

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

La gran guía inmobiliaria

Todo lo que debes saber para
vender, comprar o rentar

Créditos inmobiliarios

La casa de tus sueños
con los pies en la tierra

¡Piensa en verde!

Ecotecnologías
que se pagan solas

¿Arrendador o arrendatario?

Qué tomar en cuenta
al momento de rentar

¡Chispas!

Tu instalación eléctrica
puede costarte la vida

Error 404: House not found

Busca tu nuevo hogar
en la red de redes



Estudios de calidad

Toallas femeninas

¿A cuál le confiarás
tu tranquilidad
y comodidad?



Verduras enlatadas, envasadas y congeladas

¿Tan nutritivas como
los vegetales frescos?



Un Platillo Sabio Profeco para estrenar tu nueva casa:

Papas gratinadas

Con la energía que necesitas para la mudanza

Octubre de 2012 Núm. 428 \$25



75 0 999 707834 00428

Exhibir hasta el 31 de octubre 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.

Rodeo inmobiliario, por Boligán



Sumario

25

ESTUDIO DE CALIDAD

TOALLAS FEMENINAS

13 mil 320 toallas, aproximadamente 20 mil pesos, toda una vida... Sin duda, vale la pena saber invertir esta pequeña fortuna en tu comodidad y tu libertad.



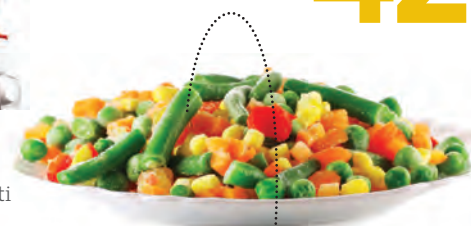
La Gran guía inmobiliaria

- 05 ÉSTA ES TU VOZ**
Las dudas, los comentarios, las experiencias; nuestro diálogo
- 06 CONSUMO EN EL MUNDO**
Dime dónde vives y te diré qué consumes
- 09 CONSUMO CULTURAL**
Música clásica: para sentirla, sólo hay que escucharla
- 10 CONSUMO EN LOS ESTADOS**
El pequeño gran estado de Tlaxcala
- 14 SALUD Y NUTRICIÓN**
Enfermedad de Alzheimer: cuando la memoria se va para siempre
- 16 SABER CONSUMIR**
Saludables y económicos: menús con alimentos de temporada
- 20 TECNOLOGÍA DOMÉSTICA**
Líquido limpiador multiusos
- 22 PUBLICIDAD ENGAÑOSA**
Telefonía celular: engaños de a peso por minuto
- 76 PROFECO CERCA DE TI**
Todos los servicios que la Procuraduría tiene para ti
- 78 PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
Reverdece tu casa reutilizando botellas PET
- 80 EL TURNO DE...**
Néstor Araujo, consumidor de oro



EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

42



VERDURAS enlatadas, envasadas y congeladas

¿Sigues haciendo puchero a la hora de comer tus vegetales? Gracias a estos productos la falta de tiempo ya no es pretexto. Descubre cuáles se adaptan mejor a tu ritmo de vida. ¡Y termínate ese plato!

- 52 RADIOGRAFÍA**
Sector inmobiliario
- 60 QUÉ HACER SI**
Te aumentan la renta injustificadamente
- 62 FINANZAS PERSONALES**
Créditos inmobiliarios: compra la casa de tus sueños con los pies en la tierra
- 70 INFOGRAFÍA**
Ecotecnología para el hogar
- 72 SEGURIDAD DE PRODUCTOS**
Instalaciones eléctricas: lo esencial es invisible a los ojos
- 74 CONSUMO 2.0**
Mercado inmobiliario en internet: el portal de entrada a tu nuevo hogar





Participa del
1 al **7**
de **octubre**
en todo el país



Usa el crédito a **a tu favor**

El crédito puede abrirte o cerrarte puertas



Consulta las actividades que se realizarán en tu localidad en www.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**



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

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
Bolígán
Nelly Güereña
Valeria Alvarado

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Eduardo Moreno
Bruno Piña

Fotografía
Armando Rodríguez
José Rodríguez
Rodolfo Valtierra

Consejo Editorial
Aída Albuérne Piña
Roberto Bello Salcedo
Alejandro Celis Albarrán
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Gastón Fernández Arnaiz
Gonzalo Alberto García Ávila
Selene García González
José Jarero Valencia
Aarón Jiménez Paz
María del Pilar López Fernández
Patricia Angelina López Sánchez
Carlos Martínez Velázquez
Silvia Meraz Mendíaz
Suriel Ramírez Zaldívar
Tania Rodríguez Ortiz
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara
Noemí Valerio Barrón

Subdirector administrativo
Abel Eloy Velasco Valdez

Publicidad
Tania Santa Cruz
ventasrevista@profeco.gob.mx

Más que cuatro paredes



El hogar, más que cuatro paredes, es una extensión de nuestra piel. En él, además de cumplir las funciones básicas, encontramos un abrevadero de intimidad, autoconocimiento, tranquilidad y convivencia. Pasamos de ser meros hombres y mujeres para convertirnos en seres humanos.

Por ello, y por segundo año consecutivo, dedicamos la edición de este mes a La Gran guía inmobiliaria. En ella encontrarás información útil para comprar, vender, poner en renta o rentar un inmueble.

Al igual que el año pasado, ponemos énfasis en la información que puede resultarte útil al decidirte por una casa o departamento. Tal es el caso de la sección Finanzas Personales, donde abundamos en las opciones hipotecarias que existen actualmente, tanto en el sector público como en el privado, para que elijas la que más se adapte a tus necesidades.

En esta edición de La Gran guía inmobiliaria abrimos espacios a temas que en la publicación anterior no tocamos, como el arrendamiento, los servicios de agencias de bienes raíces, las tecnologías amigables con el medio ambiente y los portales en línea para encontrar casa.

Los bienes inmuebles, por ser un objeto de consumo, son competencia de la Procuraduría Federal del Consumidor. Hasta el mes de julio de este año, **Profeco** ha atendido 3 mil 34 quejas, de las cuales mil 211 han sido conciliadas y mil 198 continúan en proceso de trámite. Los principales motivos: la negativa a entregar el producto o servicio, la devolución del depósito o a hacer efectiva la garantía.

En este número también encontrarás nuestros tradicionales estudios de calidad. El primero está dedicado a las toallas femeninas, uno de los productos indispensables en la vida cotidiana de las consumidoras. El Laboratorio Profeco evaluó la confiabilidad que ofrecen diversas marcas luego de analizar aspectos como la absorción, distribución del líquido y el control de regreso de humedad. Nuestro segundo estudio es sobre vegetales enlatados, envasados y congelados; productos que gracias a su practicidad se han convertido en un lugar común de las alacenas en casa.

Se trate de un departamento, una toalla femenina, una casa o verduras enlatadas, la información siempre será clave para realizar la mejor compra. Esperamos que el contenido que en este mes te presentamos sea un peldaño para alcanzar un consumo informado y consciente.

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 Exponentes 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.



Ésta es tu voz

En la **Revista del Consumidor** nos interesa escuchar tu voz. Mándanos tus experiencias de consumo, sugerencias para futuros estudios de calidad, opiniones y dudas a nuestro correo electrónico rconsumidor@profeco.gob.mx o a nuestra dirección física: Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140, en la Ciudad de México. También puedes contactarnos en Twitter a través de la cuenta [@r_consumidor](#) y publicar en el muro de nuestro perfil **Consumidor Inteligente** en Facebook. ¡Ésta es tu voz, hazte escuchar!

Con manzanas... y ventanas

Estimados amigos, soy lector de la **Revista del Consumidor** y por lo general me agradan sus análisis, pero en el estudio de laptops no estoy de acuerdo, en particular al instalar el sistema operativo Windows en las computadoras Apple. Este *hardware* está diseñado para operar con Mac OS. No pueden evaluar su desempeño con otro sistema operativo para el cual no fueron hechas. En las computadoras, el *software* define qué tanto se va a desarrollar el potencial del *hardware*. Espero sus comentarios y, en su caso, hagan otro estudio comparándolas tal como fueron hechas y pensadas.

Saludos,

Adolfo Aguirre Aldavert

Adolfo:

Tal y como lo mencionas, un equipo Apple ofrece mayores ventajas cuando se utiliza con su propio *software* –ventajas funcionales, sobre todo. Sin embargo, no es del todo preciso afirmar que el *hardware* de los equipos MacBook esté expresamente diseñado para un solo tipo de *software*. Las configuraciones de estos equipos son similares a los que trabajan con el sistema operativo Windows. En términos generales, ambos utilizan la plataforma X86 de microprocesadores e integran



las mismas marcas de discos duros, memorias, tarjetas de red, etcétera. Esto facilita en mucho el poder determinar el desempeño bruto de la máquina usando un solo sistema operativo y un mismo *software* de desempeño (Benchmark), de tal manera que la calificación alcanzada por cada equipo en cada prueba es directamente comparable y representativa de cierto uso. De no hacerlo así, no habría manera de comparar las MacBook con el resto de los equipos y quedaría la duda de si en su desempeño son mejores o más limitadas.

