver qué talla ajusta mejor a tu cuerpo y uso, pues gran parte del control dependerá de su tamaño.

¿Y qué tamaño debe tener el cuadro? He aquí una fórmula dependiendo del tipo de bicicleta: multiplica la longitud de tu pierna (desde la planta del pie hasta la entrepierna) por los valores de la siguiente tabla, para encontrar la medida que requieres:



Tipo de bicicleta	Multiplicación
Bicicleta infantil, juvenil, de ciudad o ruta	(longitud) x 0.65 (cm)
Bicicleta de montaña	(longitud) x 0.50 (cm)

Fuente: Elaborada con información de http://www.amigosdelciclismo.com/mecanica/tallasygeometrias/

El resultado deberás redondearlo a un número entero para saber cuál se ajusta más a ti y tus necesidades.

Ahora que sabes el tamaño, debes preguntarte por el material que mejor se adecue al desempeño que le exigirás a tu bici.

3

Velocidades: para un pedaleo constante

¿Alguien te ofrece una bicicleta de 27 velocidades? Puede que suene impresionante, pero a menos que busques una bicicleta de montaña, puede que no sea la compra más afortunada. La función de las velocidades (también llamadas cambios de marcha) es ayudarte a mantener un ritmo de pedaleo constante, que resulte cómodo y óptimo sin importar el terreno por el que circules.

Tu elección en este rubro debe centrarse en el tipo de terreno que recorrerás. Si vas a transitar únicamente sobre pavimento, en terrenos planos o con pendientes no muy pronunciadas, tu bicicleta puede ser de una a siete velocidades. Pero si son más complicados (con lodo, tierra, grava suelta, etcétera) o tiene subidas y bajadas pronunciadas, considera aquellas que tengan de 21 a 27 velocidades.

Ahora, existen dos tipos de cambios de velocidad: externo e interno. Con el primero sólo puedes hacer los cambios mientras pedaleas, siendo éstos un poco bruscos. Con el segundo, los cambios son más suaves y puedes pasar de una velocidad a otra suavemente, incluso cuando la bici está detenida.

Pros y contras de cada material

Material	Acero	Aluminio	Fibra de carbono	Titanio
Ventajas	◗ Económico ◗ Puede volver a soldarse ◗ Mejor en aleaciones con aluminio o cromoly	◗ Ligero ◗ Buena relación peso-precio	◗ Muy ligero	◗ El más ligero
Desventajas	◗ Pesado	◗ No muy económico ◗ Propenso a la oxidación ◗ En caso de reparación, es necesario emplear una soldadura especializada	◗ Tiene poca vida útil ◗ Caro	◗ Muy caro

En las bicicletas infantiles, juveniles y urbanas, normalmente el cuadro está hecho de acero. Si vas a usar la bici como medio de transporte para distancias largas, son recomendables los cuadros de aluminio, pues la harán más ligera.

4

¿Qué frenos te convienen más?

Son primordiales para la seguridad. Actualmente, existen dos tipos de frenos: los de llanta, que actúan a través de la presión de dos placas ubicadas a ambos lados de la llanta, y los de buje –parte central de la rueda de la bicicleta–, que actúan a través de la presión ejercida sobre esta parte. Observa detenidamente la siguiente tabla para conocer sus pros y contras:

Principales ventajas y desventajas de los frenos

	V-Brake	Contrapedal	Tambor	De disco (mecánicos)	De disco (hidráulicos)
Tipo	De llanta	De buje			
Ventajas	◗ Confiables y seguros ◗ Bajo mantenimiento y buen agarre ◗ Económicos	◗ Frenado efectivo ◗ Poco mantenimiento ◗ No les afecta la lluvia o el lodo	◗ Sistema protegido del agua y lodo	◗ Potentes y precisos ◗ Poco mantenimiento ◗ Más ligeros que los hidráulicos ◗ Menor costo que los hidráulicos ◗ No les afecta la lluvia o el lodo	◗ Potentes y precisos ◗ Mayor modulación del frenado ◗ No les afecta la lluvia o el lodo
Desventajas	◗ Desgaste de las llantas por fricción ◗ Acumulan calor ◗ En lluvia o lodo pierden capacidad de frenado	◗ Por seguridad, es necesario combinarlos con un sistema de frenos delanteros	◗ Pesados ◗ Tienden a sobrecalentarse, lo que a largo plazo provoca una pérdida de eficacia en el frenado	◗ Pesados ◗ Necesitan que se monten bujes especiales y tirantes ◗ Poca modulación de frenado ◗ Costo alto	◗ Pesados ◗ Necesitan que se monten bujes especiales y tirantes ◗ Se necesita "purgar" el circuito de burbujas de aire constantemente ◗ Costo alto

Para bicicletas infantiles y juveniles se recomiendan los frenos de contrapedal, complementados con unos V-Brake en la llanta delantera. Para las urbanas, los V-Brake son una opción muy segura, excepto si se circula en lugares muy lluviosos, con lodo o pasto. Para condiciones de este tipo, convendría implementar los frenos de disco.

5

Neumáticos para rodar con seguridad

En el mercado existe una gran variedad de llantas. Para no ahogarte en este mar de caucho, debes de tomar en cuenta dos aspectos fundamentales: el ancho y el tipo de cubierta. Vamos por partes.

Los neumáticos delgados, por lógica, son más ligeros y permiten alcanzar mayores velocidades. Sin embargo, resienten más los golpes, baches y demás irregularidades del pavimento. Los gruesos, por su parte, aunque más lentos, amortiguan mejor los impactos.

Con respecto a su tipo de cubierta, los dibujos o tacos determinan el "agarre" que tendrá al suelo. Entre más lisa, menor el agarre –y, por ende, mayor velocidad–. En la siguiente tabla encontrarás los tipos de cubierta, junto con el modelo de bicicleta recomendado para cada uno:

Cubierta de neumáticos

	Lisas (slick)	Semi slick o mixtas	Tacos
Ventajas	◗ Ligeras ◗ Ganan mayor velocidad	◗ Un poco más pesadas que las slick ◗ Mayor agarre en terreno poco húmedo o mojado	◗ Excelente agarre en situaciones extremas de humedad, polvo y grava suelta
Desventajas	◗ Poco agarre en piso húmedo o mojado	◗ Poco agarre en condiciones de mayor humedad	◗ En terreno liso disminuyen notablemente la velocidad de la bicicleta
Se recomienda usar en bicicletas...	◗ De ruta	◗ De ciudad	◗ De montaña o BMX





6

Radios y rines

Cualquiera pensaría que son elementos meramente decorativos. Pero, ¡sorpresa!, su composición también incide en el desempeño. Los radios son las barras que conectan el perímetro (rin) de la llanta con el buje (la parte central de la rueda de la bicicleta) y su función es darle resistencia a la rueda. El número de radios, su grosor y tipo de cruce le porpocionan sus características especiales.

