**¿ARAÑANDO LA QUINCENA?**
Te ofrecemos la guía mínima para ahorradores primerizos

**SE LLEVAN PESADO CONTIGO**
Hay productos que se toman muy a la ligera anunciarse como "light"

**HAZ UN DEPÓSITO POR SMS**
Transacciones bancarias desde tu móvil o computadora

Revista del
# Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

El Laboratorio Profeco reporta:

# Quesos oaxaca

Descubre los quesos **que tienen de todo...** (menos leche)



## Por amor al café



Estudio de calidad:
**Cafeteras eléctricas**

Infografía:
**La ruta del café**

Radiografía:
**Bebida de sibaritas**



Neuromarketing:
**El blanco es tu cerebro**



En busca de la afeitada perfecta:

**Tecnología Doméstica Profeco**
Crema para rasurar

Junio de 2012 Núm. 424 $25
7 509997 078342 00424
Exhibir hasta el 30 de junio
ISSN 0185-8874

# Fernanda Tapia te pone en sintonía con el consumo inteligente

Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

## REVISTA DEL CONSUMIDOR EN RADIO ABC



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.

# Hilar de antojos por **Boligán**



Revista del Consumidor

# Sumario



## 48

↘ ESTUDIO DE CALIDAD:

### CAFETERAS

**Ojalá que llueva café... depende de qué cafetera. Descubre en este bohemio estudio de calidad, cuáles tienen las mejores características técnicas pero, también, cuáles sacan lo mejor de ese negro tesoro.**




**06 ÉSTA ES TU VOZ**
Las dudas, los comentarios, las experiencias; nuestro diálogo.

**08 QUÉ HACER SI...**
Los proveedores de servicios hoteleros no respetan tarifas ni reservaciones.

**09 CONSUMO CULTURAL**
La industria musical a contracorriente: tecnología e independencia.

**10 CONSUMO EN EL MUNDO**
Al lugar donde fueres, ¡consume lo que vieres!

**12 CONSUMO EN LOS ESTADOS**
Etérea y terrenal, un recorrido por la deslumbrante Zacatecas.

**16 CONSUMO ENERGÉTICO**
Se acerca la temporada de huracanes. Entérate de los consejos que brinda CFE.

**19 FINANZAS PERSONALES**
Hábito incomprendido, el ahorro puede ayudarnos a cumplir nuestras metas. Aquí te decimos cómo adquirirlo.

**22 CONSUMO 2.0**
No me formo, no desespero, no me arriesgo.
Los beneficios de la banca en línea.

**24 SALUD Y NUTRICIÓN**
Cuando calienta el sol... ¡tu cuerpo sufre! Conoce cómo prevenir el cáncer de piel.

**26 TIPS DEL CHEF**
Montar tu cocina no tiene por qué ser costoso. Sólo necesitas estos enseres básicos.

**27 SABER CONSUMIR**
¿Tienes un estilo de vida saludable, o te engañas? Descúbrelo con este test.

**30 SEGURIDAD DE PRODUCTOS**
No vuelvas a martillarte un dedo. Haz del uso de herramientas una actividad segura.

**32 TECNOLOGÍA DOMÉSTICA**
Como cutis de bebé. Logra la afeitada perfecta con esta crema para rasurar.

**34 PUBLICIDAD ENGAÑOSA**
Los pesados embustes detrás de los productos "ligeros".

**64 INFOGRAFÍA**
La ruta del café. Conoce el camino que sigue un grano desde el cultivo hasta tu taza.

**66 RADIOGRAFÍA**
Un pastorcito fue el primero en beber una taza de café. Ahora es toda una experiencia para sibaritas.

**71 DELEGACIONES PROFECO**
Encuentra la delegación más cercana a tu domicilio.

**72 TENDENCIAS DE CONSUMO**
Ver no es suficiente. Muchas empresas han abandonado los escaparates para ofrecerte verdaderas experiencias de compra.

**78 PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
¡Más alto, más rápido, más fuerte! Y claro, más divertido. Aquí te decimos cómo armar una miniolimpiada.

**80 EL TURNO DE...**
Lumi Cavazos es una consumidora amigable con el ambiente, pero también fanática del chocolate y del *shopping*.


↘ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA:

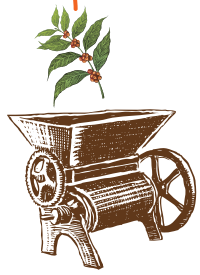
## 38



### QUESOS OAXACA

Con cada hebra, un pedacito de tradición. Pero, ¿será queso? Conoce los requerimientos de humedad, grasa y proteína que debe cumplir este derivado de la leche para poder ostentarse como tal.





De las páginas de...

PROTEJA

# $U DINERO

# ¡Ábrete puertas!

## Aparecer en el buró de crédito no es malo, lo que importa es la forma en la que apareces.

Si tienes o has tenido una tarjeta de crédito comercial, una tarjeta bancaria u otros préstamos o servicios (como de telefonía celular o tv de paga), estás en los registros del buró de crédito. Aparecer en el buró no es malo, lo que importa es la forma en la que apareces.

Tu reporte de crédito es un registro, igualito que tus calificaciones en el colegio. Si después de reprobar sacas un diez, qué bueno, pero lo que pasó ahí está y se mantiene durante el tiempo que marca la Ley[1]. Si pagas puntualmente tu historial será positivo y tendrás abiertas las puertas para futuros créditos; ocurrirá lo contrario si tienes incumplimientos o has dejado de pagar.

Los datos de tu historial se actualizan al menos una vez al mes: si te pones al corriente con tus pagos, esto se reflejará en la siguiente actualización. De esta forma tienes mayores probabilidades de obtener un crédito que si dejas de pagar.



## Donde hubo deudas, registros quedan

**¿Cuánto tiempo permanecen tus deudas registradas en el buró?**

- **Un año:** deudas menores o iguales a 25 UDIS[2] ($118.6).
- **Dos años:** deudas mayores de 25 UDIS hasta 500 UDIS ($2,372).
- **Cuatro años:** deudas mayores a 500 y hasta 1,000 UDIS ($4,744).
- **Seis años:** deudas menores a 400 mil UDIS ($1,897,796).
- **No se eliminan:** deudas mayores a 400 mil UDIS.

Si quieres saber cómo apareces en el buró de crédito, consulta el artículo completo en www.condusef.gob.mx

## Ten cuidado

Probablemente has visto anuncios que te prometen eliminar tu historial a cambio de dinero. ¡No te dejes engañar! Nadie puede cambiar tu historial crediticio.

1 Artículos 23 y 24 de la Ley para Regular las Sociedades de Información Crediticia y la regla 12 del Banco de México.
2 Valor de la UDI al 10 de mayo de 2012: 4.74. Banxico.

**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

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

**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
Nelly Güereña
Valeria Alvarado

**Ilustración**
Bachan
Mónica Miranda
Bruno Piña

**Fotografía**
Armando Rodríguez
José Rodríguez
Rodolfo Valtierra

**Consejo Editorial**
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Alejandro Celis Albarrán
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Gastón Fernández Arnaiz
Gonzalo Alberto García Ávila
José Jarero Valencia
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 Zaldívar
Tania Rodríguez Ortiz
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara
Noemí Valerio Barrón

**Publicidad**
Tania Santa Cruz
ventasrevista@profeco.gob.mx



# Y 3000 años después, la publicidad seguía ahí

"Habiendo huido el esclavo Shem de su patrono Hapu, el tejedor, éste invita a todos los buenos ciudadanos de Tebas a encontrarle. Se ofrece media pieza de oro a quien dé información acerca de su paradero; a quien lo devuelva a la tienda de Hapu, el tejedor, donde se tejen las más bellas telas al gusto de cada uno, se le entregará una pieza entera de oro". Así reza un papiro egipcio, considerado el anuncio publicitario más antiguo.

Han transcurrido más de tres mil años desde que Hapu perdió a su esclavo, pero la publicidad y sus novedosas técnicas mercadológicas aún comparten el mismo objetivo: informar, persuadir y recordar.

No cabe duda de que cada uno de nosotros es consumidor, todos los días, a cada momento. Por lo tanto, es lógico que exista una industria dedicada a posicionar marcas y estimular nuestras decisiones de consumo. Incluso sin que nos demos cuenta...

En nuestra sección Tendencias de Consumo te contamos cómo, a través de herramientas como el *neuromarketing,* las agencias publicitarias han encontrado un nuevo campo de acción donde, apelando a nuestros sentidos, buscan posicionar sus marcas; algo así como ver, oler, escuchar y saborear un logotipo.

A través de la publicidad, los anunciantes entablan una auténtica batalla para ganarse nuestra preferencia. Sin embargo, no por ser una guerra, nuestro derecho a la información veraz debe quedar como rehén.

En el estudio de calidad de quesos oaxaca que te presentamos en esta edición, te informamos sobre las marcas que se anuncian como quesos de leche de vaca, cuando en realidad no lo son. También te ponemos al tanto sobre aquellas marcas que, a pesar de declarar que no son quesos "de verdad", lo hacen con letras chiquitas y poniendo animales de granja a un lado, que podrían inducirte al error al momento de comprar.

De igual manera, en esta edición hemos preparado varios contenidos en torno al café. Comenzamos con un estudio de calidad de cafeteras eléctricas, continuando con una infografía de la ruta del café, y rematando con algunos consejos para sacar al sibarita que todos tenemos dentro.

Pensando en tus finanzas, te presentamos la "Guía mínima para el ahorrador primerizo", que te ayudará a ahorrar desde cero y hasta donde tú quieras. También, en la sección Consumo 2.0 te ofrecemos algunas razones por las cuales puede ser muy útil entrarle a la banca electrónica y a la reciente banca móvil.

Tres milenios han pasado y, aunque la publicidad sigue evolucionando, hay algo que continúa siendo necesario: una postura crítica e informada respecto a nuestro consumo.

**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: 40,000 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
**Bicicletas** (art.), abr 12, 422, p.68
**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

**Ecoturismo y turismo de aventura** (art.), may 12, 423, p. 66
**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
**Frituras** (est.), abr 12, 422, p. 44
**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

**Impermeabilizantes** (est.), abr 12, 422, p. 56
**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
**Refrescos y bebidas saborizadas** (est.), may 12, 423, p. 40
**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.), may 12, 423, p. 54
**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 histórico de todos los estudios de calidad realizados desde 1976 en **consumidor.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

¿Se niegan a entregar tu pedido? ¿Sabes cuándo pedir un reembolso y en qué consiste? ¿Ya te cansaste de quejarte del servicio de tu compañía telefónica? La Ley Federal de Protección al Consumidor es tu voz. ¡Úsala! Comparte con nosotros tus dudas, sugerencias y experiencias de consumo. Envíalas por correo electrónico a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o escribe a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140 en el Distrito Federal. También puedes contactarnos a través de Twitter en la cuenta **@r_consumidor** o publicando en nuestro perfil de Facebook **Consumidor Inteligente.** ¡Que no te callen, ésta es tu voz!






## Cuestión láctea

**Hola, mi nombre es Rosy. Quiero felicitarlos por la Radiografía que hicieron sobre la leche, fórmula láctea y producto lácteo combinado. Nada más que se les olvidó incluir la leche deslactosada. Me interesa saber más porque somos intolerantes a la lactosa y es la única leche que consumimos. ¿Dónde puedo encontrar más información?**

***Rosy Díaz***

**Estimada Rosy,**

Antes que todo, mil gracias por tus felicitaciones. Más allá de los cumplidos, nos motiva enormemente saber que existen consumidores interesados en ejercer el poder que tenemos al elegir tal o cual producto.

Por lo tanto, queremos aprovechar tu misiva para informar a todos nuestros lectores que en el Portal del Consumidor **(consumidor.gob.mx)** ya se encuentra disponible el archivo histórico de todos los estudios de calidad publicados en la **Revista del Consumidor.** Así es: todos. Con un solo clic podrás leer desde el estudio de calidad de planchas, realizado en 1976, hasta los de refrescos y ventiladores, publicados en mayo de 2012.

Respecto a la pregunta que nos haces, te tenemos dos sugerencias. La primera es revisar el artículo "Leche, mitos y realidades", publicado en el número 356, correspondiente a la edición del mes de octubre de 2006. Si no tienes un ejemplar, te invitamos a visitar nuestro Centro de Documentación (Cedoc), ubicado en la planta baja de nuestras oficinas centrales, en la Ciudad de México.

Por otro lado, ¿conoces la leche de soya? Aunque es importante aclarar que no se trata de leche, sino de un producto lácteo, es una bebida muy nutritiva que puedes elaborar tú misma. En nuestro canal de YouTube (youtube.com/profeco) encontrarás la Tecnología Doméstica Profeco para realizarla.

Inténtalo y cuéntanos qué tal te fue. De parte de todo el equipo detrás de la **Revista del Consumidor**, te mandamos un afectuoso saludo.

## Los *fans* también lloran

**Compré boletos en Taquilla Cero y ahora no me dan respuesta para la devolución de mi dinero, ya que cancelaron el concierto de Enrique Iglesias y llevo 15 días pidiendo mi reembolso. ¿Qué hago?**

***Analilia González Horta***

**Consumidor Inteligente:**
Pocas cosas en la vida de un melómano pueden ser tan frustrantes como un concierto cancelado. Sin embargo, no todo está perdido. O al menos no todo el dinero que pagaste. En situaciones como ésta, donde tú, como consumidora, pagaste por un espectáculo, tienes derecho a que se te devuelva el valor nominal de tu boleto. Es decir, el precio neto de tu entrada. Y, en este caso, de acuerdo con la LPFC, en su Artículo 92 y subsiguientes, una bonificación o compensación de parte del responsable de organizar el concierto, no inferior a 20%, debido a que el proveedor no prestó el servicio ofrecido.

¿A qué nos referimos? Las compañías intermediarias que se encargan de la venta de boletos –y que, por lo general, son distintas a quienes organizan el evento– suelen cobrar cargos o comisión por ofrecerte este servicio; es decir, por evitar que te desplaces hasta la taquilla para adquirirlo. Cuando un concierto se cancela o se pospone, puedes pedir tu reembolso, pero sólo por el precio del boleto (el costo que tendría si lo hubieras comprado en la taquilla del estadio o auditorio). Y a los organizadores, una bonificación o comprensación.

Si la empresa que organizó el evento sigue sin devolverte tu dinero, comunícate al **Teléfono del Consumidor** (5568 8722 si te encuentras en el DF o Zona Metropolitana, o al 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país), donde podrás iniciar un proceso de queja.






**@chiquibren1:**
**Por cierto, ¿qué puedo hacer? El servicio de Telcel cada vez está peor #peroquétalcobran**

**@Profeco:**
Si un proveedor no cumple con los acuerdos del contrato, es tiempo de tomar acciones. Al tratarse de un proveedor de servicio telefónico, tu caso le compete a dos instituciones: por un lado, a **Profeco** (pues, como dices, estás pagando por un servicio) y, por el otro, a la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel).

¡Ejerce tus derechos! Reportar las fallas en Cofetel es muy sencillo. Tienes dos opciones: la primera es entrar al sitio **micofetel.gob.mx** y reportar la falla del servicio que te esté dando lata; la segunda consiste en mandar un "tuit" utilizando la siguiente fórmula: @quejascofetel + tu ubicación + falla + proveedor. Una vez presentado tu reporte ante Cofetel, comunícate al **Teléfono del Consumidor** para que te orienten sobre los pasos a seguir, ya sea para conciliar o para poner una denuncia.

**@lcbelmont:**
**¿Cada cuándo verifican las gasolineras? ¿Qué programa tienen para inspeccionarlas?**

**@Profeco:**
Todos queremos ponerle un alto al abuso en la venta de combustibles. Por ello, te recomendamos consultar nuestra aplicación Semáforo de Gasolineras, donde podrás encontrar el historial de cada una de las verificaciones de las estaciones de servicio que existen en el país. Esta información se actualiza mes con mes y un color de identificación permanece hasta por 180 días.

La verificación realizada por **Profeco** ocurre de manera programada y por denuncia. Eso sí, cada gasolinera tendrá por lo menos una visita en el transcurso del año, pero no hay restricciones sobre el número de verificaciones que puedan llevarse a cabo.

En el programa de Verificación de Estaciones de Servicio, se revisan las bombas y la documentación; también que te den "litros de a litro", por un método llamado jarreo; de igual manera, se inspeccionan los componentes electrónicos, que no tengan alteraciones o reparaciones; y por último, se recaban muestras del combustible para su análisis.




Cuando investigues el historial de la gasolinera que frecuentas podrás saber si, en algún momento, la han agarrado "con las manos en los litros" o si de veras ha tenido un comportamiento ejemplar.

**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.

# No respetan tu tarifa o reservación de hotel

¿Reservaste una habitación en el paraíso, pero te mandaron al infierno? ¡No te dejes! La ley está de tu lado. Conoce los derechos que adquieres cuando reservas una habitación a un proveedor de hospedaje.



Por fin, hoy te vas de vacaciones. Maletas en mano, te dispones a disfrutar de cinco increíbles días de descanso y diversión. Llegas al hotel, que prudentemente habías reservado meses atrás, y te topas con la bonita sorpresa que te da el recepcionista: "Lo siento, su reservación no existe".

Sea cual fuere la razón que esgrima el proveedor (que hubo un error, que por temporada alta ya no tiene habitaciones, que sobrevendió, entre las más comunes), la ley está de tu lado: el Artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) señala que el proveedor (en este caso, el hotel):

> **"Está obligado a respetar los precios, términos, plazos, fechas, modalidades, reservaciones y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido, y bajo ninguna circunstancia serán negados estos bienes o servicios a persona alguna".**

Además, el Reglamento de la Ley General de Turismo (LGT) apunta que los establecimientos de hospedaje deberán "respetar las reservaciones hechas con antelación, siempre que hayan sido garantizadas directamente por el turista o por una agencia de viajes".

En caso de que, por desgracia, llegues a padecer esta situación, el proveedor está obligado a brindarte hospedaje en otro hotel con las mismas características y tarifas que habías contratado. Y, en todo caso, deberá bonificarte con un porcentaje no menor a 20%, pues así lo dispone el Artículo 92 bis de la LFPC.

Como ves, tu mejor aliado es la información. A un consumidor informado difícilmente podrán pasarle por encima proveedores abusivos.

Ahora bien, también tienes que hacer tu parte. Antes de preparar tus maletas, no está de más que verifiques tu reservación y, junto con tu traje de baño y con el ánimo desbordado, recuerdes empacar lo siguiente:

- La clave de confirmación de la reservación.
- La hora exacta en que vence.
- La tarjeta de crédito con la que llevaste a cabo el depósito.

También, previo a subirte al autobús, al avión o ponerte detrás del volante, es necesario que te informes sobre qué procede en caso de que canceles, y preguntes qué sucede si, por causas ajenas a ti, como un retraso del vuelo, no puedes presentarte a tiempo en el hotel.

Que no te frustren tus vacaciones, conoce tus derechos y defiéndelos.

## Vacaciona tranquilo

Del 4 de julio al 19 de agosto, **Profeco** implementará la segunda etapa del Programa Nacional de Verificación y Vigilancia Vacacional y Turística en ciudades coloniales, playas y otros destinos turísticos de gran afluencia para evitar abusos por parte de proveedores de bienes o servicios relacionados con la temporada.

Durante 2011, **Profeco** recibió 274 quejas contra prestadores de servicios de hoteles, moteles y similares. Los principales motivos de reclamación fueron la negativa a que se devolviera el depósito, la negación del servicio y la rescisión del contrato. Los proveedores con más quejas fueron Grand Marlin Hotels, S.A. de C.V.; Empresas Turísticas Internacionales, S.A. de C.V.; y Hacienda Andalucía Centro Ecuestre, S.A. de C.V. Del total de quejas presentadas se conciliaron 106, continuan en trámite 84; 28 no fueron conciliadas y en 56 se desistió.

Denuncia cualquier abuso en el **Teléfono del Consumidor**: 5568 8722 en el Distrito Federal y área metropolitana, o en el 01 800 468 8722 sin costo desde el resto del país.



# Industria musical: mientras haya canciones... que siga girando

La música nos conecta, nos transporta y nos transforma. Es un poderosísimo catalizador de ideas y emociones; por eso le llaman "el lenguaje del alma". Pero también es un negocio millonario que está sufriendo grandes cambios.

En estos tiempos vertiginosos, el disco ha dejado de ser el soporte predilecto para hacer llegar la música a los consumidores melómanos, pues el formato físico es insuficiente cuando se enfrenta a una tecnología que permite el acceso ilimitado a canciones, a toda hora y desde cualquier lugar.

Además, a diferencia de su antecesor –el disco de vinilo–, bien sabemos que el CD (disco compacto) puede ser fácilmente reproducido para su venta ilegal. Pero, ojo: es la industria disquera la que está en crisis, no la música.

Contrario al augurio de la pérdida de generaciones enteras de músicos talentosos si la industria disquera no se recupera, hay quienes afirman que la música está en un momento particularmente interesante. Es la opinión de Rafael Zepeda, quien fuera director artístico para México de una de las disqueras transnacionales más importantes, a la que dejó hace ocho años para dedicarse a la producción independiente.

Rafael explica que, como las disqueras llamadas *mainstream* han sido las más afectadas por la piratería y la crisis de esta industria, son mucho más cautelosas a la hora de apostar por nuevos artistas. Mientras tanto, los músicos y las disqueras independientes, gracias a las nuevas tecnologías, han encontrado la manera de producir y distribuir discos con inversiones mucho menores, y de colocar y desarrollar proyectos que jamás habrían tenido cabida en grandes casas productoras.

Esto, de acuerdo con Zepeda, ha enriquecido la oferta y a la música en general; finalmente, quien sale ganando es el consumidor, porque hoy tiene la posibilidad de escuchar una mayor variedad de artistas y propuestas, sin depender de lo que las estaciones de radio o televisión decidan dar a conocer.

## ¿Cuánto cuestan los discos?

Cuando hablamos de la crisis de la industria musical y de la piratería, el argumento siempre es el mismo: el disco no es un artículo de primera necesidad; para muchos mexicanos, los precios son incosteables. La filosofía de los independientes es que la música se debe a la gente, de ahí que deba ser accesible, pero no gratuita, pues cuando las cosas se regalan, a veces no se valoran.

Una casa productora independiente que invierte en un disco, puede venderlo a costos de entre 50 y 80 pesos para recuperarse, pagar regalías y tener un margen de utilidad. Los precios que vemos en las tiendas de discos obedecen no sólo a que éstas tienen que asegurar sus ganancias, sino a que existe una tendencia de precios decidida por las grandes distribuidoras.

## ¿Cómo anda el negocio?

- Las ventas físicas de discos representan 61% del ingreso de las disqueras.
- En México, siete de cada diez discos vendidos son pirata.
- De 23 mercados digitales disponibles en la red en 2010, el negocio llegó a 68 al año siguiente, y continúa creciendo.
- 135 millones de canciones fueron descargadas legalmente en México en 2011, siete veces más que en 2010.
- Sólo 10% de las grabaciones *mainstream* en México recuperan la inversión, por lo que se sostienen en un 70% por su catálogo –que abarca desde 1930 hasta hoy– y de las producciones extranjeras, cuyo éxito ya está probado.
- En conjunto, más de 50% de los lanzamientos es de disqueras independientes.
- Los músicos ya no viven de la venta de sus discos, sino de sus presentaciones en vivo.

**Fuentes:** Zepeda y Amprofon.



**Vanguardia grupera**

Se suele relacionar el concepto "independiente" al rock, o a la música para jóvenes. No obstante, los pioneros en este ramo en nuestro país son los grupos norteños, quienes desarrollaron un sistema de trabajo independiente, sin aparecer en la televisión y sin los patrocinios que lograban las estrellas del pop y del rock, mucho antes de que la industria disquera entrara en crisis.

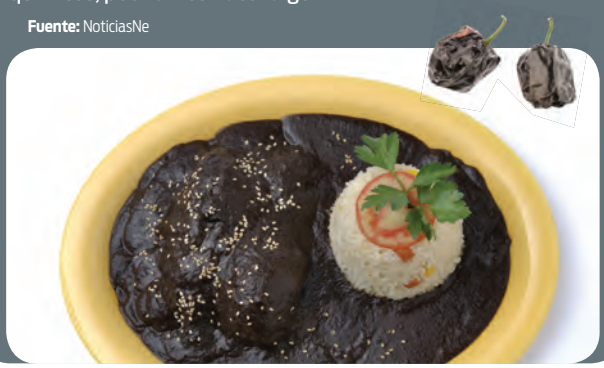
**Entrevista:**
· Rafael Zepeda, director general de Zepeda Bros. Producciones.

**Fuentes:**
· Asociación Mexicana de Productores de Fonogramas y Videogramas. (2007). *Impacto de la piratería en la cultura musical de México.* México: Amprofon.
· -----. (2012). *Puntos relevantes del mercado discográfico mexicano 2011.* México: Amprofon.
· International Federation of the Phonographic Industry. (2012). *La industria discográfica en números. El mercado de la música grabada en 2011.* Estados Unidos: IFPI.
· -----. (2012). *Reporte sobre la música digital en 2012, mayores opciones y expansión global.* Estados Unidos: IFPI.

## PARA ENCHILARSE

El chile es uno de los productos que, tanto en el interior como más allá de nuestras fronteras, es reconocido como emblema de México. Sin embargo, debido a problemas en la producción y en su cadena comercial, pronto presenciaremos la desaparición del chile chilhuacle, uno de los más importantes en la gastronomía mexicana, especialmente en la oaxaqueña. Esta variedad de chile es conocida desde tiempos prehispánicos y fue muy valorada durante los días de la Colonia. De ahí que sea uno de los ingredientes principales del mole negro oaxaqueño. ¿Cómo puede estar a punto de desaparecer de nuestros suelos? Las razones son muchas. Hasta el año pasado, únicamente existían dos productores de chilhuacle en la región de Cuicatlán, Oaxaca. Debido a plagas, sus cosechas se han visto mermadas, disminuyendo notablemente la producción. De igual forma, esta variedad de chile es la más cara de México, por lo que en muchas cocinas se prefiere comprar otros tipos para sustituirlo. Algunos de ellos son importados de Vietnam y China, según refiere el periodista Claudio Sánchez Islas. En sus palabras: "Es dramático que los herederos y cultivadores del patrimonio cultural y natural de Oaxaca veamos con desesperación que se está muriendo en cámara lenta, ante los ojos de todos. Con los recursos que tenemos hoy en día, la biotecnología o agroquímicos, podríamos hacer algo".

**Fuente:** NoticiasNe





## SOBREPESO: ¿UN IMPEDIMENTO PARA VOLAR?

El caso de Kenlie Tiggeman, una mujer de 32 años a quien se le impidió abordar un avión de Southwest Airlines en Dallas, Estados Unidos, ha puesto sobre la mesa un tema incómodo: ¿las personas con obesidad mórbida pueden abordar un avión? Debido a su sobrepeso –que asciende a poco más de 135 kilos–, el personal de la aerolínea impidió que Tiggeman y su madre abordaran a menos que ella comprara otro asiento para que pudiera viajar "sin incomodar a los demás pasajeros". ¿Cuál es el peso máximo que debe tener una persona para viajar en un asiento de avión? Nadie lo sabe. Por ello, Kenlie ha llevado su caso a los tribunales. No para exigir una compensación, sino para que las aerolíneas expongan criterios claros de cuánto es el peso o ancho de cadera máximo para hacer uso de un solo asiento.

**Fuente:** Examiner

## UN BOSQUE DE REGALO DE BODAS



El servicio de "mesa de regalos" que ofrecen las tiendas departamentales alrededor del mundo ha gozado de gran popularidad en los últimos años. No obstante, la pareja conformada por Diana Díaz de Espada y Peter Hansen decidió darle una vuelta de tuerca a esta dinámica. En vez de pedirle a sus invitados que les regalaran juegos de cubiertos o sábanas, solicitaron que donaran dinero para salvar un bosque en Paraguay. La suma de sus más de cien convidados –y otros donantes– fue depositada a la organización no gubernamental Guyra Paraguay, para adquirir 274 hectáreas de bosque que, además de serle devueltas a la comunidad indígena mbyá guaraní, convertirá a este territorio en reserva ecológica.

**Fuente:** The Huffington Post

TOP 10

## LAS MÁS SUSTENTABLES

Con miras a la próxima inauguración de Río+20 –la reunión sobre desarrollo sustentable más importante en todo el orbe–, la agencia calificadora de este tipo de políticas, EIRIS, ha seleccionado, de entre 2 mil 63 empresas, a las diez compañías líderes en la adopción de estas medidas comprometidas con el futuro, entre las que destacan la atención sanitaria y la energía alternativa:

1. **Puma**
Sector: Bienes de consumo
País: Alemania

2. **FirstGroup**
Sector: Viajes y turismo
País: Reino Unido

3. **National Australia Bank**
Sector: Bancario
País: Australia

4. **GlaxoSmithKline**
Sector: Farmacéutico
País: Reino Unido

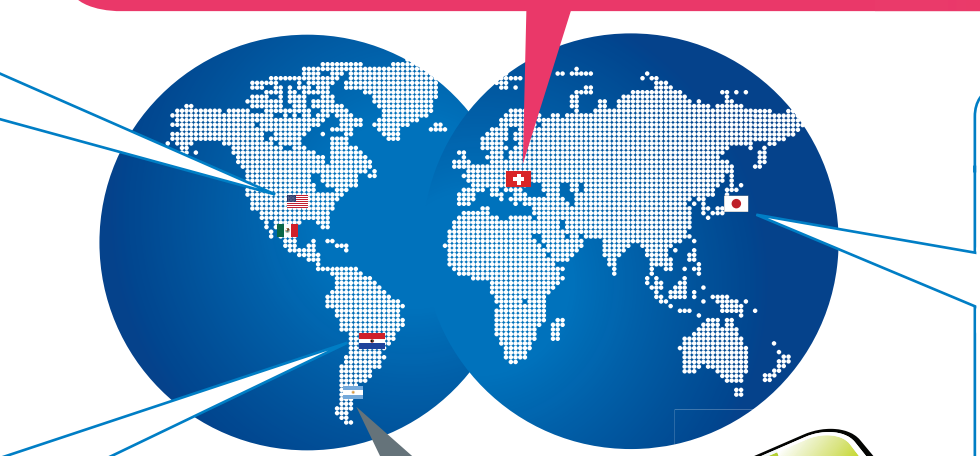
5. **Roche**
Sector: Farmacéutico
País: Suiza



## ¡YA TE CARGÓ EL PAYASO!

¿Te gustaría que el payaso Pennywise amenizara tu próxima fiesta de cumpleaños? Si la sola idea de tener cerca al protagonista de la cinta *Eso, el payaso asesino* te puso la piel "chinita", entonces no querrás relación alguna con el actor Dominic Deville. Por unos cuantos euros, este histrión radicado en Lucerna, Suiza, puede darle un festejo de película a tus hijos... Sí, de película de terror. Al igual que en la adaptación fílmica de la novela *It* de Stephen King, Deville acosará, vigilará y dejará notas terroríficas al cumpleañero o cumpleañera hasta que pida piedad o llegue el séptimo día, cuando recibirá un pastelazo en la cara de parte del payaso más cruel que ofrece sus servicios en el mercado. El servicio puede ser interrumpido a petición de los padres cuando el niño o la niña no pueda más. Sin embargo, en palabras de Deville, esto rara vez sucede.

**Fuente:** Metro



## ERROR 404, DIFUNTO NO ENCONTRADO



Si eres de aquellos internautas que hace *check-in* dondequiera que va, que "tuitea" fotografías de su comida, o que comparte su *tracklist* con sus "amigos" de Facebook, seguramente este servicio te vendrá como anillo al dedo... o como muerto al foso. En Rosario, Argentina, la agencia funeraria Servicios Caramuto ha decidido dar el salto al mundo virtual, ofreciendo el servicio de "velatorio *online*". A través de un sistema de cámaras web y un chat privado, los familiares, amigos o colegas podrán participar en la ceremonia a pesar de encontrarse en ubicaciones remotas. Los proveedores de este servicio aseguran que se trata de una manera respetuosa y confidencial de participar en la despedida de un ser querido. Cabrá preguntarse si será de mal gusto dar clic en "me gusta" cuando publiquen la invitación en tu muro.