Revista del Consumidor

Tabletas vemos, rendimiento no sabemos

Hola, adquirí su revista del mes de agosto con las pruebas de calidad de laptops y tabletas, pero desgraciadamente no encontré la información que estaba buscando. Se trata de tres tabletas de las marcas BlackBerry, Coby y Dpad. Quisiera conocer toda la información que tengan acerca de estos productos, pues en el estudio de calidad no aparecen. De antemano les agradezco sus atenciones y espero una pronta respuesta.

Ricardo López

Hola, Ricardo:

En el estudio de 2011 evaluamos productos como los que mencionas. Sin embargo, resultaron ser

equipos con tecnologías caducas, como una pantalla resistiva y versiones de sistemas operativos sin posibilidad de actualización, lo cual impide el uso de muchas de las aplicaciones de venta para Android. Los estudios tienen como fin ofrecer al consumidor opciones que le puedan ser útiles en el uso del *software* actual y las cuales ofrecen un buen servicio durante los próximos 36 meses como mínimo.

Revista del Consumidor

Mientras los pollitos crecen...

Verónica Sandoval dijo:

Disculpen, ¿me podrían decir en qué establecimientos de la ciudad de Guadalajara venden el huevo a buen precio? Gracias ;)



Consumidor Inteligente dijo:

No sólo podemos darte el precio del huevo, también de cepillos de dientes, televisores y hasta computadoras. Con nuestra herramienta Quién es Quién en los Precios puedes enterarte del costo de los productos en diferentes establecimientos de algunas de las ciudades más importantes del país. Accede a través del Portal del Consumidor (consumidor.gob.mx) y empieza a ahorrar. Sólo ten en cuenta que los precios que encontrarás publicados son una referencia para los consumidores y que pueden variar desde la fecha de su publicación.

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.

 **¿TODAVÍA QUIERES UN COCHE?**

No todos los caminos conducen a Roma, y puede uno desesperar si pierde una semana al mes tan sólo en trasladarse. Al menos éste es el tiempo que invierten cerca de 50 mil automovilistas que se dirigen a la zona de Santa Fe, en la Ciudad de México. De acuerdo con Diego Canales, especialista de Transporte Sustentable del Banco Mundial, el trayecto (casa-trabajo-casa) de estos empleados ocupa cuatro horas diarias, aparte de los costos de estacionamiento, que ascienden a mil 500 pesos al mes, de manera que ven afectada no sólo su economía, sino también su calidad de vida laboral. No por nada el especialista afirma que se trata del “peor trayecto del mundo”. Por ello, se ha emprendido una iniciativa que contempla el uso racional del automóvil y la elección de alternativas como compartir coche o utilizar transporte público y no motorizado. Sin duda, maneras viables para combatir este drama cotidiano.

Fuente: El Financiero



 **UNA BANDA PARA QUE NO TE QUEMES**

Todos sabemos que la piel dorada implica riesgos. Sin embargo, para olvidarse del yogur, el vinagre de manzana o el baño de harina de avena, los consejeros Andrew Mills y Michael McFarlane, de Intellego Technologies, han creado un brazalete que avisa a los usuarios el momento en el que están a punto de alcanzar el límite de exposición a la radiación ultravioleta solar. El dispositivo de color amarillo va cambiando su color hasta llegar al rosa, conforme aumenta el riesgo de sobreexposición. El brazalete saldrá a la venta en 2013 y tendrá un costo de 15 centavos de dólar (casi 2 pesos mexicanos), es fácil de usar y puede desecharse al final del día.

Fuente: Time

 **CAJEROS DE BAGUETTES**



Dicen que las penas con pan son menos, así que Jean-Louis Fecht, un panadero francés, se dispuso a hacer más felices a los galos con una máquina expendedora de pan. Con el fin de ahorrar tiempo y evitar filas, “la panadería del futuro” –como él la llama– hornea a 200 °C una *baguette* durante 15 segundos. ¿El costo? Sólo un euro (aproximadamente 16.60 pesos).

El único inconveniente es que el pan regular puede conservar su frescura durante varios días, mientras que esta veloz pieza habrá de consumirse en unas cuantas horas, o decirle *au revoir*.

Fuente: BBC

► VERDE QUE TE QUIERO VERDE

El Índice de Desempeño Medioambiental es una medición producida en colaboración entre la Universidad de Yale y la de Columbia. Se utiliza para evaluar el desempeño de 163 gobiernos nacionales respecto de 25 indicadores y políticas medioambientales cuyo resultado es publicado durante el Foro Económico Mundial. “Verde viento, verdes ramas”, éstos son los 10 países más preocupados por el planeta:



1



Islandia
93.5

2



Suiza
89.1

3



Costa Rica
86.1

4



Suecia
86

5



Noruega
81.1

🇩🇪 EL CAMPO REGRESA A LAS CIUDADES

Las granjas urbanas no sólo representan una moda, sino una imperiosa necesidad. Y es ahí donde el diseño y la arquitectura pueden tener un verdadero impacto en el sistema alimentario global. Cuando sabemos que cerca del 40% de los alimentos producidos en Estados Unidos no es consumido, o que el dispendio diario de comida en ese país podría llenar un estadio, la preocupación y la búsqueda de soluciones apremian. En este contexto,

la arquitectura desempeña un papel primordial en la reactivación de los ecosistemas urbanos, en la planeación territorial para los sistemas de producción de alimentos, y en el monitoreo y evaluación de los flujos de comida. Lo cierto es que arquitectos y diseñadores se enfrentan a una tarea inaplazable.

Fuente: The Design Observer Group



🇰🇪 KENIA Y EL CONSUMO COLECTIVO

Los kenianos aman las ofertas. También aman el dinero móvil. No sorprende, entonces, que las compras en línea estén experimentando un auge con algunas tendencias interesantes. Los participantes más reconocidos en este flamante mercado keniano son los portales de venta en línea Zetu, Rupu y Mocality, en cuanto a tratos cotidianos, aparte de Google Trader y Dealfish, dedicados a la modalidad *peer2peer*. Sin embargo, uno de los modelos más interesantes es Sahizi, un concepto de compra en grupo el cual se parece mucho a la compra por mayoreo, para luego repartir los bienes entre varias personas. Es decir, una solución, muchos beneficios.

Fuente: Blogithinjii



🇰🇷 ALÉJALOS DEL REFRI

Cual prestidigitador que convierte pañuelos en bellas formas de la naturaleza, la artista coreana Ji-hyun Ryou ha emprendido un proyecto para rescatar la tradición oral y, de paso, nuestros alimentos del refrigerador. Concentrada en la preservación de la comida, sus diseños privilegian la conexión entre los diferentes seres vivos. Así, algunas de sus piezas involucran vegetales enterrados verticalmente en arena con el fin de que conserven su energía, humedad y permanezcan frescos por más tiempo. Según la artista, cambiar nuestra concepción acerca de la preservación de los alimentos puede ayudarnos a encontrar respuestas al uso desmedido de energía y al desperdicio de comida.

Fuente: Save Food From The Fridge



Fuente: <http://www.epi.yale.edu/>

6



Mauricio
80.6

7



Francia
78.2

8



Austria
78.1

9



Cuba
78.1

10



Colombia
76.8

GanarSalud
La revista que te cuida

107

Suplemento

Y tú, ¿ves bien?

Problemas visuales más comunes



Usar demasiado tiempo la computadora o los videojuegos; estar expuestos a los rayos del sol o cualquier actividad que implique visión cercana puede provocar alguna alteración en el ojo. Alguna vez en la vida, todos van a manifestar un problema visual; actualmente, los más comunes en la población mexicana son hipermetropía, miopía y astigmatismo, explica la Lic. Rosario Camacho Velázquez, especialista en optometría, en entrevista para Ganar Salud®.



Aprovecha la suscripción anual y obtén 2 meses más

¡GRATIS!

Sólo \$300.00 pesos

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

www.ganarsalud.com

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

Música clásica

Para sentirla, sólo hay que escucharla

Suele cubrirse de un aura de élite, erudición y antigüedad pero, precisamente por ser clásica, esta música jamás pasa de moda y trasciende épocas, generaciones y los gustos más diversos.

Ya seas un melómano, un aficionado, o de aquellos que la consideran aburrida y anticuada, no podrás negar que en algún momento te han conmovido sus notas. Es verdad que la música orquestal es para todos, y se vale escucharla desde un punto de vista meramente sensual o seguir su desarrollo, partitura en mano.



¿Qué música se considera clásica? Estrictamente, este género corresponde al periodo entre 1750 y 1820, cuyos máximos exponentes fueron Mozart, Haydn y Beethoven. Sin embargo, por extensión se le llama clásica a la música culta europea que abarca un lapso de más de 800 años, e incluye las composiciones contemporáneas de otros continentes.