Por ejemplo, entre más número de radios y de mayor grosor, la rueda tendrá más resistencia, aunque la volverán más pesada. Sin embargo, hay ocasiones en las que el radiado es solamente decorativo. En cuanto a rines: su material se determinará según el uso de la bicicleta. En general, el mejor material para rines de bicicletas urbanas es el aluminio. Pregunta al proveedor cuáles son las ventajas que ofrece cada modelo.

7

Asiento y manubrio

¿Qué tipo de bici quieres? Del modelo que elijas dependerán el sillín y manubrio a escoger. Para una bicicleta urbana, la prioridad es la comodidad. El asiento debe ser ancho, con resortes y acojinado pues, como la posición del ciclista es más recta, se deposita todo el tiempo el peso en él. Toma en cuenta que existe una diferencia entre los asientos para mujeres y para hombres, pues ellas tienen los isquiones (los huesos de la pelvis que soportan el peso) más separados. Por ello, los asientos deben ser un poco más anchos. En cuanto al manubrio, las bicicletas urbanas y las vintage lo tienen más alto, permitiéndole al ciclista mantener una posición recta.



8 Accesorios muy necesarios

Casco. Su uso no es opcional, sino obligatorio. Para los niños también es recomendable que usen rodilleras y coderas para aumentar su seguridad.

Luces, faros y antirreflejantes. En la noche o bajo la neblina se dificulta la visibilidad. Un faro delantero ayuda al ciclista a no perder el camino. En estas condiciones, tanto coches como peatones tienen problemas para distinguir a los ciclistas a distancia. Lo más recomendable es usar luces preventivas intermitentes combinadas con chalecos, o brazaletes antirreflejantes, sobre todo cuando manejes en ciudad.



9 Candados

Existe una gran variedad de tipos y precios. Los candados de cable delgado (tipo tubo), usualmente de colores, son los más ligeros, flexibles y baratos. Sin embargo, pueden cortarse fácilmente. Se recomienda como candado secundario para proteger el asiento o la llanta trasera. Los de cable grueso y rígido son más seguros y difíciles de romper, pero siguen siendo susceptibles a los robos.

¿Entonces? La mejor opción son los candados tipo "U" rígidos o las cadenas con eslabones de tipo plano, ambos hechos de acero. Aunque son más costosos y pesados, resultan difíciles de romper. Y, si "amarras" de forma correcta tu bici, estarás prácticamente blindado contra robos. Al encadenarla, procura hacerlo a un punto fijo, de manera que el candado sujete tanto al cuadro de la bicicleta como a la llanta delantera. Si es posible, también es recomendable usar otro que sujete el asiento o la llanta trasera.

10 ¡Fíjate en la garantía!

Antes de salir pedaleando de la tienda, pregunta por la garantía. Ésta debe cubrir al cuadro por un año. También hay otras garantías que cubren todas las partes de la bicicleta, pero por un periodo corto, por lo cual es importante probar su funcionamiento los primeros días después de adquirirla. Exígela a tu proveedor, pues sólo con ésta podrás reclamar alguna falla.

Si tienes dudas al momento de comprar, pide que te informen. Recuerda que si eliges una bicicleta que se ajuste a tus gustos y prioridades, lo único por lo que tendrás que preocuparte será hacia dónde conducir.

Fuentes:
http://books.google.com.mx/books?id=VDlaT0KxJfAC&printsec=frontcover&dq=Bicycle:+the+history&hl=es&sa=X&ei=ohUfT8zhJKH-2QWOmpSeDw&ved=0CDMQ6AEwAA#v=onepage&q=Bicycle%3A%20the%20history&f=false
http://www.eluniversal.com.mx/ciudad/100538.html
http://www.ehowenespanol.com/elegir-candado-bicicleta-como_9266/
http://cicloturismoalmansa.wordpress.com/2010/03/22/candados-y-seguridad-los-mejores-candados-para-tu-bici/
"Manual del ciclista urbano de la Ciudad de México", editado en versión electrónica por la Secretaría de Medio Ambiente del Gobierno del Distrito Federal. Disponible en: http://www.sma.df.gob.mx/sma/links/download/biblioteca/flippingbooks/manual_ciclista_urbano/

PARA NO SUDAR

¿Tienes ganas de poner tu vida sobre ruedas, pero te detiene el inconveniente de llegar a tu destino escurriendo de sudor? Controla tu transpiración con estos tips extraídos del "Manual de ciclismo urbano de la Ciudad de México", disponible en sma.df.gob.mx para su descarga o consulta en línea:

Antes de salir

- Ármate de un "kit de emergencia" que incluya una toalla deportiva pequeña, toallitas húmedas, desodorante, loción, peine y un botecito de gel.
- Planea tu ruta y sal con tiempo de sobra. Sin prisas, no habrá necesidad de pedalear con fuerza.
- Utiliza una camiseta interior que absorba el sudor de tu recorrido. Si sudas mucho, puedes llevar otra de repuesto.
- Prefiere camisas o blusas con un 20 a 50% de algodón y el resto poliéster para que sean frescas y no se arruguen. La lana ligera (alpaca) es fresca y tiene por naturaleza sustancias que reducen el olor del sudor. Evita las fibras sintéticas.

Durante el trayecto

- Desabotónate y arremángate la camisa para permitir el intercambio de calor.
- Busca el cobijo de la sombra durante tus trayectos, especialmente durante los altos. Entre menos exposición al sol, mejor.
- Si tu recorrido es largo, toma un descanso a mitad del viaje. Si no deseas hacerlo, carga una botellita de agua e hidrátate durante el recorrido.
- Procura que los últimos 10 minutos de tu trayecto sean a una velocidad regular.
- Conserva un ritmo bajo, aunque sea constante. Tu sudoración será similar a cuando caminas.
- Toma en cuenta que la distancia del trayecto y tu condición física incidirán en tu transpiración. Conforme desarrolles una mejor condición, la cantidad de sudoración irá disminuyendo.