**Fuente:** Nos Digital

## LA ISLA DE BASURA TIENE VOCACIÓN DE CONTINENTE

Situada entre California y Japón, al norte del océano Pacífico, se encuentra la tétrica isla de la basura. Descubierta en 1997 por el oceanógrafo Charles Moore, se trata de un remolino de desechos formado por más de 6 millones de toneladas de plástico, provenientes tanto de América como de Asia. Por estar en aguas internacionales y alejada de las rutas marinas, ningún país ha querido buscar un remedio. No obstante, la isla de la basura ya está encendiendo los focos rojos. De acuerdo con investigadores norteamericanos, los peces del Pacífico Norte podrían estar ingiriendo entre 12 mil y 24 mil toneladas de plástico al año. Y no sólo eso; debido a la presencia de estos residuos plásticos, el ecosistema marino está experimentando transformaciones; ya no por la toxicidad, sino por los nuevos "hogares" que está proveyendo a distintas especies. En los últimos años, la isla ha multiplicado su tamaño por cien. En otros 40, ¿llegará a ser un nuevo continente?

**Fuente:** BBC Mundo

6 **Novartis**
Sector: Farmacéutico
País: Suiza

7 **Philips Electronics**
Sector: Electrodomésticos
País: Países Bajos

8 **Deutsche Börse**
Sector: Servicios financieros
País: Alemania

9 **Novo Nordisk**
Sector: Farmacéutico
País: Dinamarca

10 **The Go-Ahead Group**
Sector: Viajes y turismo
País: Reino Unido

# Zacatecas

## Del centro de la tierra al cielo




Es la puerta de entrada al norte de México, un lugar donde se vive la historia a través del arte, la arquitectura, las tradiciones y una abundante riqueza cultural. Un espacio único, pletórico de asombro, mostrado en valiosos estuches.

**Encuentra tu delegación Profeco en Zacatecas**
en Fernando Villalpando #214, col. Centro.
Teléfono: 922 0460.

A principios de la Colonia, esta zona poblada por chichimecas fue ignorada por los españoles, hasta que se enteraron de la abundancia de oro y metales preciosos que se escondía debajo de su tierra colorada. Los colonos llamaron a la zona de Zacatecas "La tierra sin límites", y fue regida por el Real de Minas.

Con su llegada, los europeos transformaron el paisaje al construir imponentes haciendas de trigo y ganado como se acostumbraba en el Viejo Mundo. Sin embargo, los nativos nunca se resignaron a la opresión de los conquistadores y a la pérdida de sus tradiciones. Entre los pueblos, los "hechiceros" chichimecas propagaban la consigna divina de aniquilar al invasor.

### Zacatecas y la música

Manuel M. Ponce, nacido en Fresnillo, es considerado el padre del nacionalismo musical mexicano por haber rescatado gran parte de la música folclórica de nuestro país. Dedicó su vida a investigar, compilar y a componer música para todos los cantos de la región del centro de Zacatecas y de Guanajuato. Otros compositores retomaron esta loable labor e hicieron arreglos como en "Marchita el alma" y "A la orilla de un palmar": "...y a la orilla de un palmar, yo vi de una joven bella su boquita de coral, sus ojitos dos estrellas...".

A pesar de que los jalisciences se adueñaron del origen del mariachi, Zacatecas es un importante representante de la música vernácula, con varios autores del género, como Tomás Méndez, compositor de Lola Beltrán, para quien escribió canciones como "Cucurrucucú paloma" o "Puñalada trapera".

La música zacatecana ha sido poco investigada y, no obstante, es la que da vida a las legendarias noches de callejoneada. En 2009, INAH editó una colección de discos de música zacatecana llamada *Corridos de la rebelión cristera*.



## Artes plásticas

El pintor zacatecano Pedro Coronel es la primera celebridad de la pintura de ese estado. Nacido después de la Revolución Mexicana, viajó a París tras realizar estudios en La Esmeralda. Trabajó en los talleres del pintor Breuer y del escultor Brancusi. En 1954 expuso por primera vez en la Ciudad de México. Sus obras más importantes son *La guerra florida*, *La lucha*, *El regreso de Quetzalcóatl* y *La primavera*. Su trabajo se caracteriza por la dramatización del color y las formas indígenas.

Rafael Coronel, hermano de Pedro, siguió sus pasos y ganó el primer premio de la Bienal de Tokio, con el óleo *Tacubaya, la muerte de la libélula*.

Manuel Felguérez es otro zacatecano clave en la pintura mexicana de la segunda mitad del siglo XX. Por su arte de tendencia abstracta, es reputado como uno de los más valiosos exponentes de las artes plásticas en México. Su obra más famosa es *El mural de hierro*, que realizó para el cine Diana.

## Casa de las artesanías

Y si de creatividad se trata, en Zacatecas podrás admirar y adquirir las más originales piezas de platería, talabartería, talla en cantera, herrería, cestería, vidrio soplado, madera tallada, artículos con piedras semipreciosas, entre muchas otras cosas.

Es **el segundo estado del país con más museos,** en los cuales se exhiben invaluables piezas universales del arte y la cultura

Lo interesante es que, recientemente, el Instituto de las Artesanías de Zacatecas (Ideaz) se ha encargado de hacer nuevos diseños a partir de las técnicas tradicionales, a través del trabajo de importantes artistas plásticos de la región. Gracias a ello, se pueden encontrar piezas únicas de gran calidad, mezcla de creatividad, tradición y vanguardia.

## Para visitar en Zacatecas

Te recomendamos algunos lugares que son imprescindibles:

· Museo Pedro Coronel (Antiguo Colegio de La Compañía): posee una de las colecciones más importantes de máscaras en el país.

· Instituto Zacatecano de Cultura Ramón López Velarde: aquí se llevan a cabo diversos eventos y festivales.

· El Cerro de la Bufa: a él se puede llegar por teleférico para tener una vista panorámica de una de las ciudades más bellas de México. En lo alto del cerro podrás visitar varios atractivos, como el Santuario de la Virgen del Patrocinio, el Mausoleo de los Hombres Ilustres, el Observatorio Meteorológico de Zacatecas, la Plaza de la Revolución o el Museo de la Toma de Zacatecas.

· Mina El Edén: una aventura única para conocer sobre la tradición minera que dio origen a esta ciudad, podrás pasear a pie o en tren por sus túneles y galerías.



## Paladar zacatecano

El asado de boda es uno de los platillos caractrísticos de Zacatecas. Consiste en lomo de cerdo cortado en trocitos, bañado con una salsa de chile ancho rojo, y sazonado con pimienta, clavo de olor, canela, laurel, cáscara de naranja, chocolate y azúcar; que se sirve con rebanadas de cebolla cruda y arroz.

❊

Otros platillos de la región son la birria zacatecana, el menudo, el pozole con maíz morado, las enchiladas, la carne adobada en chile rojo, el mole zacatecano, la cola de res, el garbancete con arroz, los pacholes, el conejo en adobo, el picadillo de asadura, el pipián con papitas de monte, los frijoles con masita y la ratita en caldo.

❊

Su bebida típica es el mezcal de Huitzila. Además, en Zacatecas se producen exquisitos vinos de mesa tintos, blancos y rosados. Y, para el postre, no pueden faltar las deliciosas melcochas, las cocadas jerezanas, los ates de guayaba y membrillo, los jamoncillos de leche, la miel de tuna y los tradicionales dulces cristalizados de camote, biznaga, chilacayote y calabaza.

## La palabra Zacatecas

proviene del náhuatl *zacatl*, que significa "pastizal", y *tecatl*, que significa "pueblo": "pueblo donde abunda el zacate".






**Fuentes:**
·Conaculta. "Rostro de cantera, Patrimonio Mundial". En http://www.conaculta.gob.mx/turismocultural/destino_mes/zacatecas/que_comer.html (Consultado el 3 de mayo de 2012).
· Mina El Edén. En http://www.minaeleden.com.mx/interna2_2.htm (Consultado el 3 de mayo de 2012).
· Olague, J. F., De Vega, M., Kuntz Ficker, S. y Del Alizal, L. (1996). *Breve historia de Zacatecas*. México: Fondo de Cultura Económica, El Colegio de México.



¿Tu gasolinera siempre ha dado litros de a litro?

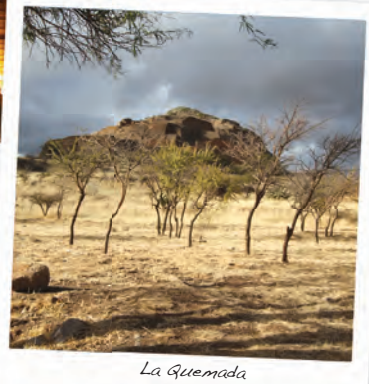
Consulta el historial de verificaciones de tu estación de servicio de costumbre en **profeco.gob.mx**

# Verificación de gasolineras

Y en Zacatecas... ¿Quién es Quién en las gasolineras? Éstas son las estaciones de servicio que, hasta el 27 de abril de 2012, no presentaron ninguna irregularidad durante la última visita de verificación que se les realizó. Ubícalas, quizá está la que más frecuentas.



Mina El Edén



La Quemada



Orgullo musical

| Municipio | Estación de servicio | Domicilio |
|---|---|---|
| FRESNILLO | 2446 | AV. GARCÍA SALINAS #705 |
| FRESNILLO | 2449 | KM 64 CARRETERA PANAMERICANA |
| FRESNILLO | 2457 | KM 1.5 CARRETERA FRESNILLO-VALPARAÍSO |
| FRESNILLO | 2552 | KM 739.5 CARRETERA PANAMERICANA ENT. DURANGO-TORREÓN |
| FRESNILLO | 3077 | KM 22 CARRETERA FRESNILLO-VALPARAÍSO |
| FRESNILLO | 4654 | LIBRAMIENTO TRÁNSITO PESADO #519 |
| FRESNILLO | 5179 | KM 7.5 CARRETERA FRESNILLO-BAÑÓN MARGEN NORESTE |
| FRESNILLO | 5242 | AV. PLATEROS #526 |
| FRESNILLO | 5245 | REPÚBLICA DE HONDURAS #2 |
| FRESNILLO | 6507 | KM 19 CAMINO RURAL PLENITUD-BUENAVISTA DE TRUJILLO |
| FRESNILLO | 7630 | KM 5 CARRETERA FRESNILLO-VALPARAÍSO |
| FRESNILLO | 8299 | KM 5 ENTRONQUE CARRETERA FRESNILLO-DURANGO-S.J. LOURDES |
| FRESNILLO | 8571 | KM 55.8 CARRETERA FEDERAL ZACATECAS-DURANGO |
| FRESNILLO | 8687 | 5 DE FEBRERO #1 |
| FRESNILLO | 9345 | KM 51.3 CARRETERA ZACATECAS-DURANGO |
| FRESNILLO | 9377 | BLVD. SAN JOSÉ #10 |
| FRESNILLO | 9432 | KM 63.02 CARRETERA PANAMERICANA FRESNILLO-DURANGO |
| FRESNILLO | 10333 | BLVD. PASEO DEL MINERAL #825 |
| FRESNILLO | 10602 | BLVD. SAN JOSÉ #133 |
| GUADALUPE | 2438 | KM 634 CARRETERA PANAMERICANA CRUCE CARRETERA A SALTILLO |
| GUADALUPE | 2466 | SECRETARÍA DE LA DEFENSA NACIONAL #28 MZNA. 2 1A SECC. |
| GUADALUPE | 3582 | KM 4 BLVD. ZACATECAS-GUADALUPE |
| GUADALUPE | 3923 | KM 110.9 CARRETERA 45 PANAMERICANA TRAMO ZACATECAS-AGUASCALIENTES |
| GUADALUPE | 5322 | BLVD. JOSÉ LÓPEZ PORTILLO #91 |
| GUADALUPE | 5475 | CARRETERA A SAUCEDO DE LA BORDA #3 |
| GUADALUPE | 6883 | BLVD. GARCÍA SALINAS #378 |
| GUADALUPE | 7611 | CALZADA FRANCISCO GARCÍA SALINAS #29 |
| GUADALUPE | 9391 | CALZADA SOLIDARIDAD #327 |
| GUADALUPE | 9454 | SECRETARÍA DE PROGRAMACIÓN Y PRESUPUESTO #8 |
| GUADALUPE | 10615 | BLVD. DE LA NACIÓN #2 |




La ciudad de **Zacatecas** está enclavada en una topografía dramática, con calles escalonadas de gran belleza.

| Municipio | Estación de servicio | Domicilio |
|---|---|---|
| RÍO GRANDE | 2458 | KM 62.4 CARRETERA A TORREÓN |
| TABASCO | 1123 | KM 190 CARRETERA SALTILLO-GUADALAJARA |
| VILLA DE COS | 3783 | KM 2 CARRETERA BAÑÓN A ENTRONQUE CARRETERA ZACATECAS-SALTILLO |
| ZACATECAS | 2432 | AV. MIGUEL ALEMÁN Y CARRETERA PANAMERICANA |
| ZACATECAS | 2434 | CALZADA RAMÓN LÓPEZ VELARDE S/N |
| ZACATECAS | 2435 | KM 7.8 SALIDA NORTE CARRETERA PANAMERICANA |
| ZACATECAS | 4306 | CALZ. REYES HEROLES #602 |
| ZACATECAS | 5327 | BLVD. HÉROES DE CHAPULTEPEC #1702 |
| ZACATECAS | 5729 | BLVD. HÉROES DE CHAPULTEPEC #1502 |
| ZACATECAS | 8436 | BLVD. JOSÉ LÓPEZ PORTILLO #404 |
| ZACATECAS | 8846 | CARRETERA FRESNILLO-ZACATECAS #508 |
| ZACATECAS | 8908 | SIN NOMBRE #101 |
| ZACATECAS | 9526 | CARRETERA GUADALAJARA-ZACATECAS #108 |


# 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**

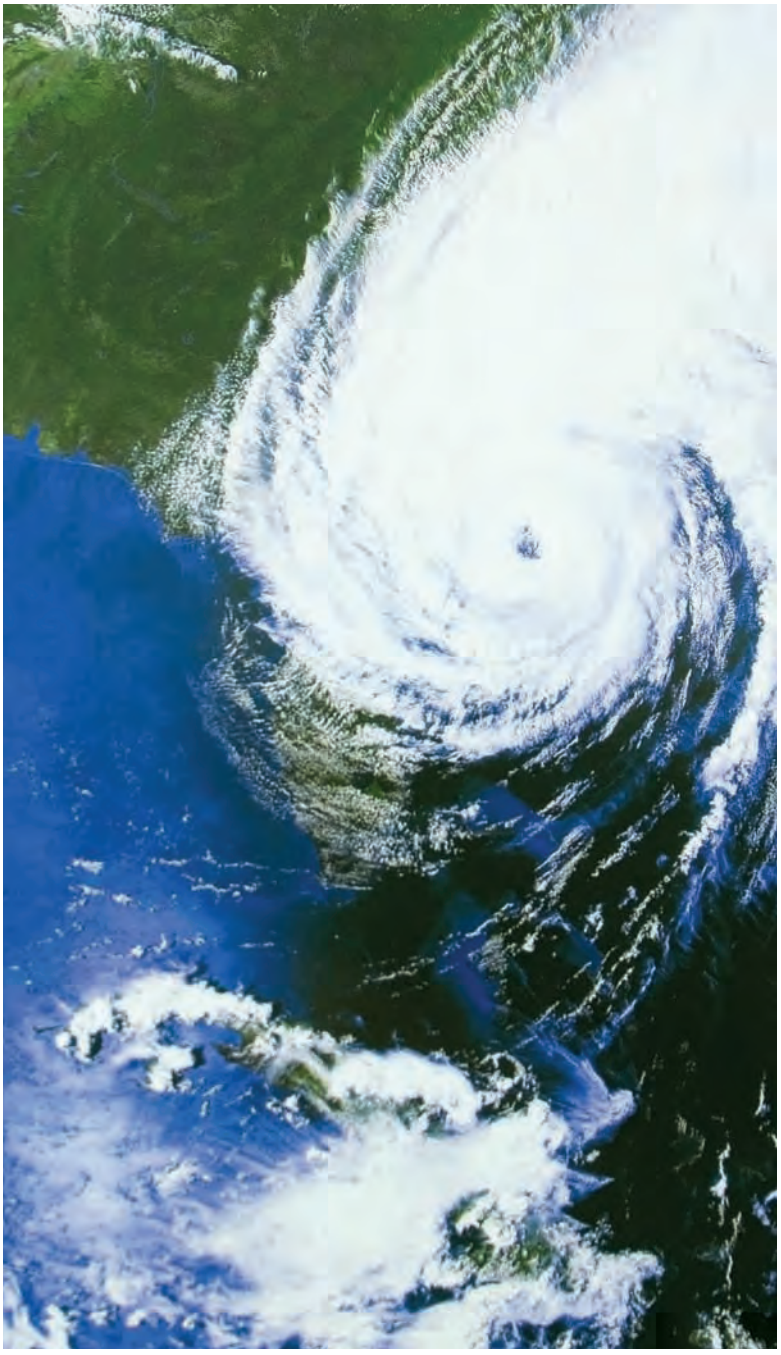
**Horario de Atención**

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.

¿Listo para la temporada de huracanes?

# Protégete contra viento y

No te atormentes... En esta temporada de huracanes apégate a las medidas de seguridad y toma en cuenta los consejos que provee CFE, para evitar accidentes eléctricos y pérdidas materiales.



En nuestro país contamos con un extenso y envidiable litoral, gracias al cual podemos disfrutar de las más hermosas playas, así como de importantes puertos comerciales y de diversas actividades económicas que tienen que ver con el mar. Sin embargo, por nuestra ubicación geográfica, al norte del Ecuador, anualmente nuestras costas se ven asoladas por ciclones y huracanes.

| Categoría | Vientos máximos (km/h) | Marea de tormenta que normalmente ocasiona (m) |
|---|---|---|
| 1 | 118.1 a 154 | 1.2 a 1.5 |
| 2 | 154.1 a 178 | 1.8 a 2.5 |
| 3 | 178.1 a 210 | 2.5 a 4.0 |
| 4 | 210.1 a 250 | 4.0 a 5.5 |
| 5 | Mayores a 250 | Mayores a 5.5 |

**Fuente:** Sistema Meteorológico Nacional.

# marea

Un huracán es un fenómeno meteorológico en el cual los vientos máximos sostenidos alcanzan o superan los 119 km/h y la nubosidad cubre una extensión de entre 500 y 900 km de diámetro, produciendo lluvias torrenciales.

Según su intensidad, estas tormentas se clasifican de acuerdo con la escala Saffir-Simpson, como se indica en la tabla.

| Características de los posibles daños materiales e inundaciones |
|---|
| Árboles pequeños caídos; algunas inundaciones en carreteras costeras en sus zonas más bajas. |
| Tejados, puertas y ventanas dañados; desprendimiento de árboles. |
| Grietas en pequeñas construcciones; inundaciones en terrenos bajos y planos. |
| Desprendimiento de techos en viviendas; erosiones importantes en playas, cauces de ríos y arroyos. Daños inminentes en los servicios de agua potable y saneamiento. |
| Daño muy severo y extenso en ventanas y puertas. Falla total de techos en muchas residencias y edificios industriales. |



En México, los huracanes se forman en el Atlántico meridional, el mar Caribe, el golfo de México y la región oriental del Pacífico, durante los meses de verano y otoño principalmente: la temporada de alerta ciclónica comprende del 15 de mayo al 30 de noviembre.

Para 2012 se esperan alrededor de 23 tormentas tropicales, según la primera versión para este año del Pronóstico de actividades de tormentas tropicales y huracanes en el Pacífico nororiental y en el Atlántico, del Instituto Meteorológico Nacional, de los cuales diez tendrán carácter de huracán, ya sea moderado o intenso, y se pronostican cuatro en el océano Atlántico y seis en el Pacífico.

Gracias a que estos fenómenos naturales son previsibles, las autoridades de los servicios públicos y de protección civil pueden tomar, de manera anticipada, las medidas necesarias de prevención y corrección. No obstante, para que estas medidas resulten efectivas, es importante que la población se informe sobre lo que se debe hacer en caso de emergencia, y atienda oportuna y calmadamente las indicaciones en caso de desastre.

De igual forma, la Comisión Federal de Electricidad lleva a cabo una serie de actividades de contingencia, con el fin de evitar daños a la población y asegurar el suministro normal de energía eléctrica.

## Antes, durante y después del huracán

Para la Comisión Federal de Electricidad, una condición de emergencia acontece cuando la magnitud de los daños provocados por un fenómeno natural es tal que no se pueden restablecer los servicios de electricidad dentro de las primeras 24 horas, con los recursos propios de la zona afectada.

En estos casos, la Comisión cuenta con un plan operativo para reparar los daños causados a la infraestructura y restaurar sus servicios, el cual se divide en cuatro etapas:

1 **Actividades preventivas:** se realizan en las áreas consideradas de alto riesgo ante el impacto de huracanes, antes del 15 de mayo de cada año.
- Abastecimiento de inventarios de equipo y material (postes, cables, torres de transmisión, transformadores).
- Simulacros del personal operativo (linieros).

2 **Actividades de probable impacto:** se llevan a cabo una vez que se constata la inminencia de un meteoro y se ha pronosticado su impacto.
- Refuerzo de personal de campo (cuadrillas) para atender daños.
- Traslado de equipo (grúas, vehículos, helicópteros, plantas de emergencia).
- Revisión de plantas de emergencia de hospitales.
- Refuerzo del personal de atención telefónica 071.

3 **Actividades de restablecimiento del servicio de energía eléctrica después del impacto:** se ejecutan inmediatamente después del paso del huracán, siempre que éste haya causado daños a las instalaciones, con el fin de restablecer el suministro de energía eléctrica.
- Análisis de los daños a infraestructura.
- Reparación o cambio total de postes, torres de transmisión, cableado y/o transformadores afectados.
- Instalación de plantas de emergencia en albergues, hospitales, sistemas de bombeo, sistemas de alumbrado público y medios de comunicación.
- Restauración de los circuitos de las colonias desde sus subestaciones.
- Restablecimiento de servicios de casas y comercios que queden pendientes.

4 **Actividades de reconstrucción:** tienen lugar una vez que se ha restablecido el suministro de energía eléctrica, con el objetivo de rehabilitar la infraestructura dañada.

## Recomendaciones a la población

### Medidas de seguridad

Familiarízate con los términos que se utilizan para identificar un huracán:

a) Una **vigilancia de huracán** significa que es posible que éste azote tu área dentro de las próximas 48 horas.

b) Una **advertencia de huracán** es cuando se espera el impacto del meteoro en tu zona, en las 24 horas siguientes.

### Arma tu plan de protección civil

- Identifica los lugares que servirán como albergue, y localiza el más cercano.
- Averigua cómo se integrarán las brigadas de auxilio.
- Acuerda con tus vecinos un señalamiento de alarma o S.O.S.
- Prevé el transporte en caso de evacuación. Si tienes automóvil, llena el tanque de gasolina.
- Mantente al tanto de los avisos que emite el Servicio Meteorológico Nacional a través de la radio, televisión o internet.

### Prepárate en casa

- Ten a la mano botiquín, radio, linterna de baterías con repuestos, agua hervida en envases con tapa, alimentos enlatados, flotadores, y documentos importantes protegidos en bolsas de plástico.
- Cierra puertas y ventanas, protegiendo internamente los cristales con contraventanas o colocando tablas de madera precortada o cinta adhesiva colocada de esquina a esquina y de borde a borde del vidrio.
- Ten disponible ropa abrigadora o impermeable.
- Procura un lugar para proteger a tus animales, equipo de trabajo y objetos valiosos.
- Repara techos, ventanas y paredes para evitar daños mayores.
- Sella con cemento la tapa de tu pozo o aljibe para tener reserva de agua no contaminada.
- Guarda fertilizantes o insecticidas en lugares a prueba de agua, ya que en contacto con ella pueden contaminarla.
- Asegura todos los objetos sueltos que pueda lanzar el viento. Retira antenas de televisión, rótulos u otras piezas colgantes.
- Mete todos los muebles exteriores, decoraciones, botes de basura, y cosas que no estén fijas.
- Procura siempre tener tus árboles y arbustos bien podados.

### Durante el huracán

- Aléjate de puertas y ventanas, permanece en un cuarto pequeño y estructuralmente fuerte.
- Cúbrete con colchones si los objetos en el interior de la casa empiezan a ser arrastrados por el viento.
- Si hay inundación, sube a la azotea o segundo piso.
- Si las autoridades locales recomiendan evacuar, atiende las indicaciones y sal inmediatamente.

### En caso de electrocución

- Baja de inmediato el *switch* del inmueble.
- Utiliza un palo o trapo para retirar a la víctima del lugar energizado. Nunca la separes con las manos.
- En caso de ser necesario, dale respiración de boca a boca a la víctima. (Es recomendable tomar un curso de primeros auxilios para estar preparado).
- Llama a una ambulancia y repórtalo a CFE al 071.



## Evita riesgos eléctricos

1. **Apaga y desconecta los electrodomésticos.** Cuando pase la contingencia, vuelve a conectar aparatos y utilízalos hasta que se hayan secado por completo, para evitar accidentes o descomposturas en los mismos.
2. **Evita utilizar veladoras o velas, ya que podrían provocar incendios.** Las linternas de mano o portátiles de batería son más seguras. Ten una o dos a la mano con suficientes pilas de repuesto.
3. **Mientras dure el ciclón, aléjate de postes y líneas de CFE.** Éstos atraen la concentración de las descargas atmosféricas, debido a que son los puntos más altos y los vientos podrían fácilmente derribarlos.
4. **Si ves una línea caída en la calle donde haya agua, evita cruzar por ahí.** Aunque al caer debe operar la protección automática que la desenergiza en menos de un minuto, para evitar riesgos siempre hay que suponerla con energía. Recuerda: la combinación agua y electricidad puede ser mortal.
5. **Evita que el agua alcance las conexiones eléctricas de tu casa.** Pueden estar energizadas y ocasionar un accidente.
6. **Cuando es inminente la falla del servicio de luz** debido a la tormenta, se recomienda suspender el servicio de electricidad en casas y negocios, bajando los térmicos (*switches*).
7. **Si se va la luz, no te desesperes.** Ten por seguro que de un momento a otro los trabajadores de CFE estarán atendiendo la emergencia y resolviéndola.
8. **Reporta los daños o fallas del servicio de luz al 071.** Si no te contestan, intenta más tarde, pues las líneas se saturan ante grandes desastres naturales.

Puedes consultar la página meteorológica de CFE para conocer el estado del tiempo y la evolución de huracanes por localidad: http://www.cfe.gob.mx/sustentabilidad/cm/Paginas/Pronosticoporciudad.aspx

**Fuentes:**
- Comunicado de la Comisión Federal de Electricidad. (Mayo de 2012).
- Sistema Meteorológico Nacional. "¿Qué es un ciclón?". En http://smn.cna.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=39&Itemid=47 (Consultado el 7 de mayo de 2012).
- --------. "Pronóstico de la temporada de ciclones 2012". En http://smn.cna.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=239&Itemid=44 (Consultado el 7 de mayo de 2012).

Cómo formar un buen hábito en cuatro pasos y un test

# Guía mínima para ahorradores primerizos

¿Crees más factible sobrevivir al fin del mundo que al final de tu quincena? Entonces quizá debas reconsiderar ese viejo hábito que dominaban tus abuelos: ahorrar. Créenos, es más fácil de lo que imaginas (o al menos más sencilllo que andar haciendo malabares para pagar tus deudas).

Si lees con atención las entrevistas a los grandes empresarios, magnates y estadistas de las economías más estables del orbe, notarás que entre sus "recetas para ser millonario" siempre destaca una rigurosa política de ahorro. Al grado que muchos han puesto de moda la "regla del 10%"[1], que consiste en separar y no tocar dicho porcentaje de cada ingreso que cae en tus manos.

¿Te suena a una auténtica misión imposible? Ahorrar es más fácil de lo que piensas; o al menos es más sencillo que el circo, maroma y teatro que debemos armar cuando encaramos un imprevisto. Al final del día, es una mera cuestión de orden y disciplina, es decir, de higiene financiera; y, como todo hábito, requiere voluntad de nuestra parte –piensa en cuánto costó habituarte a cepillar tus dientes tres veces al día, o a lavarte las manos antes de sentarte a comer.

El ahorro, en sí, es un concepto muy sencillo. Se trata del resultado que obtenemos al restar lo que gastamos a lo que ganamos. Claro, siempre y cuando lo que gastemos sea menor a nuestros ingresos porque, de no ser así, estamos haciendo lo opuesto de ahorrar, que es endeudarnos. Y, aunque es un concepto sencillo, puede que llevarlo a la práctica nos cueste un poco de trabajo. ¿Por qué? Fácil: implica guardar el dinero del que disponemos hoy, en vez de comprar o consumir un servicio. Para muchos, un auténtico calvario.

Sin embargo, los beneficios de implementar políticas de ahorro en casa tiene sus resultados a corto, mediano y largo plazo, siendo el principal la tranquilidad de tener un "colchoncito" para amortiguar cualquier tropezón que nos depare la suerte. ¿Se te antoja un extra de paz y calma en tu vida? Aquí te presentamos una guía básica para el ahorro, la cual te será de mucha utilidad mientras adquieres este buen hábito:



## Guía mínima para el ahorro



### 1. Conoce tus ingresos

**a.** Además de percibir un salario, ¿tienes otras entradas de dinero (otro trabajo, una renta o "freelanceo")? Entonces debes saber con exactitud cuánto dinero tienes disponible mes con mes.



### 2. Identifica tus gastos

**a.** Revisa cuáles son tus gastos fijos, es decir, aquellos que pase lo que pase tendrás que realizar, como la renta, servicios, colegiaturas



o pagos "a meses".
**b.** También registra tus gastos variables. Es decir, aquellos que no necesariamente tienes cada mes, como los regalos de Navidad, los útiles escolares o tu revisión dental. Aquí no olvides considerar los gastos hormiga[2].

## 3. Planea cuánto puedes ahorrar



**a.** Si a tu ingreso le restas tus gastos fijos y variables, sabrás cuánto estás ahorrando en el mes. Preocúpate si el resultado es negativo o muy cercano al cero. De ser así, haz un análisis de todos tus gastos y toma las medidas necesarias con el fin de no endeudarte.
**b.** Analiza tus gastos, observa cuántos de ellos son necesarios. Si identificas que estás gastando de más en algún rubro, intenta destinar parte de éste al ahorro.



**c.** Los expertos aconsejan ahorrar al menos 10% del ingreso mensual; sin embargo, la cantidad que cada uno puede ahorrar es personal y variable, pues depende de las responsabilidades económicas que cada quien tiene que enfrentar.



## 4. Fíjate una(s) meta(s)



**a.** ¿Una meta? ¡Sí! Puede ser el enganche para un coche, unas vacaciones, alguna remodelación, hacerte de una casa propia, o hasta tener un "colchoncito" para solucionar imprevistos.
**b.** Empieza por metas sencillas de alcanzar y, conforme vayas adquiriendo el hábito de ahorrar, aumenta la complejidad. Es muy importante que tu meta sea accesible y que la cumplas para no perder la motivación.
**c.** Tu meta debe cumplir con algunas características:



- Debe ser alcanzable. Esto significa que no estamos deseando ni queriendo cosas a las que no podemos acceder.
- Debe tener temporalidad. Es decir, desde el principio debemos proyectar cuándo vamos a cumplir la meta.
- Una gran meta se compone de pequeñas metas; piensa que no podrás cumplir lo que te propones en un solo periodo. Por lo tanto, debes tener claro que poco a poco irás construyendo para tener aquello que quieres; por eso es importante que no te desanimes.