La oferta en México

Los conciertos son el aquí y ahora de la obra musical. Cada interpretación revela matices que no se aprecian ni en la mejor grabación en el mejor equipo de audio.

En otras entidades de la República la escena es más limitada y dispar. Varias de las universidades públicas tienen orquesta sinfónica y también algunos de los estados, entre las que destaca la **Sinfónica de Xalapa, la más antigua de México.**

También hay eventos importantes durante el año, como el **Festival Cervantino en Guanajuato**, o el **Festival de Música de Morelia**, que presentan artistas internacionales de gran prestigio.

Si te gusta esta música, aprovecha el extenso repertorio que hoy en día ofrece la radio, ya sea nacional o local (en su mayoría estaciones públicas o universitarias), así como internet, donde están disponibles todas las obras en infinidad de versiones.



La ciudad más generosa es la capital

- La Orquesta Sinfónica Nacional, la Filarmónica de la UNAM y la de la Ciudad de México tocan todo el año excepto el verano.
- La Orquesta Sinfónica de Minería interpreta durante el verano.
- Hay presentaciones de solistas en diversos recintos culturales.
- Hay infinidad de eventos internacionales.

¿Sabías que el conservatorio de **Las Rosas de Morelia** es el **primero** de nuestro **continente**?



Manual del buen melómano

La etiqueta en una sala de conciertos se reduce al respeto por los músicos y por los demás asistentes, pero si eres un melómano principiante, considera estos consejos:

- Deja a un lado la solemnidad, ser respetuoso no significa ser acartonado.
- Ve abierto a escuchar algo nuevo, que no te intimide la sobriedad de la orquesta ni de la sala.
- Vístete cómodo y casual.
- Considera que la acústica de estas salas es excelente. Si haces un comentario, se escuchará.
- Por el mismo motivo, si llegas tarde harás ruido.
- **Regla clásica para novatos:** no seas el primero en aplaudir. El silencio es parte de la obra, la extinción de su última nota es uno de los momentos más emocionantes y bellos.



Silvestre Revueltas es considerado el compositor mexicano más influyente; su obra *Sensemaya* es de las más interpretadas en Latinoamérica.

Fuentes:
- Clásica México. Música clásica en internet. En <http://www.clasicamexico.com/blog/> (Consultado el 5 de septiembre de 2012).
- Jugar con fuego! "El milagro de la orquesta. Juntos y solitarios". En <http://www.jugarconfuego.es/orquesta.html> (Consultado el 5 de septiembre de 2012).
Entrevista:
- Emilio Sánchez, periodista musical creador de Clasicamexico.com

Hernán Cortés se maravilló tanto con su tierras que las comparó con Granada, Génova y Venecia; eso le valió que su capital fuera la primera de la Nueva España en recibir el título de “muy noble y muy leal ciudad” en 1563 por el rey Felipe II. Tlaxcala fue un pueblo guerrero que nunca se sometió al poder de los aztecas, y por ello fue pieza clave en la historia de la Conquista.

La capital

Esta ciudad colonial esconde historia por todos sus rincones, tanto en sus iglesias, como en sus calles y edificios. Hay que visitar el claustro franciscano de Nuestra Señora de la Asunción, uno de los primeros cuatro grandes conventos de América, en donde se encuentra el primer púlpito del continente; la Plaza de la Constitución; La Capilla Real de Indios, el Portal Real y Portal del Parián –hoy Casa del Ayuntamiento–, que datan del siglo XVI; el tianguis artesanal de la plaza Xicohtécatl, donde siglos atrás se comerciaba con esclavos; y ya en las afueras de la ciudad, a un kilómetro hacia el oriente, la bella Basílica de la Virgen de Ocotlán.



La Parroquia de San José, construida en el siglo XVIII.

Xochitécatl y Cacaxtla

Ambas zonas arqueológicas son de las más importantes en el centro del país.

Xochitécatl, sitio dedicado a Tlazoltéotl (diosa de la fertilidad), data aproximadamente del 750 a. C. Ahí podrás admirar las figuras dedicadas a la mujer, subir a la Pirámide de las Flores (con una de las bases más grandes de Mesoamérica) y disfru-

tar de una majestuosa vista del Iztaccíhuatl, el Popocatepetl y La Malinche.

Muy cerca hallarás Cacaxtla, donde no hay que perderse el legado pictórico de nuestros antepasados, que plasmaron en los muros de este sitio historias marinas, batallas, hombres ave, estrellas y serpientes, coloreados con pigmentos de caolín, obsidiana, cal y otros minerales de la región.

El pequeño gran estado de Tlaxcala

El estado de menor extensión territorial se erige imponente justo en el centro del país, para compartir sus tradiciones y vivir la historia a través de su legado arqueológico, su herencia arquitectónica, su paisaje y sus sabores.



Xochitécatl, cuyo nombre significa "lugar del linaje de las flores", fue construido sobre el domo de un volcán extinto.

Encuentra tu delegación Profeco en Tlaxcala
Calle 33 #203,
col. Loma
Xicohtécatl,
CP 90070, Tlaxcala
de Xicohtécatl.
Tel. 01 246 462
2022, 462 7835,
462 9990, 462 3313.



Gastronomía

De raíces prehispánicas, la gastronomía tlaxcalteca se distingue por los exquisitos sabores que ofrecen los ingredientes originales de la zona y que la población indígena utilizaba desde tiempos antiguos, como el amaranto y el maíz en toda su variedad de colores; aparte del tequesquite, una sal que brinda un toque especial y único a los guisos.

Platillos como la sopa de tortilla, el caldo de habas, la crema de huitlacoche, el mixiote de carnero, la barbacoa de hoyo, el mole de guajolote, adquieren un sabor único con la sazón tlaxcalteca. También pide el pipián verde o rojo, el pollo Tollocan o Calpulalpan, o las tortitas de camarón o amaranto.

Y los postres... simplemente deliciosos. No olvides probar el panqué de maíz y el requesón de piloncillo, o los muéganos, alegrías y buñuelos. Las bebidas tlaxcaltecas por excelencia son el atole de amaranto, el pulque y algunos vinos regionales.

Fuentes:

· Arecetas. Recetas, trucos y consejos. "Gastronomía de Tlaxcala". En <http://www.arecetas.com/gastronomia-americana-america-del-norte-mexico-tlaxcala.html> (Consultado el 3 de septiembre de 2012).
 · Turismo Tlaxcala. "Tlaxcala capital". En http://turismotlaxcala.com/que-hacer/tlaxcala/tlaxcala_capital.htm (Consultado el 3 de septiembre de 2012).
 · Visit Mexico. "Gastronomía en Tlaxcala". En <http://www.visitmexico.com/es-mx/gastronomia-en-tlaxcala> (Consultado el 3 de septiembre de 2012).
 · Visit Mexico. "Tlaxcala". En <http://www.visitmexico.com/es-mx/estado-de-tlaxcala> (Consultado el 3 de septiembre de 2012).



La Casa del Ayuntamiento conserva su fachada de estilo rococó francés.



Las alfombras de aserrín, en Huamantla, se ofrecen a la Virgen de la Caridad en "La noche en que nadie duerme", el 14 de agosto.



Parque nacional La Malinche

Es un extenso bosque de coníferas de 45,711 hectáreas, donde abundan pinos, encinos y zacatonales alpinos, hogar para más de un centenar de mamíferos, aves y reptiles, de los cuales 13 especies son endémicas, por lo que está protegido desde 1938. En esta zona se encuentra el volcán extinto que los indígenas llamaban Matlalucuey, que significa "la de enaguas azules", a cuya cima de 4,400 metros de altura se puede escalar para apreciar el imponente paisaje.

La magia de Huamantla

Este pueblo mágico, que fuera hogar de Hernán Cortés durante una temporada, ofrece al visitante la oportunidad de vivir las tradiciones a través de sus templos y edificios del siglo XVII y XVIII, y de sus museos y barrios. Además, podrás tener la experiencia de hospedarte en alguna hacienda, asistir a originales espectáculos de títeres, recorrer las coloridas y efímeras alfombras de aserrín que dan fama al pueblo y degustar el delicioso pulque que ahí se prepara.

La cultura taurina

En el territorio de este estado existe el mayor número de ganaderías de todo el país, pues los tlaxcaltecos tienen una profunda tradición taurina. Sus 37 haciendas ganaderas, asentadas en grandes extensiones de tierra, se han convertido en importantes atractivos turísticos que conforman la llamada "ruta del toro". Las haciendas de Atlanga, Tecocac, Casa Malinche, San José La Laguna, San Pedro Tenexac, San Buenaventura, Santa María Xaloztoc, entre otras, ofrecen sus habitaciones para hospedar a los visitantes que deseen conocer de cerca la fiesta brava.