Al llegar a la "meta"

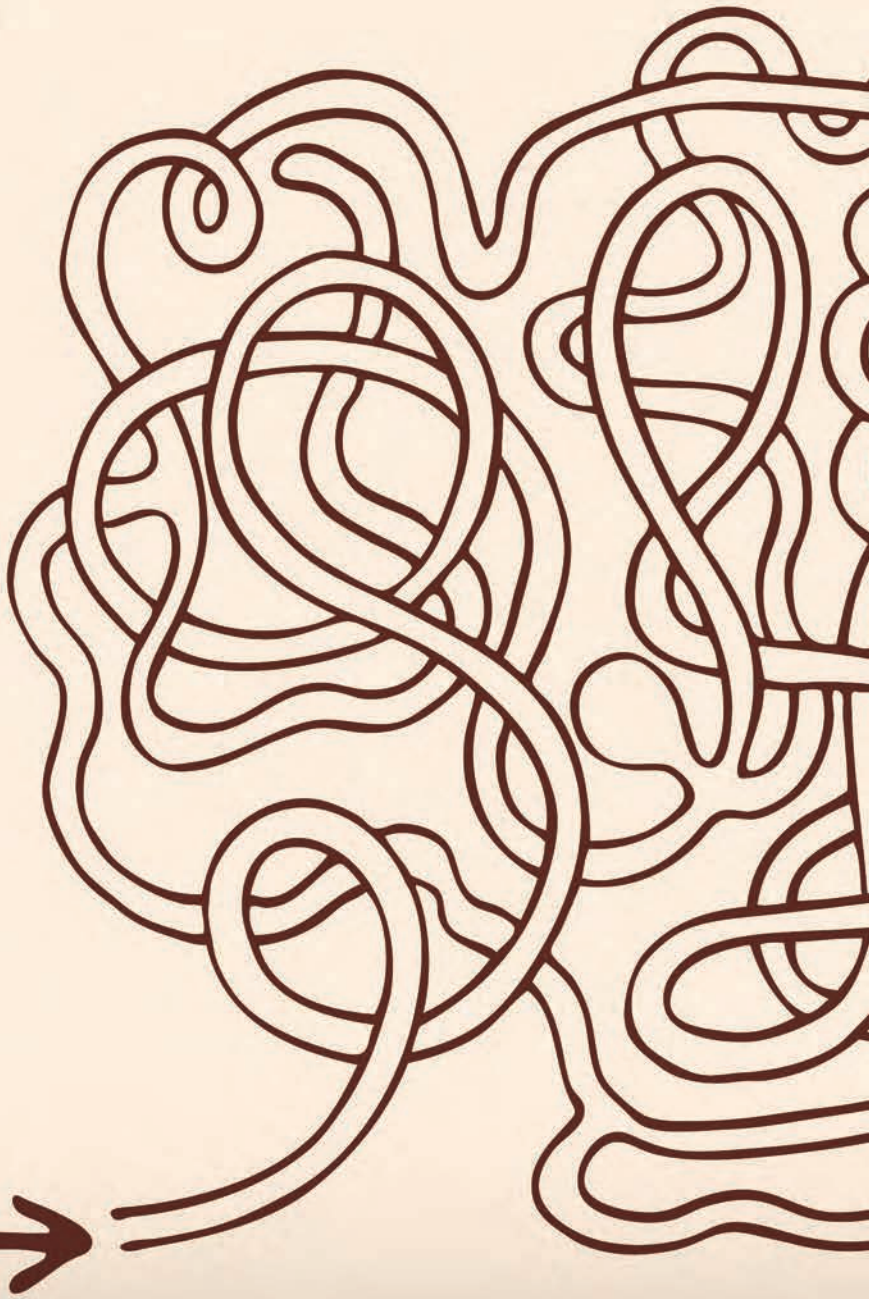
- Si al llegar a tu destino estás acalorado, súbete las mangas y mete los antebrazos bajo el chorro de agua fría del lavabo.
- Lávate el sudor con toallas deportivas o desechables para bebé.