- Si tienes varias metas, no olvides ordenarlas de acuerdo con tus prioridades. Así podrás cumplir antes aquello que para ti es más importante o urgente.
- Mientras alcanzas el monto que deseas, busca que tu dinero genere rendimientos. Investiga las características de los diferentes productos financieros –planes de inversión, Cetes, tu afore– y escoge el que más se



# Ahórrate la molestia: descubre qué tan ahorrador eres

### 1) Cada vez que cobras tu sueldo, ¿qué haces?

- ◯ **a.** Casi ni sientes que llegó la quincena porque tus deudas te están ahogando; por un lado cobras y por el otro pagas.
- ◯ **b.** Intentas guardar la mayor cantidad de dinero posible, pagando solamente lo indispensable.
- ◯ **c.** Actúas según tu presupuesto: cumples con los pagos y, además, te sobra para ahorrar.

### 2) Al acabar el mes...

- ◯ **a.** No tienes ni un quinto. Recurres a tus tarjetas de crédito para hacer compras imprescindibles.
- ◯ **b.** Tu dinero está intacto, no lo has usado y prefieres que así siga siendo.
- ◯ **c.** Puedes esperar a que llegue el próximo pago. Has cumplido con tus compromisos y aún te queda un sobrante.

### 3) Cada vez que acudes al centro comercial, tú...

- ◯ **a.** No importa tu situación financiera. Son rebajas. Sí. Re-ba-jas. Además, "te lo mereces" (o al menos de eso intentas convencerte).
- ◯ **b.** Aunque hay productos que llaman tu atención, prefieres no comprar.
- ◯ **c.** Sabes cuánto dinero puedes gastar sin afectar tus finanzas.

### 4) Tienes un ingreso extra que no esperabas, ¿qué haces?

- ◯ **a.** Al ser dinero con el que no contabas, te lo gastas. Corres a la tienda más cercana a renovar el guardarropa.
- ◯ **b.** Lo guardas debajo de tu colchón y no le dices a nadie.
- ◯ **c.** Compras algunas cosas, pero guardas un poco por si acaso tienes algún gasto en el futuro.

### 5) Te enfermaste y no sabes qué tienes. Estás a unos días de recibir tu sueldo, entonces...

- ◯ **a.** Pides prestado sin importar las condiciones. Después verás cómo resuelves esta situación, lo importante es salir del apuro.
- ◯ **b.** Te aguantas estoicamente hasta que sea el día de pago.
- ◯ **c.** Recurres al guardadito que tienes para enfrentar estas eventualidades.

### 6) En el Día de las Madres que acaba de pasar, tú...

- ◯ **a.** Compraste el regalo de tu mamá en un semáforo de camino al festejo.
- ◯ **b.** Aprovechaste las rebajas de enero para comprarle el regalo.
- ◯ **c.** Incluiste el gasto en tu presupuesto de abril, y no afectó tus finanzas.

### 7) Tus últimas vacaciones....

- ◯ **a.** Todavía las debes.
- ◯ **b.** Ni te preocupas por ellas, te da igual ir a la playa que al parque que está a unas calles de tu casa.
- ◯ **c.** Las organizaste con tiempo y calculaste cuánto podías gastar.



**MAYORÍA A:**
**Tienes mucho trabajo que hacer**
Ten cuidado, es probable que estés gastando más de lo que tienes y las deudas pueden acabar por ahorcar tus finanzas. Es importante que analices en qué estás gastando el dinero y si necesitas todo aquello que compras. Te invitamos a utilizar las tablas que incluimos en el artículo de Finanzas Personales de febrero para que empieces a organizar tus gastos y sanees tus finanzas. Ya verás que con el tiempo empezarás a ahorrar y hasta lo disfrutarás (o al menos no se convertirá en suplicio).

**MAYORÍA B:**
**No exageres**
Tener un "colchoncito" para enfrentar imprevistos es importante; sin embargo, tú estás en el otro extremo. A veces, tu preocupación por guardar el dinero es exagerada, y quizá en muchas ocasiones te genera angustia. Recuerda que basta con que elabores un presupuesto para cumplir con tus responsabilidades económicas, ahorrar, y también gastar de vez en cuando en aquello que te proporciona placer.

**MAYORÍA C:**
**Vas por buen camino**
Eres ordenado con tus finanzas, tienes muy claro que un presupuesto puede ayudarte notablemente a planear en qué, cómo y cuándo gastar. Esto te permite enfrentar tus obligaciones económicas, tener un dinero ahorrado para los imprevistos y darte tus gustitos de vez en vez. El ahorro en ti es ya un hábito, por lo que, si aún no has alcanzado alguna de las metas que te has propuesto, ten por seguro que pronto lo harás.

**Referencias:**
[1] Moreno, Tania. (2010). "5 tips para ahorrar el 10% de tu sueldo". En http://www.cnnexpansion.com/mi-dinero/2010/01/26/5-tips-para-ahorrar-el-10-de-tu-sueldo. (Consultado el 7 de mayo de 2012).
[2] Entérate de cómo deshacerte de esta plaga financiera en el número 420 de la **Revista del Consumidor**, correspondiente al mes de febrero de 2012. También te recomendamos examinar el número 421 del mes de marzo de 2012, donde podrás encontrar formatos para elaborar un presupuesto familiar, incluyendo el cálculo de tus gastos fijos y gastos variables.

Banca en línea y móvil

# Tu banco del futuro, ayer

**Aunque la banca electrónica y telefónica surgieron a finales del siglo XX, en México continúan siendo prácticas poco usadas, en gran parte por la desconfianza que generan. Descubre en qué consisten, sus beneficios, y la seguridad que te ofrecen.**

¿Dónde están los autos que vuelan, los robots mayordomos, la ropa de metal ceñida al cuerpo o las vacaciones en Marte? En definitiva, la segunda década del "nuevo milenio" sale perdiendo cuando la comparamos con las expectativas del futuro que nos formamos siendo apenas unos niños.

Sin embargo, ¿alguna vez imaginaste la posibilidad de pagar tu tarjeta de crédito sin hacer filas en el banco? ¿Realizar un depósito a un amigo a través de un mensaje de texto? ¿O pagar un taxi a través de una *app*? Gracias a la banca en línea y a la banca móvil, todo eso –y mucho más– es posible.



¿Ya cuentas con estos servicios o continúas guardando tu dinero debajo de ese roído colchón que es la vida *offline*? Si no los tienes, piérdeles el miedo: entérate aquí de cómo funcionan, cuáles son sus beneficios y las precauciones que debes tomar antes, durante y después de utilizarlos.




## El futuro empezó ayer

Aunque la banca electrónica data de la última década del siglo pasado, su penetración en el mercado nacional ha sido lenta. De acuerdo con información recabada por la Asociación Mexicana de Internet A.C. (AMIPCI), sólo 4.4 millones –de un total de 21.5 millones de internautas en el país– cuentan con este servicio; apenas un 34% de los clientes del sistema bancario.

¿Las razones? Según una encuesta realizada por esta asociación, 47% de los usuarios entrevistados consideró que los servicios de banca virtual no son seguros[1]; 15% tuvo la impresión de que el proceso de registro es muy complicado; 13% declaró no saber cómo funciona; y 6% lo consideró como un producto difícil de usar.

Pero es, como dicen por ahí, "pura mala voluntad". De insegura y tierra de nadie, la banca virtual no tiene nada (o al menos no más que el "mundo real"). Durante 2011, en el país, sólo una de cada 200 mil transferencias fue reportada como fraude[2]. Esto gracias al uso de dispositivos de seguridad como los *token* y las Tarjetas de Acceso Seguro (TAS) que los diversos bancos en México proporcionan a sus clientes.

De hecho, en esta encuesta se puede leer que 94% de los usuarios de estos servicios asegura estar satisfecho con la banca en línea que ofrece su banco, mientras que 78% va más allá y afirma que lo recomendaría a sus amigos y familia. La tendencia "glocal" (esto es, global y local) apunta a que cada día seremos más usuarios y más los proveedores que harán uso –algunos, incluso, exclusivamente– de estos servicios[3].

## ¡Adiós a las filas, hola a las posibilidades!

¿Y yo para qué quiero banca en internet? Si alguna vez te lo has preguntado, la respuesta es simple: por las mismas razones (y muchas más) que tienes una tarjeta de crédito o de débito.

Además de poder consultar tu estado de cuenta, saldo y movimientos, también puedes hacer traspasos de una cuenta a otra (sea tuya, de otra persona, del mismo

banco u otro), pagar servicios como luz, teléfono, televisión de paga, y hasta colegiaturas.

Nada fuera de lo común, ¿cierto? Pues bien, ahora también puedes pedir que algún pago se "domicilie" (es decir, que se pague automática y periódicamente desde tu cuenta), invertir en la bolsa –o comprar Cetes, si eres un simple mortal–, y hasta manejar tu afore o pagar tus impuestos. Es más, incluso puedes depositarle crédito a tu celular.

Y todo sin salir de casa; sin colas, tráfico, calor, o la inseguridad que en algún momento dado puede significar tener que ir a una sucursal bancaria. Sin embargo, aún hay más beneficios: el futuro es brillante y las innovaciones en el ramo no se han hecho esperar, teniendo bajo los reflectores a la banca móvil o, lo que es lo mismo: la posibilidad de realizar transacciones y consultas desde tu celular.

Para muestra basta un botón: desde principios de año, la firma Visa permite a sus clientes utilizar su teléfono móvil para realizar pagos[4] sin tener que presentar su tarjeta de crédito o débito.

Como lo oyes. Gracias a una aplicación móvil (o *app*) llamada payWave –compatible solamente con algunos modelos de celular–, aprovecha la tecnología de comunicación de campos cercanos (NFC por sus siglas en inglés) y permite realizar pagos en establecimientos que cuenten con una terminal de pago sin contacto.

Por su parte, los bancos Banamex e Inbursa, y la compañía de telefonía móvil Telcel, han lanzado un nuevo servicio llamado Transfer, mediante el cual podrás hacer una transferencia bancaria sin necesidad de conectarte a la red. Es decir, tener una auténtica "banca por mensajitos". Otras instituciones, como Santander, te ofrecen beneficios de la banca en línea por medio de la llamada banca móvil, permitiéndote consultar tu saldo, movimientos e, incluso, realizar transacciones y pagar servicios.

## Vengo del futuro: esto es un "ciberasalto"

¿Listo para contratar el servicio? Hay dos cosas que debes tener en mente antes de firmar el contrato. La primera: cada banco ofrece distintos servicios y diferentes costos, no sólo por el uso del servicio de banca en línea, sino por comisiones al momento de realizar movimientos. La segunda: igual que en el mundo *offline*, debes tomar tus precauciones y mantener alta la guardia. La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) te recomienda[5]:

**Identifica tu información más valiosa:** por ejemplo, el número de tu tarjeta y datos periféricos como tu nombre, NIP, contraseñas, y el código de cuatro dígitos que aparece al reverso del plástico.

**Tu *software* al día:** tener siempre actualizado tu antivirus es imprescindible para tu seguridad y paz mental. También es recomendable tener activado tu *firewall*, más aún si no eres un usuario experimentado. Tampoco está de más contar con un *antispyware* (una especie de "antivirus" contra el *software* sospechoso o no confiable).

**Mantente alerta:** delitos como el *phishing* o la suplantación de identidad se valen de correos falsos que contienen vínculos a sitios apócrifos, donde a través de engaños harán que seas tú quien les dé tus datos[6].

## ¿Y PARA QUÉ QUIERO BANCA EN INTERNET?

Si aún no estás convencido de su utilidad, te compartimos algunos resultados de un estudio realizado por la AMIPCI[7], donde se muestra el comportamiento de usuarios de banca en línea en México.

- **95%** consulta su saldo.
- **58%** hace transferencias entre sus cuentas.
- **54%** realiza pagos de servicios.
- **48%** hace transacciones a terceros.
- **44%** realiza transacciones a otros bancos.
- **37%** paga sus tarjetas de crédito.
- **28%** le pone crédito a su celular.
- **22%** paga impuestos federales.
- **18%** paga impuestos locales.
- **13%** revisa los contenidos e información general.






**Fuentes:**
· Condusef. (24 de enero de 2012). "Banca en línea". En http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php?option=com_content&view=article&id=618:banca&catid=112:servicios-financieros&Itemid=298 (Consultado el 5 de mayo de 2012).
· Mendoza Escamilla, Viridiana. (17 de enero de 2012). "3 tendencias 'futuristas' de banca móvil". En http://www.cnnexpansion.com/mi-dinero/2012/01/16/3-tendencias-futuristas-de-banca-movil (Consultado el 6 de mayo de 2012).

**Referencias:**
[1] AMIPCI. (2011). "Hábitos de los usuarios de Banca por Internet". En http://www.amipci.org.mx/temp/Banca_Electronica_2011_ResumenEjecutivo-02310940013049802710B.pdf (Consultado el 5 de mayo de 2012).
[2] Mendoza Escamilla, Viridiana. (19 de marzo de 2012). "Cómo usar la banca en línea sin riesgos". En: http://www.cnnexpansion.com/mi-dinero/2012/03/16/guia-para-usar-banca-online-sin-riesgos (Consultado el 8 de mayo de 2012).
[3] Hourdin, Samuel. (2012). "E-Banking: ¿Un fenómeno de alcance global?". En http://www.public.com.mx/clientes/imagenes/BOLETINES/GEMALTO/BOLETINagosto2011.pdf (Consultado el 7 de mayo de 2012).
[4] Mendoza Escamilla, Viridiana. (11 de enero de 2012). "Visa lanza aplicación para pagos móviles". En http://www.cnnexpansion.com/mi-dinero/2012/01/11/visa-avala-celulares-para-pagos-moviles (Consultado el 5 de mayo de 2012).
[5] Condusef. (7 de abril de 2012). "¡Que no te pesquen!". En http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php?option=com_content&view=article&id=186:que-no-te-pesquen&catid=111:consejos-de-seguridad&Itemid=297 (Consultado el 7 de mayo de 2012).
[6] Para saber más sobre el *phishing* o suplantación de identidad, te recomendamos el artículo de Consumo 2.0 incluido en la edición número 423, correspondiente al mes de mayo de 2012 de la **Revista del Consumidor**.
[7] AMIPCI. (2009). "Portal de Estudios. Banca por Internet". En http://estudios.amipci.org.mx:8080/mashboard/main.jsp (Consultado el 7 de mayo de 2012).

## Cáncer de piel:

# Cuando el sol pasa factura

A la mayoría nos gusta aprovechar estos meses de calor para practicar deportes o actividades al aire libre, o simplemente para tendernos al sol y agarrar colorcito. Sin embargo, por mucho que nos alegre la presencia del astro rey, si no tomamos precauciones puede hacernos daño.

El Sol es una fuente de vida. Además, nos da el calor necesario para la asimilación de vitamina D, la cual requerimos para fijar el calcio en nuestros huesos; y ni qué decir sobre su influencia en el buen humor de las personas. Pero exponerse a él en exceso y sin protección puede poner en riesgo tu salud y, si no te atiendes, tu vida.

El cáncer de piel es hoy el tipo de cáncer más frecuente en el mundo, con alrededor de dos millones de casos anuales. La dermatóloga Ana Ruelas explica que, por cada 10% de reducción de la capa de ozono, la incidencia de cáncer en el mundo aumenta en igual proporción. Los países más afectados por esta dolencia son Estados Unidos y Australia, mientras que en México ocupa el tercer lugar general en tipos de cáncer; cabe mencionar que es la primera razón de consulta en hombres y la tercera en mujeres en el Instituto Nacional de Cancerología.

**La causa principal del cáncer de piel es la exposición a los rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB)**

La causa principal del cáncer de piel es la exposición a los rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB). Con la exposición a la luz del Sol, se liberan las hormonas que producen la melanina, y ésta, al acumularse, oscurece la piel; así es como nos bronceamos. Ésta es la forma natural que utiliza el cuerpo para protegerse del influjo dañino del astro, pero no es suficiente para repeler los rayos UV, mucho menos por lapsos prolongados. Más aún, aquellas personas que tienen la piel muy blanca no se broncean, pues producen muy poca melanina. Lo único que sucede es que se queman, de ahí que corran más riesgo de padecer cáncer de piel.



## Existen dos tipos de cáncer de piel:

### 1) No melanoma

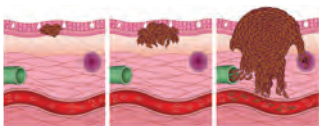
Abarca varios tipos de cáncer. Por lo general afecta a personas mayores de 50 años, y suele presentarse en la cabeza, la cara o el cuello. Aparece como una dermatitis, escama, nódulo, barrito, úlcera o costra que no se quita y, en algunos casos, sangra. En 90% de los casos se cura, y el tratamiento es quirúrgico; aunque, según el avance de la lesión, puede recurrirse a la radioterapia o a la quimioterapia.

- **Carcinoma basocelular.** Es el más común, se caracteriza por ser localmente invasivo, de crecimiento lento y escaso riesgo de metástasis y mortalidad. Sin embargo, si los tumores no son tratados oportuna y adecuadamente, son capaces de provocar grandes destrucciones en la piel –principalmente del rostro– y pueden reaparecer.
- **Carcinoma epidermoide.** Ocupa el segundo lugar y es causante de 25% de las muertes por cáncer de piel, pues se extiende más rápido y puede producir metástasis en ganglios. A diferencia del basocelular, puede aparecer en genitales, mucosas, palmas de las manos y plantas de los pies.

### 2) Melanoma maligno

Este tipo de cáncer tiene cierto factor genético, no distingue edades y aparece ya sea en forma de un nuevo lunar, o en los ya existentes, los cuales cambian de color, tamaño o forma. Afecta la piel en 90% de

los casos, pero puede aparecer en mucosas, globo ocular y en el tracto gastrointestinal. Tiene una gran capacidad para metastatizar, por lo que causa 75% de las muertes por cáncer de piel. El diagnóstico temprano es particularmente importante, ya que los pronósticos de supervivencia disminuyen drásticamente conforme la lesión profundiza en la dermis. Por ser el más agresivo, el tratamiento abarca cirugía, quimioterapia y radioterapia.



A pesar de que rara vez se presentan casos de niños con cáncer de piel, se sabe que previo a los 18 años se ha acumulado 80% del daño crónico relacionado con el tipo melanoma maligno, el cual se manifiesta en la edad adulta como fotoenvejecimiento o cáncer de piel. Por ello, es de suma importancia comenzar las medidas de protección desde la infancia. Como puedes ver, la piel cobra la factura del bronceado mucho tiempo después.

Se calcula que los niños pasan entre 2.5 y tres horas diarias expuestos al sol, por lo que en un año reciben más radiación UV en promedio que un adulto, y los más sensibles son los menores de 8 años. ¡Aplícales siempre protector solar!

En el caso del cáncer no melanoma, la exposición crónica o intermitente a cualquier edad contribuye a su aparición. Existen estudios que demuestran que el uso de protector solar puede reducir la incidencia de cáncer de piel no melanoma hasta en un 78%.

## Mantén al sol a su debida distancia

- Aplica una cantidad abundante de protector –prefiere un factor mayor a 30–, no olvides los pies, la nuca, las orejas y, si eres calvo, el cuero cabelludo. Reaplícalo cada dos horas, o después de haber nadado o transpirado en abundancia.
- Evita exponerte al sol de las 10 a las 17 horas, que es cuando los rayos son más intensos. Es muy importante no permanecer bajo los rayos directos del Sol por más de 20 minutos, aunque uses bloqueador solar.
- No expongas directamente a los menores de 3 años. Cúbrelos con ropa adecuada y que, preferiblemente, permanezcan a la sombra.
- Después de nadar, sécate bien y reaplica el fotoprotector. Lo mismo con tus niños. En este caso, utiliza un protector resistente al agua.
- Protege tu rostro con un sombrero de ala ancha –al menos 7 cm–; esto es indispensable para personas calvas.
- Usa lentes de sol, con película de protección UV.
- Cúbrete; la ropa protege aún mejor que los protectores cosméticos, sobre todo las fibras estrechas –por ejemplo, la mezclilla–, y recuerda que los colores oscuros absorben mejor la luz y, con ello, el daño.

### Bronceado artificial

El uso de camas de bronceado no se recomienda bajo ninguna circunstancia pues, como emiten rayos UVA, aumentan el riesgo de padecer melanoma maligno, más que con la exposición al sol. Si quieres un tono dorado de piel, opta por las técnicas de bronceado con pintura, que dan la misma apariencia que si te hubieras asoleado, incluso en pieles muy blancas, sin dañar la dermis.

## El ABCDE del examen de tu piel



Revisa tu piel con regularidad frente a un espejo o con ayuda de alguien de tu familia. Observa con detenimiento tus lunares y manchas; consulta a un dermatólogo si percibes en ellos:

**A**simetría.
**B**ordes irregulares.
**C**olor irregular –café, café claro, o negro.
**D**iámetro aumentado –más de 6 mm.
**E**volución rápida de tamaño, anchura, color o espesor.

### Factores de riesgo

1. Piel blanca, extremadamente blanca, albina o con pecas.
2. Pelo rubio o pelirrojo.
3. Ojos claros.
4. Incapacidad de bronceado, tendencia a quemaduras solares.
5. Más de 40 lunares en todo el cuerpo o aparición de nuevos después de los 25 años.
6. Presencia de nuevos congénitos (lunares gigantes).
7. Inmunosupresión causada por alguna enfermedad o por algún tratamiento médico.
8. Melanoma en tu historia familiar.
9. Exposición ocupacional –marinos, deportistas, agricultores, trabajadores de la construcción.




**Entrevista:**
Ana Ruelas, dermatóloga, miembro de la Fundación Mexicana para la Dermatología, A.C.

**Fuentes:**
Gutiérrez Vidrio, Rosa Ma. Guadalupe. (2003). "Cáncer de piel". *Revista de la Facultad de Medicina*. Vol. 46, No. 4. UNAM: México.
Jurado-Santa Cruz, Fermín, et al. (2011). "Prevalencia del cáncer de piel en tres ciudades de México". *Revista Médica IMSS*. No. 49. IMSS: México. Campaña "Juntos contra el cáncer de piel 2012". En http://myskincheck.com.mx (Consultado el 7 de mayo de 2012).




# De la rebeldía a la madurez

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**



Ollas. Compra una pequeña y una grande, ambas con tapa y agarraderas.

## Sin gastar un centavo de más

# Equipa tu primera cocina

¿Empezando una nueva etapa de tu vida? Montar tu primera cocina no tiene por qué costarte "un ojo de la cara". Aquí enlistamos los enseres esenciales para darle sazón a tus nuevas aventuras.

Al montar tu primera cocina, pareciera que lo más importante es tener una parrilla, una batería de cuatro piezas y el refrigerador. Sin embargo, conforme pasa el tiempo, caes en la cuenta de que necesitas algunas herramientas más. ¿Sabes cuáles elegir para no excederte en gastos?

Aquí tienes una lista de otros enseres de cocina básicos para sobrevivir a los primeros avatares de tu vida independiente:

### Cuchillos

Necesitarás tres: uno de sierra para cortar pan; otro para carne, que deberá ser filoso; y, finalmente, uno "multiusos", para frutas y verduras. Procura que sus mangos sean resistentes y prefiere los fabricados en acero inoxidable.





### Sartenes

Adquiere las fabricadas en teflón para que utilices menos aceite al cocinar. Procura no tallarlas con esponjas metálicas para conservarlas mejor.

### Horno de microondas

Verifica que tenga un voltaje adecuado a tu instalación eléctrica, que puedas modificar la temperatura y sea lo suficientemente amplio.





### Batería de cocina

Que incluya sartenes y ollas con recubrimiento de teflón.

### Refractarios de vidrio

Uno redondo y otro cuadrado. Servirán tanto para hornear como para presentar los platillos en la mesa.





### Licuadora

Elige aquellas con vaso irrompible y dos velocidades, con el fin de obtener diferentes texturas.

### Recipientes de plástico de todos los tamaños

Para transportar o guardar la comida en el refrigerador. Prefiere los libres de BPA (bisfenol A) y con sello hermético.





### Tabla de picar

Conviene tener dos. Una para carnes y otra para verduras o frutas.

### Cafetera

Algunos modelos no requieren de filtros de papel, reduciendo desechos considerablemente. Elige una con jarra resistente y cuya capacidad responda a tus necesidades.





### Cucharas

Dos de madera, una de aluminio o metal, y otra con colador.

### Los básicos

Abrelatas inoxidable, rallador de cuatro caras, batidor de globo, miserable (pala de silicón), pelador de papas, colador, exprimidor, tazas medidoras, machacador de papas, sujetadores de cosas calientes, cucharones y espumadera.



**Con estos enseres y electrodomésticos básicos –además de tus imprescindibles estufa, refrigerador y horno–, podrás no sólo perfeccionar tus recetas favoritas, también intentar una infinidad de nuevos platillos. ¡Buen provecho!**



¿Quieres experimentar nuevas recetas, pero no sabes por dónde empezar? Deja que el chef Oropeza sea tu guía. Entra al sitio **cheforopeza.com.mx** y descubre platillos que, además de ricos, son sanos.

TEST

# ¿Qué tan saludable es tu estilo de vida?

Seamos honestos: los hábitos saludables entre los mexicanos no son una generalidad. Uno de los grandes retos actuales para México es fomentar una cultura de la salud, pues estudios recientes demuestran que, debido a nuestro estilo de vida, ha aumentado el número de personas con padecimientos de difícil control:

- En México predominan tres tipos de enfermedades causantes de muertes en más de 33% de las mujeres y 26% de los hombres: la diabetes mellitus, las cardiopatías coronarias y las enfermedades cerebrovasculares.
- Los problemas de sobrepeso y obesidad afectan a cerca de 70% de la población (71.9% es mujer, y 66.7% es hombre) entre los 30 y 60 años.
- 21% de la población que padece enfermedades crónicas, como hipertensión arterial y diabetes mellitus, es obesa.
- El alcoholismo y la obesidad provocan que 8.9% de la población adulta padezca alto nivel de colesterol, mientras que 16.3% tiene alto nivel de triglicéridos.



- La diabetes es de las primeras causas de muerte en México; más de 10% de la población la padece, y es la principal razón de consulta médica, una de las causas fundamentales de hospitalización y la enfermedad que consume el mayor porcentaje –20%– del gasto en salud pública.
- El sedentarismo, el consumo insuficiente de frutas y verduras, y excesivo de alimentos con alto contenido energético, como refrescos, golosinas dulces y saladas, comidas rápidas, grasas trans y sal, etcétera, aumentan el índice de obesidad, de enfermedades cardiovasculares, los diversos tipos de cáncer y la diabetes.
- La falta de higiene –no lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño– aumenta la transmisión de enfermedades como infecciones respiratorias y gastrointestinales, dermatosis, parasitosis, entre otras, causantes de morbilidad y mortalidad principalmente en los menores de 5 años de edad.

La mayoría sabemos qué hacer para estar saludables pero, a veces, nuestros hábitos dicen lo contrario. ¿Cuál es tu estilo de vida? Averígualo respondiendo de manera honesta (total, sólo tú lo estás viendo) el siguiente test:

1. Hago ejercicio.
2. Consumo comida chatarra.
3. Como frutas y verduras.
4. Respeto mis horarios de comida.
5. Consumo tabaco y otras sustancias.
6. Consumo alcohol.
7. Duermo a mis horas.
8. Veo TV en mi tiempo libre.
9. Comparto actividades con familiares.
10. Cruzo las calles corriendo en vez de usar el puente peatonal.
11. Me automedico.
12. Antes de comer me lavo las manos con agua y jabón.
13. Tengo prácticas sexuales responsables.
14. Acudo a revisión médica para prevenir enfermedades.
15. Consumo comida rápida.
16. Atiendo mi higiene bucal.
17. Trasnocho y no duermo lo suficiente.
18. Mi alimentación es balanceada.
19. Consumo agua natural.
20. Escucho la música a todo volumen con audífonos.

El poder del consumidor también forma parte de tu estilo de vida. Descúbrelo en el Portal del Consumidor: **consumidor.gob.mx**

| Pregunta | Frecuente | Pocas veces | Siempre |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| **Total:** | | | |



## Respuestas



### Mayoría de casillas verdes

Tienes un estilo de vida saludable. ¡Felicidades!



### Mayoría de casillas amarillas

Tu salud no está en riesgo; sin embargo, "más vale prevenir que lamentar". Puedes mejorar en muchos aspectos para lograr un verdadero estilo de vida saludable.



### Mayoría de casillas rojas

Tu estilo de vida te puede generar graves problemas de salud si no lo modificas pronto. Haz conciencia de cuáles son los hábitos que más te afectan y asume el compromiso contigo mismo para empezar a cambiarlos.

## 11 HÁBITOS DE LA GENTE SALUDABLE

**Fuente:** Secretaría de Salud.



1. **Alimentación sana y balanceada.** Consumir regularmente alimentos con baja densidad energética*, con bajo contenido de grasa animal y sales, y procurar llevar una dieta balanceada.

*Los alimentos de baja densidad energética son los que aportan menos de 0.6 calorías por gramo. Se pueden consumir en cantidades importantes sin ingerir muchas calorías. Los principales alimentos de baja densidad energética son las frutas y vegetales.

2. **Mantenimiento corporal.** Cuidado e higiene personal (cepillarse los dientes después de cada alimento, lavarse las manos frecuentemente, etcétera).

3. **Actividad física.** Al menos durante 30 minutos, 4 o 5 veces por semana. Idealmente, ejercitarnos de una hora a una hora y media, 4 o 5 días a la semana.
Ojo: El ejercicio es un movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo; la actividad física es cualquier movimiento corporal, desde sentarse, caminar, subir por las escaleras, etcétera.

4. **Esquema de vacunación al corriente.**

5. **No fumar.**

6. **Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.**

7. **No consumir drogas.**

8. **Salud sexual.** El conocimiento y el uso correcto de preservativos y anticonceptivos son esenciales para llevar una vida sexual plena y responsable.

9. **Vialidad segura.** Los peatones deben usar los puentes peatonales, y los automovilistas, respetar todas las señales de tránsito.

10. **Piensa saludable.** La salud no sólo es física. La familia, el trabajo, la escuela y el entorno social también son de vital importancia para poder desarrollarnos de manera saludable.

11. **No te automediques.** Mejor acude al médico.

Sentirse sano y satisfecho a nivel personal y social tiene una poderosa influencia en las posibilidades de que una persona sea feliz, pues incide en su manera de desenvolverse y, por ende, le da "forma" a su estilo de vida.

Recuerda: una acción repetida se vuelve un hábito, un hábito repetido se convierte en una costumbre, y la práctica de una serie de costumbres se transforman en un estilo de vida. En tus manos está elegir un estilo de vida saludable.


**Fuentes:**
· Guadalupe, L. A. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: CENGAGE Learning.
· ISSSTE. (s.f.). "¿Es mi estilo de vida saludable?". En http://www.issste.gob.mx/www/prestaciones/pensiones/Seguridad%20e%20higiene/D9/esmiestilodevidasaludable.pdf (Consultado el 15 de marzo de 2012).
· Lora, E. (2008). *Calidad de vida. Más allá de los hechos*. Banco Interamericano de Desarrollo: Fondo de Cultura Económica.
· Secretaría de Salud. (1 de marzo de 2012). "Otros consejos: Once hábitos de la gente saludable". En http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando_vive_articulos_once.html (Consultado el 16 de marzo de 2012).
· -----. (s.f.). *Programa de acción específico 2007- 2012. Promoción de la salud: una nueva cultura*. En http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/promocion_de_la_salud_una_nueva_cultura.pdf (Consultado el 15 de marzo de 2012).

## Herramientas eléctricas:

# Dale una vuelta de tuerca al peligro

Las herramientas eléctricas, como taladros y motosierras, representan, por sí mismas, una fuente de riesgo. Máxime cuando se manejan sin la pericia necesaria o ignorando las medidas precautorias. ¿Sabes cómo atenuar los riesgos al manejar este equipo? Descúbrelo aquí.



Todos, en algún momento, hemos sufrido alguna avería en casa o experimentado un irrefrenable deseo por "darle una manita" a nuestro hogar. En ambas situaciones hemos tenido que valernos de herramientas eléctricas como un taladro para montar una repisa, una sierra eléctrica para cortar alguna madera, o incluso un destornillador de baterías para hacernos más ligera la existencia al armar un mueble prefabricado.

Sin embargo, nuestra falta de pericia y el desconocimiento de las precauciones que debemos tomar nos vulneran ante el peligro que entrañan este tipo de herramientas. ¿Sabes cuáles son las precauciones que debes tomar antes de dar "una manita de gato" a tu casa o subirte a la azotea a reparar una gotera? O, en caso de ser un profesional de la construcción, ¿en qué fijarte para comprar herramientas y accesorios seguros?