Verificación de gasolineras

Y en Tlaxcala... ¿Quién es Quién en las Gasolineras? Éstas son las estaciones de servicio que, hasta el 5 de septiembre de 2012, no presentaron ninguna irregularidad durante la última visita de verificación que se les realizó. Encuentra toda la información que necesitas sobre el historial de cualquier gasolinera en el país en nuestra aplicación en línea, disponible en profeco.gob.mx

Las 5+ de Tlaxcala

Al 31 de julio de 2012, éstas eran las cinco empresas con más quejas ante la delegación **Profeco** en Tlaxcala.

- ▶ CFE
- ▶ Dream Stores, S. de R.L. de C.V.
- ▶ Iusacell
- ▶ Telcel
- ▶ Ingenia Muebles, S.A. de C.V.

Consulta a detalle esta información y la de todos los estados de la República en el Portal del Consumidor consumidor.gob.mx



El volcán La Malinche es la sexta cumbre más alta del país.

¿Tu gasolinera siempre ha dado litros de a litro?



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

Municipio	Estación de Servicio	Domicilio
APIZACO	787	16 DE SEPTIEMBRE #1010 Y H. COLEGIO MILITAR
APIZACO	6695	KM 121.12 CARR. MÉXICO-VERACRUZ
APIZACO	8102	KM. 5.84 CARR. LOS REYES-MÉXICO-ZACATEPEC LIB. APIZACO
APIZACO	9809	KM 15.5 CARR. APIZACO-HUAMANTLA
APIZACO	9906	KM 1.13 CARR. APIZACO-TLAXCO #600
APIZACO	10775	ALEJANDRO GUILLOT #800
APIZACO	10887	PROLONGACIÓN DE LA 16 DE SEPTIEMBRE #2402-J
CALPULALPAN	4523	KM 61.43 CAMINO 136, LOS REYES-ZACATEPEC
CALPULALPAN	8508	KM 48.89 CARR. LOS REYES-MÉXICO-ZACATEPEC LATERAL IZQ.
CALPULALPAN	10246	KM 98.345659 AL 98.706346 AUTOPISTA ARCO NORTE
CHIAUTEMPAN	838	IGNACIO PICASSO NORTE #60
CHIAUTEMPAN	4028	KM 28.4 CARR. STA. ANA-APIZACO
CHIAUTEMPAN	8557	PROLONGACIÓN MANUEL SALDAÑA SUR #151
CHIAUTEMPAN	11006	BLVD. SANTA ANA-TLAXCALA #164
CUAPIAXTLA	797	KM 160 CARR. MÉXICO-VERACRUZ #30
CUAPIAXTLA	5663	KM 158 CARR. LOS REYES-MÉXICO-ZACATEPEC
CUAPIAXTLA	9690	KM 157 CARR. LOS REYES-ZACATEPEC
HUAMANTLA	804	AV. HIDALGO #513
HUAMANTLA	3555	AV. ABASOLO OTE. Y PLAZUELA DE JESÚS
HUAMANTLA	4186	KM 135.024 LATERAL DER. TRAMO APIZACO-HUAMANTLA
HUAMANTLA	8769	KM .65 AL 770 CARR. LIB. HUAMANTLA
HUAMANTLA	9499	NEGRETE SUR #3
HUAMANTLA	10016	BLVD. 5 DE MAYO #265
HUAMANTLA	10505	KM 2.687 CARR. LOS REYES-MÉXICO-ZACATEPEC R. LA VENTA
NATIVITAS	811	KM 11 CARR. NATIVITAS-SAN MARTÍN
SANTA CRUZ TLAXCALA	7905	CARR. TRAMO SAN MIGUEL CONTLA-APIZACO #322
TEPETITLA DE LARDIZÁBAL	3156	KM 5.5 CARR. SAN MARTÍN TEXMELUCAN-TLAXCALA
TEPETITLA DE LARDIZÁBAL	7598	KM 4.798 CARR. FEDERAL SAN MARTÍN TEXMELUCAN-TLAXCALA
TEPETITLA DE LARDIZÁBAL	9340	AV. SAN MARTÍN #62
TETLA	5124	KM 8 CARR. FEDERAL APIZACO-TLAXCO
TLAXCALA	849	KM 1.3 CARR. PUEBLA-TLAXCALA
TLAXCALA	3544	BLVD. REVOLUCIÓN #14
TLAXCALA	7059	AV. REVOLUCIÓN #39
TLAXCALA	8667	CARR. TLAXCALA-TEXOLOC #42
TLAXCALA	8949	CARR. TLAXCALA-OCOTLÁN Y CALLE VOLCANES #20
TLAXCALA	10347	MAURO ANGULO S/N
TOTOLAC	3972	KM 20 AUTOPISTA SAN MARTÍN-TLAXCALA
TOTOLAC	10501	TRÉBOL # 2
YAUHQUEMECAN	4078	KM 34.08 CARR. SAN MARTÍN TEXMELUCAN-OCOTOXCO
YAUHQUEMECAN	6910	KM 130 CARR. TLAXCALA-APIZACO
YAUHQUEMECAN	9621	KM 131 CARR. FEDERAL MÉXICO-VERACRUZ
ZACATELCO	859	KM 20 CARR. PUEBLA-TLAXCALA
ZACATELCO	8273	KM 18.5 CARR. TLAXCALA-PUEBLA CALLE ALLENDE Y TECUANATLA



La salud en México, un legado reconocido por la Organización Panamericana de la Salud.

En el Gobierno Federal hemos aprobado más de 11 mil registros de medicinas y equipo médico, seguros y de calidad. Además, 157 registros genéricos para que los mexicanos tengamos más opciones y mejores precios.

Esto es posible gracias al estricto control de la Secretaría de Salud, a través de la Cofepris, que ha merecido el reconocimiento de la OPS.

Somos el primer país latinoamericano en obtener al mismo tiempo el reconocimiento internacional para medicinas y vacunas.

Con salud para todos construimos los cimientos de un México justo

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



www.cofepris.gob.mx
01800 033-50-50

**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD



Enfermedad de Alzheimer

Cuando la memoria se va... para siempre

Conforme se incrementa el promedio de esperanza de vida en el mundo, aumenta la población mayor de 60 años, y con ello, las enfermedades crónico-degenerativas. La más común de las demencias, la enfermedad de Alzheimer, es ya un problema social y de salud pública en todo el orbe.



El olvido común es parte regular del proceso de envejecimiento y, con frecuencia, empieza hacia la cuarta década de la vida. La mayoría de nosotros ha olvidado nombres, citas o el lugar donde dejamos las llaves pero, cuando de pronto alguien comienza a perderse en lugares conocidos o a olvidar nombres de familiares y de personas cercanas, tiene problemas para contar dinero, no sabe cómo vestirse, leer y escribir, o pierde la habilidad para utilizar herramientas y aparatos de la vida diaria, ya no se trata de un olvido cualquiera, sino de los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

La demencia afecta a entre 5 y 8% de la población mundial mayor de 60 años, y el porcentaje aumenta

con la edad: después de los 85 años, la incidencia es de una en cada tres personas, siendo la enfermedad de Alzheimer responsable de entre 50 y 75% de los casos. En México hay más de 350 mil pacientes que la padecen y 2 mil 300 personas mueren por ella anualmente.

En aproximadamente 10% de los casos esta enfermedad es hereditaria; no obstante, su origen no se sabe a ciencia cierta. Los investigadores se han centrado en causas posibles, como daño neurológico, deficiencias químicas, anomalías genéticas, virus, tóxicos ambientales y disfunción en el sistema de defensas del organismo.

Los protagonistas

Este padecimiento afecta tanto al paciente como a su familia, pues las personas que lo cuidan tienen que adaptar su vida y economía a los cuidados y necesidades del enfermo, que se vuelve enteramente dependiente. Se estima que uno de cada tres de nosotros padecerá esta enfermedad en sí mismo o en algún ser querido.

Cuando ello sucede, si el paciente es anciano, el diagnóstico del mal de Alzheimer suele aceptarse como algo natural; sin embargo, ésta no es una enfermedad exclusivamente senil, también afecta a personas de entre 35 y 50 años, siendo en estos casos mucho más devastadora para las familias.



Fases degenerativas

La pérdida de memoria avanza en cada una de las etapas, y llega hasta la incapacidad de reconocer a familiares y olvidar habilidades cotidianas. Por lo general, la muerte se produce a causa de alguna infección o debido al deterioro de las funciones corporales.

Inicial. Del primero al segundo año



Pérdida de **memoria reciente**, el paciente comienza a cometer **errores**. Conserva su autonomía, pero **necesita supervisión** para llevar a cabo **tareas complejas**.

Intermedia. Del segundo al cuarto o quinto año

Pérdida del habla y habilidades cotidianas, desorientación. El enfermo **requiere de ayuda** para realizar **tareas diarias**.



Terminal. A partir del quinto año



El enfermo es **totalmente dependiente**. Pierde **peso**, se le dificulta **tragar, caminar y hablar**, y **no controla esfínteres**.