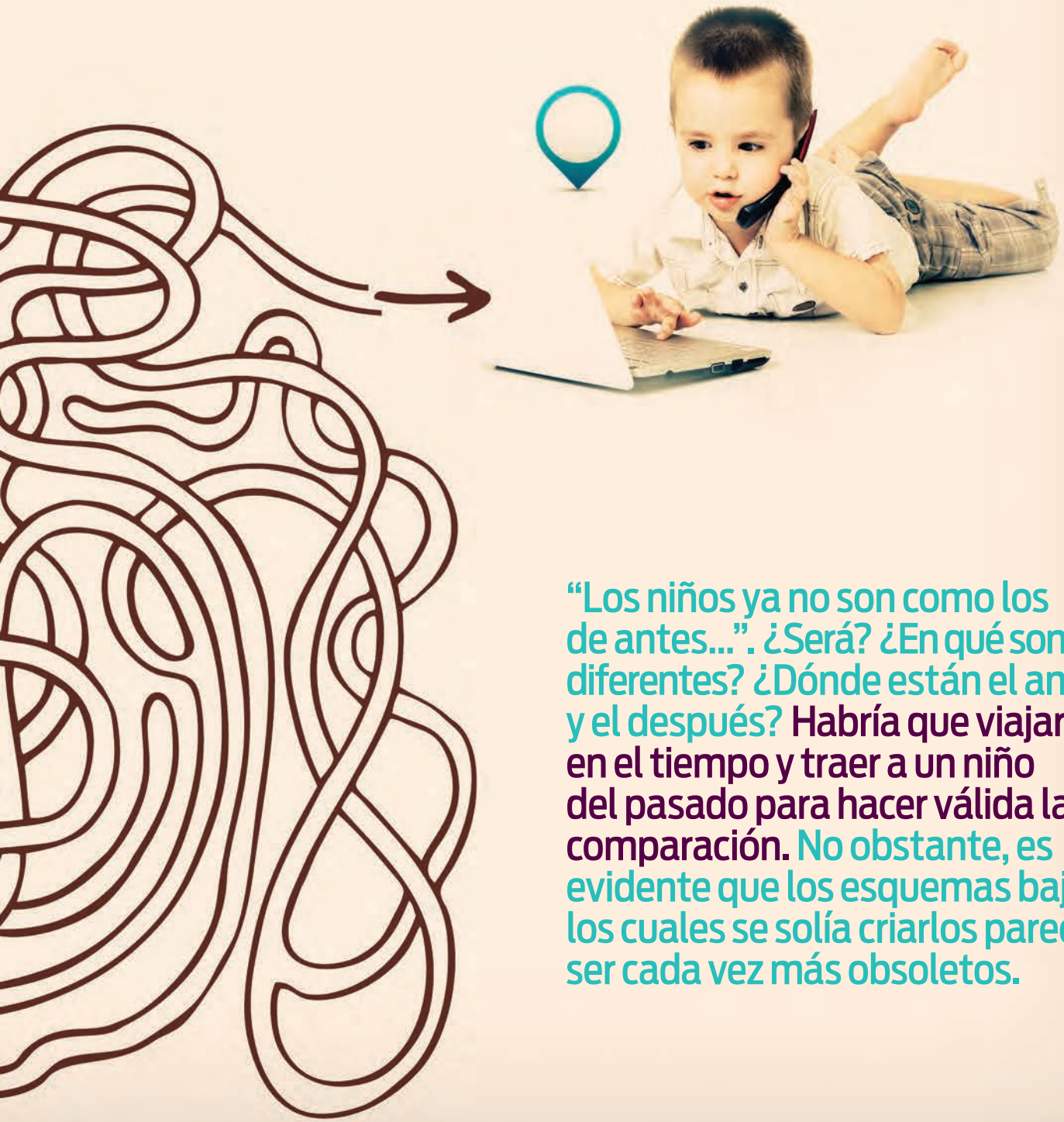
LOS NIÑOS DEL SIGLO XXI

Infancia





en interfaz



"Los niños ya no son como los de antes...". ¿Será? ¿En qué son diferentes? ¿Dónde están el antes y el después? **Habría que viajar en el tiempo y traer a un niño del pasado para hacer válida la comparación.** No obstante, es evidente que los esquemas bajo los cuales se solía criarlos parecen ser cada vez más obsoletos.



Hoy los adultos nos preguntamos dónde están aquellos años, no tan remotos, en los que los niños jugaban más con menos objetos: carros, muñecas, trastecitos, canicas, pelotas y casitas que no tenían que comprarse en una juguetería ni ser de una marca específica. Hasta podían haber sido elaborados en casa por un familiar o por ellos mismos. Los pequeños se ponían la ropa que les compraban sus padres, aunque no quisieran, y si se portaban mal o tenían malas calificaciones se atribuía a que eran flojos o malcriados. La mayoría de ellos pasaba las tardes jugando en las calles, bajo el cuidado de mamá, y si había que acudir a la más alta autoridad, ésa la ejercía el padre. En pocas palabras, la infancia se podía definir por individuos en sus primeros años de vida, de los cuales se esperaba obediencia, dependencia, inocencia y docilidad mientras llegaban a ser adultos.

Hoy, ciertamente, los niños no encajan tanto en esa descripción, pues la frontera que separaba al niño del adulto se ha hecho cada vez más borrosa, tanto que de pronto se nos pierde.

Los niños actuales adoptan comportamientos y habilidades que antes sólo pertenecían al mundo de los adultos. Aunque no se puede generalizar –pues aún se conservan algunas características que definían la infancia–, sí es posible afirmar que los niños de hoy son capaces de imponerse frente a los adultos, quienes han cedido su autoridad. Esta pérdida se debe en gran medida a los cambios que ha generado una sociedad caracterizada por la tecnología, la información y el consumo. Así, estos niños crecen asimilando experiencias y saberes que a los adultos les costó años procesar. Pareciera que este "niño-grande" de hoy no necesitara del adulto, ni esperar a crecer él mismo.

Estamos pasando por una redefinición del concepto de infancia. El pedagogo argentino Mariano Nardowsky le llama "infancia hiperrealizada", la cual se caracteriza por niños que manejan el internet, las computadoras, los 70 o más canales de televisión y los videojuegos. Ya no demandan la protección, guía o consejo de los mayores, tanto como la satisfacción inmediata de sus deseos adquiridos por la cultura mediática y digital. Los modelos ya no se encuentran en el pasado, sino en el aquí y ahora; y en lugar de depender del adulto, los niños de hoy son capaces de guiarlo en un mundo de caos de información y velocidad. Las brechas generacionales se están haciendo cada vez más difíciles de compensar por los cambios tan rápidos.

No es que los niños del siglo XXI sean más o menos inteligentes, sino que se comunican de otra manera.

CONTEXTO FAMILIAR

Carmen Guzmán, terapeuta familiar especializada en niños y adolescentes, nos explicó en entrevista que la problemática por la que pasa la generación infantil actual reside en diversos factores, pero el centro del desarrollo del niño sigue siendo la familia. Sin embargo, en el contexto del siglo XXI la estructura tradicional de familia se ha modificado; ya no es aquel prototipo en el cual era una generalidad que la autoridad la asumiera el padre, y la crianza, responsabilidad de la madre.

Hoy los roles que se ejercen en el hogar pueden variar. Vemos que muchos padres aún no encuentran cómo colocarse en la familia. Con la ampliación del rol de la mujer, la figura del "hombre de la casa" como organizador y autoridad se ha debilitado; mientras que la mujer trata de conjugar trabajo, carrera y la manutención del hogar, con el tradicional rol de ama de casa y madre.

En la actualidad hay un alto índice de familias monoparentales, sobre todo de mujeres que trabajan y son el sustento de la familia. Son mujeres u hombres solos que después de trabajar todo el día, llegan cansados a hacer labores del hogar; la responsabilidad completa de la crianza recae sobre ellos, y no tienen tiempo para hacerlo.

En muchos casos, la crianza se ha pasado a las escuelas, aunque ése no sea su propósito. Por ello, los niños se sienten abandonados o poco atendidos, pues no se les destina tiempo de calidad. Pasan horas frente a una pantalla: su "nana virtual". Si los padres trabajan, al llegar a casa lo último que quieren es entrar en conflicto con sus hijos, y poner límites implica coerción. Para muchos padres, la culpa de su ausencia es un obstáculo para el ejercicio de su autoridad. Sin embargo, la imposición de límites es indispensable para el desarrollo de la niñez, porque le ofrece una estructura dentro de la cual puede crecer segura.



Muchos padres se sienten más tranquilos sabiendo que sus hijos están en casa, aunque permanezcan enchufados a una pantalla. Pero hay que considerar las repercusiones que puede tener el uso prolongado de la tecnología en su desarrollo

LA NANA VIRTUAL

Los seres humanos del siglo XXI pasamos largas horas frente a una pantalla, ya sea por necesidad o por vicio; sin que sea terreno exclusivo de los niños. La diferencia es que ellos nacieron cuando la era digital ya estaba en su apogeo, por eso se les denomina "nativos digitales"[1].

Carmen Guzmán afirma que es poco lo que se sabe hoy en día sobre las consecuencias de haber nacido y sido criado en esta época, pues los primeros nativos apenas están llegando a la adolescencia. Lo que se sabe es que los medios sí repercuten en la formación y la conducta de los seres humanos.

Estos niños son usuarios permanentes de las tecnologías, y son tan hábiles que suele decirse que "ya traen el chip integrado". Absorben la información multimedia de imágenes y videos, igual o mejor que si fuera texto; consumen datos de múltiples fuentes; esperan respuestas instantáneas; están comunicados permanentemente y crean sus propios contenidos. Utilizan el acceso hipertextual en vez del lineal. Durante la niñez, el nativo digital ha construido sus conceptos de espacio, tiempo, número, causalidad, identidad, memoria y mente, en función de los objetos digitales que lo rodean, pues pertenecen a un entorno tecnológico.