## Una norma para atenuar el peligro

Si has leído entregas anteriores de esta sección o los estudios de calidad que realiza el Laboratorio Profeco, habrás caído en la cuenta de que existe una Norma Oficial Mexicana (NOM) para casi todo. Pero, ¿sabes qué son, para qué sirven y cómo pueden ayudarte a comprar mejor? En pocas palabras, las NOM son regulaciones técnicas que contienen toda la información necesaria para que las dependencias gubernamentales evaluemos la seguridad de los productos.

Es decir, para que órganos de gobierno, como el Laboratorio Profeco, evalúen que los productos no representen un riesgo para la población (su salud, vida, o hasta su patrimonio), los animales o el medio ambiente. Cuando compras algún producto certificado por la NOM que le corresponde, estás adquiriendo un bien seguro para ti y para los tuyos (claro, siempre y cuando obedezcas las indicaciones del instructivo y le des el uso adecuado)[1].

En el caso de las herramientas eléctricas, todos los fabricantes e importadores deben certificar sus productos en la NOM-003-SCFI-2000. Seguridad en aparatos eléctricos[2], donde se establecen las especificaciones de seguridad y métodos de prueba para éstos y otros tipos de aparatos eléctricos que puedes encontrar a la venta en todo el territorio nacional. Verificar que tus herramientas cumplan esta regulación, es el primer paso para garantizar tu seguridad.



Ahora, ¿sabes si estás trabajando con la herramienta adecuada? Igual que en otros productos, existen herramientas de uso pesado o profesional y otras que son de uso doméstico. Como podrás imaginar, las primeras tienden a ser más potentes y resistentes que las segundas. Entre más potencia tenga tu equipo, su manipulación será forzosamente más complicada y, por ende, las posibilidades de accidentarte mayores (especialmente si no tienes experiencia en su manejo).

Si estás estrenándote en las tareas de mantenimiento del hogar, es recomendable que verifiques que el equipo sea semiprofesional o casero. Si sólo vas a colocar los accesorios de baño o instalar una repisa, puede que te convenga hacerte de kits completos para solucionar estos trabajos sencillos. Al final del día, no sólo evitarás riesgos, también ahorrarás algunos pesos muy valiosos que puedes invertir en el equipo de seguridad que estas herramientas requieren.

Quizá te suene como una exageración adquirir equipo de protección si sólo vas a hacer reparaciones en casa. Sin embargo, debes estar consciente de que pueden presentarse situaciones inesperadas no sólo con la herramienta que estás manipulando, sino con los materiales que cortas o perforas (como concreto, metal y madera), y que pueden arrojar astillas y rebabas. Piensa que exponer tus ojos o tus manos puede traer consecuencias para tu salud e integridad física. Por ello, es recomendable que, según la tarea que realices, te protejas con gafas, guantes y casco.

Y, tampoco está de más decirlo, darle el uso adecuado a tu equipo (sin importar si es profesional o semiprofesional) implica, necesariamente, leer el instructivo de uso, donde deben estar expuestas las advertencias, contraindicaciones y usos recomendados. Recuerda que si ignoras alguno de estos puntos, no sólo te estás exponiendo a riesgos físicos, también te arriesgas a que, ante alguna falla del equipo, tu garantía deje de ser válida, pues no le estás dando el uso para el que fue diseñado.

**Si utilizas una extensión eléctrica para operar el equipo, verifica que pueda manejar mayor energía que la potencia demandada por tu herramienta**

Las mismas precauciones al momento de compra deben tomarse para adquirir los accesorios como brocas, sierras, cabezas, etcétera. Siempre hay que considerar que estén perfectamente adecuadas tanto para el material sobre el cual actuarán, como para nuestra herramienta. De no hacerlo, pueden romperse e incrustarse en tu cuerpo o en el de alguna otra persona que esté cerca.

Pensando en tu economía y salud, hemos recopilado algunos ejemplos puntuales extraídos de estudios de calidad anteriores y que a continuación te compartimos:

- Prefiere el equipo de marcas con centros de servicio y refacciones cercanos.
- Es recomendable adquirir herramienta que pueda operar con accesorios de diferentes marcas, para que así no seas un "cliente a la fuerza".
- Si utilizas una extensión eléctrica para operar el equipo, verifica que pueda manejar mayor energía que la potencia demandada por tu herramienta.
- Al realizar trabajos sobre una escalera, fíjala a la perfección. También coloca tus pies de forma cómoda y estable. Pedirle a alguien que la detenga mientras trabajas, es de mucha ayuda.
- Al comprar herramientas como taladros y desarmadores, verifica que su peso no sea un problema. Al ser herramientas que funcionan mientras las cargamos, deben garantizarte estabilidad y comodidad en su funcionamiento.
- Al terminar de utilizar la herramienta, déjala fuera del alcance de los niños.
- Limpiar el área de trabajo ayuda a evitar riesgos de seguridad por resbalones provocados por el polvo o material de desecho.

Para encontrar más sugerencias que te ayuden a elegir mejor la herramienta eléctrica adecuada a tus necesidades, te recomendamos leer los estu-

**Fuente:**
Profeco. (12 de enero de 2010). "¿Qué son las Normas Oficiales Mexicanas (NOM)?". En http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=7077 (Consultado el 9 de mayo de 2012).

**Referencias:**
[1]Para saber más acerca de las NOM, te recomendamos leer el artículo "¿Qué son las Normas Oficiales Mexicanas (NOM)?", publicado el 21 de enero de 2010 en la **Revista del Consumidor en Línea** (**revistadelconsumidor.gob.mx**).
[2] Encuentra el contenido íntegro de ésta y otras NOM en el Portal del Consumidor **consumidor.gob.mx**

Consulta los detalles en el sitio **alertas.gob.mx** y suscríbete para que te avisemos en cuanto sea emitida una alerta o llamado a revisión de algún producto.

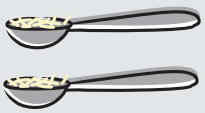
# Crema para rasurar

Tiempo de preparación: 25 minutos | Caducidad: 2 meses | Rendimiento: 200 ml




## INGREDIENTES


½ taza de agua (125 ml)


2 cucharadas de jabón neutro rayado (20 g)

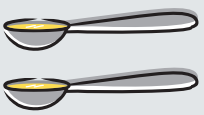
En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml


1 cucharada de glicerina (15 ml)


Punta de una cucharadita de mentol (3 g)


1 o 2 gotas de trietanolamina

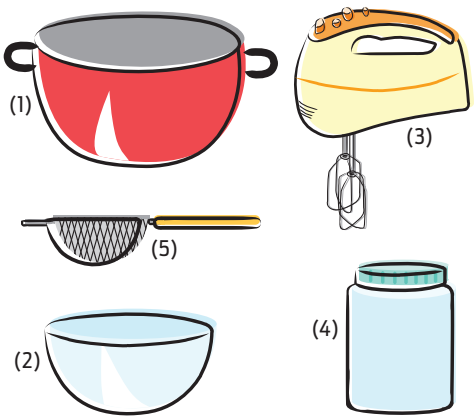

1 cucharadita de carbopol (3 g)


2 cucharadas de aceite mineral (30 ml)

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

## UTENSILIOS

**(1)** Cacerola con capacidad de 2.5 l, **(2)** tazón de vidrio con capacidad de 1 l, **(3)** batidora, **(4)** tarro de plástico con capacidad de ½ l, **(5)** colador de malla fina.




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

## 1



Vierte el agua en la cacerola y ponla al fuego. Agrega el jabón, la glicerina y el mentol. Agita hasta que se disuelvan. Después, retira del fuego y deja enfriar.

## 2

Pasa la mezcla al tazón de vidrio. Añade muy lentamente el carbopol a través del colador.





## La rasurada perfecta

¿Jabón, gel, máquina o espuma para afeitar? En el mercado actual existe una infinidad de opciones para quienes buscan la afeitada perfecta. Sin embargo, gran parte del éxito en esta tarea depende de las precauciones y cuidados que se tomen antes, durante y después de rasurarte. He aquí algunos consejos:

1 Aplicar agua tibia en el rostro antes de rasurarse provoca que el vello se expanda, volviéndolo más suave y fácil de rasurar.

2 Tanto la crema como el gel para afeitar evitan que el agua se evapore, permitiendo una afeitada más efectiva.

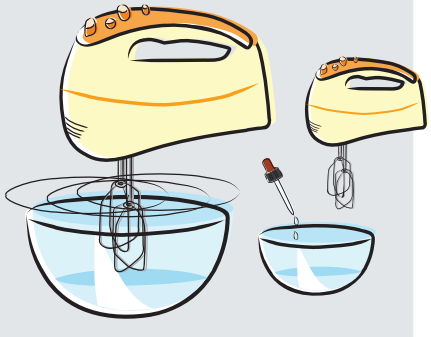
3 Conviene siempre dejar las "áreas difíciles" para el final. Mientras más tiempo se encuentren cubiertos los vellos, menor resistencia opondrán a la rasurada.

4 Limpiar constantemente la navaja o rastrillo ayuda a que sean menos las "pasadas" que deban darse.



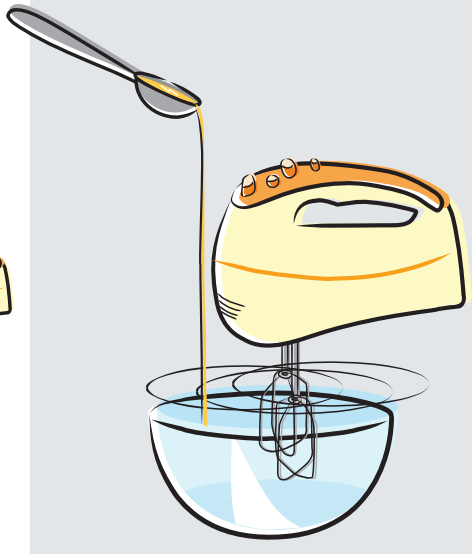
## Recomendaciones

- Antes de aplicar la crema, pruébala en una parte de tu piel para comprobar que no haya reacciones adversas.
- Puedes agregar pequeñas gotas de alguna fragancia que sea de tu agrado, para darle un aroma personalizado.
- Tanto el carbopol como la trietanolamina puedes conseguirlos en farmacias donde preparen medicamentos o, si no, en droguerías.



Agita con la batidora a velocidad media y enseguida agrega la trietanolamina. Bate la mezcla por un minuto más.

**3**



Agrega el aceite mineral en forma de un hilo fino. Mientras, bate a velocidad alta para emulsionar.

**4**

Envasa la crema para rasurar en el tarro de plástico y tápala bien.




## CONSERVACIÓN

Almacénala en una gaveta del baño. Evita exponerla a temperaturas elevadas.

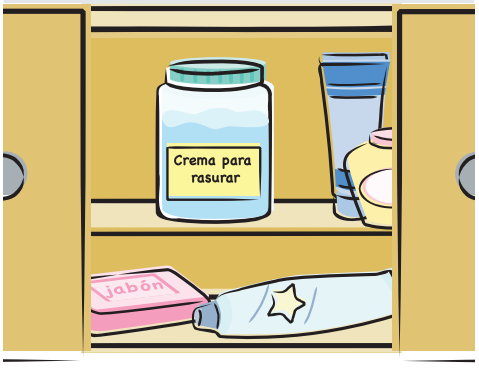



**Ilustración:** Mónica Miranda

## La publicidad engañosa en productos "light"

# Todo cae por su propio peso

Seguramente, más de una vez te has preguntado qué tan ligero es en realidad tal o cual producto anunciado como "light". Existe un sinfín de artículos que, a pesar de decirse "diet", "ligero" o "lite", no contienen menos azúcares o grasas que las presentaciones "normales". ¿Sabes cómo desenmacarar estos engaños?

Cuando compramos un producto que se anuncia a todo lo alto como light, estamos a la espera de una presentación que, a diferencia de las "normales", contiene menos calorías, azúcares o grasas. No importa si se trata de una mayonesa, una bebida, o cualquier otro comestible. Sin embargo, pocas veces sabemos a cuánto equivale realmente esta reducción.

Actualmente, en nuestro país no existe una normatividad que nos dé certeza respecto del uso de estos términos tanto en la publicidad como en el etiquetado. En la Unión Europea, por ejemplo, hay una legislación que establece que todo producto que se denomine como ligero (es decir, light o lite), debe tener una reducción de por lo menos 30% en su contenido energético, con respecto a la presentación tradicional.

Si en México aplicáramos una normatividad similar, algunos de los productos light que viajan se-




**Gráficos:** Bruno Piña

mana a semana en tu carrito, quizá nunca más volvería a aparecer en tu lista del súper. ¿Por qué? Fácil. Existen productos "ligeros" –tal vez ya instalados en tu alacena– que no pueden probar una reducción significativa de grasas o calorías o que, peor aún, mienten cuando afirman tener, por ejemplo, 50% menos grasa, sin decirte en qué relación.

## Publicidad muy a la ligera

En 2005, la fundación española Eroski Consumer realizó un estudio de 52 alimentos tipo light como mayonesas, cereales para desayuno, mermeladas, entre otros. Un tercio de estos alimentos resultó no serlo[1]. Su principal conclusión fue que dichos alimentos "ligeros" no reducían su aporte calórico tan significativamente como podría esperarse y que, por si fuera poco, en 76% de los casos eran más caros que sus referentes convencionales.

En México, en enero de este año, la **Revista del Consumidor** publicó un estudio de calidad sobre productos light. Se analizaron bienes como refrescos, néctares, jarabes, papas, leches, frijoles, galletas, tortillas y mayonesas. En él se advirtió a los consumidores que, si bien estos productos ofrecen menos calorías que los productos "normales", es importante considerar, entre otras cosas, que su consumo no adelgaza y que, muchas veces, afirmaciones como "sin azúcar añadida", no significan que los productos no contengan azúcar.

Otro estudio de calidad, pero ahora sobre quesos panela, publicado en la misma revista en octubre del año pasado, mostró que tres quesos autodenominados light ¡sólo tenían una diferencia de 9 kilocalorías respecto al queso regular más ligero! Además, en lo que se refiere a grasa, el menos light de los que así se ostentaban presentó un contenido de sólo 0.75% menos grasa que el más ligero de los regulares, que contenía un 14.75%.

Como puedes ver, no todo lo que se presenta como "ligero" lo es en realidad.

## Todo cae por su propio peso

La participación ciudadana ha sido uno de los elementos más importantes para ponerle un alto a la publicidad engañosa de productos light. Por ejemplo, durante 2009, la empresa Nutrexpa retiró del mercado su producto Cola Cao Light tras varias denuncias presentadas por la asociación española de consumidores FACUA.

Con frases como "Desde que descubrí que Cola Cao Light es un Cola Cao con sólo la mitad de calorías y con más sabor a cacao, lo estoy notando"[2], la refresquera afirmaba que su producto sólo aportaba la mitad de calorías, cuando en realidad la reducción era de únicamente 20%. ¡Un verdadero engaño que cayó por su propio peso!

En Barcelona, y a partir de una denuncia de la Confederación Española de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios, un juez ordenó a la marca Patatas Naturales dejar de producir, e incluso retirar del mercado, el producto Pat-Diet, pues consideró que utilizaba publicidad engañosa al ser presentado como un producto light cuando realmente no lo era.[3]

**ALGUNOS QUESOS AUTODENOMINADOS LIGHT ¡SÓLO TENÍAN UNA DIFERENCIA DE 9 KILOCALORÍAS RESPECTO AL QUESO REGULAR MÁS LIGERO!**

Para estar libres de engaños y kilitos extras al consumir estos productos, recuerda que algunos se dicen light por reducir el número de azúcares, pero siguen manteniendo o inclusive aumentan el número de grasas.

## Que no adelgace tu cartera

En su publicidad, es muy común que los alimentos se presenten como los más saludables sobre el planeta. Sin embargo, recuerda que "el león no es como lo pintan". Para detectar posibles engaños, **Profeco** realizó un monitoreo de publicidad de internet y televisión entre el 20 y el 24 de abril de este año.

Para ayudarte a detectar posibles engaños publicitarios que te lleven a perder la línea, **Profeco** realizó un monitoreo de productos que se ostentan como light, sin grasa o sin calorías, entre el 20 y el 24 de abril de este año. Estos productos contenían frases o elementos que podrían estar sujetos a comprobación de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor. De los 119 productos monitoreados, los resultados fueron los siguientes:

| TÉRMINOS UTILIZADOS POR LA PUBLICIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|
| Menos grasa, reducido en grasa, bajo en grasa | 42% |
| Light | 26% |
| Sin calorías; pocas, no contiene, menos o bajo en calorías | 13% |
| Sin azúcar | 6% |
| Sin grasa | 5% |
| Otros | 8% |

Se analizaron comerciales de 119 productos que se ostentan como light, sin grasa o sin calorías.

Como resultado, se detectó que estos productos buscan enfatizar que se mantiene el sabor del producto normal, pero en una versión reducida en grasas, azúcar o calorías. Además, 42% de ellos se dice "bajo en grasa", "reducido en grasa", o con "menos grasa", lo cual no quiere decir que sean significativamente más ligeros.

**La publicidad de los productos debe ser veraz, comprobable, y no inducirte al error o confusión**

Los productos monitoreados también utilizaban en su publicidad los términos light, diet, "sin azúcar", o hacían referencia a la presencia de edulcorantes en su lugar. Pero, ojo, hay productos que aportan menos calorías que otros y, aunque no sean adelgazantes, su publicidad podría llevarnos a pensarlo.



Por ejemplo, si un producto nos dice que "tiene 80% menos calorías que el alimento elaborado con los ingredientes tradicionales", podríamos pensar que es verdad y comprarlo; no obstante, frases como ésta podrían referirse sólo a un ingrediente y no al producto en su totalidad.

Ahora, no todo está perdido. Aunque en México no están reguladas las características que deben contener los productos para ser considerados light, la publicidad engañosa sí lo está. La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) establece que la publicidad no podrá ser engañosa, abusiva, o de tal forma que te lleve a tomar decisiones de consumo equivocadas. De igual manera, la LFPC establece que las características o información de los productos no deben presentarse de forma inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa, debido a que podría tratarse de un engaño.

## Profeco, con todo el peso de la ley

De acuerdo con el Artículo 1 de la LFPC, son principios básicos en las relaciones de consumo: la información adecuada y clara sobre los diferentes productos y servicios, con especificación correcta de cantidad, características, composición, calidad y precio, así como sobre los riesgos que representen; y la protección contra la publicidad engañosa y abusiva.

La publicidad de los productos debe ser veraz, comprobable, y no inducirte al error o confusión. Por ello, si detectas que alguna pauta publicitaria de este tipo de productos pudiera ser engañosa, puedes denunciarla para que **Profeco** actúe contra los proveedores a través del correo electrónico **publicidadenganosa@profeco.gob.mx.**

Pero si ya te cayó el peso de la publicidad a la ligera, también puedes presentar una queja ante **Profeco**. Así, esta institución citará a los proveedores e iniciará un procedimiento mediante el cual buscará encontrar una solución satisfactoria a tu inconformidad. Llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** desde el DF y área metropolitana, al **01 800 468 8722** desde el interior de la República, o ingresando al **Teléfono del Consumidor en Línea** en la página **telefonodelconsumidor.gob.mx** donde podrás obtener una cita para presentar tu queja.


**Referencias:**

[1] En http://www.consumer.es/alimentacion/aprender-a-comer-bien/alimentos-light/estudio-en-resumen/

[2] En http://www.mallorcadiario.com/sanidad-y-salud/nutrexpa-retira-del-mercado-su-cola-cao-light-54940.html (Consultado el 16 de mayo de 2012).

[3] En http://www.europapress.es/sociedad/consumo-00648/noticia-condenan-retirar-marca-patatas-light-publicidad-enganosa-20110302170120.html (Consultado el 16 de mayo de 2012).


## PARA EVITAR LOS ENGAÑOS DE LA PUBLICIDAD

- Revisa el contenido nutricional que se encuentra en el etiquetado y compáralo tú mismo para que veas si en realidad contiene menos grasas o azúcares.
- Por lo regular, los productos light son más caros; no te engordes con productos que sólo adelgazan tu cartera, y revisa si la reducción calórica realmente compensa los pesos (monetarios) que te aumentan.
- Revisa las porciones por envase y, si consumes más de una porción, no olvides multiplicarle las calorías.
- Ten cuidado con los productos con altos contenidos de grasa, pues no por ser light es saludable consumirlos en exceso.
- Ten cuidado con aquellos alimentos que se dicen light sólo por reducir el número de azúcares, pero que siguen manteniendo o aumentan el número de grasas.

Puras promesas. Juran que te bajarán la luna y las estrellas, pero sólo terminas lunático y estrellado. Mentiras, engaños, exageraciones, son las herramientas que usan para confundirte; así es la publicidad engañosa. Por eso, mejor infórmate. ¡Que no le digan, que no le cuenten!

## Súper Santo contra Blue Demarket




Si crees que tienes que luchar con tu cartera cada vez que surtes la despensa, mejor corre a Súper Santo, donde encontrarás lo que buscas sin gastar más. Está comprobado que ni los martes y miércoles de Blue Demarket pueden contra Súper Santo, porque tenemos los mejores ahorros de lunes a domingo. En la lucha de precios Súper Santo deja a todos en la lona. Es el único súpermercado que sí desenmascara al oponente y le aplica una llave al mismo tiempo, porque ahorras mientras compras la mejor calidad. Cuando de comparar precios se trata, Súper Santo devasta a la competencia, pues nuestra quebradora es insuperable por los otros. ¿Qué esperas? Corre a tu Súper Santo más cercano y revienta tu carrito con los mejores productos de abarrotes, línea blanca, ropa, muebles y electrónica. No hay duda; ni técnicos ni rudos pueden contra la fuerza de la calidad y los precios más accesibles que tiene Súper Santo.

### Realidad:

Recuerda que la comparación de productos y servicios deberá hacerse sin diálogos, textos, sonidos, imágenes u otras descripciones que nos induzcan al error o confusión, pues podría tratarse de publicidad engañosa. Además, si un proveedor dice ser mejor que "el de la competencia" por medio de la publicidad, deberá dar pruebas de ello; de no hacerlo será acreedor a las sanciones correspondientes por violar la ley e ir en contra de los derechos de los consumidores. Si detectas este tipo de publicidad engañosa, puedes denunciarla ante **Profeco**.

## Flechazo: justo donde los quieres



Los pretextos para que las mujeres te hagan caso ¡son cosa del pasado! Con el nuevo y poderoso Flechazo X500 caerán rendidas a tus pies. Flechazo X500 está formulado con un potenciador de masculinidad que hará que hasta la más cotizada se sienta intimidada por tu virilidad. Con Flechazo X500 atrae a tu alma gemela al instante. ¿Para qué desperdiciar saliditas al cine o regalitos cuando el potenciador de virilidad de Flechazo X500 hará que las tengas justo donde las quieres? Imagínate todo lo que puedes obtener con una loción. Y, como sabemos que las mujeres también los quieren poner en su lugar, para que sientan el poder potencializado de sus encantos creamos Flechazo-Fem. Con sólo aplicarla, los tendrás justo donde los quieres: lavando tu coche, ayudándote con el súper, cuidando al perro, cocinando la cena... ¡Está comprobado! Desde ahora, tus encantos escondidos estarán a flor de piel. ¿Quién necesita un príncipe azul cuando puede tener a todos los hombres del reino? Tenlos justo donde los quieres.

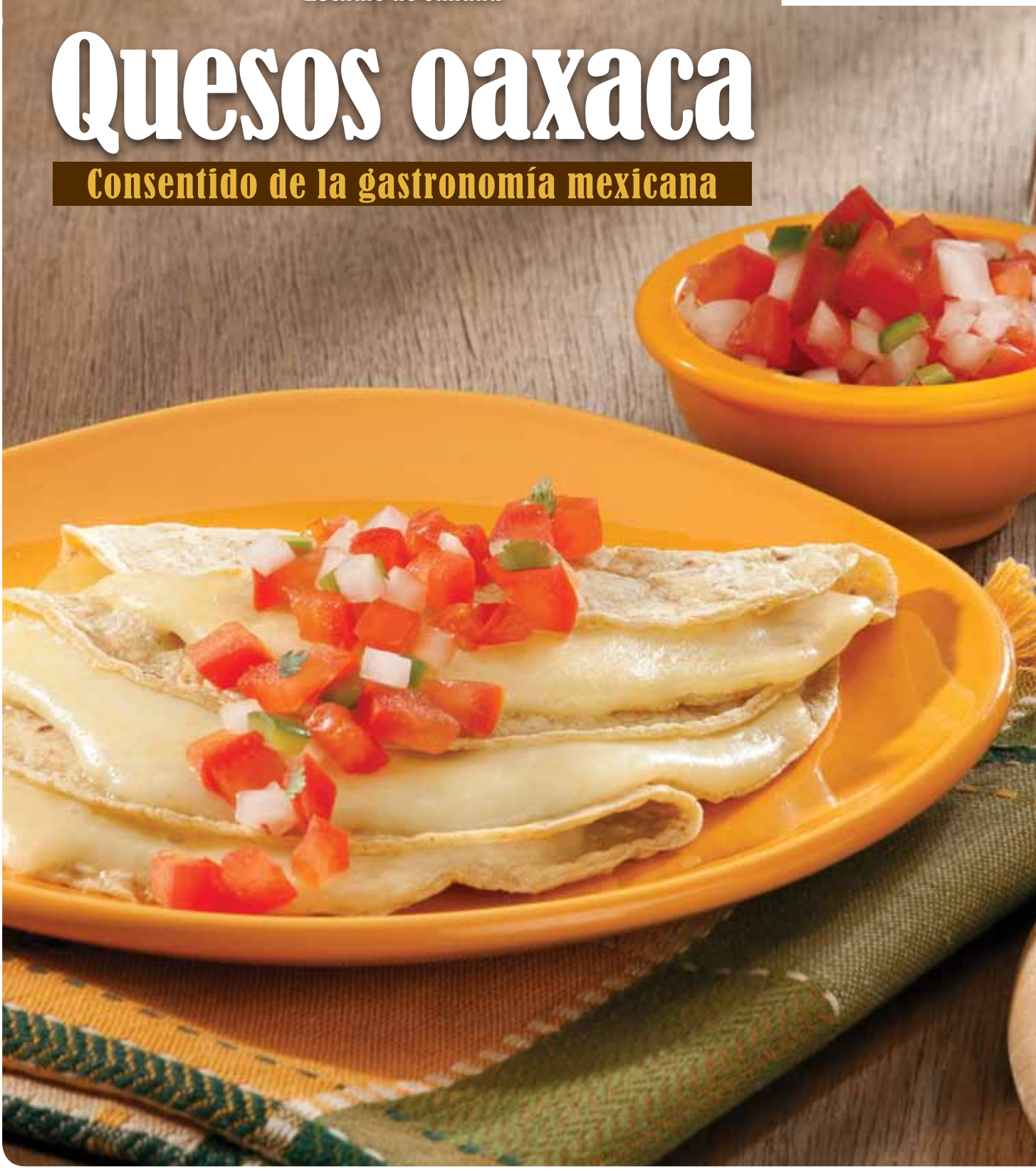
### Realidad:

A pesar de que algunos productos sí podrían hacernos lucir más atractivos, cuando nos ofrecen la luna y las estrellas, difícilmente lograrán bajárnoslas. Si la publicidad de cualquier producto o servicio anuncia cualidades que difícilmente suenan ciertas, podría tratarse de publicidad engañosa. Recuerda que toda lainformación utilizada en la publicidad deberá contar con pruebas de su veracidad.

Estudio de calidad

# Quesos oaxaca

## Consentido de la gastronomía mexicana





**¿Quién puede resistirse al placer de arrancar un pedazo, deshebrarlo lentamente y llevárselo tira a tira a la boca para degustarlo? Simplemente delicioso. Pero, ¡aguas! Además de su sabor, hay que prestar atención a su contenido. Puede que el queso que te estás llevando a la boca tenga de todo, menos leche. ¿Sabes de qué está hecho tu queso oaxaca favorito? Averígualo en este estudio.**

Aunque el queso llegó desde más allá de nuestras fronteras, México puede vanagloriarse de ser el único país productor de esos deliciosos hilos que terminan por envolverse en forma de bola: el queso oaxaca, uno de los ingredientes consentidos de nuestra gastronomía que, además, lleva orgullosamente el nombre de su lugar de origen.

Su popularidad en el gusto de los mexicanos se la ha ganado a pulso. Gracias a su facilidad para derretirse, podemos encontrarlo en los más elaborados platillos –tanto de la vieja como de la novísima cocina mexicana– o en los antojitos más pedestres, aunque no por ello menos queridos.

¿Quién puede pensar en unas quesadillas que, abriéndose como boca de cocodrilo humeante, echen de menos este tipo de queso? ¿O en unos tacos, gorditas, tlayudas y tlacoyos que sin él estarían incompletos? Definitivamente, el queso oaxaca es uno de los consentidos y, por ende, más comercializados, tanto en su producción artesanal como a gran escala.

Pero no debemos dejar que el antojo nos ciegue. No todos los quesos ofertados en el mercado realmente pueden ostentar este nombre. Al ser un producto derivado de la leche, la norma aplicable a ellos es muy clara en los niveles mínimos de proteína y grasa que debe de contener un queso para ostentarse como tal. Actualmente se pueden fabricar quesos sin utilizar leche, adicionando almidones, conservadores y sustituyendo la grasa butírica por la vegetal. Sin embargo, los productores deben indicar claramente en la etiqueta que son imitaciones, para que estés consciente de que estás adquiriendo un producto que no es derivado de la leche.

¿Sabes si tu marca favorita de queso oaxaca te está ofreciendo un producto derivado de la leche o si está libre de microorganismos? Entérate en este estudio de calidad.

# Queso oaxaca

| Marca<br>Denominación<br>Presentación<br>País de origen | Información al consumidor | Humedad (%) (±0.5) | Grasa (%) (±0.5) | Proteína (%) (±0.5) | Aporte calórico kcal/100 g | Sodio mg/100 g | Tipo de grasa |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **Alpura**<br>Queso tipo oaxaca<br>400 g<br>México | Completa | 44 | 23 | 26 | 327 | 378 | Butírica |
|  **Caperucita**<br>Queso oaxaca<br>400 g<br>México | Completa | 46 | 22 | 25 | 311 | 405 | Butírica |
|  **Fud**<br>Queso oaxaca<br>200 g<br>México | Completa | 49 | 23 | 23 | 305 | 634 | Butírica |
|  **Lala**<br>Oaxaca queso<br>400 g<br>México | Completa | 50 | 20 | 24 | 286 | 514 | Butírica |
|  **La Villita**<br>Queso oaxaca<br>200 g<br>México | Completa | 50 | 22 | 22 | 295 | 665 | Butírica |
|  **Los Volcanes**<br>Queso Oaxaca<br>200 g<br>México | Completa | 49 | 21 | 26 | 297 | 552 | Butírica |
|  **NocheBuena**<br>Oaxaca queso<br>400 g<br>México | Completa | 47 | 25 | 23 | 323 | 753 | Butírica |
|  **Sabori Parma**<br>Queso tipo oaxaca<br>400 g<br>México | La información nutrimental es incompleta. ** | 46 | 24 | 24 | 320 | 706 | Butírica |
|  **Xacalco**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta y está declarada incorrectamente. ** | 44 | 26 | 23 | 339 | 475 | Butírica |
|  **Excélsior**<br>Queso oaxaca<br>A granel<br>México | No declara información nutrimental.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad. | 50 | 22 | 24 | 297 | 496 | Butírica |
|  **La Vaquita Verde**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | No declara información nutrimental.**<br>No cumple con su declaración de humedad.<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 48 | 27 | 21 | 331 | 334 | Butírica |
|  **Del Valle**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad y proteína.<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 49 | 24 | 21 | 311 | 569 | Butírica |
|  **Vaquero**<br>Oaxaca<br>3.5 kg<br>México | La información nutrimental es incompleta.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad.<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 50 | 23 | 22 | 299 | 708 | Butírica |
|  **La Vaca y los Enanos**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel / México | La información nutrimental es incompleta.** | 49 | 25 | 21 | 316 | 722 | Butírica |

* Conforme a la NMX-F-733-COFOCALEC-2010. Sistema producto leche. Alimentos – Lácteos – Queso Oaxaca. Denominación, especificaciones y métodos de prueba.