Tratamiento

Desgraciadamente, hasta la fecha no se ha encontrado una cura. El tratamiento consiste en mejorar la calidad de vida del enfermo, disminuyendo el avance de la enfermedad y aminorando el sufrimiento del paciente, así como de quienes le rodean. Algunos factores pueden ayudar a lidiar mejor con este padecimiento:

- ▶ Diagnóstico temprano.
- ▶ Buena alimentación.
- ▶ Prolongación de la actividad física.
- ▶ Ejercicios mentales.
- ▶ Tratamiento de trastornos psicológicos y del comportamiento.
- ▶ Información vasta y apoyo a las familias.
- ▶ En la fase terminal, cuidados paliativos.

Los cuidados, el contacto humano y el afecto que se le proporcionen al paciente son factores clave para que el padecimiento sea más llevadero para todos los involucrados.



Cada vez hay más personas ancianas y pacientes con mal de Alzheimer

Según la Organización Mundial de la Salud, en **2011 35.6 millones** de personas la padecían, y se calcula que para **2030** serán casi el doble, es decir **65.7 millones**, y para **2050**, el triple: **115.4 millones** de personas.

Prevención

Algunos estudios han relacionado la incidencia de esta enfermedad con ciertos factores de riesgo, por lo que, para un envejecimiento saludable, es recomendable:



Hacer ejercicio



Una dieta sana



Controlar la presión arterial



Prevenir la diabetes



No fumar



Combatir la depresión



Aprender cosas nuevas toda la vida

Recordemos que todos, sin importar la edad, cada día somos un poco más viejos.

Fuentes:

- Bátiz, Jacinto. (2010). *Reflexiones desde los cuidados a enfermos de Alzheimer*. Bizkaia: Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer.
- Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía Manuel Velasco Suárez. (2010). "Enfermedad de Alzheimer".
- Parquet, Carlos Alberto, et al. (Noviembre de 2007). "Enfermedad de Alzheimer". *Revista de Posgrado de la Via Cátedra de Medicina*. No. 175.
- World Health Organization and Alzheimer's Disease International. (2012). *Dementia, a public health priority*. En http://whqlibdoc.who.int/publications/2012/9789241564458_eng.pdf

Saludables y económicos: Menús con alimentos de temporada



Cada estación tiene un sabor único. Consumir frutas, verduras y alimento de origen animal de temporada es una excelente forma de variar tu dieta, obtener los nutrientes que necesitas para enfrentar al clima, y de ahorrar.

Tal vez, arrumbado en algún rincón de tu memoria, está el resto de la siguiente estrofa: “Si buscas lo más esencial, sin más ambicionar, mamá naturaleza te lo da”. ¿Recuerdas quién cantaba esta juguetona y sencilla canción?

Seguramente sí. Se trata ni más ni menos que del Oso Balú, uno de los inolvidables personajes de la cinta animada *El libro de la selva*, y que en su versión en español tenía la voz de Tin Tan.

La canción viene como anillo al dedo cuando se trata de los productos de temporada, una de las muestras de sabiduría no sólo de la naturaleza, sino de las madres y abuelas que hicieron rendir los centavos en tiempos difíciles.

Como bien lo sabes, los chiles en nogada son un platillo de finales

de agosto y principios de septiembre; en el mes de diciembre las piñatas están llenas de naranjas, cacahuates, jícama y caña; y en la ofrenda de Día de Muertos no puede faltar la calabaza de castilla. ¿Sabes por qué? Muy fácil, porque son productos de temporada.

Esta clase de frutas y verduras, aparte de estar ligada íntimamente a nuestras tradiciones por ser el

Armar tus menús con estos productos te permitirá ahorrar, además de comer sano y fresco. Todo es cuestión de saber combinar y variar. ¡En México tenemos muchas opciones para hacerlo!

alimento disponible en esa época, nos ofrece los nutrientes que necesitamos para afrontar la temporada (vitamina C en invierno, por ejemplo; líquido abundante en verano) y también suele resultar más económica.

Aunque ahora debido a los modernos métodos de cultivo y conservación podemos disfrutar de prácticamente todos los alimentos durante todo el año, consumir productos fuera de temporada es más

caro porque, en su precio, además del producto en sí, estamos pagando por los procesos de conservación que, en algunos casos, pueden perder sus nutrientes (revisa el estudio de calidad de verduras enlatadas, envasadas y congeladas de este número para saber más).

Incluir en tu dieta diaria productos de temporada es una forma de comer sano y fresco, aparte de hacer rendir la quincena pues, obedeciendo a las leyes de la oferta y la demanda, su precio disminuye por haber más oferta (es decir, mayor número de productos en el mercado nacional y local).

Actualmente, debido a una serie de factores, enfrentamos un alza en el precio del huevo, uno de los alimentos básicos en nuestra dieta y de donde millones de mexicanos obtenemos parte del aporte proteínico diario. Sin embargo, no todo está perdido: existen otros alimentos que pueden brindarnos los nutrientes que necesitamos. Todo es cuestión de saber combinar y variar.

En las páginas siguientes te presentamos tres menús que emplean alimentos de temporada. En el Portal del Consumidor (consumidor.gob.mx) encontrarás muchos más, los cuales serán actualizados quincenalmente. Utiliza estos menús como una base para variar la alimentación de los tuyos y cuidar la economía familiar. Recuerda que tú decides bien comer.



El Plato del Bien Comer

¿Esta imagen te resulta familiar? Se trata del **Plato del Bien Comer**, una guía gráfica donde se resumen y representan los tres grupos alimenticios que debemos integrar en nuestra dieta diaria para tener comidas completas, equilibradas y variadas. Éstos son:

- 1) Verduras y frutas.
- 2) Cereales.
- 3) Leguminosas y alimentos de origen animal.

La forma circular de esta guía –a manera de un plato–, y su división en tres partes iguales, nos indican que a la hora de comer ningún grupo es más importante que otro. Las subdivisiones en los grupos de Frutas y verduras y Leguminosas y alimentos de origen animal refieren a la proporción con que deben ser consumidos los alimentos agrupados en estos dos tercios.

El secreto del **Plato del Bien Comer** radica en combinar entre grupos y variar dentro de cada uno de ellos. Ello con el fin de garantizar que nuestro cuerpo obtenga la mayor cantidad de nutrientes posible, y nuestro paladar, el máximo de placer.



Una probadita: menús con alimentos de temporada

Los menús que te proponemos en las siguientes páginas y en el Portal del Consumidor (consumidor.gob.mx) fueron elaborados en conjunto con la Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud.

Cada una de las opciones de menú –que incluye desayuno, comida y cena–, además de que incorpora los tres grupos de alimentos propuestos en el **Plato del Bien Comer**, está presupuestada entre los **60 y 87 pesos diarios**, integrando una amplia variedad de ingredientes y productos de temporada.

También, como podrás observar, estos menús no incluyen proteína proveniente del huevo, pero la integran a partir de la inclusión de otros alimentos más económicos. En el Portal del Consumidor encontrarás éstos y otros menús, los cuales irán renovándose quincena a quincena, incluyendo los ingredientes más nutritivos y económicos en el mercado.

En el Portal del Consumidor también hallarás la “lista de súper” que necesitarías para preparar los diez menús que quincenalmente te ofrecemos. Los precios han sido extraídos de nuestra herramienta Quién es Quién en los Precios, por lo que considera que al momento de tu compra pueden haber variado.

Menú 1

- Menú para 4 integrantes: dos niños menores de 12 años y dos adultos
- Desayuno: 350 kcal Comida: 845 kcal Cena: 290 kcal
- Costo total del menú para 4 personas: \$ 77.90
- Costo total del menú por persona: \$ 19.48
- Total de kilocalorías: 1500 kcal/día por persona



Tiempo de comida	Menú (Medida casera por persona)	Cantidad (gramos o ml)	Precio por alimento
Desayuno	Atole		
	Leche/grasa vegetal	250 ml	2.72
	1 taza		
	Harina de arroz	40 g	0.99
	4 cucharadas		
	Azúcar 1 cucharada	10 g	0.12
Comida	Pescado empapelado		
	Pescado tipo jurel	150 g	4.1
	Col 1 taza	150 g	0.87
	Chayote ½ taza	100 g	0.98
	Frijoles cocidos 1 taza	70 g	1.3
	Tortillas de maíz		
	4 piezas	120 g	1.4
	Aceite 4 cucharaditas	20 ml	0.45
	Agua de limón		
	Limón 2 piezas	60 g	0.4
Azúcar 1 cucharada	10 g	0.12	
Cena	Calabacita cocida con crema		
	Calabacita 1 pieza	100 g	1.4
	Crema 1 cucharadita	5 g	0.21
	Tortilla 1 pieza	30 g	0.35
	Leche/grasa vegetal		
	1 taza	250 ml	2.72
	Azúcar 1 cucharada	10 g	0.12

La carne de jurel es uno de los alimentos con mayor aporte de omega 3

Menú 2

- **Menú para 4 integrantes:** dos niños menores de 12 años y dos adultos
- **Desayuno:** 541 kcal **Comida:** 610 kcal **Cena:** 478 kcal
- **Costo total del menú para 4 personas:** \$ 86.94
- **Costo total del menú por persona:** \$ 21.74
- **Total de kilocalorías:** 1629 kcal/día por persona