Son tecnófilos consumados, debido a que por medio de la tecnología satisfacen la mayoría de sus necesidades de entretenimiento, diversión, comunicación e información. Muchos papás se sienten más tranquilos sabiendo que sus hijos están en casa, aunque permanezcan enchufados a una pantalla. No obstante, Guzmán alerta que los niños pueden pasar, en promedio, seis horas diarias ininterrumpidas frente a una pantalla, y sin supervisión pueden llegar incluso a 14 horas, por lo que hay que considerar las repercusiones que puede tener el uso prolongado de la tecnología en el desarrollo del niño.

· **La televisión**. Mucho se ha dicho sobre este medio; las generaciones de hoy crecieron con él. Su influencia en la educación de los niños es ya conocida: en la medida en que pasen más tiempo frente a la pantalla, mayor será la influencia de los medios sobre su crecimiento. Si no se les pone atención a los niños y se ejerce control sobre el tiempo que dedican a la televisión, ésta puede convertirse en un patrón de desarrollo.

Los niños se acostumbran al televisor antes de aprender a leer y escribir pero, sobre todo, antes de saber hablar. Así se conserva la hegemonía del ver sobre el entender, que define al *Homo Videns* del reconocido sociólogo Giovanni Sartori.

Esta forma de desconectarse de lo real suele ser una conducta aprendida de los padres. Se asimila la televisión como compañía o como una forma de evasión ante los problemas cotidianos y, peor aún, ante la comunicación familiar; la tele es una excelente nana, un tranquilizador y un evasor.

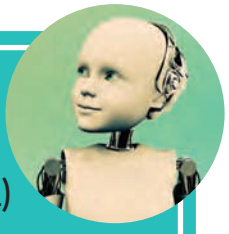
· **Los videojuegos**. Quien los juega puede introducirse en un mundo virtual y convertirse en otro personaje. En este mundo, el jugador forma parte de la acción y se transforma en el protagonista, en quien hace que esa realidad sea tan fascinante.

Por eso es una excelente forma de entretenimiento, pero hay que considerar que, por su propia dinámica, los juegos de video evitan la comunicación y la convivencia en el mundo real, ya sea con los amigos o la familia.

Además pueden generar adicción, desconexión con la realidad, crisis convulsivas en epilépticos,

LA "INFANCIA DESREALIZADA"

(Los excluidos de la era digital)



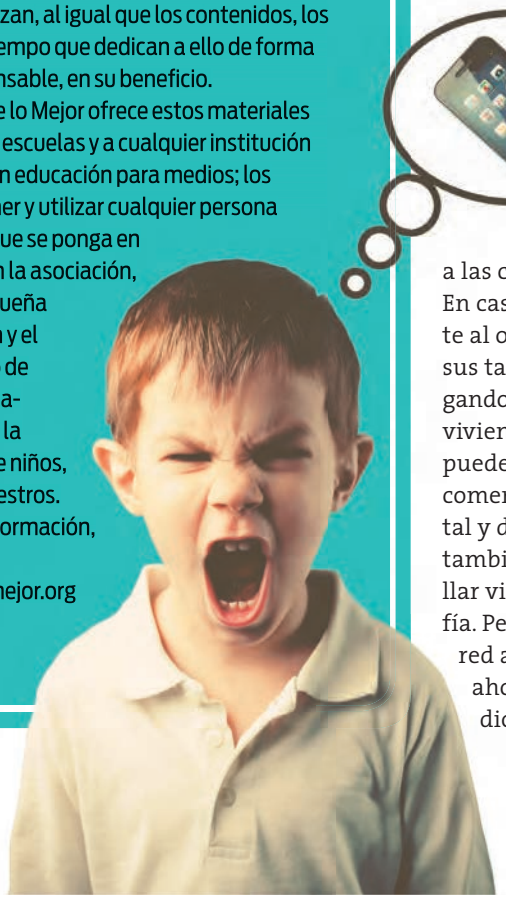
En oposición a la "infancia hiperrealizada", Nardowsky le llama "infancia desrealizada" a aquella excluida de los avances tecnológicos y el consumo. Son el lado oscuro del progreso, cada vez más rezagados, son los que están del otro lado de la brecha digital. Estos niños se ven forzados a ser independientes y autónomos porque viven en la calle y trabajan desde edades muy tempranas. Es una niñez que no inspira ternura, que se "desrealiza" al no poder realizarse.

[1] La expresión "nativos digitales" (*digital natives*) fue acuñada por Marc Prensky en 2001 en un ensayo titulado "La muerte del mando y del control".

EDUQUEMOS AL PEQUEÑO CONSUMIDOR

El proyecto MIRE (Método interactivo de Recepción Educativa) de la asociación A Favor de lo Mejor, con apoyo de AGNA (Agrupación Nacional de Anunciantes de México) ha sido creado con el fin de enseñar habilidades clave de alfabetización mediática a los niños. Este programa aborda aspectos de la publicidad, tales como la construcción del significado por medio de imágenes y sonido, la elección del público al que van destinados los anuncios, los procesos de producción y regulación de la publicidad, las diferencias de género, clase social, grupo étnico y estilo de vida, y el uso de las técnicas de publicidad digital dirigida a niños. El proyecto MIRE cuenta con videos educativos para edades desde preprimaria hasta tercero de secundaria. Incluye actividades para cada etapa escolar, manuales para el maestro o facilitador y videos de capacitación. El objetivo es educar al receptor –niños, jóvenes, padres y maestros– para que pueda aprovechar las nuevas tecnologías, así como los mensajes de los medios para su crecimiento personal. A través del desarrollo del juicio crítico y el discernimiento, con una base fundada en valores humanos, los niños como audiencia pueden elegir de mejor manera los medios que utilizan, al igual que los contenidos, los juegos y el tiempo que dedican a ello de forma libre y responsable, en su beneficio.

A Favor de lo Mejor ofrece estos materiales a los padres, escuelas y a cualquier institución interesada en educación para medios; los puede obtener y utilizar cualquier persona interesada que se ponga en contacto con la asociación, tras una pequeña capacitación y el compromiso de utilizar los materiales para la educación de niños, padres y maestros. Para más información, consulta afavordelomejor.org



actitudes violentas en el día a día, aislamiento, soledad, inflamación de los tendones de las manos, interferencia en el desarrollo intelectual, bajo desempeño escolar, dolores de cabeza, irritación en los ojos, dolores musculares, vicios de postura, entre otros.