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

*** Conforme a la NOM-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

**** Conforme al Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Ley General de Salud.

| Observaciones | Costo por 100 g |
|---|---|
| ---------- | $11.00 |
| ---------- | $11.25 |
| ---------- | $14.66 |
| ---------- | $13.00 |
| ---------- | $11.91 |
| ---------- | $13.20 |
| ---------- | $13.89 |
| ---------- | $11.14 |
| ---------- | $6.75 |
| ---------- | $6.40 |
| ---------- | $6.85 |
| ---------- | $6.60 |
| ---------- | $7.10 |
| Presentó almidón. | $6.50 |

# El estudio

**Analizamos 52 productos empaquetados, de los cuales 47 se presentan como queso oaxaca y cinco como imitación queso oaxaca. A cada uno de ellos se le sometió a las siguientes pruebas:**

## a) Información al consumidor

Las muestras deben estar debidamente etiquetadas, mostrando el contenido neto; denominación; tabla nutrimental; marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador; lote y fecha de caducidad; contenido mínimo de grasa, proteína y máximo de humedad.

También se evaluó que la información presentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

## b) Composición

• Se determinó el contenido de grasa, proteína, humedad (considerando la tolerancia de los métodos, que puede variar en ± 0.5) y presencia de almidones, para cotejarlo con lo declarado en la etiqueta.

• Se verificó que los contenidos declarados en la etiqueta fueran veraces, que el queso estuviera elaborado con grasa de leche (butírica) cuando así lo indican, y que cumplieran con lo requerido por la normatividad. Ésta señala que, para ostentarse como queso oaxaca, debe contener:

- 21.5% mínimo de proteína.
- 20% mínimo de grasa.
- 51% máximo de humedad.

## c) Calidad sanitaria

Los productos deben cumplir con los requisitos de higiene establecidos por la norma sanitaria. En las tablas podrás ver en color verde cuáles no pasaron la prueba.

## d) Contenido de sodio

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir no más de 6 gramos de sal (2400 mg de sodio) al día, por lo que se consideró necesario informar sobre el aporte de cada uno de los productos analizados por cada 100 gramos.

## e) Aporte energético

Si estás buscando cuidar la línea, es básico conocerlo. Entérate de cuántas calorías te proporciona cada producto por cada 100 gramos.

## f) Costo

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, se incluye el costo promedio por 100 gramos de producto. Para calcularlo se utilizó el precio al adquirir las muestras.

### Normatividad

Éstas son las normas que como referencia se emplearon en el estudio:

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

**NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

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

**NOM-086-SSA1-1994.** Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

**NMX-F-733-COFO-CALEC-2010.** Sistema producto leche. Alimentos – Lácteos – Queso Oaxaca. Denominación, especificaciones y métodos de prueba.

**Reglamento** de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Ley General de Salud.

# Queso oaxaca (continuación)

| Marca<br>Denominación<br>Presentación<br>País de origen | Información al consumidor | Humedad (%) (±0.5) | Grasa (%) (±0.5) | Proteína (%) (±0.5) | Aporte calórico kcal/100 g | Sodio mg/100 g | Tipo de grasa |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tepillo**<br>Queso estilo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta.**<br>No cumple con su declaratoria de sodio. | 48 | 27 | 22 | 327 | 600 | Butírica |
| **El Toto**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta y no declara caducidad ni lote.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad.<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.****<br>La declaración de sus ingredientes no corresponde a su composición. | 48 | 24 | 22 | 317 | 643 | Butírica |
| **Portales**<br>Queso oaxaca<br>500 g<br>México | La información nutrimental es incompleta.** | 52 | 20 | 25 | 278 | 493 | Butírica |
| **Lyncott**<br>Queso oaxaca<br>400 g<br>México | No cumple con su declaratoria de humedad y proteína. | 52 | 20 | 20 | 275 | 652 | Butírica |
| **Esmeralda**<br>Queso oaxaca<br>200 g<br>México | No cumple con su declaratoria de humedad y proteína. | 53 | 18 | 19 | 264 | 657 | Butírica |
| **D'Diana**<br>No declara<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta y no declara denominación, caducidad ni lote.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad y proteína.<br>No presenta leyenda de conservación.***<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 53 | 22 | 21 | 287 | 303 | Butírica |
| **San Jacinto**<br>Queso oaxaca<br>400 g<br>México | No cumple con su declaratoria de humedad y proteína.<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 54 | 20 | 18 | 270 | 677 | Butírica |
| **Flor de Alfalfa**<br>Queso tipo oaxaca<br>500 g<br>México | La información nutrimental es incompleta.**<br>No cumple con su declaratoria de sodio. | 41 | 26 | 26 | 346 | 698 | Butírica |
| **El Rancherito**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta y está declarada incorrectamente.**<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 49 | 26 | 21 | 322 | 502 | Butírica |
| **San José**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | No declara información nutrimental, caducidad ni lote.**<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 44 | 29 | 24 | 357 | 528 | Butírica |
| **El Amigo**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta, está declarada incorrectamente y no declara caducidad ni lote.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad, grasa y proteína. | 53 | 19 | 21 | 267 | 597 | Butírica |
| **Vanguardia**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta, está declarada incorrectamente y no declara domicilio del fabricante.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad, grasa y proteína. | 54 | 19 | 21 | 264 | 660 | Butírica |
| **Tulancingo**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta, no declara caducidad ni lote.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad, grasa y proteína.<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 53 | 16 | 23 | 255 | 601 | Butírica |
| **La Texana**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta, está declarada incorrectamente y no declara caducidad ni lote.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad y proteína. | 54 | 20 | 21 | 274 | 357 | Butírica |

* Conforme a la NMX-F-733-COFOCALEC-2010. Sistema producto leche. Alimentos – Lácteos – Queso Oaxaca. Denominación, especificaciones y métodos de prueba.
** Conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1/2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.
*** Conforme a la NOM-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
**** Conforme al Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Ley General de Salud.

| Observaciones | Costo por 100 g |
|---|---|
| Presentó almidón. | $6.90 |
| Presentó almidón. | $5.80 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 2% más humedad.* | $14.10 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 2% más humedad y 7% menos proteína.* Presentó almidón. | $12.48 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 3.9% más humedad, 10% menos grasa y 11.6% menos proteína.* Presentó almidón. | $11.50 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 3.9% más humedad.* | $6.25 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 5.9% más humedad y 16.3% menos proteína.* Presentó almidón. | $13.78 |
| Se detectó producto con indicadores de **deterioro.** | $11.40 |
| Se detectó producto con indicadores de **deterioro**. | $6.30 |
| Se detectó producto con indicadores de **deterioro.** | $6.60 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 3.9% más humedad y 5% menos grasa.* Se detectó producto con indicadores de **deterioro.** Presentó almidón. | $6.20 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 5.9% más humedad y 5% menos grasa.* Se detectó producto con indicadores de **deterioro.** Presentó almidón. | $6.40 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 3.9% más humedad y 20% menos grasa.* Se detectó producto con indicadores de **deterioro.** Presentó almidón. | $6.30 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 5.9% más humedad.* Se detectó producto con indicadores de **deterioro.** Presentó almidón. | $6.40 |

## ¿De dónde salen las hebras?

A grandes rasgos, la elaboración de un queso consiste en concentrar los sólidos propios de la leche y separarlos del suero mediante diversos procedimientos que marcan el tipo de queso. En el caso del proceso de fabricación del queso oaxaca –un queso fresco suave, elaborado con leche de vaca–, se modifica la acidez y se funde con el fin de otorgarle la textura fibrosa, misma que ocasiona que se separe en tiras largas que se entrelazan para formar la característica bola de queso.

Vamos por partes. El primer paso para fabricarlo es acidificar la leche. Consiste en convertir los azúcares de la leche (la lactosa) en ácido láctico. Puede hacerse de forma natural (dejando reposar la leche durante horas sin tratamiento alguno para que la flora bacteriana natural inicie su crecimiento) o agregando ácido acético glacial. La diferencia entre ambos la da el tiempo en que se logra llegar a los 35-38 grados Dormic (la unidad en que se mide la acidez), partiendo de que los niveles normales de la leche oscilan entre los 14 y los 20 grados Dormic.

Una vez alcanzados estos niveles, la leche acidificada se calienta y se le agrega el "cuajo" (enzimas) para obtener una reacción que gelatiniza la mezcla. Ese gel se deja reposar media hora con el fin de que las enzimas sigan trabajando. A estas alturas ya tenemos la llamada "cuajada", que se corta en cubos para separarla del suero, que se elimina.

El secreto de la formación de sus hebras características reside en verterle agua caliente (a unos 70-80 °C) a los cubos para fundirlos, amasarlos y después estirarlos en largas tiras. Se les aplica agua fría para detener la fundición y se dejan escurrir. Y, ahora sí, sólo falta el último paso: enredar esas tiras para formar las tradicionales bolas de queso oaxaca.[1]



## Un queso con mucha historia

Como muchos otros productos, el queso llegó a México y América Latina con el arribo de los conquistadores españoles. Ellos trajeron consigo vacas, ovejas y cabras, animales que no existían en el Nuevo Mundo.

Durante el proceso de evangelización, monjes, frailes y misioneros de las distintas órdenes enseñaron a los pueblos indígenas los procesos para elaborar productos derivados de la leche, como cremas, mantequillas y quesos. Con el tiempo y el mestizaje, el proverbial ingenio mexicano hizo de las suyas y así nacieron diversas variedades locales de quesos. Hasta hoy se reconocen más de 20 netamente mexicanas, entre las que resaltan el bola, el sierra, el chihuahua, el panela, el cotija... y, por supuesto, el oaxaca.

Actualmente, México es el noveno productor de quesos a nivel mundial, con una oferta –hasta el 2010– de 244 mil toneladas anuales. De acuerdo con la Secretaría de Agricultura, hasta 10% de la leche fluida que se produce en el país se destina a la producción de este derivado lácteo. A nadie sorprenderá, entonces, que el consumo de quesos se haya incrementado de 229 mil toneladas en 2006 a 319 mil en 2010. Es decir, un consumo anual de 2.8 kilogramos por cada mexicano. Y, aunque es una cifra considerable –aproximadamente un incremento en la tasa media anual de consumo de 7.8%–, no somos tan queseros si nos comparamos, por ejemplo, con los griegos, quienes consumen la increíble cantidad de 29 kilogramos al año por habitante.[2]

# Queso oaxaca (continuación)

| Marca<br>Denominación<br>Presentación<br>País de origen | Información al consumidor | Humedad (%) (±0.5) | Grasa (%) (±0.5) | Proteína (%) (±0.5) | Aporte calórico kcal/100 g | Sodio mg/100 g | Tipo de grasa |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **La Vaquita**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta.**<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 48 | 28 | 19 | 332 | 873 | Butírica |
|  **El Manantial**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | No declara información nutrimental, razón social del fabricante, caducidad ni lote.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad y grasa<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 60 | 11 | 21 | 200 | 551 | Butírica |
|  **Los Chepos**<br>Queso fresco tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta, está declarada incorrectamente y no declara caducidad ni lote.**<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 56 | 17 | 22 | 252 | 435 | Butírica |
|  **D'Chelino's**<br>ıeso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta y no declara caducidad ni lote.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad y proteína.<br>No presenta leyenda de conservación.***<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 53 | 21 | 21 | 284 | 227 | Butírica |
|  **La Roca**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta, está declarada incorrectamente y no declara caducidad ni lote.**<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 55 | 18 | 22 | 258 | 471 | Butírica |
|  **D'Laura**<br>Queso tipo oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta y está declarada incorrectamente.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad, grasa y proteína. | 54 | 15 | 20 | 247 | 801 | Butírica |
|  **Huapalcalco**<br>Queso oaxaca<br>A granel<br>México | No declara información nutrimental.**<br>No cumple con su declaratoria de humedad, grasa y proteína.<br>No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 57 | 17 | 20 | 244 | 395 | Butírica |
|  **La Pilarica**<br>Oaxaca<br>A granel<br>México | La información nutrimental es incompleta y no declara denominación.** | 54 | 20 | 22 | 264 | 760 | Butírica |

* Conforme a la NMX-F-733-COFOCALEC-2010. Sistema producto leche. Alimentos – Lácteos – Queso Oaxaca. Denominación, especificaciones y métodos de prueba.
** Conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1/2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.
*** Conforme a la NOM-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
**** Conforme al Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Ley General de Salud.

## ¡Valen queso!

Como hemos visto, el queso proviene de la separación del suero después de la coagulación de la leche (conseguida por medio de cultivos lácteos, cuajo o ácido). Por lo tanto, es un producto concentrado de los componentes más importantes de la leche. A saber, calcio, proteínas y grasa.

Entre las marcas analizadas, su valor calórico es variable, ya que primordialmente depende del contenido de proteína y grasa que contienen. Es importante considerar que, en esta variedad, por su proceso de fabricación de alta humedad, no tiene un tiempo de vida largo y hay que poner mucha atención en su manejo en la cadena de frío, a diferencia de otros quesos curados o fermentados, que resisten más.

Un queso genuino es aquel que en su composición no contiene grasa vegetal ni derivados proteicos de leche, y el mínimo de aditivos permitidos por la norma. En este estudio encontramos algunos que, aunque se ostentan como quesos oaxaca, adicionan grasa vegetal, lo cual debería mostrarse en la etiqueta y no intentar confundirte, haciéndose pasar por quesos en todo el sentido de la palabra.

| Observaciones | Costo por 100 g |
|---|---|
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 11.6% menos proteína.* Se detectó producto con indicadores de **deterioro.** | $6.90 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 17.6% más humedad y 47% menos grasa.* Se detectó producto con indicadores de **deterioro.** Presentó almidón. | $6.20 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 9.8% más humedad y 15% menos grasa.* Se detectó producto con indicadores de **deterioro.** Presentó almidón. | $6.20 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 3.9% más humedad.* Se detectó producto con mal manejo sanitario. e indicadores de **deterioro.** | $6.25 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 7.8% más humedad y 10% menos grasa.* Se detectó producto con mal manejo sanitario e indicadores de **deterioro.** Presentó almidón. | $6.30 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 5.9% más humedad, 25% menos grasa y 7% menos proteína.* Se detectó producto con mal manejo sanitario e indicadores de **deterioro.** Presentó almidón. | $6.00 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 11.8% más humedad, 15% menos grasa y 7% menos proteína.* Se detectó producto con mal manejo sanitario e indicadores de **deterioro.** Presentó almidón. | $6.00 |
| Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 5.9% más humedad.* Se detectó producto con mal manejo sanitario e indicadores de **deterioro.** | $7.60 |

**Con 100 litros de leche se producen entre 9 y 11 kilos de queso**



# Lo que encontramos

## Te dan "gato por liebre"

Varias marcas de quesos reemplazan la grasa butírica con grasa vegetal; de hecho, algunas ni siquiera lo declaran. En el estudio presentan grasa vegetal o mezclada con butírica las siguientes marcas: Paz, La Estancia, Verdes Pastizales, Soriana, Gallo Dorado, Frankly, Los Altares y El Mexicano.

## Se van "por la libre"

Encontramos productos que se desvían de los valores especificados por la norma que establece los contenidos de grasa, proteína y humedad para este tipo de quesos.

## Tienen almidón

Aunque la norma de referencia ya permite la presencia de almidones, no todos lo incluyen, pero aquí te mostramos cuáles sí contienen: El Toto, Lyncott, Esmeralda, San Jacinto, El Amigo, Vanguardia, Tulancingo, La Texana, El Manantial, Los Chepos, La Roca, D'Laura, Huapalcalco, Esmeralda Light, Casablanca, Mariposa, La Campesina Suiza, Buen Pastor, El Ciervo, Soriana, Gallo Dorado, Frankly y Los Altares.

## ¿Muuuu?

Queso imitación tipo oaxaca de la marca Verdes Pastizales y el queso tipo oaxaca marca El Mexicano incluyen la imagen de una vaca que induce a pensar que es queso, cuando contiene grasa vegetal, no butírica.

## Los ligeros que modifican su composición

Encontramos que los denominados reducidos en grasa, ostentados como "light o lite", bajan aproximadamente en 25% sus contenidos de grasa con respecto a lo establecido en la norma NOM-086-SSA1-1994. De esta manera, disminuye su aporte calórico, pero aumenta su nivel de humedad.

## "Bichos" gratis

Se encontraron productos con problemas microbiológicos, algunos indicadores de deterioro, pero otros, incluso, con un mal manejo sanitario, que muchas veces no son siempre imputables a su fabricación, ya que también influye un inadecuado almacenamiento o que se rompa la cadena de frío al momento de trasladarlos a los puntos de venta o durante la comercialización.

## ¿Cómo andamos de sal?

Los contenidos de sodio son muy variables dependiendo de la marca; tienen valores que van de 227 mg/100 g a 873 mg/100 g.

# Queso oaxaca reducido en grasa

| Marca / Denominación / Presentación / País de origen | Información al consumidor | Humedad (%) (±0.5) | Grasa (%) (±0.5) | Proteína (%) (±0.5) | Aporte calórico kcal/100 g | Sodio mg/100 g | Tipo de grasa | Observaciones | Costo por 100 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **Lala Light** Queso oaxaca Reducido en grasa / 400 g México | Completa | 54 | 15 | 26 | 244 | 498 | Butírica | ---------- | $13.74 |
|  **Nochebuena Lite** Queso oaxaca Reducido en grasa / 400 g México | La información nutrimental es incompleta.** | 56 | 15 | 23 | 237 | 578 | Butírica | ---------- | $13.24 |
|  **Esmeralda Light** Queso oaxaca Reducido en grasa / 400 g México | Completa | 55 | 14 | 22 | 232 | 594 | Butírica | Presentó almidón. | $11.88 |

* Conforme a la NMX-F-733-COFOCALEC-2010. Sistema producto leche. Alimentos – Lácteos – Queso Oaxaca. Denominación, especificaciones y métodos de prueba.
** Conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1/2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.
*** Conforme a la NOM-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
**** Conforme al Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Ley General de Salud.

# Imitación queso oaxaca

| Marca / Denominación / Presentación / País de origen | Información al consumidor | Humedad (%) (±0.5) | Grasa (%) (±0.5) | Proteína (%) (±0.5) | Aporte calórico kcal/100 g | Sodio mg/100 g | Tipo de grasa | Observaciones | Costo por 100 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **Casablanca** Imitación queso tipo oaxaca A granel México | Completa | 48 | 27 | 9 | 330 | 830 | Vegetal | Presentó almidón. | $4.50 |
|  **Mariposa** Imitación queso oaxaca 1 kg México | Completa | 48 | 21 | 17 | 297 | 559 | Mezcla butírica y vegetal | Presentó almidón. | $8.99 |
|  **La Campesina Suiza** Imitación queso oaxaca / A granel México | Completa | 49 | 21 | 17 | 294 | 491 | Mezcla butírica y vegetal | Presentó almidón. | $8.19 |
|  **Buen Pastor** Tipo oaxaca imitación queso A granel México | La información nutrimental es incompleta.** | 52 | 20 | 16 | 276 | 874 | Vegetal | Presentó almidón. | $10.31 |
|  **El Ciervo** Imitación queso oaxaca 400 g México | Completa | 52 | 19 | 18 | 271 | 432 | Mezcla butírica y vegetal | Presentó almidón. | $9.98 |

* Conforme a la NMX-F-733-COFOCALEC-2010. Sistema producto leche. Alimentos – Lácteos – Queso Oaxaca. Denominación, especificaciones y métodos de prueba.
** Conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1/2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.
*** Conforme a la NOM-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
**** Conforme al Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Ley General de Salud.

# Productos que no son queso oaxaca porque tienen grasa vegetal

| Marca / Denominación / Presentación / País de origen | Información al consumidor | Humedad (%) (±0.5) | Grasa (%) (±0.5) | Proteína (%) (±0.5) | Aporte calórico kcal/100 g | Sodio mg/100 g | Tipo de grasa | Observaciones | Costo por 100 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **Paz** Queso estilo oaxaca A granel México | No declara información nutrimental.** No cumple con su declaratoria de humedad y proteína. | 49 | 26 | 20 | 321 | 403 | Mezcla butírica y vegetal | Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 7% menos proteína.* | $6.10 |
|  **Verdes Pastizales** Queso imitación ɔo oaxaca / A granel No indica | La información nutrimental es incompleta y no declara país de origen.** Presenta imagen de una vaca que induce a pensar que es queso.** No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 55 | 21 | 20 | 272 | 433 | Mezcla butírica y vegetal | Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 7.8% más humedad y 7% menos proteína.* Muestra a una vaca en la etiqueta, cuando contiene grasa vegetal. | $9.65 |
|  **Frankly** Queso tipo oaxaca A granel México | Completa | 47 | 27 | 11 | 334 | 722 | Vegetal | Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 48.8% menos proteína.* Presentó almidón. | $7.75 |
|  **Los Altares** Queso tipo oaxaca A granel México | Completa | 49 | 26 | 10 | 322 | 749 | Vegetal | Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 53.5% menos proteína.* Presentó almidón. | $8.29 |
|  **El Mexicano** Queso tipo oaxaca A granel México | La información nutrimental es incompleta y está declarada incorrectamente.** Presenta imagen de una vaca que induce a pensar que es queso.** | 46 | 25 | 21 | 327 | 539 | Mezcla butírica y vegetal | Se detectó producto con mal manejo sanitario e indicadores de **deterioro.** Muestra a una vaca en la etiqueta, cuando contiene grasa vegetal. | $6.50 |
|  **La Estancia** No declara A granel No indica | No declara país de origen, ingredientes, denominación, caducidad, lote, ni información nutrimental.** No presenta leyenda de conservación.*** No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.**** | 51 | 27 | 18 | 319 | 407 | Mezcla butírica y vegetal | Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 16.3% menos proteína.* | $6.20 |
|  **Soriana** Queso oaxaca 400 g México | No cumple con su declaratoria de proteína. | 49 | 21 | 17 | 293 | 496 | Mezcla butírica y vegetal | Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 20.9% menos proteína.* Presentó almidón. | $9.98 |
|  **Gallo Dorado** Oaxaca 500 g No indica | No cumple con su declaratoria de humedad y sodio. La información nutrimental es incompleta y no declara denominación ni país de origen.** | 49 | 26 | 11 | 317 | 863 | Vegetal | Se desvía de las especificaciones de la norma, tuvo 48.8% menos proteína.* Presentó almidón. | $7.58 |

* Conforme a la NMX-F-733-COFOCALEC-2010. Sistema producto leche. Alimentos – Lácteos – Queso Oaxaca. Denominación, especificaciones y métodos de prueba.
** Conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1/2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.
*** Conforme a la NOM-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
**** Conforme al Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Ley General de Salud.



## Recomendaciones

- Fíjate bien en la etiqueta. Si quieres queso oaxaca y no una imitación, toma en cuenta que algunos resaltan la palabra "oaxaca" en letras más grandes que la palabra "imitación". Que no te confundan.
- Antes de adquirir el producto, revisa que esté refrigerado, dentro de la fecha de caducidad, y que el empaque se encuentre en perfecto estado. Cuando lo guardes en casa, prefiere colocarlo en la parte alta del refrigerador.
- En el caso de estos productos, es muy importante que la cadena de frío no se rompa, así que te recomendamos que, cuando hagas tus compras, los quesos y productos de este tipo sean los últimos que metas al carrito y que, al llegar a casa, los metas rápidamente al refrigerador.

**Fuentes:**
[1] Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación. (s.f.). "Elaboración de quesos tipo panela y oaxaca". México: Sagarpa. En http://www.sagarpa.gob.mx/desarrolloRural/Documents/fichasaapt/Elaboración%20de%20quesos.pdf (Consultado el 10 de mayo de 2012).
[2] Almanza Gaviña, Carlos Javier. (20 de enero de 2011). "El negocio del queso". En http://eleconomista.com.mx/columnas/agro-negocios/2011/01/20/negocio-queso (Consultado el 10 de mayo de 2012).

## Cafeteras eléctricas

# En busca de la ta p

**Dicen que un buen café debe servirse negro como la noche, amargo como las despedidas y caliente como el infierno. ¿Tu cafetera es capaz de prepararlo? Si estás pensando en adquirir una o cambiar de modelo, toma nota del siguiente estudio de calidad para saber cuál de las 34 cafeteras analizadas por el Laboratorio Profeco –con el apoyo de la Asociación Mexicana de Cafés y Cafeterías de Especialidad– te pone en la ruta para preparar la taza de café perfecta.**

En la vida y obra de muchos escritores el café ha jugado un papel protagónico. Para el francés Georges Courteline, por ejemplo, era más fácil cambiar de religión que de café. T. S. Eliot, el padre de la crítica literaria norteamericana, confesaba, no sin cierto dejo de nostalgia, que su vida entera podía ser medida en cucharaditas de este grano molido.

Voltaire, tan lúcido e implacable en persona como en sus ensayos, le rezongaba a los detractores de esta bebida aromática: "Claro que el café es un veneno lento; hace cuarenta años que lo bebo". E incluso César Vallejo –el mismo que afirmó haber nacido un día que Dios estuvo enfermo–, sentenció poéticamente: "Me gusta la vida enormemente pero, desde luego, con mi muerte querida y mi café".

¿De qué seducciones se vale esta bebida para robar la razón y el sueño a tantas mentes brillantes?

La respuesta quizá esté más allá de nuestros paladares. De acuerdo con la Agencia Europea de los Alimentos (EFSA por sus siglas en inglés), el consumo moderado de esta bebida en personas sanas ayuda a mejorar nuestro rendimiento cognitivo, físico y el nivel de alerta[1]. Entendiendo por "un consumo moderado" la ingesta de entre 200 y 400 miligramos de cafeína que, según la profesora del Instituto de Investigación en Cerebro, Cognición y Conducta de la Universidad de Barcelona, equivale a dos tazas de café diarias.

Pero, cuitas orgánicas y literarias aparte, el café es un placer terrenal que, gracias a las cafeteras eléctricas, podemos darnos en la comodidad de nuestra casa u oficina. Y, para tener entre nuestras manos la taza de café perfecta –una que sea merecedora del verso de Vallejo–, es tan importante la selección que hagamos del grano como su conservación y, por supuesto, la cafetera que utilicemos para prepararlo.

Sabemos que no basta presentarte cuáles son los modelos que ahorran más energía eléctrica, tienen más capacidad o mejor precio, para que tomes una buena decisión de compra. Por ello, el Laboratorio Profeco se ha vuelto a apoyar en la Asociación Americana de Cafés de Especialidad (SCAA) para que, además de darte los detalles de su funcionamiento, tengas un punto de vista cualitativo sobre qué modelo aprovecha mejor las propiedades del grano.

Estudio de calidad de cafeteras eléctricas

# za erfecta



"Se cambia más fácilmente de religión que de café"
—Georges Courteline

## Ficha técnica

Realización del estudio
9 de enero al 10 de abril de 2012

Periodo del muestreo
26 de enero al 8 de marzo del 2012

Marcas / modelos analizados
**16 / 34**

Total de pruebas / ensayos
**238 / 7242**



### ¿Cómo funcionan las cafeteras que evaluamos?

Más adelante detallaremos los modelos que fueron objeto de análisis en el presente estudio. Por ahora, baste decir que los que participaron basan su funcionamiento en: a) un depósito con filtro donde se coloca el grano de café molido, b) un baño de agua caliente con o sin presión (goteo), y c) un recipiente donde cae el percolado (nuestro veneno, en palabras de Voltaire), que en las de café exprés tiende a ser un accesorio, mientras que en las de americano suele ser una jarra que se mantiene caliente desde su base.

Factores como el tipo de filtro, la temperatura y la presión del agua que pasa a través del grano molido, así como el tiempo total que es bañado en agua caliente, impactan de manera sustancial en el sabor y la calidad del café que puede preparar este electrodoméstico.

Ahora, todas las cafeteras para elaborar café exprés utilizan una bomba eléctrica para pasar el agua caliente a presión, logrando extraer de mejor manera los aceites, sabores y aromas del café. Caso contrario a las que preparan café americano, donde el sistema es de goteo, filtrándose el agua caliente entre los granos para obtener ese café al que tanto nos costaría trabajo renunciar, en palabras de Georges Courteline.

Al ser el café exprés más intenso en aroma y sabor –no necesariamente en la cantidad de cafeína–, se debe de preparar y beber al momento. El americano, por su parte, puede ser almacenado hasta por 45 minutos o una hora, pues después pierde su sabor –se vuelve café "quemado" o "cocido"–, y de ser ingerido puede provocar malestar estomacal.

## EL ESTUDIO

Analizamos 34 modelos de cafeteras eléctricas para uso doméstico y de oficina, de 16 marcas presentes en todo el país. La muestra comprendió 26 modelos que preparan café tipo americano mediante el sistema de goteo; siete que elaboran café exprés y capuchino; y, por último, uno más que permite preparar tanto café exprés como americano.



*"Claro que el café es un veneno lento; hace cuarenta años que lo bebo"* —Voltaire

# ¿EN QUÉ NOS FIJAMOS?

Para determinar la calidad de cada modelo, evaluamos los siguientes aspectos:



**Información al consumidor.** Verificamos que su etiqueta comercial contenga la siguiente información: tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. También que incluya una garantía en español donde se especifiquen sus alcances y restricciones, así como un instructivo de uso que informe y describa el modo apropiado de operación, cuidados y precauciones necesarias.

Todas las muestras analizadas cumplen con la normatividad, salvo el modelo DCA7023G de la marca Naoki (que ofrece una garantía de 90 días y no un año como mínimo, tal como lo establece la norma de referencia), por lo que este rubro no se reporta en las tablas.

**Seguridad.** Ante los posibles riesgos de quemaduras o incendio provocados por el uso normal de estos electrodomésticos, el Laboratorio determinó el incremento de temperatura máximo que pueden sufrir sus componentes mientras operan bajo condiciones críticas de acuerdo con la norma de seguridad aplicable.

Como todos los modelos evaluados cumplen con la normatividad, este rubro no se reporta en las tablas.

**Atributos.** En las tablas de resultados se incluyen las principales características y funciones de cada uno de los modelos analizados.

**Desempeño en la elaboración de café.** Para lograr un buen café se deben considerar algunos aspectos del desempeño de la cafetera:

- **Temperatura de elaboración del café.** El Laboratorio midió la temperatura del agua al filtrarse entre el grano de café molido. Para ser considerada precursora de un producto óptimo, el agua no debió estar por debajo de los 88 °C, ni por encima de los 96 °C. Como cabe suponer, el tiempo de preparación también afecta el resultado final, evaluado indirectamente en la prueba de catación.

- **Temperatura de mantenimiento del café.** Esta prueba midió la temperatura del café durante los primeros 30 minutos después de preparada una jarra. El resultado deseable se fijó entre los 68 °C y los 72 °C. Cualquier rebase de estos márgenes se considera como una disminución de su calidad. Como podrá inferirse, esta prueba sólo se realizó a las cafeteras con sistema de goteo para elaborar café americano.

- **Consumo de energía por taza.** Se midió la cantidad de energía eléctrica que consumió cada cafetera para elaborar una taza de café, equivalente a 150 ml para café americano y 35 ml para café exprés (en los modelos en que aplica).

- **Catación del café.** Con el apoyo de la jueza sensorial Araceli García Hernández, y de la barista Abril Solís Velasco, de la Asociación Mexicana de Cafés y Cafeterías de Especialidad A.C., se realizó la cata del café preparado por cada una de las cafeteras analizadas en el estudio. La finalidad de esta prueba fue determinar las características –aroma, sabor, cuerpo, etcétera– del café preparado por cada modelo, registrando un punto de vista cualitativo del producto que cada cafetera prepara.

  En esta prueba se utilizó un solo tipo de grano de café nacional de altura con tueste oscuro y molido en el momento de su preparación. La evaluación de cada taza preparada fue de acuerdo con el método de evaluación de la Asociación Americana de Cafés de Especialidad (SCAA).