Tiempo de comida	Menú (Medida casera por persona)	Cantidad (gramos o ml)	Precio por alimento	
Desayuno	Fruta con yogur			
	1 pieza de plátano	160 g	1.28	
	½ taza de yogur	113.5 g	2.59	
	Arroz con lentejas			
	½ taza de arroz	40 g	0.44	
	½ taza de lentejas	35 g	0.59	
	1 cucharadita de aceite	5 ml	0.11	
	1 tortilla	30 g	0.35	
	Comida	Pasta con carne molida		
		1 taza de pasta	40 g	0.52
Carne molida de cerdo		40 g	2.53	
1 cda. de crema baja en grasa		14 g	0.57	
½ pieza de jitomate		32.5 g	0.46	
1/5 de taza de chícharos		32 g	0.75	
1 cucharadita de mantequilla sin sal		4 g	0.2	
Sopa de lentejas				
½ taza de lentejas		35 g	0.59	
½ pieza de jitomate		32.5 g	0.46	
2 tortillas		60 g	0.7	
½ taza de jícama		60 g	0.64	
Cena		Puré de papa		
		¾ de pieza de papa	128 g	1.62
		2 cucharaditas de mantequilla sin sal	8 g	0.4
	½ taza de leche semidescremada	125 ml	1.55	
	1/4 de taza de betabel rallado	38 g	0.44	
	Picadillo			
	Carne molida de cerdo	40 g	2.53	
	1 cucharadita de aceite	5 ml	0.11	
	1/5 de taza de chícharos	32 g	0.75	
	2 tortillas	60 g	0.7	

La pasta es rica en hidratos de carbono

Menú 3

- **Menú para 4 integrantes:** dos niños menores de 12 años y dos adultos
- **Desayuno:** 409 kcal **Comida:** 900 kcal **Cena:** 310 kcal
- **Costo total del menú para 4 personas:** \$ 86.80
- **Costo total del menú por persona:** \$ 21.70
- **Total de kilocalorías:** 1619 kcal/día por persona



Tiempo de comida	Menú (Medida casera por persona)	Cantidad (gramos o ml)	Precio por alimento	
Desayuno	1 taza de leche semidescremada	250 ml	3.1	
	Sándwich de salchicha			
	2 rebanadas de pan integral	54 g	2.26	
	1½ piezas de salchichas viena	24 g	0.91	
	1 cucharada de crema baja en grasa	14 g	0.57	
	1 taza de sandía	160 g	1.024	
	Comida	Caldo de espinazo		
		Espinazo de cerdo	45 g	2.68
		½ taza de chayote	102 g	0.99
		½ taza de nopales	74.5 g	1.16
Sopa de arroz				
1 taza de arroz		80 g	0.88	
1 cucharadita de aceite		5 ml	0.11	
1 taza de sopa de lentejas		70 g	1.18	
1 tortilla de maíz		30 g	0.35	
Plátano con crema				
½ pieza de plátano tabasco	80 g	0.64		
1 cda. de crema baja en grasa	14 g	0.57		
1 cdita. de azúcar	4 g	0.048		
Cena	Ensalada de pollo			
	1 pieza de pollo desmenuzada	60 g	1.91	
	2 cucharadas de crema baja en grasa	28 g	1.14	
	1/5 de taza de chícharos	32 g	0.75	
	2 tortillas tostadas	60 g	0.7	
	½ pieza de plátano	80 g	0.64	
	1 cucharadita de azúcar	4 g	0.048	

La carne de cerdo es un alimento alto en proteínas, vitaminas y minerales

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

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

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

Clic 1

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

Clic 2

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

Clic 3

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

Clic 4

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

Clic 5

Estos son los 52 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • American Airlines • Andrea • Aviateca • Bodega Aurrera • Bodega Aurrera Express • Bradescard • Comisión Federal de Electricidad • Club Innegra • Copa Airlines • Deremate.com • Dorians • Fábricas de Francia • Gas Natural de México • Grupo Geo • Grupo Metropolitano • HP • Hypercable • KitchenAid • LAN • Lacsá • Liverpool • LG México • Mabe • Mas Tv • MAXCOM • MaxiGas Natural • Maytag • Mercado Libre • Mi Bodega • Mixup • Nextel • Office Depot • Presidente Club de Viajes • Redpack • Sadasi • Saks • Sanborn's • Sears • Superama • Sams Club • Taca • TacaPerú • Telcel • Telecable • Total Play • VivaAerobus • Viveica • Volaris • Walmart • Whirlpool

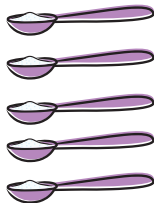
Limpiador multiusos

⌚ Tiempo de preparación: 10 minutos ⚠ Caducidad: 1 año 🧑 Rendimiento: 5 litros aproximadamente

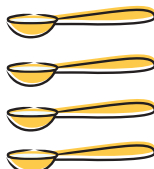
INGREDIENTES



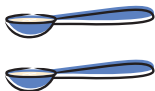
4 litros de agua



5 cucharadas de lauril sulfato de sodio (75 g)*



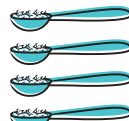
4 cucharadas de formol (60 ml)*



2 cucharadas de esencia de naranja (30 ml)*



1/2 cucharadita de colorante vegetal azul*

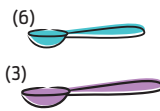
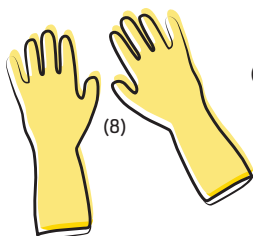
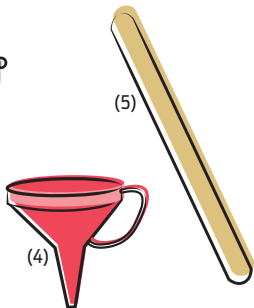
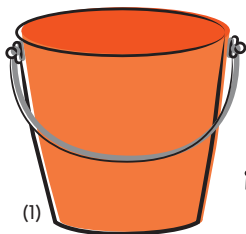


4 cucharaditas de hidróxido de sodio (10 g)*

*Estos ingredientes se consiguen en droguerías.

UTENSILIOS

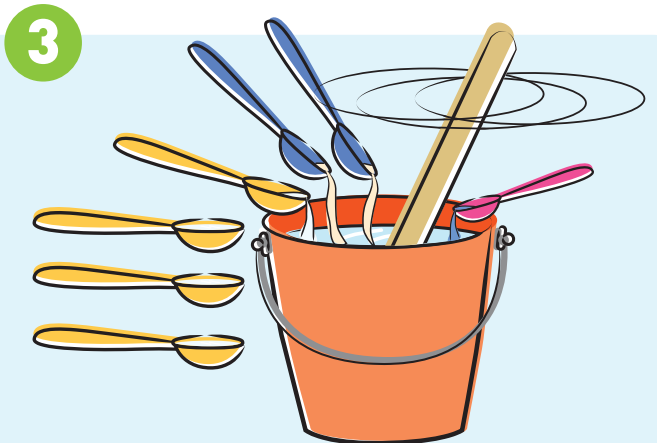
(1) Cubeta de plástico, (2) cubrebocas, (3) cuchara sopera, (4) embudo, (5) palo de madera (6) cuchara cafetera, (7) envase de plástico y (8) guantes de hule.



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



1 Antes de empezar, colócate el cubreboca para evitar irritaciones en nariz y garganta. Vierte en la cubeta 2 1/2 litros de agua y disuelve el lauril sulfato de sodio agitando con el palo de madera suavemente para que no se forme espuma.



3 Agrega el formol, la esencia y el colorante. Agita suavemente hasta que adquiera un color uniforme.

RECOMENDACIONES

- ▶ Utiliza el cubreboca. El lauril sulfato de sodio irrita la nariz y la garganta, provocando tos y estornudos, aunque no es tóxico.
- ▶ Evita el contacto directo con el hidróxido de sodio y el formol concentrado. Protege tus manos con guantes de hule.
- ▶ Utiliza una bata o delantal porque el hidróxido de sodio puede llegar a dañar tu ropa.
- ▶ Nunca utilices envases de alimentos o de refrescos para guardar productos químicos o de limpieza.
- ▶ Antes de guardarlos, lava perfectamente los utensilios.