También hay aspectos positivos de esta actividad, como el desarrollo de habilidades y destrezas, pues agudizan los sentidos y favorecen la coordinación; propician la estimulación sensorial múltiple y audiovisual, ayudando a fijar la atención y afinar la coordinación mano-ojo; ayudan a seleccionar, memorizar y ejecutar una acción integral, lo que mejora la capacidad en la toma de decisiones y la tolerancia a la frustración; estimulan la perseverancia para el logro de objetivos definidos, la retención de conceptos numéricos, la identificación de objetos y de colores.

El problema está en el exceso, en que los niños dejen de hacer cosas importantes para su desarrollo por estar inmersos en los juegos de video.

· **Internet.** Los niños y jóvenes de hoy, en especial de nivel socioeconómico medio, tienen amplio acceso a las computadoras y al internet. En casa pueden pasar horas frente al ordenador, ya sea realizando sus tareas escolares o sólo navegando por la red, chateando, conviviendo en redes sociales. Ahí pueden disponer de información comercial, didáctica, documental y de entretenimiento, pero también ser susceptibles de hallar violencia, drogas o pornografía. Pero ya no sólo acceden a la red a través de la computadora, ahora lo pueden hacer por medio de otros dispositivos, como celulares, consolas de videojuego portátiles o domésticas, y de las llamadas *tablets*.

El mundo virtual provee al niño de información rápida y comunicación directa con otros millones de jóvenes más allá de su limitado grupo social: aquí no existen espacios ni limitaciones, tampoco sexos, edades, caras ni gestos, simplemente la palabra escrita como el principal aliado de la comunicación. Los chats son muy atractivos por el anonimato que ofrecen, el cual da la oportunidad de expresarse libremente.

El lenguaje virtual posee ya toda una terminología y tecnicismos que lo hacen único y diferente, aunque hoy la videoconferencia permite tener contacto visual en tiempo real. Dentro del espacio de la red se desarrolla una realidad alterna que repercute tanto como puede hacerlo la realidad externa.

Hay que estar alertas de que, en la red, los niños y adolescentes puedan entrar en contacto con personas con quienes no se relacionarían en otras condiciones, personas peligrosas que pudieran llegar a obtener información del niño y usarla en su perjuicio.

Al relacionarnos a través del internet, se carece de uno de los principales filtros de la comunicación interpersonal presencial: la intuición. Hacen falta referentes como el tono de la voz, el lenguaje corporal o las expresiones del rostro, que nos permiten establecer la confianza y abrir la comunicación con el interlocutor.

LA CULTURA MEDIÁTICA Y EL CONSUMO

Uno de los problemas que con más énfasis subrayan sociólogos de la infancia, es que los patrones de consumo desarrollados por la publicidad de las corporaciones habilitan a las instituciones comerciales como los profesores del nuevo milenio. Los padres ya no

controlan las experiencias culturales de sus hijos, y esto pone en crisis su papel como portadores y transmisores de los valores y de la visión del mundo.

La infancia de hoy demanda inmediatez y satisfacción mediante el consumo, bajo la premisa: "No sé qué quiero, pero lo quiero ya". La publicidad transmitida a través de los medios se dirige a los niños para despertar su interés por infinidad de productos o, peor aún, los convierte en cómplices para que influyan en las decisiones de compra de los padres. Ahora no sólo se siguen las pautas que ofrecen la escuela, la comunidad y la familia, sino que se someten a las indicaciones emitidas por los medios.

La lógica del consumo es: "se usa, se gasta, se tira", y ésta repercute incluso en las relaciones entre los seres humanoss.

Uno se cuestiona qué pasa con las aficiones de la infancia. No es raro ver niños repitiendo letras de canciones para adultos, y que nada tienen que ver con su experiencia. Las canciones hablan de amor y desamor, de sexo, de problemas sociales, de estados alterados de conciencia, y ya no existen ídolos musicales a los cuales seguir, salvo algunos fenómenos mediáticos efímeros.

De esta forma, los niños crecen en mitad de una confusión en la que el propio valor radica en lo que se tiene, más que en lo que se es. Pero no hay que olvidar que los niños no tienen poder adquisitivo, y que consumen en función de lo que les den sus padres, de la capacidad de cumplirles sus deseos y darles a manos llenas. Si se establecen límites, los niños aprenderán a distinguir lo necesario, del deseo que nunca es satisfecho. ¿Por qué dan tantas cosas los papás?, es el problema al que nos enfrentamos hoy en día.

No es que los niños del siglo XXI sean más o menos inteligentes, sino que se comunican de otra manera



LA BRECHA GENERACIONAL

No es que los niños de hoy sean otros, lo que pasa es que están en otro escenario, en otra situación, viven cosas diferentes. Por ello, es preciso replantearse el concepto de cambio generacional, porque éste se está dando muy rápido. Las tradiciones y conocimientos que se les transmiten parecen ser insuficientes, pues hoy se experimentan situaciones que antes no existían.

¿Cómo se experimenta la realidad hoy en día? Actualmente se comparte la realidad virtual con la externa, y no se puede decir que una sea más "real" que la otra, si ellos las viven con la misma intensidad. Los niños interpretan y aprenden bajo nuevos esquemas que han sido construidos dentro de un entorno mediado por la tecnología. A los padres a veces les resulta imposible comprender la dinámica y las dimensiones de conflictos que viven los niños. Un ejemplo es el *bullying* por redes sociales o por celular.

Otro problema que cabe mencionar es que los niños están en contacto con información que aún no son capaces de procesar y asimilar, pero que sí les afecta. En esta época los niños están más conscientes de lo que pasa en su contexto, a nivel político, social, mundial, etcétera, pero también familiar. Saben cuáles son los problemas económicos, laborales y emocionales de sus padres. Esto genera angustia, pues viven, escuchan y visualizan la información a su alcance. Ellos aún no saben cómo manejar y desechar la información que no les es útil o que les es nociva. La inocencia, efectivamente, está en juego, y al ser imposible mantener a los niños ajenos al caudal de información que fluye alrededor suyo, lo importante es la capacidad de los padres para acompañarlos en el procesamiento de esas experiencias y saberes.

En este escenario de velocidad, inmediatez y apego a lo material, los niños viven bajo la presión social de ser muy competentes para poder llegar a "ser alguien"; esto en un mundo que ya no garantiza el éxito si se estudia o se obedecen ciertas normas. Ello podría desembocar en adicciones, altos índices de suicidio, anorexia y depresión en edades cada vez más tempranas.

Si tomamos en cuenta todo esto, podemos concluir que los niños necesitan, hoy más que nunca, de un adulto que les ayude a interpretar el mundo, sin descalificar sus propias formas de aprehenderlo.

Las diferencias entre adulto y niño en la actualidad se conservan: las responsabilidades, las obligaciones, el flujo económico, la autoridad, siguen siendo atributos de los adultos.