- **Espumado de la leche.** Se evaluó la calidad de la espuma generada en la leche. Esta prueba se realizó únicamente en los modelos que elaboran café exprés y que, por su diseño, permiten espumear para preparar café capuchino.

# Cafeteras automáticas para elaborar café americano

## (Por goteo, con capacidad de más de siete tazas)













| | **Oster**<br>3308-013<br>China / 1 año | **Black & Decker**<br>DCM2161B<br>China / 2 años | **Moulinex**<br>FT1255ME<br>China / 1 año | **Sunbeam**<br>BVSBDC1012-013<br>China / 1 año |
|---|---|---|---|---|
| Capacidad máxima en tazas* | **9** | **13** | **7** | **10** |
| Tipo de filtro | Permanente | Permanente | Permanente | Permanente |
| Potencia marcada (medida) | **900 W**<br>(914.16 W) | **975 W**<br>(978.46 W) | **1200 W**<br>(1137.02 W) | **900 W**<br>(878.51 W) |
| Temperatura de elaboración del café | **E** | **E** | **E** | **E** |
| Temperatura de mantenimiento del café | **E** | **E** | **E** | **E** |
| Consumo de energía por taza<br>(Watts-hora) | **12.6** | **14.6** | **14.3** | **15** |
| Catación del café **<br>(calificación/descripción) | E<br>Aroma intenso a caramelo, vainilla y pan tostado; acidez alta; cuerpo medio; resabio intenso a chocolate amargo, pan tostado y cacahuate horneado. | MB<br>Aroma medio a pan tostado, caramelo y avellana; acidez media; cuerpo medio; resabio intenso a chocolate amargo y caramelo. | B<br>Aroma suave a pan tostado, miel y caramelo; acidez baja; cuerpo bajo; resabio corto con notas amargas y un poco quemadas. | B<br>Aroma medio a chocolate, tabaco, caramelo; acidez media; sabor con notas a chocolate amargo; cuerpo medio; resabio a tabaco y pan tostado. |
| Atributos | a, b (I), c, d, e (E) | a, b (C), c, e (E) | a, b (I), c, d, e (E) | b (C), e (E) |
| Resaltamos | | | | |

** Esta prueba se realizó con el apoyo de la Asociación Mexicana de Cafés y Cafeterías de Especialidad A.C. y su calificación está de acuerdo al método de evaluación de la SCAA (Asociación Americana de Cafés de Especialidad).

**Simbología**: **E** = Excelente **MB** = Muy Bueno **B** = Bueno **R** = Regular * = 150 ml

**Atributos**
a) Pantalla LCD con reloj
b) Tipo de jarra: I = térmica de acero inoxidable, C = cristal
c) Botón para programar la preparación de café de manera automática
d) Selector de café (fuerte/regular)
e) Indicador de nivel de llenado del depósito de agua: E = exterior, I = interior

|  MB |  MB |  MB |  MB |  MB |
|---|---|---|---|---|
| **Proctor Silex**<br>43501Y<br>China / 1 año | **Black & Decker**<br>BCM1410B<br>China / 2 años | **Taurus**<br>Bequia Thermo<br>China / 2 años | **Hamilton Beach**<br>48463<br>China / 1 año | **Krups**<br>KM900855F<br>China / 2 años |
| **10** | **12** | **9** | **11** | **11** |
| Papel | Papel | Permanente | Papel | Papel |
| **900 W**<br>(918.91 W) | **900 W**<br>(865.21 W) | **800 W**<br>(777.02 W) | **950 W**<br>(923.78 W) | **1100 W**<br>(1092.8 W) |
| **E** | **MB** | **MB** | **E** | **E** |
| **MB** | **MB** | **E** | **B** | **B** |
| **14.8** | **15** | **12.7** | **16** | **18.3** |
| MB<br>Aroma intenso a caramelo, chocolate y maple; acidez media a débil; cuerpo medio; resabio corto a chocolate y tabaco. | E<br>Aroma intenso a nuez, caramelo y vainilla; acidez muy baja; sabor con notas cítricas; cuerpo bajo; resabio muy corto y no persistente. | MB<br>Aroma medio a chocolate, caramelo y pan tostado; acidez alta; cuerpo bajo; resabio corto a caramelo, cacahuate y pan tostado. | E<br>Aroma intenso y consistente a caramelo, miel, maple y avellana; acidez muy alta; cuerpo medio; resabio intenso y prolongado a chocolate amargo, tabaco, nuez y avellana. | E<br>Aroma intenso a chocolate y miel de maple; cuerpo redondo (alto); acidez media; resabio persistente a chocolate, caramelo y pan tostado. |
| b (C), e (I) | a, b (C), c, e (E) | b (I), e (E) | a, c, d, e (I) | a, c, d, e (E) |
| | | | El depósito de agua es de plástico. Cuenta con dosificador de café tipo despachador. | Dosificador automático de café con tan sólo pulsar un botón. |

# Cafeteras automáticas para elaborar café americano

## (Por goteo, con capacidad de más de siete tazas)













| | **Oster**<br>BVSTDC4410-013<br>China / 1 año | **Navia**<br>ETM-21<br>China / 1 año | **Navia**<br>ETM-22<br>China / 1 año | **Taurus**<br>Bequia Digital<br>China / 2 años |
|---|---|---|---|---|
| Capacidad máxima en tazas* | **10** | **9** | **10** | **8** |
| Tipo de filtro | Permanente | Permanente | Permanente | Permanente |
| Potencia marcada (medida) | **1300 W**<br>(1245.43 W) | **1000 W**<br>(907.49 W) | **1000 W**<br>(908.02 W) | **800 W**<br>(764.81 W) |
| Temperatura de elaboración del café | **E** | **E** | **MB** | **MB** |
| Temperatura de mantenimiento del café | **B** | **MB** | **E** | **E** |
| Consumo de energía por taza<br>(Watts-hora) | **14.8** | **17.9** | **14.8** | **15** |
| Catación del café **<br>(calificación/descripción) | B<br>Aroma intenso a chocolate amargo; acidez media; cuerpo medio; resabio corto a pan tostado. Taza muy plana con notas amargas. | MB<br>Aroma intenso a chocolate, pan tostado y caramelo; acidez alta; cuerpo medio; resabio persistente a chocolate amargo, caramelo y nuez. | B<br>Aroma suave a dulce de leche; acidez muy baja; cuerpo bajo; resabio muy corto a cascarilla de nuez y limón; taza muy plana y suave. | MB<br>Aroma suave a avellana, vainilla y miel; acidez media; cuerpo medio; resabio persistente a chocolate, caramelo y pan tostado. |
| Atributos | a, b (I), c, , e (E) | a, b (C), c, d, e (E) | b (C), d, e (E) | a, b (C), c, e (E) |
| Resaltamos | | Internamente tiene un cabezal móvil para dirigir el goteo del agua caliente hacia el filtro, es necesario asegurarse de que se encuentre en la posición correcta cada vez que se hace café. | Internamente tiene un cabezal móvil para dirigir el goteo del agua caliente hacia el filtro, es necesario asegurarse de que se encuentre en la posición correcta cada vez que se hace café. | |

** Esta prueba se realizó con el apoyo de la Asociación Mexicana de Cafés y Cafeterías de Especialidad A.C. y su calificación está de acuerdo al método de evaluación de la SCAA (Asociación Americana de Cafés de Especialidad).

**Simbología**: **E** = Excelente **MB** = Muy Bueno **B** = Bueno **R** = Regular * = 150 ml

**Atributos**
a) Pantalla LCD con reloj
b) Tipo de jarra: I = térmica de acero inoxidable, C = cristal
c) Botón para programar la preparación de café de manera automática
d) Selector de café (fuerte/regular)
e) Indicador de nivel de llenado del depósito de agua: E = exterior, I = interior



















| **Krups**<br>XP228050<br>China / 1 año | **Hamilton Beach**<br>45237R<br>China / 1 año | **Mr. Coffee**<br>BVMC-EHX33CP-013<br>China / 1 año | **Moulinex**<br>FG120550<br>China / 1 año | **Moulinex**<br>FG1115ME<br>China / 1 año | **Black & Decker**<br>DCM1100B<br>China / 2 años |
|---|---|---|---|---|---|
| **8** | **10** | **12** | **9** | **9** | **10** |
| Papel | Permanente | Permanente | Permanente | Permanente | Papel |
| **1450 W**<br>(925.4 W) | **900 W**<br>(883.19 W) | **900 W**<br>(887.66 W) | **1000 W**<br>(924.19 W) | **1000 W**<br>(981 W) | **900 W**<br>(902.41 W) |
| **MB** | **MB** | **MB** | **MB** | **MB** | **B** |
| **E** | **MB** | **MB** | **B** | **B** | **E** |
| **18.2** | **12.6** | **14.8** | **15.8** | **15.5** | **14.1** |
| E<br>Aroma intenso a cacahuate tostado, caramelo, maple y chocolate; acidez de media a alta; cuerpo medio; resabio intenso a chocolate, pan tostado y caramelo. | MB<br>Aroma intenso a chocolate, pan tostado, nuez; acidez media; cuerpo bajo; resabio intenso a caramelo y maple. | MB<br>Aroma suave a caramelo; acidez media a alta; cuerpo uniforme con marcada nota de avellana; resabio a vainilla y cáscara de nuez. | E<br>Aroma intenso a chocolate, maple y mantequilla; acidez alta; cuerpo medio; resabio intenso y prolongado a chocolate, caramelo y maple. | E<br>Aroma intenso a caramelo, nuez tostada, vainilla; acidez media a alta; cuerpo redondo (alto); resabio persistente a chocolate, tabaco, caramelo y avellana. | MB<br>Aroma intenso a chocolate, caramelo y pan tostado; acidez media a baja; cuerpo medio; resabio intenso a chocolate amargo y nuez. |
| a, b (C), c, e (E) | a, b (I), c, e (I) | a, b (C), c, d, e (E) | a, b (C), c, e (E) | b (C), e (E) | b (C), e (E) |
| Este modelo incluye un módulo para preparar café exprés (ver tabla para cafeteras exprés). | Incluye dos vasos térmicos; su filtro está dividido en dos, para cuando se usan ambos vasos y no la jarra. | | | | |

# Cafeteras automáticas para elaborar café americano

(Por goteo, con capacidad de más de siete tazas y menos de siete tazas)













| | **Farberware**<br>CM3000S (CM3004SC)<br>China / 3 años | **Krups**<br>KM1000ME<br>China / 2 años | **Oster**<br>3291-013<br>China / 1 año | **Taurus**<br>MAXICAFÉ<br>China / 2 años |
|---|---|---|---|---|
| Capacidad máxima en tazas* | **13** | **9** | **10** | **8** |
| Tipo de filtro | Permanente | Permanente | Papel | Permanente |
| Potencia marcada (medida) | **1053.95 W**<br>(Coincide) | **1050 W**<br>(1002.61 W) | **900 W**<br>(926.92 W) | **800 W**<br>(791.87 W) |
| Temperatura de elaboración del café | **E** | **MB** | **B** | **B** |
| Temperatura de mantenimiento del café | **R** | **MB** | **E** | **MB** |
| Consumo de energía por taza<br>(Watts-hora) | **15.2** | **16.6** | **15.7** | **12.9** |
| Catación del café **<br>(calificación/descripción) | MB<br>Aroma intenso a caramelo, nuez, avellana y pan tostado; acidez media a alta; cuerpo medio; resabio muy corto a chocolate y pan tostado. | B<br>Aroma suave a caramelo, maple y chocolate; acidez baja; cuerpo medio; resabio prolongado a chocolate, pan tostado y nuez. | MB<br>Aroma medio a miel, caramelo y avellana; acidez alta; cuerpo medio; resabio poco persistente a chocolate y pan tostado. | E<br>Aroma intenso a caramelo, cacahuate y pan tostado; acidez media; cuerpo medio a alto; resabio prolongado a caramelo, chocolate y nuez. |
| Atributos | a, b (C), c, d, e (E) | a, b (C), c, e (E) | b (C), e (E) | b (C), e (E) |
| Resaltamos | Incluye filtro permanente para preparar té directamente en la jarra. | | | |

** Esta prueba se realizó con el apoyo de la Asociación Mexicana de Cafés y Cafeterías de Especialidad A.C. y su calificación está de acuerdo al método de evaluación de la SCAA (Asociación Americana de Cafés de Especialidad).
*** La garantía no cumple, debe ofrecer como mínimo un año.

**Simbología**: **E** = Excelente **MB** = Muy Bueno **B** = Bueno **R** = Regular * = 150 ml

**Atributos**
a) Pantalla LCD con reloj
b) Tipo de jarra: I = térmica de acero inoxidable, C = cristal
c) Botón para programar la preparación de café de manera automática
d) Selector de café (fuerte/regular)
e) Indicador de nivel de llenado del depósito de agua: E = exterior, I = interior

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  B |  R |  MB |  B |  B |
| **Naoki ***** DCA7023G China / 90 días | **Windmere** C400 China / 1 año | **Oster** BVSTDC3401-013 China / 1 año | **Princess** 242293 China / 1 año | **Taurus** Medea (Bis) China / 2 años |
| **8** | **7** | **4** | **2** | **1** |
| Permanente | Permanente | Permanente | Permanente | Permanente |
| **800 W** (746.19 W) | **750 W** (734.02 W) | **600 W** (603.57 W) | **350 W** (327.88 W) | **350 W** (334.15 W) |
| **B** | **B** | **E** | **MB** | **MB** |
| **E** | **E** | **MB** | **R** | **B** |
| **13** | **15.4** | **19.1** | **18.3** | **20.1** |
| MB<br>Aroma intenso a chocolate, cacahuate y pan tostado; acidez media; cuerpo medio; resabio prolongado a caramelo y pan tostado. | E<br>Aroma medio a chocolate, nuez y miel; acidez entre media y alta; cuerpo medio; resabio intenso y prolongado a chocolate, pan tostado y nuez tostada. | B<br>Aroma intenso a caramelo, maple y nuez; acidez media; cuerpo bajo; resabio corto a chocolate amargo, pan tostado y caramelo. | B<br>Aroma suave a caramelo y miel; acidez muy baja; resabio corto a caramelo. | B<br>Aroma intenso a pan tostado, caramelo y avellana; acidez de media a baja; cuerpo bajo; resabio corto a chocolate amargo. |
| b (C), e (E) | b (C), e (E) | b (C), e (E) | e (I) | |
| Su jarra no está graduada para facilitar la cantidad de tazas elaboradas de café. | Por su diseño, se dificulta extraer la jarra, el movimiento necesario para sacarla puede provocar el derramamiento de café y hasta una posible quemadura. | | Incluye dos tazas de porcelana en lugar de jarra. | Incluye una taza de porcelana en lugar de jarra. El café tiende a derramarse del filtro hacia el depósito de agua. |

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.

# Cafeteras de bomba

## Para elaborar café exprés y café capuchino

| |  E |  E |  MB |  MB |
|---|---|---|---|---|
| | **Oster**<br>OEMP50-013<br>China / 1 año | **Krups**<br>XP228050<br>China / 2 años | **Oster**<br>BVSTEM7701-013<br>China / 1 año | **Krups**<br>XP528050<br>China / 2 años |
| Capacidad máxima en tazas* | **43** | **31** | **43** | **31** |
| Acepta POD | No | Sí | Sí | Sí |
| Potencia marcada (medida) | **1250 W**<br>(1168.18 W) | **1450 W**<br>(1386.35 W) | **1200 W**<br>(1178.43 W) | **1460 W**<br>(1380.82 W) |
| Temperatura de elaboración del café | **E** | **E** | **E** | **E** |
| Consumo de energía por taza<br>(Watts-hora) | **2** | **4.5** | **1.8** | **3.9** |
| Catación del café **<br>(calificación/descripción) | E<br>Aroma intenso a chocolate, avellana y nuez; crema avellanada; acidez elevada; cuerpo intenso; resabio cítrico y chocolate con caramelo; café exprés sobresaliente. | E<br>Aroma intenso; crema rojiza elástica pero con microburbuja; acidez alta; cuerpo medio; resabio a chocolate, nuez, caramelo y manzana verde. | MB<br>Aroma intenso a chocolate y cacahuate; crema rojiza; acidez media; cuerpo de medio a bajo; resabio corto a toronja, caramelo y pan tostado. | MB<br>Aroma intenso; crema avellanada no elástica; acidez alta; cuerpo bajo; resabio muy corto a notas cítricas y chocolate. |
| Calidad del espumado de la leche<br>(para elaborar café capuchino) | MB<br>Crema muy dulce con poco volumen; brillosa y consistente, pero con una temperatura más baja que lo deseable que se enfría más pronto. | B<br>Espuma con microburbuja, un poco seca y no sedosa; sabor dulce; no perdura la consistencia. | E<br>Crema con microburbuja, con olor a dulce de leche; brillosa, elástica y consistente. | E<br>Mejor consistencia con volumen bastante aceptable y olor dulce; bastante brillosa, consistente y equilibrada. |
| Tipo de manejo | **Manual**: es necesario colocar el café molido en el filtro y hacer funcionar la bomba el tiempo que crea necesario para elaborar el café a su gusto. | **Manual:** es necesario colocar el café molido en el filtro y hacer funcionar la bomba el tiempo que crea necesario para elaborar el café a su gusto. También incluye un módulo para elaborar café americano (ver tablas de cafeteras por goteo). | **Semiautomática:** es necesario colocar el café molido en el filtro y presionar un botón para elaborar el café. | **Manual:** es necesario colocar el café molido en el filtro y hacer funcionar la bomba el tiempo que crea necesario para elaborar el café a su gusto. |

** Esta calificación está de acuerdo al método de evaluación de la SCAA (Asociación Americana de Cafés de Especialidad).

**Simbología**: **E** = Excelente **MB** = Muy Bueno **B** = Bueno **R** = Regular * = 35 ml

**Atributos**
a) Pantalla LCD con reloj
b) Tipo de jarra: I = térmica de acero inoxidable, C = cristal
c) Botón para programar la preparación de café de manera automática
d) Selector de café (fuerte/regular)
e) Indicador de nivel de llenado del depósito de agua: E = exterior, I = interior










| **Russell Hobbs (Black & Decker)**<br>EM200BMX<br>China / 2 años | **Krups**<br>EA825011<br>China / 2 años | **Melitta**<br>40791<br>China / 1 año |
|---|---|---|
| **51** | **43** | **37** |
| No | No | Sí |
| **850 W**<br>(849.42 W) | **1450 W**<br>(1345.42 W) | **1350 W**<br>(1255.02 W) |
| **E** | **E** | **E** |
| **3.8** | **4** | **5.2** |
| MB<br>Aroma intenso; crema muy pálida, sin embargo, elástica; acidez media; cuerpo débil; resabio intenso a chocolate y tabaco. | B<br>Aroma muy suave; crema pálida y no elástica; acidez muy baja; cuerpo débil; resabio muy corto con notas a chocolate y caramelo. | B<br>Aroma suave; crema pálida con microburbuja no elástica y no redonda; acidez media a alta; cuerpo bajo; resabio corto a limón, caramelo y maple. |
| B<br>Buena consistencia con microburbuja; temperatura de la espuma más baja que lo deseable; sabor dulce y consistente, pero no brillosa ni elástica. | B<br>Espuma con mucha burbuja muy abierta, aunque con buen volumen; sabor dulce pero frío; buena consistencia pero no brillosa. | R<br>Muy mala consistencia, con volumen pobre y temperatura muy baja; no consistente ni brillosa. |
| **Manual:** es necesario colocar el café molido en el filtro y hacer funcionar la bomba el tiempo que crea necesario para elaborar el café a su gusto. Su precalentamiento es mayor que el resto de los modelos, requiere de 3 a 5 minutos para comenzar a operar. | **Automática:** cuenta con molino; necesita colocar café en grano en un depósito y activar la función de preparación con un botón mientras su pantalla le avisa sobre el proceso de elaboración; al final el café se dosifica directamente en su taza. Puede elaborar café exprés, exprés fuerte, americano y americano largo. | **Manual:** es necesario colocar el café molido en el filtro y hacer funcionar la bomba el tiempo que crea necesario para elaborar el café a su gusto. |

## Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad, se consideraron las siguientes normas:

**NOM-024-SCFI-1998**
Información comercial para empaques, instructivos y garantías, de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

**NOM-008-SCFI-2002**
Sistema General de Unidades de Medida.

**CEI IEC 60661 Edition 2.2**
Methods for measuring the performance of electric household coffee makers.

**NMX-J-521/1-ANCE-2005**
Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad Parte 1: Requisitos generales.

**NMX-J-521/2-15-ANCE-2006**
Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad Parte 2-15: Requisitos particulares para los aparatos para calentar líquidos.



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 al 01 800 468 8722 desde el resto del país.

# LO QUE CONCLUIMOS

Antes de pasar a las conclusiones, conviene detenernos a comentar la forma en que deben ser interpretados los resultados. En el estudio, los modelos mejor calificados son aquellos que lograron un buen equilibrio entre todos los factores que evaluamos y que, además, consumen menos energía eléctrica.

Si no tienes conocimientos amplios sobre el mundo del café –y tampoco "la cosquilla" de acrecentarlos–, puede que no alcances a percibir las enormes sutilezas que diferencian a una cafetera calificada como Excelente de una evaluada como Muy Bien. Por ello, quizá te sea conveniente elegir algún modelo dentro de este último rango. Sin embargo, si deseas explorar las distintas variedades de aromas y sabores que te ofrece este grano, puedes considerar invertir en los modelos mejor puntuados.

Ahora sí, he aquí la discusión sobre los resultados que obtuvimos:



*"Me gusta la vida enormemente pero, desde luego, con mi muerte querida y mi café"* –César Vallejo

- Consumo de energía. Entre las cafeteras por goteo, los mejores modelos emplean 12 Wh para elaborar y mantener caliente una taza de café durante 30 minutos, mientras que el promedio ronda los 15 Wh, y los que emplean más energía demandan hasta 21 Wh. Para el caso de las cafeteras para elaborar café exprés, contabilizamos un consumo de entre 2 Wh y 5 Wh por taza de café exprés.

- Aunque para elaborar un buen café exprés se requiere de cierta experimentación para lograr los mejores resultados, resalta el modelo EA825011 de la marca Krups, por ofrecer un funcionamiento totalmente automático, además de moler en el instante de la preparación –también de manera automática– el grano de café con su propio molino.

- El modelo EM200BMX de la marca Russell Hobbs (Black & Decker) para elaborar café exprés tarda mucho en precalentar –de 3 a 5 minutos–, mientras que el resto de los modelos en su categoría tarda como máximo 1 minuto.

- Cuatro modelos de cafeteras para elaborar café exprés aceptan –adicionalmente al café molido– el uso de POD –pastillas de café molido con la cantidad adecuada para elaborar una taza de café exprés. Los POD los encontrarás en tiendas especializadas, de autoservicio y departamentales. Una gran ventaja al usarlos es que es más sencillo limpiar el filtro.

- Los modelos KM900855F de Krups y 48463 de Hamilton Beach cuentan con dosificador de café –no es necesario servir por medio de una jarra–, lo cual facilita su uso; la primera lo hace pulsando un botón y la segunda mediante un mecanismo similar a un despachador de agua.

- Encontramos que el modelo C400 de la marca Windmere para elaborar café americano, presenta un diseño que dificulta extraer la jarra. El movimiento necesario para sacarla puede provocar derramamiento de café y hasta una posible quemadura.

- Varios modelos presentan una jarra de acero inoxidable térmica, lo cual significa que podrá llevarse la jarra a otro lugar –conservando el café preparado caliente por cierto tiempo– sin la necesidad de mantener la jarra directamente en la placa calefactora.

# RECOMENDACIONES DE COMPRA

Antes de salir corriendo por tu nueva cafetera eléctrica, vale la pena preguntarte:

- ¿Qué modelo se ajusta mejor a mis necesidades? Además de su nivel de desempeño, no olvides considerar a fondo los atributos que cada modelo posee, como selector de café (regular o fuerte), filtro permanente o, incluso, un programador digital. Sólo recuerda que, entre más atributos, más alto es su precio.

- ¿Cuántas tazas planeo preparar al día? Esta pregunta, aunque aparentemente obvia, es clave para saber qué modelo te conviene más.

- ¿Planeo darle uso comercial? De ser así, debes buscar modelos especiales para este uso. Las cafeteras analizadas en el estudio no tienen la capacidad para brindarte este tipo de servicio. Además, por no ser el uso indicado para el producto, perderías la validez de la garantía.

- ¿Dónde comprarla? Lo barato sale caro. Adquiere tu cafetera en el comercio formal establecido, pues de comprarla en el informal, corres el riesgo de que te vendan un producto que no funcione, sin garantía, o que represente un peligro para tu vida.

- ¿Está completo? Recuerda: como cualquier otro producto, revisa que contenga todos los accesorios que se indican en la caja. De igual forma, comprueba que tenga instructivo, y no olvides pedir que sellen tu garantía antes de salir de la tienda.

**Fuente:**
Profeco. (2008). "El laboratorio Profeco reporta: Cafeteras eléctricas". *Revista del Consumidor*. Abril de 2008, Número 374. México: Profeco.

**Referencias:**
De Benito, Emilio. (22 de febrero de 2012). "Las tres propiedades del café". En http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/02/22/actualidad/1329928948_433265.html (Consultado el 3 de mayo de 2012).



No te pierdas en nuestro próximo número los **estudios de calidad de jugos envasados y ropa interior para niño y niña.** Búscalo en los puntos de venta acostumbrados a partir del primero de julio.

## Terminología de catación



Al igual que en los vinos, existen parámetros que pueden describir el sabor de un café; saberlos interpretar es la llave para establecer las características de un grano de café en particular, así como su calidad. A continuación te damos la guía para que comprendas mejor el resultado de la catación del café descrito por la jueza sensorial en nuestras pruebas.

**Acidez.** Es la sensación fresca perceptible en las regiones laterales de la lengua, la cual le da "vida" al café y no tiene nada que ver con la acidez que sentimos en nuestro estómago al ingerir ciertos alimentos o un mal café. La acidez cambia según la variedad de café, su origen y altitud. Los términos que describen una baja, buena o excelente acidez son "acidez baja", "acidez media", "acidez alta o viva", respectivamente.

**Aroma.** Es la fragancia que libera el grano. Te permite conocer el grado de frescura y personalidad –sobresaliente, intenso, medio y ligero– del mismo.

**Cuerpo.** Consiste en la pesadez y espesor del café; se expresa como completo, fuerte, bueno, regular, medio, y bajo o ligero. A manera de referencia, cuando a un café se le agrega crema, la sensación en el paladar es de un café con más cuerpo.

**Sabor.** Aunque no es posible definir con exactitud el sabor, podemos considerar que es la sensación combinada de acidez, aroma y cuerpo. Las clasificaciones son completo, pronunciado, medio, débil, ordinario e impuro, y pueden ir acompañadas de una descripción de lo que se percibe, tal como caramelo, chocolate amargo o miel.

**Balance.** Se refiere al grado de equilibrio que existe entre todos los parámetros anteriores; por ejemplo, un café excesivamente ácido, con poco cuerpo y aroma, no tiene un buen balance.

**Resabio.** Es la sensación última perceptible en el paladar una vez que se ha bebido el café. Suele expresarse con términos como tabaco, nuez, chocolate amargo, nuez tostada o caramelo; siendo estos dos últimos los que denotan un café mejor logrado.

**Crema.** Sólo se logra en el café exprés y consiste en una espuma muy fina y sedosa, de sabor cremoso y color rojizo. Los mejores cafés exprés presentan una crema abundante, rojiza y persistente.



# Quién es Quién en los Precios de cafeteras eléctricas

Precios mínimos y máximos de cafeteras automáticas para elaborar café americano por goteo y cafeteras de bomba para café exprés y capuchino en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida y Puebla • Precios levantados del 16 al 30 de abril de 2012.

| Marca / Modelo / Garantía | Ciudad de México y Zona Metropolitana | | | | Mérida | | | | Puebla | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Precio mínimo o único | Tienda (Sucursal) | Precio máximo | Tienda (Sucursal) | Precio mínimo o único | Tienda (Sucursal) | Precio máximo | Tienda (Sucursal) | Precio mínimo o único | Tienda (Sucursal) | Precio máximo | Tienda (Sucursal) |
| **Cafeteras automáticas para elaborar café americano por goteo con capacidad de más de siete tazas** | | | | | | | | | | | | |
| **Oster** 3308-013<br>1 año | $1,117 | Liverpool (Ecatepec / Perisur / Polanco) | $1,359 | Sears (Perisur / Universidad) | $1,359 | Sears | | | $1,117 | Fábricas de Francia | $1,359 | Sears (Centro) |
| **Black & Decker** DCM2161B<br>2 años | $713 | El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Satélite) | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| **Moulinex** FT1255ME<br>1 año | $923 | Liverpool (Centro / Ecatepec / Polanco / Satélite) | $985 | El Palacio de Hierro (Satélite) | $932 | Electro Shop | | | $985 | El Palacio de Hierro | $1,025 | Liverpool |
| **Proctor Silex** 43501Y<br>1 año | $220 | Promotora Electrodoméstica | $248 | Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Pilares) / Viana (Matriz / Tacubaya) | $235 | Chedraui | $248 | Comercial Mexicana | $235 | Chedraui (Plaza Cristal) | $299 | Plus Hogar / Ferretería y Novedades Sta. Teresa / Marianos |
| **Black & Decker** BCM1410B<br>2 años | $398 | Chedraui (Atizapán / Coapa / Polanco / Universidad) / Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac) | $449 | Soriana | $389 | Ultra Hogar | $398 | Comercial Mexicana / Chedraui | $398 | Chedraui (Plaza Cristal) / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis #290) | $449 | Soriana Plus (Ánimas #728) |
| **Hamilton Beach** 48463<br>1 año | $750 | Walmart (Acoxpa / (Periférico Sur / Pirules / Universidad) | – | – | – | – | – | – | $750 | Walmart (Supercenter Nueva Antequera) | – | – |
| **Krups** KM900855F<br>2 años | $2,429 | Liverpool (Ecatepec / Perisur) | $3,895 | Sears (Perisur / Satélite / Universidad) | – | – | – | – | $2,699 | Liverpool | – | – |
| **Oster** BVSTDC4410-013<br>1 año | $1,352 | Liverpool (Ecatepec / Perisur / Polanco / Satélite) | $1,759 | Sears (Perisur) | $1,759 | Sears | – | – | $1,502 | Liverpool | – | – |
| **Navia** ETM-21<br>1 año | $430 | Cristalería Mónaco | $499 | Sears (Perisur / Satélite / Universidad) | $499 | Sears | – | – | – | – | – | – |
| **Navia** ETM-22<br>1 año | $350 | El Rey de Corregidora | – | – | – | – | – | – | $339 | Contino | $399 | Coppel (Torrecillas) |
| **Taurus** Bequia Digital<br>2 años | $299 | Bodega Aurrerá (Tacubaya / Villa Coapa) | $589 | Sears (Perisur / Universidad) | $409 | Electro Shop | – | – | $299 | Bodega Aurrerá | $589 | Sears (Centro) |
| **Hamilton Beach** 45237R<br>1 año | $995 | Chedraui (Polanco / Universidad) | $1,052 | Liverpool (Ecatepec / Perisur / Polanco) | – | – | – | – | $1,169 | Liverpool | – | – |
| **Mr. Coffee** BVMC-EHX33CP-013<br>1 año | $599 | Costco (Polanco) | – | – | $599 | Costco | – | – | $599 | Costco | – | – |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Moulinex** FG120550<br>1 año | $493 | Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Polanco / Satélite) | $518 | El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Satélite) | $548 | Liverpool | – | – | $518 | El Palacio de Hierro | $548 | Liverpool |
| **Moulinex** FG1115ME<br>1 año | $298 | Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Mixcoac / Pilares) | $382 | Famsa (Matriz) | $298 | Comercial Mexicana | $382 | Famsa | $298 | Mega Comercial Mexicana (Angelópolis #290) | $382 | Famsa (Torrecillas) |
| **Black & Decker** DCM1100B<br>2 años | $399 | Coppel (Arboledas) | $404 | Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Polanco) | $339 | Ultra Hogar | $449 | Liverpool | $320 | Distribuidor Autorizado Monte Albán | $449 | Liverpool |
| **Farberware** CM3000S (CM3004SC)<br>3 años | $1,295 | Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa) | $1,599 | Sears | $1,599 | Sears | – | – | – | – | – | – |
| **Krups** KM1000ME<br>2 años | $923 | Liverpool (Ecatepec / Polanco / Satélite) | $968 | El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Satélite) | $949 | Costco | $1,025 | Liverpool | $949 | Costco | $1,025 | Fábricas de Francia / Liverpool |
| **Oster** 3291-013<br>1 año | $485 | Liverpool (Ecatepec / Polanco / Satélite) | $529 | Soriana (Mixcoac) | $485 | Liverpool | $534 | ISSSTEY | $485 | Fábricas de Francia | $597 | Al&Fra |
| **Taurus** MAXICAFÉ<br>2 años | $199 | Woolworth (Polanco) | $200 | Walmart (Pirules / Universidad) | – | – | – | – | $159 | Woolworth | $179 | The Home Depot |
| **Windmere** C400<br>1 año | $218 | Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares) | – | – | $170 | Súper Bodega Montejo | $218 | Comercial Mexicana | $218 | Mega Comercial Mexicana (Angelópolis #290) | $259 | Soriana (Torrecillas) / Soriana Plus (Ánimas #728) |
| **Cafeteras automáticas para elaborar café americano por goteo con capacidad de menos de siete tazas** | | | | | | | | | | | | |
| **Oster** BVSTDC3401-013<br>1 año | $275 | Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa) | $339 | El Palacio de Hierro (Perisur) | $269 | Ultra Hogar | $339 | Chapur | $305 | Liverpool | $349 | Viana (127) |
| **Princess** 242293<br>1 año | $275 | El Rey de Corregidora | $347 | Liverpool (Ecatepec / Perisur / Polanco / Satélite) | $328 | Comercial Mexicana | – | – | $328 | Mega Comercial Mexicana (Angelópolis #290) | $347 | Liverpool / Fábricas de Francia |
| **Taurus** Medea (Bis)<br>2 años | $98 | Cristalería Riva | $132 | Cristalería Mónaco | $115 | Ultra Hogar | $139 | Chapur | $95 | Woolworth | $118 | Chedraui (Plaza Cristal) |
| **Cafeteras de bomba para elaborar café exprés y café capuchino** | | | | | | | | | | | | |
| **Oster** OEMP50-013<br>1 año | $1,457 | Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Satélite) | $1,895 | El Palacio de Hierro (Perisur) | – | – | – | – | $1,457 | Fábricas de Francia | $1,895 | El Palacio de Hierro |
| **Krups** XP228050<br>2 años | $5,264 | Liverpool (Galerías Coapa / Perisur / Satélite) | | – | – | – | – | – | $5,524 | El Palacio de Hierro | $5,849 | Liverpool |
| **Oster** BVSTEM7701-013<br>1 año | $2,348 | Liverpool (Ecatepec / Perisur / Polanco / Satélite) | $2,524 | El Palacio de Hierro (Perisur) | – | – | – | – | $2,348 | Fábricas de Francia | $2,609 | Liverpool |
| **Krups** XP528050<br>2 años | $3,239 | Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Satélite) | $3,399 | El Palacio de Hierro (Centro / Perisur) | $3,599 | Liverpool | – | – | $3,399 | El Palacio de Hierro | $3,599 | Liverpool |
| **Krups** EA825011<br>2 años | $13,607 | Liverpool (Perisur / Polanco / Satélite) | $14,279 | El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Satélite) | – | – | – | – | $14,279 | El Palacio de Hierro | $15,119 | Liverpool |
| **Melitta** 40791<br>1 año | $1,529 | Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Satélite) | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |

* No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios. Nota: Las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, las puede solicitar en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo quienesquien@profeco.gob.mx

# La Ruta del Café

## Del campo a tu taza

Razones para tomar café hay de sobra. Además de los efectos que la cafeína produce en nuestro organismo, está la amplísima gama de experiencias sensoriales que ofrecen las distintas variedades de café. El sabor y aroma que llega a nuestro paladar es el producto de una ecuación complejísima que comienza y termina con la semilla del cafeto.