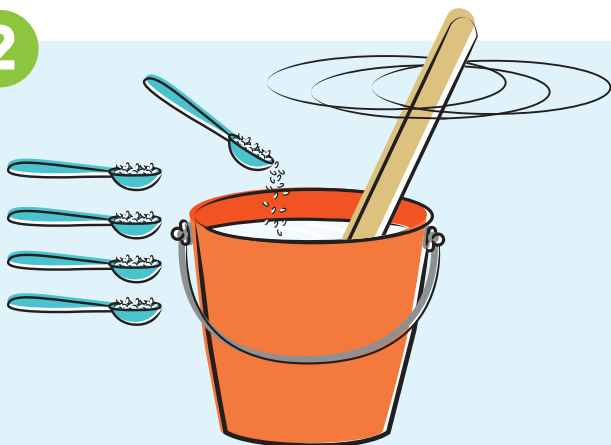
En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:

1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml

1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml

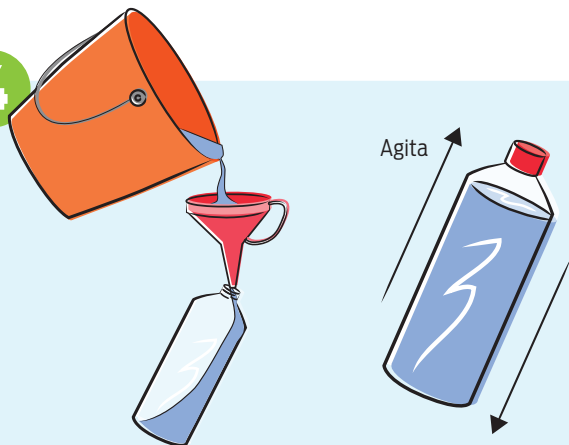
1 taza = 250 ml

2



Agrega hidróxido de sodio (sosa) y continúa revolviendo con mucho cuidado y despacio hasta que se deshaga el compuesto.

4



Con ayuda del embudo vierte la mezcla en la botella de plástico, inclinándola para que resbale por las paredes y evitar que se forme espuma. Rellena el envase con el agua restante. Tapa y agita suavemente para que se distribuya perfectamente el color en el limpiador.

CONSERVACIÓN

Almacena el limpiador multiusos en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

CADUCIDAD

El limpiador multiusos tiene una vida útil de un año.

BENEFICIO

Al elaborar en casa este limpiador, se ahorra hasta un 60% en comparación con el producto comercial.

EL AROMA... ¿IMPORTA?

A estas alturas de la mercadotecnia, seguramente habrás notado que en los anuncios publicitarios de artículos de limpieza se hace mucho énfasis en los aromas que poseen. ¿Te has preguntado por qué?

Aunque no siempre somos conscientes de la importancia del olfato en nuestra vida cotidiana, basta con percibir el aroma de un perfume, el olor del gis del pizarrón o el de una sopa en la estufa para transportarnos a algún lugar de nuestra memoria.

Esta característica tan peculiar de nuestro olfato es utilizada por los fabricantes de estos productos para “vendernos” la sensación de limpieza. Es decir, para hacernos sentir que el piso recién trapeado o la pared que acabamos de tallar están “relucientes”, sin importar si en realidad lo están o no.



MODO DE USO

Diluye un chorrito de limpiador en una cubeta para limpiar pisos o paredes. Para superficies más difíciles, como las de la cocina, puedes utilizarlo sin rebajar.



Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco** un programa de televisión que se transmite todas las semanas en Revista del Consumidor TV, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.



Telefonía celular:

Engaños de a peso por minuto

“El mejor equipo”, “con minutos dobles y a un superprecio”... ¿Te suena conocido? Si quieres detectar algunos de los engaños publicitarios más comunes de las compañías de telefonía celular, sigue leyendo.

Muchos nos hemos ilusionado con tener un celular increíble, de última tecnología, que nos permita estar conectados a las redes sociales, navegar en internet ilimitadamente y que incluya muchos minutos para hablar el tiempo que queramos... y claro, pagar muy poco, tal como nos lo prometen las compañías de telefonía en su publicidad.

En ocasiones esperamos a que lleguen las acostumbradas pro-

mociones del Día de los Enamorados, de la Madre o Navidad para sacarle el mayor provecho a nuestro dinero. Y ahí estamos, haciendo fila en las tiendas, atraídos por tentadoras promociones como “dos equipos por el mismo precio”, “tu mamá con *smartphone*” o “toda la alegría de la Navidad con llamadas, mensajes y navegación ilimitados”. Todo maravilloso... Sales de la tienda con tu móvil de última generación, pero el entusiasmo dura has-

ta que llega el estado de cuenta, pues terminas pagando mucho más de lo programado por los cargos inesperados.

Pero, ¿por qué? Si tú no habías solicitado ni autorizado para que llegaran promociones, noticias y demás servicios que “increíblemente” la chica del *call center* te informa que tienes contratados y que generan cargos extras.

Los cargos por servicios adicionales –e inesperados–, restriccio-

nes no previstas y limitantes para la contratación o cancelación del servicio en los términos publicitados, son algunos de los engaños más comunes en los que podemos caer.

Además de los engaños a los que estamos sujetos por parte de los proveedores de telecomunicaciones, el gran número de quejas que enfrenta este sector está relacionado con el elevado número de usuarios de este servicio. Al cierre de 2011, existían 94 millones 565 mil suscripciones a teléfonos celulares móviles en México¹. De las 28 mil 22 quejas contra compañías de telecomunicaciones ante **Profeco**, 40% fue contra compañías de telefonía celular, principalmente relacionadas con problemas con contratos, cobros y garantías.

Ya no más por la libre

Hasta hace poco, los proveedores de telefonía celular, al igual que todo el sector de telecomunicaciones, no estaban regulados ni obligados a registrar sus contratos de adhesión ante **Profeco**. De esta manera, se venían presentando prácticas abusivas por parte de algunos de ellos.

Buscando poner fin a los abusos, **Profeco** impulsó la creación de una **Norma Oficial Mexicana (NOM)** que obliga a los proveedores del sector a registrar sus modelos de contratos de adhesión² y a generar mayor información para los consumidores sobre los términos y condiciones de la prestación de sus servicios.

Fue así que, en agosto, se publicó en el Diario Oficial de la Federación la **NOM-184-SFI-2012** Prácticas comerciales – Elementos normativos para la comercialización y/o prestación de los servicios de telecomunicaciones cuando utilicen una red pública de telecomunicaciones (en lo subsecuente NOM), misma que entrará en vigor a partir del 23 de octubre de este año.

PROFECO IMPULSÓ LA CREACIÓN DE UNA NORMA OFICIAL MEXICANA (NOM) QUE OBLIGA A LOS PROVEEDORES DEL SECTOR A REGISTRAR SUS MODELOS DE CONTRATOS DE ADHESIÓN Y A GENERAR MAYOR INFORMACIÓN PARA LOS CONSUMIDORES

Que siempre no

Si después de cinco meses desembolsando más de lo que se suponía que pagarías, te das cuenta de que el paquete que contrataste va más allá de lo que te habían ofrecido y habías aceptado, más vale tarde que nunca, ¿no?

Tanto tú como consumidor como el proveedor tienen derecho de “arrepentirse”. Claro, siempre y cuando esto no contravenga lo establecido en el contrato de adhesión y sujetándose a las penas convencionales establecidas en el mismo.

Para evitar que los consumidores se vean en la necesidad de arrepentirse de sus compras o contrataciones por haber sido atraídos por publicidad engañosa, **Profeco** realiza monitoreos constantemente y, en caso de que detecte infracciones a la ley por parte de los proveedores, inicia procedimientos seguidos en forma de juicio y que puede resolver con sanciones económicas.

Las resoluciones emitidas son difundidas en el Portal del Consumidor (consumidor.gob.mx), atendiendo siempre al principio de máxima publicidad de nuestra Constitución y teniendo como límite la Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información y las reservas legales que existen en otras leyes.

Profeco te respalda, ahora con más armas

Como podrás haberte dado cuenta, algunas compañías de telefonía celular incurren en omisiones o engaños publicitarios que afectan tus decisiones de consumo. Afortunadamente para los usuarios, la nueva **NOM** prevé que todo provee-

¿QUÉ CAMBIA CON LA NOM?



En agosto de este año se publicó en el Diario Oficial de la Federación la Norma Oficial Mexicana **NOM-184-SCFI-2012** Prácticas comerciales – Elementos normativos para la comercialización y/o prestación de los servicios de telecomunicaciones cuando utilicen una red pública de telecomunicaciones.

A partir de su entrada en vigor el 23 de octubre, la información o publicidad que difundan los proveedores de servicios de telecomunicaciones por cualquier medio o forma debe ser veraz, comprobable y exenta de textos, diálogos, sonidos, imágenes, marcas, denominaciones de origen y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por engañosas o abusivas.

Y, por si ello fuera poco, ahora también están obligados a tener disponible en sus establecimientos y en su portal de internet el horario de atención, los precios, el hipervínculo correspondiente para consultar las tarifas registradas ante la autoridad competente, las formas de pago, descripción, características y/o contenidos de los planes o paquetes de los servicios de telecomunicaciones y el modelo de contrato de adhesión registrado ante **Profeco**.

Esta última obligación debe cumplirse a más tardar el próximo 22 de diciembre.