Mientras los padres asuman su papel y sean coherentes con sus reglas y su forma de vivir, sin dejarse vencer por la apresurada vida de nuestra época, hay mucho que esperar de la infancia del siglo XXI. Los niños se adaptan a su entorno con los recursos que traen de nacimiento, mucho mejor que los adultos nacidos antes de todos estos cambios.

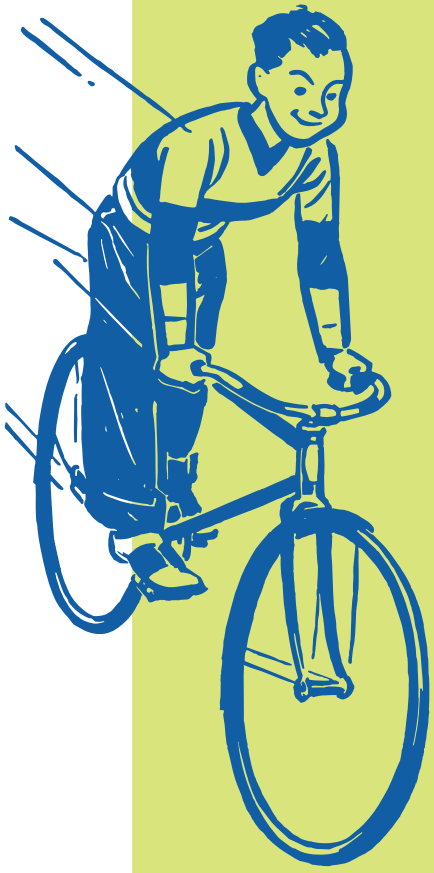
Entrevistas:
Dra. Carmen Guzmán de Espejo, terapeuta familiar especialista en niños y adolescentes.
Dra. Martha Duarte, psicoanalista especializada en niños.

Fuentes:
Bower, Lorena. (2009). "El niño en el contexto posmoderno". Facultad de Ciencias Humanas. Universidad Nacional de San Luis.
García, Felipe, et al. (2008). "Nativos digitales y modelos de aprendizaje". En http://spdece07.ehu.es/actas/Garcia.pdf Revisado el 24 de febrero de 2012.

Todos estos servicios puedes encontrarlos en tu delegación. Localiza la tuya y acércate a **Profeco**.

PROFECO CERCA DE TI

Nuestra misión es promover y defender los derechos del consumidor. Por ello, es indispensable mantener un diálogo permanente contigo. Éstos son los servicios que ofrecemos y los canales para estar en contacto. Te invitamos a conocerlos y utilizarlos:



Revista del Consumidor en Línea: consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de webcasts, podcasts, y artículos sobre consumo inteligente. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx**

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este *newsletter* para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Registro Público para Evitar Publicidad: para evitar recibir publicidad no deseada en tu teléfono, inscribe tu número al **9628 0000** (DF y zona metropolitana) y **01 800 962 8000** (resto del país).

Concilianet: cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.

Asesorías: entra en contacto directo con especialistas en derechos del consumidor en **asesorías@profeco.gob.mx**

Quién es Quién en los precios: herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: A través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelgación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor**.

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

Síguenos en Twitter: @profeco

Directorio de delegaciones

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

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

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

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

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

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Colimán, 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, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, CP 08400. Tel. 5686 1900
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5424 4002

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

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Oriente, planta baja, col. Quintas del Marqués, CP 76047, Santiago de Querétaro.
Tel. 223 5722

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

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

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, 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. República de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Tel. 922 7769
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1er piso, local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.
Tel. 213 2432

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

PELUDOS PERO NO REVUELTOS

¿Eres parte del Club de Dueños Responsables? No sólo de cariño vivimos los perros y gatos. También tenemos otras necesidades. Haz caso de estos consejos y conviértete en nuestra persona favorita.



Aunque somos muy parecidos, a los perros y gatos no nos gusta lo mismo. Los perros tenemos mucha energía, nos gusta salir a pasear, jugar a toda hora y ladrarle a todo lo que se mueva.

Los gatos somos más tranquilos y solitarios. Preferimos estar en casa y ser consentidos.





ALIMENTACIÓN



Tus alimentos y los nuestros son muuuuy diferentes. No importa cuánto te roguemos o qué caras te pongamos, debes de ser firme y no darnos de tu comida, pues nos puede hacer mucho daño.

CUIDADO MÉDICO

Aunque estemos sanos, es necesario que nos lleves con nuestra veterinaria o veterinario. Además de curar y revisarnos, te dará un calendario para aplicarnos nuestras vacunas.

Hay muchas enfermedades de las que nos puedes proteger con un simple –¡auch!– pinchazo. ¡No lo olvides! Es por nuestro bien. Nosotros haríamos lo mismo por ti.



CONVIVENCIA



¡Regálanos unas horas de tu día! Al igual que tú, tenemos nuestros juegos favoritos y otros que no nos gustan tanto. Cuando estemos cansados, no nos obligues a jugar. Recuerda que también tenemos derecho a tomar una buena siesta o pasar un rato a solas.



¡Únete al Club!

Recorta esta calcomanía y presúmele a tus amigos que ya perteneces al Club de Dueños Responsables.

Recuérdale a tus papás que pueden consultar el estudio de calidad de croquetas para cachorro en: **revistadelconsumidor.gob.mx**

Gráfico: Bruno Piña

Fuentes: www.maskota.com.mx
www.perrilandia.com

EL TURNO DE →

Xavier López "Chabelo"

Consumidor

Catafixió su carrera de Medicina para convertirse en nuestro "cuate" hace muchos años. Su larga trayectoria suma varias decenas de películas y discos infantiles, además un show televisivo con cuatro décadas al aire. "El amigo de todos los niños" nos comparte sus experiencias como consumidor experimentado.

A XAVIER LÓPEZ

¿Qué compraste con tu primer sueldo?
Empecé a trabajar a los seis años y, como han pasado algunas semanas, no me acuerdo.

¿Revisas las etiquetas de los productos que compras?
He dejado de hacerlo, pero mi esposa sí lo hace.

¿Has comprado algo de segunda mano?
Mis primeros palos de golf.

¿Coleccionas algo?
Tengo 2 mil 800 ranas, casi todas regaladas. Es el único animal que, por su condición física, no puede retroceder. En cierta forma yo he sido igual. Además, no como ancas de rana porque las respeto mucho.

¿Qué no soportas que se desperdicie?
La comida.

¿Ir al supermercado o a la tiendita de la esquina?
Por mi condición de figura pública eso se acabó para mí. Difícilmente acudo a alguna de las dos. Mi esposa es quien hace las compras.