### EL CAFETO

Es un arbusto que pertenece a la familia de las rubiáceas, originario del sur de Asia y África subtropical. Actualmente, y dependiendo de las condiciones de altitud y humedad de las regiones, se cultivan dos especies para la elaboración del café, los *coffea arabica* y *robusta*.





### 1 CULTIVO

Existen dos sistemas de cultivo del cafeto: de sol y de sombra. Como su nombre lo sugiere, el cultivo de sol consiste en una siembra tradicional, a la intemperie, mientras que el de sombra, que también tiene dos variantes, se realiza a los pies de otras plantas de mayor altura que, por lo general, son árboles frutales.

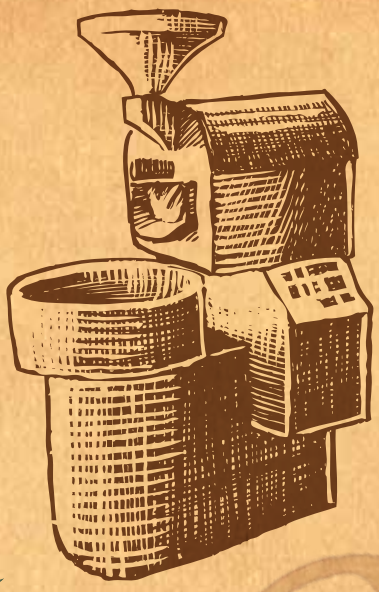
El sistema de cultivo de café a la sombra ayuda a mantener la humedad necesaria y disminuir el impacto que podrían causar las heladas, además de permitir que el fruto se desarrolle pausadamente. Debido a la belleza de estos cultivos, se les ha denominado "jardines de café", convirtiéndose en atractivos turísticos.



### 2 COSECHA

En la mayoría de los cafetales, la recolección de los frutos se realiza manualmente. Este proceso, aunque tardado y cansado para los cientos de trabajadores, es el primer paso para garantizar la calidad del producto final. Durante la cosecha únicamente se cortan los frutos maduros, conocidos como "cereza" debido a su forma y color.

La recolección de frutos a los que les falte o sobre maduración puede afectar severamente la calidad del producto final, disminuyendo su precio. De ahí que el arduo proceso de selección merezca tanta importancia.

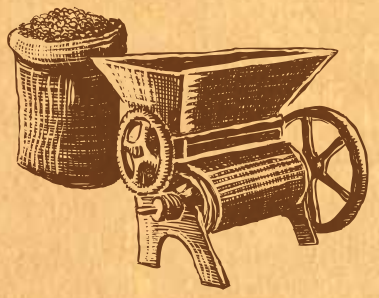


## 5 TUESTE

Se ponen a calentar los granos entre 8 y 15 minutos a temperaturas de entre 180º y 240º, dependiendo del tueste deseado. Entre más oscuro, más tueste. Durante este proceso el café desprende aceite o "cafeol", elemento que le da su sabor característico. Después de este proceso, el grano es molido.

## 4 CURADO

Es la selección previa a su exportación o puesta a la venta. Se eliminan las cáscaras que pudieran aún estar adheridas al grano y se vuelve a limpiar el café. En algunos casos se lleva a cabo de forma electrónica.



## 3b BENEFICIO SECO

Tras clasificar las cerezas mediante una criba que también se deshace de basurillas como tierra, piedras o ramas, los frutos se extienden al sol en patios de cemento o sobre esteras colgadas. En las dos variantes se les voltea para secarlas por ambos lados. El proceso puede llevar hasta cuatro semanas. En cafetaleras grandes, suele utilizarse maquinaria y tecnología especializada.

Terminado el secado, se introducen los granos en descascaradora para retirar las capas. Este método no es útil en regiones lluviosas.



## 3a BENEFICIO HÚMEDO

El beneficio húmedo comienza poniendo a flotar las cerezas dentro de tanques de agua corriente, para separar las que no están maduras de los productos óptimos. Se separa la pulpa del grano con la acción de una máquina que aprieta las cerezas entre planchas fijas y móviles. Para evitar el deterioro del grano, esta fase se lleva a cabo lo más pronto posible después de la recolección.

Tras el despulpe, los granos son cribados para separar los de mayor calidad. Después se les sumerge en tanques de fermentación entre 24 y 36 horas. Ahí las enzimas descomponen la capa llamada mucílago. Al terminar, se les lava con agua limpia en tanques o lavadoras especiales.

## 3 INDUSTRIALIZACIÓN

Al proceso que transforma el fruto en el grano de café que conocemos se le llama industrialización. Existen dos métodos: el beneficio seco y el beneficio húmedo.

La elección de un método afectará el sabor y aroma del café, aunque no por ello la calidad. Al terminar la industrialización, se obtiene el "café verde", es decir, el grano sin tostar.



**Gráficos:** Bruno Piña


**Fuentes:**

· Amecafe. (s.f.). "Tipos de café". En http://www.spcafe.org.mx/wb3/wb/spc/spc_clasificaciones (Consultado el 14 de mayo de 2012).
· Eroski Consumer. (s.f.). "Infografía: El Café". En http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/bebidas/2008/11/02/181150.php (Consultado el 13 de mayo de 2012).
· Organización Internacional del Café. (s.f.). "Procesamiento de campo". En http://www.ico.org/es/field_processingc.asp (Consultado el 14 de mayo de 2012).
· Red de Consumidores de café. (s.f.). "Producción". En http://www.redcafe.org/cultivo.htm (Consultado el 13 de mayo de 2012).





# Bebida de sibaritas

## La experiencia de tomar café

### La taza, más que un pozuelo de cafeína, es una fuente inagotable de lujos para nuestros sentidos.

En la antigua Abisinia –hoy Etiopía–, un pastor llamado Kaldi tenía a su cuidado dos rebaños de cabras. Mientras uno apenas podía distinguirse de los demás rediles, el otro se mostraba rebosante de vida. Dicha vivacidad no sólo era evidente a través de su comportamiento casi risueño y aspecto saludable, también gozaban de gran energía y daban más leche que cualquier otro animal a la redonda. Intrigado por aquella lozanía inesperada, Kaldi examinó con atención el paraje donde esta grey solía pastar, encontrándose con un grupo de arbustos generosos con frutillas rojas, similares a la cereza, y cuya sola visión parecía enloquecer de gusto a las cabras que lo acompañaban. Decidido a comprobar los beneficios de dicho fruto, hincó el diente en su pulpa amarga, convirtiéndose así en el primer hombre que probó el café... Mas no el último, ni mucho menos el más refinado. Aunque todavía no hay un consenso definitivo en torno al origen de este hábito de consumo, existe un acuerdo bastante generalizado sobre los beneficios que aporta su ingesta moderada entre individuos sanos[1], a saber, la mejora del rendimiento cognitivo, el físico y el nivel de alerta. Dicho conjunto de respuestas fisiológicas, aunado a la revalorización de su amplísima gama de sabores y aromas característicos, han logrado darle un "segundo aire" y un nuevo rostro a la llamada cultura del café. Cada día, alrededor del mundo, aumenta el número de consumidores que está más interesado en descubrir el inmenso matiz de experiencias sensoriales que ofrecen las distintas variedades de café, que en sólo beberlo para obtener cafeína y así hacerle frente a los desvelos. Buscando contribuir a la formación de ese espíritu sibarita en nuestro país, ofrecemos en esta Radiografía un listado de algunos de los factores más determinantes en el sabor y calidad de esta bebida; desde el momento en que es una semilla colgando en el cafeto hasta su elaboración casera.

# Sabor que relata la vida de un grano

El camino que sigue el grano de café desde el interior de la cereza, en el cafeto, hasta tu taza, va impregnando el sabor que percibirás cuando prepares tu bebida. En cierta forma, degustarlo es ir recorriendo ese trayecto proceso a proceso, identificando las raíces de cada nota en el gusto o el color del aroma en el olfato. A continuación te detallamos algunas de las características del proceso que más influyen en el sabor.

## 1 Una cuestión de altura

Uno de los principales elementos para determinar la calidad y sabor del café radica en la altura a la que se cultivó el grano. Esta clasificación responde a que, a mayor altitud, existen más posibilidades de que el café desarrolle de forma natural una acidez y aroma superiores. Ambas son cualidades muy apreciadas en la caficultura y, por lo tanto, tienden a reflejarse en su precio dentro del mercado. Generalmente, el grano de altura es de un color verdigris azulado, denso, con ranura irregular y cerrada, mientras que el de baja altura es de un color verde pálido, menos denso, con ranura abierta y regular.

Según la altura, los cafés se clasifican de la siguiente forma:

- De 600 a 900 metros sobre el nivel del mar, se les conoce como "finos lavados".
- De 900 a 1200 metros sobre el nivel del mar, se les considera "de altura".
- A partir de 1200 metros sobre el nivel del mar, son catalogados como "cafés de estricta altura".

En nuestro país, los estados productores de café que logran reunir condiciones de altura son Chiapas, Oaxaca, Veracruz y algunas regiones de Puebla. Sin embargo, la altitud por sí misma no es el único criterio para determinar su calidad. Un grano puede ser considerado "de altura", pero si existieron prácticas inadecuadas durante su cosecha o procesamiento (las llamadas "prácticas culturales"), puede resultar un producto de mala calidad.

## 2 Una vida de sol y sombra

Otra característica que afecta el sabor del café es el sistema de producción bajo el cual fueron cultivados los cafetos. Los sistemas al sol o bajo sombra (ver infografía "La ruta del café") inciden, principalmente, en el tamaño y cantidad de grano que puede obtenerse. Los cultivos al sol tienden a producir granos más pequeños, mientras que los sembrados a la sombra de otros árboles producen granos más grandes, pero en menor cantidad.

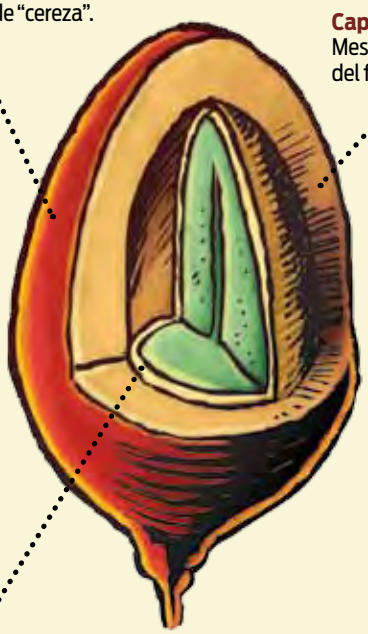
## 4 El arte de la recolección

La elección del fruto en su momento idóneo de maduración es un factor decisivo para determinar su calidad. No en balde se considera que es el proceso más importante y costoso, pues los siguientes sólo ayudarán a no disminuir la calidad.

## LA SEMILLA

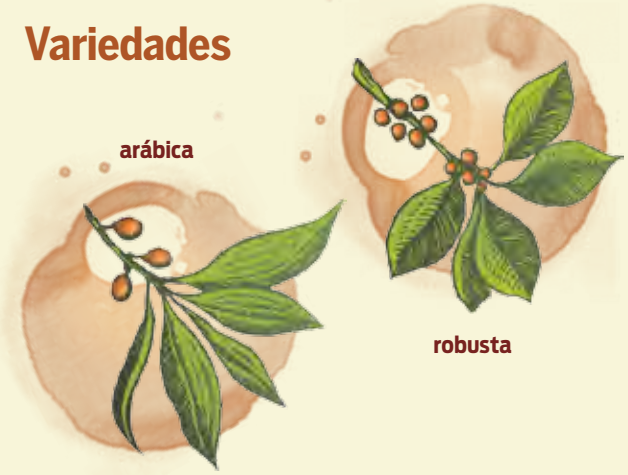
**Capa externa**
Exocarpio: piel roja que le merece el nombre de "cereza".

**Capa media**
Mesocarpio: pulpa del fruto.



**Capa interna**
Endocarpio: capa que recubre los dos huesos (o hueso único, en algunos casos), se le llama coloquialmente "pergamino". Suele estar cubierto por una capa denominado mucílago cuando el fruto es maduro. Debajo del endocarpo existe una piel plateada, conocida como "semilla revestida".

## Variedades




De ambas, la variedad arábica es la más exigente –y por ende, cotizada– en cuanto a condiciones climáticas, de altitud y de fertilidad del suelo. Su resistencia a fenómenos climáticos como heladas o sequías es muy baja. La especie robusta, en cambio, suele presentar mayor resistencia.

El estado más cotizado en el mercado es cuando el fruto hace honor a su nombre de "cereza", teniendo un aspecto redondeado y rojizo. Una selección uniforme ayudará no sólo a aumentar la calidad del producto, sino también a lograr que su sabor sea homogéneo, si los siguientes procesos se llevan a cabo adecuadamente.

**5 De la naturaleza al mercado**
Sea que se prefiera el beneficio seco o el húmedo, es indispensable que estos procesos sean realizados correctamente, pues afectan notablemente el sabor y calidad del producto final. Una buena selección de los frutos recién recolectados es el primer paso. Comprende la limpieza de ramas, tierra y piedras que acompañan a las cerezas tras la recolección. De igual forma, incluye el cribado, donde se separan los frutos más pequeños que no alcanzaron a madurar completamente.

- **Beneficio seco:** cuando la pulpa es puesta a secar al sol, el proceso le confiere acidez y sabor avinado a la semilla. Sin embargo, si este proceso no se realiza adecuadamente, el sabor de tu taza puede llegar a ser agrio. Cuando se da el caso contrario, se obtiene un producto final al que se le denomina "café natural".
- **Beneficio húmedo**: para que este proceso no afecte el sabor del grano, es indispensable que se inicie inmediatamente después de la recolecta. Cuando la pulpa es sumergida en los tanques de fermentación, puede transferirle un sabor "cerezo". La ventaja de este proceso es que con él puede alcanzarse el proceso de maduración óptimo.

**6 Finura en la selección**
La selección posterior a los beneficios resultará fundamental para el proceso de torrefacción (tueste), en donde a través del uso de calor se verán modificadas sus propiedades físicas y fisicoquímicas, afectando de forma importante el sabor. Una selección homogénea de granos permitirá que el tostado sea más parejo y, por lo tanto, se logre un sabor uniforme.

**7 El fuego de la torrefacción**
Durante este proceso los granos de café "sueltan" el aceite que contienen, el cual será fundamental, por ejemplo, al momento de elaborar un café exprés. El tiempo óptimo de tueste oscila entre los 12 y 15 minutos a una temperatura entre los 210 °C y los 230 °C. Cuando la temperatura es menor se obtiene un grano de coloración que va del verde al amarillo, con olor a pan tostado y que se caracteriza por el desprendimiento de vapor de agua. Cuando se superan los 230 °C aumenta el desprendimiento de humo, los granos ennegrecen y pierden su brillo. A los 300 °C, lo único que se obtendrá es un grano carbonizado.

## Un barista en casa

En la actualidad existen numerosos establecimientos comerciales donde es posible obtener un café con las mejores cualidades sensoriales y una elaboración profesional. Sin embargo, no siempre tenemos un experto a la mano cuando deseamos beber un café. A continuación te señalamos algunas recomendaciones a observar tanto en la compra como en la preparación y también en el manejo de una cafetera eléctrica, así como los tips de seguridad y consumo.

## Preparación

Para preparar tu café utiliza siempre agua limpia, preferentemente de filtro o de garrafón. La medida recomendada para elaborar una taza de café tipo americano de 150 ml es de 8 a 10 gramos de café molido por cada taza, es decir, de aproximadamente una cucharada sopera por taza. Es conveniente prepararlo cuando vaya a ser servido. De quedarse más de una hora en la cafetera, empezará a crear sabores desagradables y perderá su característico aroma, además de provocar malestar estomacal. En el mismo tenor, jamás debe ser recalentado ni el grano reutilizado para elaborar más de una jarra, pues, después de usado, se vuelve amargo y pierde su aroma.

## Molido

Aunque se pueda comprar el café ya molido, siempre será mejor comprarlo en grano y molerlo en el instante en que se va a preparar. Para ello es recomendable adquirir un molino para café –preferentemente de muelas y no de cuchillas. En el mercado nacional existen modelos bastante accesibles. Si no se cuenta con un molino, se puede solicitar el servicio en un local especializado, siempre y cuando se obtenga un molido adecuado según la cafetera. Para las de goteo, el molido es medio; sin embargo, si el filtro de la cafetera se tapa y desborda el grano molido hacia la jarra, entonces se debe seleccionar un molido ligeramente más grueso. Para café exprés debe seleccionarse el molido más fino posible.

## Almacenamiento

Debido a la difícil conservación del grano intacto, es conveniente comprar únicamente la cantidad de café que se va a consumir durante un mes para que siempre se tenga café fresco a la mano. En caso de comprar el grano ya envasado, se debe preferir el de bolsa metalizada con cierre hermético, pues ayuda a conservarlo. Si no es el caso, se debe buscar una bolsa oscura y cerrarla lo mejor posible, o un envase que pueda ser sellado con una tapa hermética. Contrario a la creencia popular, el uso del refrigerador no es recomendable, pues le añade humedad y olores al café, a menos que se encuentre en un recipiente con sellado hermético. Sea cual sea el empaque o el recipiente donde se almacene, debe guardarse en un lugar fresco, seco y oscuro, lejos de otros alimentos que le añadan sabor y olor.





# RECOMENDACIONES DE USO PARA CAFETERAS ELÉCTRICAS

Si planeas utilizar una cafetera eléctrica para la preparación de tu café, conviene, antes que todo, tomar en cuenta algunos aspectos de seguridad y funcionamiento que te permitirán sacarle el mejor provecho a tu equipo:

## LEER EL INSTRUCTIVO

Quizá pueda parecerte una obviedad. Sin embargo, es de capital importancia que conozcas su funcionamiento antes de intentar operarla o, incluso, armarla. Además de evitar que se invalide tu garantía por darle un mal uso, podrás sacarle un mejor provecho, especialmente en lo relativo a las cafeteras para preparar café exprés.

## EVITA ACCIDENTES

Debido a sus características de funcionamiento, las cafeteras no son enseres que daban operar los niños. Procura instalarla en un lugar que quede fuera de su alcance.

## NO TOCAR

Debido a su funcionamiento, varias partes de las cafeteras alcanzan temperaturas muy elevadas. Asegúrate de que mientras está funcionando, sólo tengas contacto con las asas y los controles, evitando quemaduras. Recuerda que en las cafeteras para elaborar café exprés se utiliza vapor a presión. Cerciórate de que no te toque durante el proceso de "cebado" o desfogado.

## SIN GOTEOS

En las cafeteras por goteo, procura no quitar la jarra durante el percolado a menos que tenga la función de "quitar y servir". E incluso cuando la tenga, procura no tardar demasiado, pues si excedes el tiempo, el café se derramará sobre la placa calefactora. De igual forma, al terminar de percolar el café, espera de 20 a 30 segundos para retirar la jarra, evitando posibles goteos.

## CUÍDATE DE LA ELECTRICIDAD

Durante el funcionamiento del equipo verifica que el cable de alimentación de energía no entre en contacto con la jarra donde se deposita el café o toque la placa calefactora. Tampoco debes sumergirla en agua para su limpieza (sin importar si está desconectada).

## SIN CALENTAMIENTO PREVIO

Siempre usa agua fría para preparar café, nunca agregues agua caliente al tanque o depósito de tu cafetera porque podría dañarse.

## LIMPIEZA

Antes de usarla por primera vez, o cuando no la hayas usado por un largo periodo, límpiala asegurándote de que no esté conectada. Es recomendable dejar correr el agua sin poner café de forma periódica para contribuir a su mantenimiento. En algunos modelos, incluso, se recomienda agregar a esta agua una pequeña cantidad de vinagre blanco para remover el sarro.

**Fuentes:**
· Entrevista a Cosme Cornelio Pérez, comerciante de café.
· Monroig Inglés, Miguel F. (s. f.). "Cultivo, procesamiento y elaboración de café de calidad. En http://academic.uprm.edu/mmonroig/id62.htm (Consultado el 14 de mayo de 2012).
· Organización Internacional del Café. (s. f.). "Historia del café". En http://www.ico.org/ES/coffee_storyc.asp?section=Acerca_del_caf%E9 (Consultado el 17 de mayo de 2012).
· Red de Consumidores de Café. (s/a). "El proceso de industrialización". En http://www.redcafe.org/industrializacion.htm (Consultado el 16 de mayo de 2012).
**Referencias:**
[1] De Benito, Emilio. (22 de febrero de 2012). "Las tres propiedades del café". En http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/02/22/actualidad/1329928948_433265.html (Consultado el 3 de mayo de 2012).

# Directorio de delegaciones

Todoslos servicios que ofrece **Profeco** puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

## OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.
**Centro de Documentación Profeco (Cedoc)**
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00.

## DELEGACIONES PROFECO

### 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** (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas, CP 08400. Tel. 5686 1900
**Poniente** (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
**Sur** (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5528 7419

### 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, 2º 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 Márquez, 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, primer 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

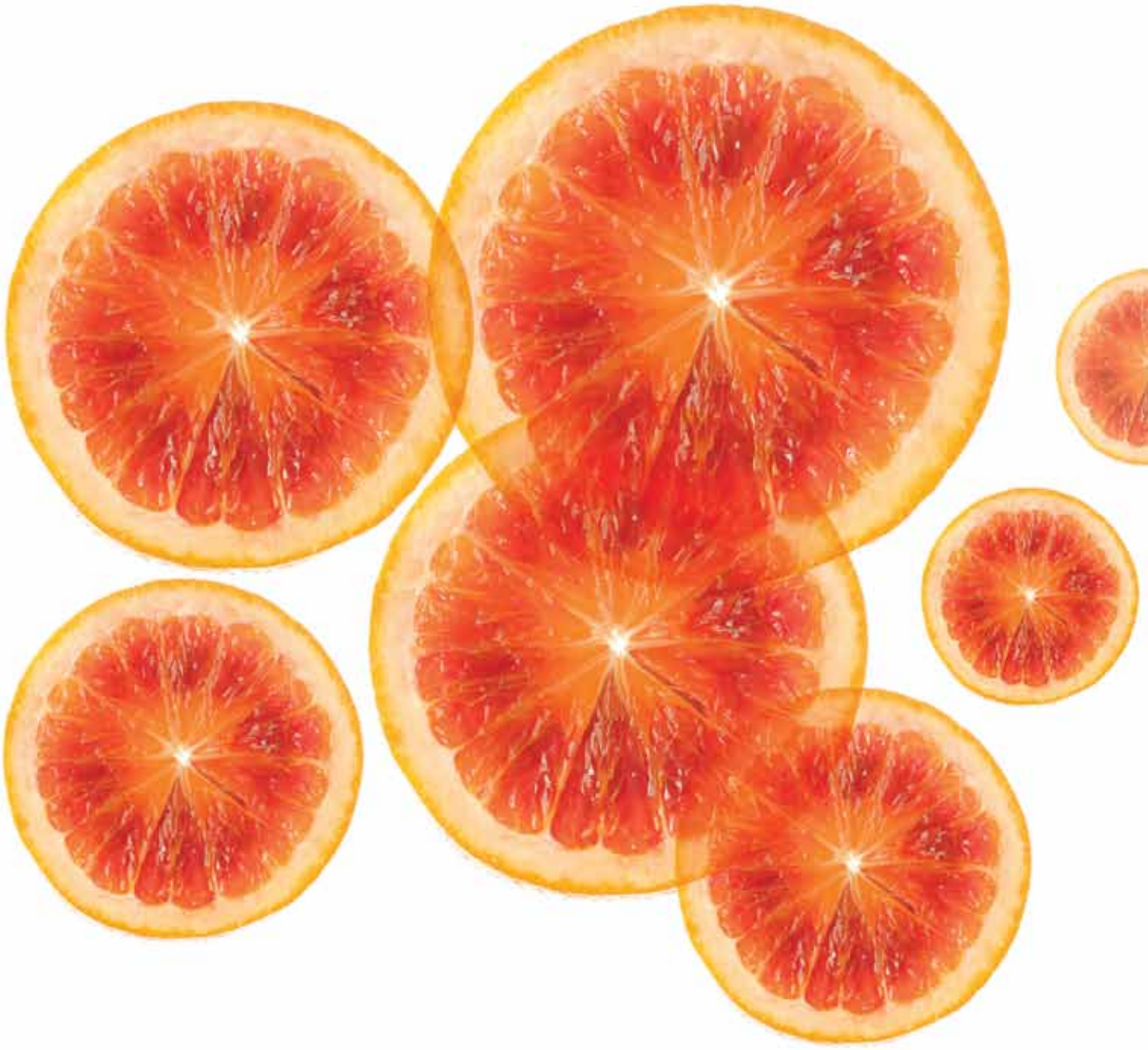
### YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

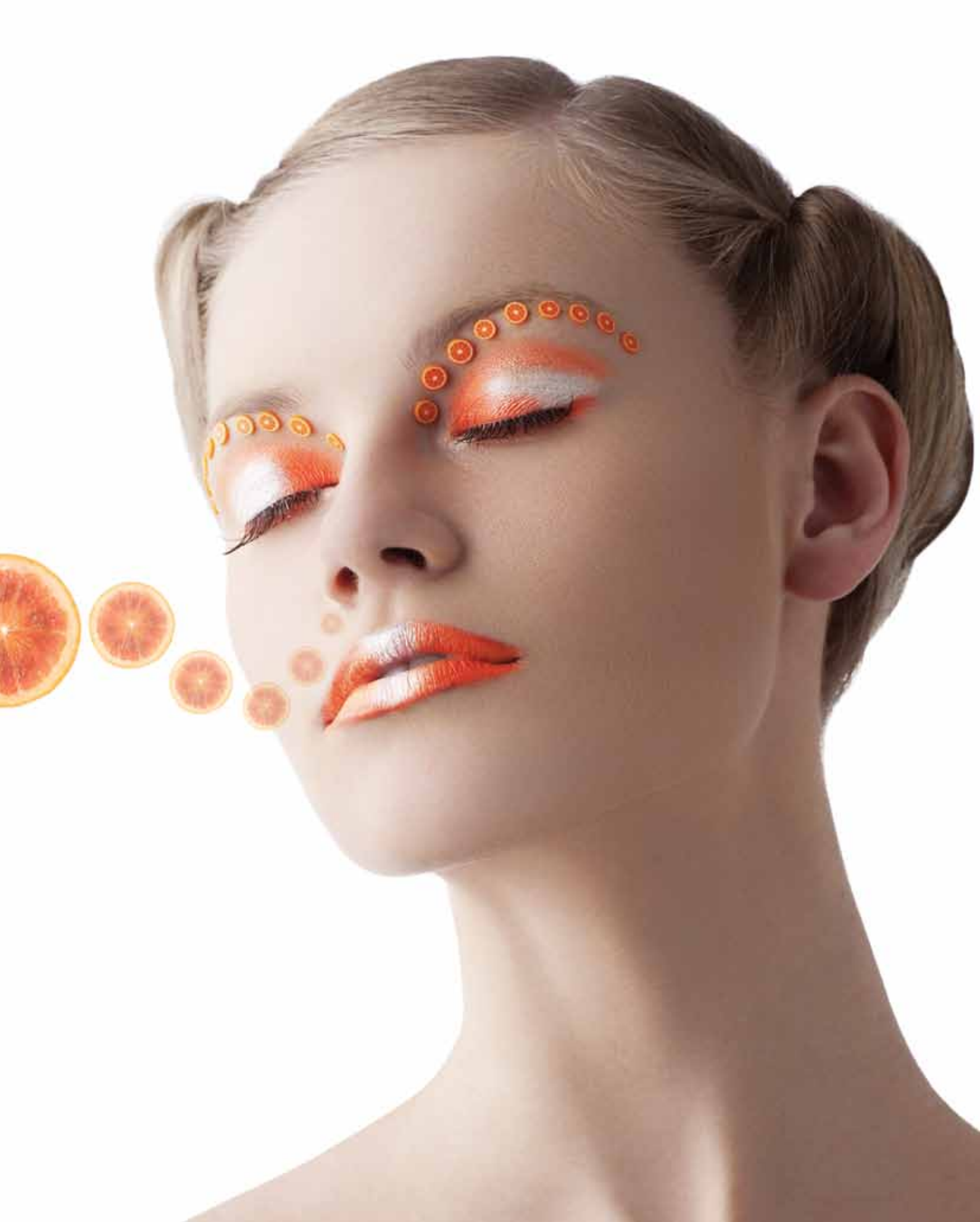
### ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

## Un anzuelo para tus sentidos

# Neuro**marketing**

El *marketing* y las neurociencias han dado origen al *neuromarketing*, una disciplina que en menos de una década ha permitido conocer mejor el proceso de compra, las emociones que se involucran en la elección, la música que invita a recorrer los centros comerciales, y los aromas que predisponen a las personas a consumir más.





Entras a un lugar de comida rápida decidido a comprar una ensalada, pues no quieres perder la línea; no obstante, contra toda resistencia de tu conciencia, terminas comiéndote una tremenda hamburguesota doble con tocino y queso, con papas extragrandes y, de paso, una malteada... ¿Qué te hizo cambiar tu elección? ¿Habrá sido ese irresistible aroma a pan calientito, carne asada y frituras, además de aquel dulce olor a helado?

Pues resulta que ese aroma que te indujo a la tentación no viene de las parrillas, ni de los hornos, ni de la máquina de helados; la verdad es que es una esencia fabricada especialmente para esa cadena de

## El *neuromarketing*, resultado de la unión del *marketing* con la ciencia, marca la pauta de las estrategias de mercado y la publicidad en el siglo XXI




comida rápida, que se esparce por el ambiente del establecimiento a través de su sistema de ventilación, y está puesto ahí intencionalmente para despertar tu antojo por el producto que ellos quieren vender más: la hamburguesa doble con tocino.

Esto se llama *marketing* sensorial y es una de las más poderosas estrategias del *neuromarketing*, el cual surgió en el presente siglo para marcar la pauta al *marketing* y a la publicidad, pues es el resultado de la unión del *marketing* con la ciencia y se aplica a todo tipo de productos. La utilización de los sentidos como estrategia de mercado se basa en estudios muy serios que miden el movimiento de los ojos, la actividad eléctrica del cerebro y la presión sanguínea, para detectar el tipo de emociones que generan ciertos estímulos. El más reciente y más grande de estos estudios lo llevó a cabo Martin Lindstrom, profesional en *marketing* con más de dos décadas de experiencia, quien ha encabezado campañas para empresas muy grandes, desde Lego, hasta McDonald's o Apple. Para este análisis se reunió una muestra de 2 mil 81 voluntarios de Estados Unidos, Reino Unido, Japón, Alemania y China, y se utilizó tecnología de resonancia magnética y escaneo cerebral.

El estudio sugirió que 90% de las decisiones de consumo responden a los hábitos adquiridos y a la memoria emocional de cada individuo. Ello explica la propensión a hacer compras por impulso, a pagar cifras irracionales por artículos sobrevaluados, o también nuestra preferencia por marcas cuyos productos son exactamente iguales o, incluso, el producto desairado es mejor o más barato.

Con el objetivo de conocer cómo funciona y los alcances del *marketing* sensorial, se consultó el influyente libro de Martin Lindstrom, *Buyology*, en el que expone los resultados de su investigación y las conclusiones a las que le condujo. Además, se llevó a cabo una entrevista con Tania Rivero, directora comercial de Basha, empresa mexicana dedicada al neuromercadeo.

## ¿POR QUÉ RECURRIR A TODOS LOS SENTIDOS?

Al llegar a los 66 años se espera que una persona haya visto alrededor de dos millones de anuncios televisivos. En los años sesenta, una persona podía recordar 34% de los anuncios que veía. Hoy, sólo recuerda 2.2%. Esto significa que las imágenes cada vez causan un menor impacto en las audiencias.

El sentido de la vista es muy importante a la hora de comprar, sigue siendo cierto que "de la vista nace el amor"; sin embargo, está demostrado que la publicidad visual no tiene el efecto que antaño solía tener. Está demostrado que mientras más imágenes vea un espectador, más difícil será captar su atención. Además, los estudios neurológicos han encontrado que, de hecho, las imágenes visuales no son tan poderosas como se asumía; y han constatado también que los aromas y los sonidos, así como otras sensaciones, tienen un potencial de influencia en el consumidor que no se había tomado en cuenta, muchas veces mayor al de las imágenes.

Sólo hay que considerar la cantidad de anuncios que se presentan en México, en el cine, en la tele al ver el noticiero o las series favoritas; los espectaculares en las calles y en lo alto de los edificios, en los parabuses y autobuses... y estos se propagan mientras más grande es la ciudad en cuestión. En ciudades tales como Nueva York, Londres, Tokio y Hong Kong, toda esta megapublicidad se encuentra en imponentes y magnéticas imágenes de luz en movimiento.

Las grandes compañías gastan millones en crear su logo y asegurarse de que lo veamos constantemente, pues la mercadotecnia, por años, se ha basado en la estimulación visual. Pero hoy se sabe que las imágenes visuales incrementan exponencialmente su efectividad cuando se combinan con otro sentido, como el olfato o el oído, los cuales involucran emocionalmente al consumidor, de manera inconsciente. Esto se llama *branding* sensorial.



**Se sabe que las imágenes visuales incrementan exponencialmente su efectividad cuando se combinan con otro sentido, como el olfato o el oído, los cuales involucran emocionalmente al consumidor**

En el estudio de Lindstrom, cuando los individuos percibieron imágenes de logotipos y los aromas de los productos separadamente, manifestaron el mismo nivel de placer de manera indistinta. Pero cuando se les presentó el logo junto con la fragancia correspondiente, les resultó mucho más atractivo; mientras que si se presentaba el logo con un olor que no tenía nada que ver con el producto, entonces el nivel de placer decaía.

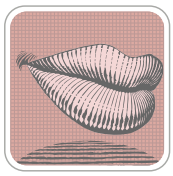
Al momento de estudiar los resultados de los escaneos cerebrales, los investigadores se sorprendieron al descubrir cómo, cuando observamos y olfateamos simultáneamente algo que nos agrada y que reconocemos, varias zonas del cerebro se encienden: la que se asocia con la percepción del placer, la encargada de la percepción olfativa, y la que codifica las emociones. Mientras que, cuando el aroma no coincide con la imagen, se activa la zona del cerebro relacionada con la sensación de repulsión. Por lo tanto, cuando existe coherencia entre la imagen y la fragancia, la experiencia no sólo es más placentera y emotiva, sino que somos más propensos a recordarla. Cuando no concuerda, la rechazamos y descartamos.

Lo mismo sucedió con los sonidos. Cuando se presentó a los sujetos de prueba un logotipo con el sonido ya conocido y la marca, se encendieron las zonas del cerebro relacionadas con la atención, el placer, el agrado y la memoria.









Imagina entonces la efectividad de esto en el posicionamiento de una marca. Una vez que un aroma o un sonido asociado a un logo se aloja en la memoria, si se perciben estos por separado el cerebro actuará como si los percibiera a ambos. De manera que si olfateamos, por ejemplo, una dona Krispy Kreme, un café de Starbucks o una hamburguesa de McDonald's, es muy probable que mentalmente veamos la imagen de su producto y su logotipo; y viceversa, cuando vemos una publicidad visual de estas marcas, nuestras mentes evocan el aroma o la experiencia sensorial que estos nos causaron.

También estamos familiarizados con los sonidos, podemos reconocer con los ojos cerrados los ruidos cotidianos como el de una lata de refresco que se abre, un auto que se detiene, un papel siendo arrugado y, al reconocerlos, los vemos mentalmente. ¿Recuerdas el sonido de inicio de Microsoft Windows, o cuando abres o cierras Skype? Si lees "hello Moto" o "recuéeerdame", te apuesto a que escuchas

mentalmente el tono en el cual se presentan en los anuncios, y sabes perfectamente a qué productos se refieren.

Veamos cómo influye cada uno de los sentidos en nuestras decisiones de compra.

## EL OLFATO

Nadie puede negar que el sentido olfativo es un poderosísimo evocador de recuerdos y emociones; el aroma de las muñecas, el del talco para bebé, los crayones o la plastilina, nos transportan a nuestra infancia. El olor a coco nos recuerda las playas, el de pasto cortado nos da la sensación de un campo abierto. El perfume que usa una persona nos hace recordarla con tan sólo olfatear esa fragancia años después. En los primeros días de vida de un bebé, los sentidos del olfato y el oído son las primeras vías de reconocimiento de su madre.

La reacción a los estímulos sensoriales es inconsciente e independiente de los gustos personales. ¿Qué sucede? Inconsciente e independientemente de que te guste ese olor, te trae un recuerdo, te lleva a una memoria en la que, si, por ejemplo, estás en una tienda deportiva y percibes un campo abierto, automáticamente te energizas y te dan ganas de ponerte los tenis y salir a correr al campo, aunque tal vez tú no te des cuenta.

Esencias como la menta, la albahaca o el eucalipto ayudan a la concentración, porque abren las vías respiratorias; los aromas dulces atraen, dan seguridad y evocan diversión y recuerdos infantiles; el limón o el azahar relajan; el pachuli y las maderas dan idea de elegancia y estatus. Esto se puede aplicar en cualquier ámbito, no necesariamente comercial: donde haya personas, se pueden generar emociones e influir en la conducta. Por eso se usa también en oficinas para aumentar la productividad de los empleados, o en espacios públicos, para que la población se conduzca de manera más ordenada y pacífica.

## EL OÍDO

El sonido que produce el producto también se diseña. El "pop" que escuchas al destapar unas papas Pringles, o una lata de café, fue creado para dar la sensación




de frescura. Kellogg's creó un sonido para que sus hojuelas de maíz crujieran distinto al masticarlas que las de cualquier otra marca del mismo producto. El sonido de las puertas de los coches al cerrarse también ha sido cuidadosamente creado para hacerlos más atractivos.

En las tiendas, la música ambiental ha estado presente desde hace muchos años, pero la planeación del *marketing* sensorial ha aprovechado mejor el potencial de su influencia en los consumidores. Hoy es otra fuente de identificación con la marca y está pensada para ponerte en el humor de comprar el producto que la tienda ofrece.

> Cuando existe coherencia entre imagen y fragancia, la experiencia no sólo es más placentera y emotiva, tambien se es más propenso a recordarla

La música puede atraerte para que permanezcas en una tienda por más tiempo o compres rápido y te retires pronto, que quieras jugar, bailar, brincar o correr en centros de diversiones, que te den ganas de platicar largas horas, que hagas sobremesa en un restaurante y bebas. Además, se puede influir en lo que el cliente va a preferir; se puede lograr, por ejemplo, que se pida más vino, por encima de cervezas u otros licores. En las tiendas de ropa se utilizan aromas que dan la sensación de estar en un lugar moderno y con estilo con el cual el consumidor suele identificarse; esto aumenta las probabilidades de comprar algo.

De igual manera, se ha encontrado que la música clásica disminuye el vandalismo, la holgazanería y las conductas violentas en los parques de Canadá, y los



robos y asaltos en el metro subterráneo de Londres.

Los neuromercadólogos tienen muy claro lo que genera la música clásica, el chill, el house, el lounge, el rock, el pop, el jazz, etcétera, pues se basan en estudios que muestran la reacción que cada uno de estos ritmos produce en el cuerpo. Es sabido que la música relaja o anima debido a que la presión sanguínea tiende a adaptarse al *beat* musical, además de estar enraizada en la memoria emocional de las personas.

## EL TACTO

Cuando vas a una tienda de ropa, ¿cómo debe sentirse al tacto un suéter o un abrigo, o la ropa fresca de verano, una chamarra de cuero, unos zapatos cómodos? Las mesas que se ponen en las boutiques están ahí para que toques las prendas, te enamores de ellas y te las lleves.

Los *gadgets* electrónicos son preferiblemente pequeños, pues eso da la idea de que su tecnología es más avanzada. Sin embargo, en el caso de las baterías, hay empresas que las hacen intencionalmente pesadas, debido a que los consumidores asumen que por eso son más poderosas. Además de que, sobre todo en el caso de los hombres, les hace sentir como si estuvieran cargando un arma, lo que les da la sensación de poder.

## LA VISTA

¿Sabías que en ciertos lugares de México se alimenta a las gallinas con flor de cempasúchil para que su carne se torne amarilla y se perciba más sabrosa? Así se ha hecho alrededor del mundo también con el huevo. Parece que el color se asocia con el sabor y con lo orgánico y nutritivo, cuando no necesariamente el pigmento utilizado proviene de algún ingrediente natural. En el caso de la comida, entre más colorida, más apetecible.

El iPod se fabricó originalmente en color blanco para que se notara quién llevaba uno, de manera que cada usuario atrajera a su vez a otros consumidores. Muchos han sido los casos en los que se incrementan las ventas de un producto debido a su color, o a un repentino cambio de éste. ¿Recuerdas la Pepsi Cristal, o el momento en el que los celulares y las laptops comenzaron a fabricarse de muchos colores, ya no sólo en negro o gris?

El color se asocia con cuestiones de género, estatus, edad, éxito, sexo, etcétera, y es el responsable, en un 80%, del reconocimiento de marcas por su logotipo.

Debido a la sobresaturación visual, la tendencia es a utilizar pantallas de todos tamaños y formas, incluso algunas transparentes, en las cuales no aparecen imágenes publicitarias, sino que se involucra al consumidor al requerir su interacción con fotos o mensajes, casi siempre por medio del celular o el internet. También se utilizan pantallas móviles, en las que las imágenes se presentan en una forma menos tradicional.

No es noticia que el mercado haga todo lo posible por manipular a los consumidores pero, sin duda, es sorprendente el avance de sus estrategias. Aunque, según las fuentes consultadas, la conducta de consumo es inconsciente, no está de más estar al tanto de estas estrategias; así, la próxima vez que seas atraído a un establecimiento o producto como abejita a la miel, sepas que la miel es producto del ingenio de los profesionales del *marketing*.



### ¿Cómo se llevan estos aromas y sonidos a las tiendas?

Tania Rivero afirma que a cada cliente se le hace una programación musical individualizada, la cual proviene de las librerías de los servidores de la empresa, y se le otorga un equipo que consiste en una cajita que se conecta a la red, al amplificador, las bocinas y a la luz. De esta manera, estará sonando simultáneamente la misma música en todas las sucursales de la empresa. Los empleados no pueden desconectarlo para poner su propia música, porque va con un código de barras que dice en qué tienda está y qué canción se está escuchando, y a qué hora se enciende o se apaga.

Los aromas, por su parte, se aplican por medio de difusores que se instalan en el sistema de ventilación; el nebulizador se enciende automáticamente cuando se abre la tienda y se apaga cuando se cierra. Se puede aromatizar desde un elevador hasta un centro comercial. Estos difusores están bien regulados para evitar la sobresaturación, pues los aromas no se perciben si el olfato se satura. Cada mes se envía un cartucho aromático a las tiendas, cuyos componentes están aprobados por la FDA (Administración de Alimentos y Medicinas, por sus siglas en inglés).

**Entrevista:**
· Tania Sofía Rivero, directora comercial de Basha.
**Fuente:**
· Lindstrom, Martin. (2008). *Buyology, truth and lies about why we buy.* Estados Unidos: Doubleday.

# MINI OLIMPIADAS

**Los Juegos Olímpicos de Verano están a la vuelta de la esquina. El espíritu deportivo está presente en las personas y tú no puedes quedarte atrás. Reúnete con tus amigos y juntos hagan sus propias olimpiadas, en las que podrán practicar y aprender sobre diferentes deportes.**

Cada uno elija el país al que quiere representar. Investiguen cómo es la bandera de ese lugar para que la dibujen y sea su distintivo. Soliciten a un adulto que los lleve a un parque o pidan permiso para hacer las olimpiadas en casa, si es que cuentan con un patio amplio. Realicen las diferentes actividades y registren en el tablero los distintos puntajes. Quien tenga más puntos al final, será el ganador.

## MARATÓN

Un maratón es una prueba atlética con categoría olímpica que consiste en correr una distancia de 42,195 metros. Ustedes puede dar un par de vueltas alrededor del patio o una en el parque. Quien termine primero, será el ganador.



- 20 puntos
- 15 puntos
- 10 puntos

## VOLEIBOL

Cuelguen sobre una cuerda una sábana para dividir la cancha. Utilicen raquetas y un globo en vez de la pelota. Ganará quien deje caer menos veces el globo.

- 15 puntos
- 10 puntos
- 5 puntos



## CICLISMO

Pueden organizar un recorrido en bicicleta por una ruta marcada en el lugar dónde se realicen sus olimpiadas; tomen en cuenta que debe ser un lugar grande para que no se lastimen.



- 20 puntos
- 15 puntos
- 10 puntos

## CARRERA DE OBSTÁCULOS

Los competidores deben completar un recorrido de vallas fijas y fosas en el menor tiempo posible. Puedes preparar la pista en tu jardín, pasar a gatas por debajo de una mesa, dar una pirueta, caminar sobre una línea manteniendo el equilibrio, etcétera. Ganará el participante que termine más rápido y sin errores.



30 puntos
20 puntos
10 puntos



15 puntos
10 puntos
5 puntos

## SALTO DE LONGITUD

Consiste en recorrer la máxima distancia posible a partir de un salto tras una carrera. Tracen en el piso una línea sobre la que deban saltar; cada uno de los participantes recorrerá la línea, y marquen el punto en el que cada quien haya aterrizado. Quienes lleguen más lejos, serán los vencedores.

## CÓMO HACER TU MEDALLERO

Elaboren una tabla en la que incluyan todas las medallas ganadas por los diferentes "países" durante las olimpiadas, así sabrán quién es el vencedor final.



| PAÍS | 1 | 2 | 3 | TOTAL |
|---|---|---|---|---|
| MÉXICO | 2 | 1 | 2 | |
| INGLATERRA | 1 | 1 | 1 | |
| ALEMANIA | | | | |
| JAPÓN | | | | |

### ¡Y el ganador es...!

Peguen las medallas en un pedazo de cartulina para que sean resistentes, y recorten por el contorno. Inserten un listón para que puedan colgárselas y listo... ¡pueden premiar a los ganadores!




**Gráficos:** Bruno Piña

**Fuentes:** http://www.conade.gob.mx/
http://cnar.gob.mx/

EL TURNO DE →

# Lumi Cavazos

## Consumidora

Además de ser una de las actrices mexicanas más reconocidas en el extranjero, es una consumidora crítica, cuyas debilidades son los libros, el chocolate y sus hijas. Este mes regresa a los escenarios con el montaje *Panorama desde el puente*, de Arthur Miller. Antes de hacer fila para verla, entérate de su faceta como amiga de la naturaleza y otras tantas aristas de su papel como consumidora.

**¿Qué compraste con tu primer sueldo?**
¡Uy, no recuerdo! Pero me acuerdo del sobrecito amarillo que decía "800 pesos", por una función de teatro en Guadalajara hace muchos años. Seguro me compré un libro.

**¿Qué haces cuando te dan "gato por liebre", reclamas o te aguantas?**
Reclamo mucho, porque me indigna que traten de tomarme el pelo.

**¿Cuál ha sido la peor compra de tu vida?**
Un aparato para hacer "faciales" que pensé que iba a cambiarme la vida... y que, por supuesto, terminó arrumbado.

**¿En qué gastas sin miramientos?**
En comida, viajes y en mis hijas.

**¿Tu placer culpable?**
El chocolate... acabo de descubrir uno increíble que tiene granitos de sal.

**Si juntaras todos los tickets de compra de tu vida, ¿cuáles se repetirían más?**
Yo creo que los de discos, ropa interior y cosméticos.

**¿Ir a restaurantes o cocinar?**
Me encanta cocinar para más gente pero, si estoy sola, mejor ir a un restaurante a que me sirvan.

**¿Te gusta el *shopping*?**
Sí, sobre todo cuando viví en Los Angeles. Allá es el paraíso de las *sales*. Salía de una audición y para relajarme me iba a las tiendas. Ahora soy diferente.

**¿Hay alguna diferencia entre los consumidores estadunidenses y los mexicanos?**
Allá hay una compulsión por comprar. Todo el tiempo hay ofertas y te están ofreciendo cosas. Acá todavía no es tanto.

**Ofertas vs. Lumi, ¿quién gana?**
Hoy, Lumi. Pero antes sí me ganaban. Ahora prefiero comprar un producto bueno que tres baratos. Prefiero calidad, que cantidad.

**¿Productos nacionales o extranjeros?**
El que me ofrezca mejor calidad.

**¿Has comprado algo de segunda mano?**
Sí, me gusta la ropa *vintage*.

**¿Separas tu basura?**
Sí, mi casa es muy *eco-friendly*. Separamos basura, no sólo en orgánica/inorgánica, sino aluminio, vidrio, plástico, cartón; usamos energía solar y reutilizamos el agua.

**¿Ir al supermercado o a la tiendita de la esquina?**
Voy al súper porque trato de ir una vez a la semana, pero amo ir al mercado.

**¿Qué clase de consumidores de cultura somos los mexicanos?**
Tacaños, porque no vamos al teatro o a conciertos o a exposiciones con la excusa de que están caros, pero sí hacemos otras cosas.

**En este mundo, ¿todo se compra?**
¡Por supuesto que no! Lo más importante, como el amor o la salud, es imposible de comprar.

**¿Dónde vas a vacacionar?**
Este verano voy a trabajar, estrenamos una obra de teatro, pero me encanta la playa.

**¿Regiomontana, tapatía, chilanga o angelina?**
Todo junto, pero mexicana de corazón.

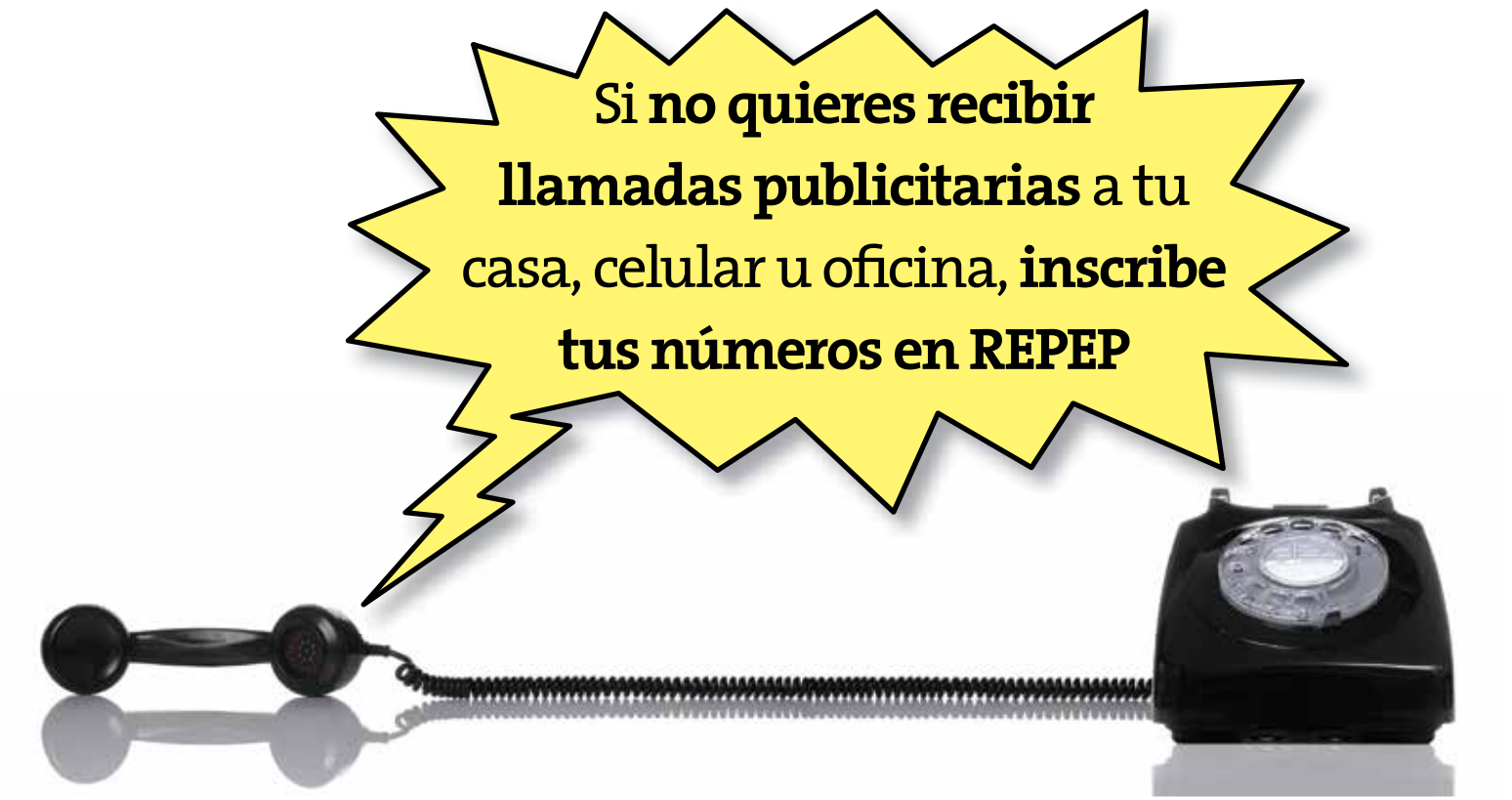


Foto: Rodolfo Valtierra

# Registro Público para Evitar Publicidad

REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD

## LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO




- 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 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.

Portal del
# Consumidor
Profeco



Todo lo que necesitas
saber en un solo lugar
**consumidor.gob.mx**

**Sin tanto rollo**
Síguenos en twitter:
@profeco

## 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.

Este mes te proponemos una deliciosa y sencilla receta, que consiste en brochetas de pollo con verduras, acompañadas de pasta. Esta opción te da un importante aporte proteínico proveniente del pollo, el cual se complementa con los carbohidratos de la pasta, vitaminas y minerales, y la fibra de las verduras.

Nuestra segunda propuesta es muy mexicana, pues se trata de un pozole de camarón. Este tradicional platillo de maíz cacahuazintle aporta todas las propiedades de este cereal, del cual dependió el desarrollo de nuestra civilización, y que sigue siendo básico en la alimentación de los mexicanos. A pesar de que contiene grasa, si se compara con otros, el maíz es uno de los cereales con más fibra; además, es altamente rico en proteínas y carbohidratos. Por ser el ingrediente maravilla, es el protagonista en las mesas de los mexicanos y de muchos latinoamericanos.

¡Provecho!

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

Profeco

# 87. BROCHETAS DE POLLO CON VEGETALES

### APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

**Kilocalorías 532 * Proteínas 30 g * Grasa 23 g * Colesterol 58 mg * Fibra dietética 4 g**

### INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 1 pechuga de pollo (600 g) cortada en cubos
- 240 g de espagueti cocido al dente
- 1 cucharada de ajonjolí (10 g), tostado
- 12 papitas cambray (480 g) semicocidas y partidas por la mitad
- 2 pimientos (350 g) de diferente color, cortados en cuadros
- 2 calabacitas italianas medianas (300 g), cortadas en rebanadas gruesas
- 12 champiñones (200 g) sin tallos y cortados por la mitad
- ½ pieza de cebolla (100 g) cortada en cuadros
- 2 dientes de ajo triturados (4 g)
- 8 cucharadas de salsa de soya (80 ml)
- 4 cucharadas de vinagre (40 ml)
- 2 cucharadas de azúcar (20 g)
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 12 a 18 palitos para brocheta

### PREPARACIÓN

❶ Mezcla 8 cucharadas de aceite con el ajo, la salsa de soya, el vinagre, sal y pimienta al gusto.

❷ En un recipiente extendido, coloca el pollo y todos los vegetales cortados (con excepción de la cebolla picada y los hongos, para evitar que se rompan). Baña con la marinada anterior, mezcla cuidadosamente hasta que todos los vegetales y el pollo se impregnen de la mezcla. Tapa y deja reposar en el refrigerador de 30 minutos a dos horas.

❸ Ensarta en el palo de brocheta un trozo de cada vegetal, incluye los champiñones alternando entre cada vegetal con un pedazo de pollo. Reserva la marinada.

❹ Engrasa una plancha o parrilla y asa las brochetas, dándoles vuelta para que la cocción sea pareja. Barniza con la marinada sobrante.

❺ Si te sobran vegetales, saltéalos con la marinada sobrante y utilízalos para adornar el plato.

❻ Añade 3 cucharadas de aceite a la pasta recién cocida y salpimienta al gusto.

❼ Sirve las brochetas sobre una cama de pasta y espolvoréalas con el ajonjolí tostado.

### TIPS

- Procura cortar el pollo y los vegetales más o menos del mismo tamaño que las papitas y los champiñones, para que la cocción sea de forma pareja.
- No retires las brochetas del asado hasta que el pollo esté totalmente cocido.
- Los tallos de los champiñones, así como los recortes de los otros vegetales, los puedes utilizar para preparar una sopa.
- Si los palitos para brocheta que vayas a usar son de madera, remójalos previamente en agua durante algunos minutos, para evitar que se quemen durante el asado, o bien, cubre los extremos con un pedacito de papel aluminio y retíralo antes de servir.





# 88. POZOLE ROJO DE CAMARÓN

**APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN**

**Kilocalorías 596 * Proteínas 33 g * Grasa 18 g * Colesterol 48 mg * Fibra dietética 12 g**

## INGREDIENTES (8 RACIONES)

- 1¼ kg de maíz desgranado cacahuazintle precocido
- ¾ kg de camarón fresco (puede ser surimi imitación camarón)
- 200 g de camarón seco salado
- 16 tostadas (192 g)
- 2 aguacates (400 g) en trocitos
- 1½ cebolla (350 g)
- ½ pieza de lechuga (200 g) finamente rebanada
- 4 limones partidos por la mitad (120 g)
- 8 rabanitos (120 g) lavados, desinfectados y cortados en rebanadas delgadas
- Chile ancho al gusto (te recomendamos 60 g, aproximadamente 4 piezas), asado, desvenado y remojado en agua caliente
- Chile guajillo al gusto (te recomendamos 30 g, aproximadamente 6 piezas), asado, desvenado y remojado en agua caliente
- 1 cabeza de ajo (50 g)
- 2 cucharaditas de consomé de camarón en polvo (opcional)
- Orégano triturado, al gusto
- Una pizca de comino
- Chile piquín en polvo, al gusto
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Retira las cabezas y colas de los camarones frescos. Reserva todo y refrigera los camarones mientras preparas el pozole.
2. Coloca las cabezas y colas en una olla con 2 litros de agua, junto con los camarones secos enteros, media cebolla y media cabeza de ajo, y deja hervir hasta que el caldo tenga suficiente sabor. Reserva para que se enfríe.
3. Aparte, hierve el maíz con el ajo restante y media cebolla, en agua suficiente hasta que los granos revienten y suavicen. Una vez que empiecen a reventar, añádeles un poco de sal o consomé de camarón en polvo para sazonar. Continúa añadiendo agua cuando sea necesario para que el maíz siempre esté cubierto. Una vez cocidos, elimina el ajo y la cebolla.
4. Retira del caldo los camarones secos y quítales las cabezas y colas, sin desecharlas. Reserva los camarones.
5. Licua los chiles con su agua de remojo, el caldo de camarón con la cebolla y el ajo, y las colas y cabezas de los camarones frescos y secos, junto con una cucharadita de orégano hasta que se vea terso.
6. Calienta dos cucharadas de aceite y sofríe lo licuado, previamente colado. Verifica la sal, añade la pimienta y una pizca de comino, y deja al fuego hasta que sazone.
7. Vierte la salsa anterior en la olla del maíz cocido y deja hervir hasta que tenga buen sabor.
8. Al final, vierte los camarones crudos y los secos, mezcla todo y deja hervir sólo el tiempo necesario para cocer los camarones frescos (de 6 a 8 minutos).
9. Sirve muy caliente, adornado con la lechuga, los rábanos, cebolla picada, unas gotas de limón, orégano, aguacate y chile piquín al gusto. Acompaña con las tostadas. Agrega el pimentón. Tapa y deja cocer a fuego lento hasta que el agua se evapore y el arroz se haya cocido. Ahora sí, a disfrutar este platillo y ¡viva México!

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**