¿Cómo ha cambiado el consumo de los niños?
El niño es el principal consumidor de los medios electrónicos, sobre todo de la televisión. Lo que se publicita en TV es lo más demandado. Y lo digo por experiencia, mi programa es un comercial de tres horas.

En esta vida, ¿todo se compra?
Yo creo que no. Pobre de aquel que piense que puede conseguir el afecto o el amor con dinero.



A CHABELO

¿En qué te gastas tu domingo?
Xavier no me da domingo.

¿Tienes un cochinito para tus ahorros?
No, el cochino es él.

¿Qué comes en el recreo, sándwiches o dulces?
Me trae trabajando de tal manera que difícilmente tengo recreo.

¿Jugar o ver un partido de futbol?
Todo depende de si juega el América...

¿Qué te gusta más, leer o ver la tele?
Yo veo la tele, Xavier es el que se ocupa de los libros.

¿Qué quieres ser de grande?
Como Xavier.

¿Cómo celebrarás el Día del Niño?
A los maestros y la gente que me rodea les toca organizar la fiesta, yo no me preocupo por eso, sólo disfruto la celebración.

Foto: Cortesía *En Familia* y Rodolfo Valtierra

Registro Público para Evitar Publicidad

REgistro Público para Evitar Publicidad

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

Si **no quieres recibir llamadas publicitarias** a tu casa, celular u oficina, **inscribe tus números en REPEP**



- Marca al **9628 0000** DF, zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey o **01 800 962 8000** en el resto del país, las 24 horas, los 365 días del año.
- Si pasados 30 días de estar inscrito y una empresa vuelve a llamarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** DF y zona metropolitana o **01 800 468 87 22** en el resto del país.
- Tú decides de quién quieres recibir publicidad.

Sin tanto rollo

Síguenos en twitter: @profeco



Todo lo que necesitas saber en un solo lugar

Portal del Consumidor Profeco

consumidor.gob.mx

Soy consumidora y tengo el PODER

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.

En esta ocasión, te presentamos dos recetas que incluyen yogur, el cual, además de exquisito, saludable y económico, es una rica fuente de calcio y proteínas, es de fácil digestión y regenera la flora intestinal.

La primera opción es ideal para los niños, pues equilibra sabores dulces y salados al acompañar hojaldre relleno con ensalada de manzana y piña, combinación que aporta gran cantidad de energía, fibra y vitaminas de la fruta, además de proteínas en su relleno de jamón y queso, y claro, del yogur.

En la segunda receta te presentamos una deliciosa combinación de pollo con pasta que, al mezclarlos, te ofrece un significativo aporte de energía y proteínas. Además, su salsa de yogur con pimientos y cebolla es una exquisita manera de incluir verduras en tu dieta.

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

Profeco



83. OREJITAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE MANZANA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 598 * Proteínas 22 g * Grasa 26 g * Colesterol 57 mg * Fibra dietética 2 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- ½ kg de masa de hojaldre fría
- 240 g de jamón de pavo rebanado
- 240 g de queso fresco cortado en bastones
- 200 g de yogur natural descremado y endulzado
- 3 manzanas (450 g), peladas y cortadas en cuadritos
- 1 taza de piña en almíbar (250 g), cortada en cuadritos y escurrida
- ¾ de taza de malvaviscos miniatura (35 g)
- 6 hojas de lechuga lavadas y desinfectadas (opcional)
- Harina para la mesa (cantidad necesaria)
- Azúcar (opcional, cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

❶ Sobre una mesa enharinada, extiende la masa con un rodillo (sin trabajarla demasiado para que no se ablande). Empareja las orillas.

❷ Corta rectángulos (de aproximadamente cuatro veces el tamaño que se deseen las orejas). Cubre los rectángulos con el jamón y los bastones de queso fresco. Dobla la masa con el relleno a lo largo, dos veces de cada lado, y empátala hacia adentro para formar un rollo. (Envuelve con película plástica y refrigera durante 15 minutos).

❸ Corta rebanadas del rollo y aplástalas ligeramente con los dedos. Si deseas, puedes revolcarlas ligeramente en un poco de azúcar.

❹ Coloca las orejas en una charola para horno. Calienta el horno previamente y hornea a 200 °C durante los primeros 10 minutos, después baja la temperatura a 180 °C y continúa su cocción el tiempo que sea necesario (aproximadamente 30 minutos) o hasta que se vean doradas.

❺ Aparte, revuelve en un bol las manzanas con la piña, los malvaviscos y el yogur. Refrigera durante algunos minutos. Adorna la ensalada con las hojas de lechuga.

❻ Sirve las orejas acompañadas de la ensalada de manzana.

Sigue los Tips del Chef que te presentamos en este número, para preparar esta deliciosa receta con tus niños.

84. ESPAGUETI CON POLLO AL PIMIENTO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 531 * Proteínas 26 g * Grasa 27 g * Colesterol 79 mg * Fibra dietética 2 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 300 g de espagueti cocido "al dente"
- 6 piezas de pollo (900 g)
- yogur natural descremado (125 ml) sin azúcar
- 3 pimientos morrón de diferente color (330 g), asados, pelados y cortados en rajas medianas
- 6 cebollas cambray rebanadas (60 g)
- 1 limón (el jugo) (30 g)
- 200 ml de vino blanco
- 1 ½ cucharadas de mostaza (15 g)
- 4 ½ cucharadas de aceite (45 ml)
- 1 ½ cucharadas de mantequilla (15 g)
- Especias:
  - Tomillo
  - Mejorana
  - Orégano
  - Una pizca de azafrán (opcional)
  - Sal y pimienta

PREPARACIÓN

❶ Mezcla el yogur con la mostaza, y añade el azafrán, jugo de limón y el vino; luego, salpimienta y bate hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva.

❷ Aparte, coloca las piezas de pollo limpio y seco en un refractario y barnízalas con el aceite. Salpimienta y espolvorea encima las hierbas de olor. Después, vierte el aderezo anterior sobre las piezas de pollo.

❸ Calienta el horno a 180 °C y hornea el pollo durante 40 minutos aproximadamente.

❹ Mientras, calienta la mantequilla junto con el aceite sobrante y saltea la cebolla de cambray junto con los pimientos.

❺ Pasados los 40 minutos, mezcla y baña el pollo con su salsa de cocción. Disminuye la temperatura del horno a 160 °C y vierte encima los pimientos salteados. Hornea durante 10 minutos más y ¡listo!

❻ Sirve el espagueti y baña con el pollo horneado. Adorna con los pimientos.

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

En revistadelconsumidor.gob.mx busca la preparación de estos platillos en video a cargo del chef Edgar Núñez.

@EdgarNunezM

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 Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

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