El proveedor de telecomunicaciones debe contar con mecanismos de atención al consumidor (teléfonos, correos electrónicos, chat, etcétera) para recibir y atender dudas, aclaraciones y reclamaciones; de manera gratuita, las 24 horas del día, todos los días del año. También puedes acudir a **Profeco** para asesorarte. En esta Procuraduría tienes la posibilidad de denunciar prácticas abusivas por parte de los proveedores y también interponer quejas contra ellos y, en algunos casos, puedes hacerlo en línea desde la comodidad de tu casa.

Por todas estas razones, revisa y verifica que la información de los bienes y servicios que pretendas

adquirir sea oportuna, completa, clara y veraz para que tomes mejores decisiones de consumo, y con ello, se respete tu derecho a la información. Si identificas alguna publicidad que pueda ser engañosa, envíala a **publicidadengañosa@profeco.gob.mx** de esta forma contribuirás a la protección de todos los consumidores.

¹ Comisión Federal de Telecomunicaciones <http://siemt.cft.gob.mx/SIEM/>

² Un contrato de adhesión es el documento elaborado unilateralmente por el proveedor, para establecer en formatos uniformes los términos y condiciones aplicables a la adquisición de un producto o la prestación de un servicio.

QUE NO LE DIGAN, QUE NO LE CUENTEN

“Dime de qué presumes y te diré de qué careces”, reza el dicho popular. La publicidad engañosa de algunos productos y servicios acecha entre esos elogios, lista para inducirte a error. ¡Que no te vengan con cuentos!

Chesquito, el mejor según Profeco

¿Tienes ganas de tomar el mejor refresco certificado y avalado por **Profeco**? Corre a la tiendita más cercana ¡y compra Chesquito! La Procuraduría Federal del Consumidor ya lo dijo, es el que contiene el menor nivel de azúcar según la **Revisita del Consumidor**.

Bébetelo todo el gran sabor de Chesquito sin preocuparte por tu salud. A diferencia de todos los demás, Chesquito es el único refresco que cumplió con todos los estándares de **Profeco**. Chesquito es tan vitalizante como las bebidas energéticas, tan sabroso como los refrescos y tan saludable como el agua. ¡Comprobado! Ninguno de los otros refrescos analizados resultó tan bueno para tu familia como el nuestro. Así que, ¿qué esperas? Pruébalo tú y cómpraselo a tus hijos. Chesquito, el mejor sabor para tu salud.



Realidad

Este tipo de publicidad no está permitida por la **Ley Federal de Protección al Consumidor**, ya que se utiliza únicamente una parte del estudio de calidad que realizó **Profeco** y, al difundir de manera parcial el estudio, se genera una publicidad que es indudablemente inexacta, parcial, artificiosa y tendenciosa por la forma en la que se presenta. Los estudios de calidad publicados en la **Revista del Consumidor** son resultado de investigaciones permanentes, técnicas y objetivas, con el objetivo de orientar y proteger a los consumidores. En ningún momento determinan si los productos analizados son mejores que otros. Por lo tanto, la finalidad que se persigue con la difusión de los estudios de calidad es informar a los consumidores sobre las características que tienen los bienes y productos que cotidianamente adquieren o desean adquirir. Además, la **Ley Federal de Protección al Consumidor**, en su artículo 44, establece que los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por la Procuraduría no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.



TOALLAS FEMENINAS UNA MUJER CÓMODA ES UNA MUJER LIBRE

Hagamos cuentas: la vida fértil de una mujer promedio es de casi cuatro décadas. En condiciones regulares, su ciclo mensual durará 28 días, con cinco de menstruación. Tomando en cuenta la recomendación de usar una toalla cada cuatro horas durante el periodo, tenemos que, al mes, utilizará 30 toallas. El cálculo para un año es de 360. Si esta mujer llega a la menopausia a los 50 años y comenzó su ciclo a los 13, significa que utilizará 13 mil 320 toallas femeninas durante su vida, con un costo promedio de 1.50 pesos cada una. Esto representa un desembolso de 19 mil 980 pesos. ¡Casi 20 mil pesos en un solo producto! Es una pequeña fortuna que bien vale la pena saber invertir, ¿no crees?

Hasta hace relativamente poco, la menstruación era considerada un asunto tabú o, por lo menos, no se hablaba de ella con apertura. Se le relacionaba con una “discapacidad” de la mujer, casi como un “castigo”. Un aire de superstición flotaba alrededor de todo lo relacionado con el ciclo femenino. Ideas como que una mujer que menstruaba no podía tocar los alimentos, nadar o tener relaciones sexuales por encontrarse en estado de “impureza” prevalecieron por mucho tiempo en todas las culturas, inclusive hasta nuestros días.

Por fortuna, gracias a la educación sexual, este tabú se ha debilitado. Las mujeres de hoy disponen de mucha más información que sus abuelas para enfrentar su primera menstruación (o menarquía) y experimentarla durante toda su vida reproductiva, lo cual les permite vivir esta parte de su femineidad sin confusiones ni temores y, por encima de todo, sin avergonzarse de ello. Pero, al mismo tiempo, también tienen que elegir, de entre una gran variedad de marcas y modelos, los productos de higiene femenina que les permitirán experimentar su periodo con mucha mayor comodidad.

¿Qué es el SPM?

El Síndrome Premenstrual es el efecto “congestivo” de la progesterona en el cuerpo femenino justo antes de la menstruación. Alrededor de 70% de las mujeres lo padece, pero su intensidad varía según la persona. Se manifiesta alrededor de los días 15-22 del ciclo, cuando el óvulo va en camino a implantarse en el útero, mediante una sensación de “hinchazón” en los senos, abdomen y piernas, y una moderada retención de agua y sal en el riñón, lo que puede interpretarse como un aumento de peso. Puede ir acompañado de irritabilidad, dolores de cabeza y fluctuaciones de ánimo. Generalmente, sus síntomas se atenúan tomando ibuprofeno o medicamentos de libre control, pero si se presenta un cuadro más intenso, lo aconsejable es acudir con el médico.

Rompiendo tabúes

En la antigüedad, las mujeres utilizaban medios naturales, como hojas de árboles o musgo, con el fin de contener el flujo menstrual. Esto, como es de esperarse, limitó por mucho tiempo su libertad de movimiento. Con el desarrollo de la industria textil se utilizaron compresas de algodón o lana, que debían lavarse para poder ser reutilizadas.

Fue hasta finales del siglo XIX que aparecieron las primeras toallas desechables. Al parecer fue durante la Primera Guerra Mundial cuando las enfermeras tuvieron la idea de usar algodón extraabsorbente —empleado en los hospitales militares— para retener el flujo menstrual. Al percatarse de la capacidad de absorción de este material y de la comodidad de desecharlo por ser muy económico, las empresas decidieron comercializarlo. Sin embargo, no tuvieron el éxito esperado ya que, debido al tabú reinante, los comerciantes se negaban a exhibir estos productos en sus anaqueles, ya no digamos a promoverlos.

Por allá de la década de los sesenta, la liberación femenina apuntaló el desarrollo del mercado de los productos de higiene para la mujer. Desde entonces, la popularidad y uso de las toallas femeninas se ha incrementado, cambiando radicalmente la vida de las mujeres al permitirles mucho más libertad de movimiento.

Actualmente pueden encontrarse en el mercado múltiples presentaciones de estos productos, con diseños que incluyen alas (con adhesivo o velcro®), cojines de forma semianatómica y anatómica, materiales absorbentes de celulosa o gel, con esencias, e incluso con vitaminas como la E. Estas características se agregan en función de ofrecer discreción y mejorar la capacidad de absorción de la toalla para evitar derramamientos que puedan hacerte pasar un momento incómodo.

Con el fin de orientarte, ya sea que vayas a comprar tu primera toalla femenina, o para conocer el rendimiento y calidad de la marca que acostumbras comprar, el Laboratorio Profeco se dio a la tarea de averiguar cuáles cumplen lo que prometen, y cuáles se quedan cortas en efectividad.

¿“Ahí viene Andrés”?

Cada vez es menos común referirse al periodo menstrual con eufemismos como “esos días”, “la visita”, “está indispuesta”, o el típico “Andrés, el que te visita cada mes”, para mencionarla por su nombre.

La menstruación es la señal biológica que le indica a la mujer que su cuerpo es capaz de concebir. Su aparición marca el inicio de la pubertad (entre los 10 y los 16 años de edad, un periodo lleno de cambios físicos y biológicos) y concluye en la menopausia, que se presenta alrededor de los 50 años, cuando los ovarios dejan de liberar óvulos y la producción de las hormonas sexuales estrógeno y progesterona disminuye.

El flujo menstrual no es un sangrado común. Se trata de un tejido esponjoso, llamado menstruo (formado principalmente por sangre, agua y sales minerales), que se forma en el útero con el fin de recibir y nutrir a un óvulo fecundado. Al no existir fecundación, este tejido se desprende en forma de sangrado vaginal, el cual puede durar de cinco a siete días, dependiendo de la mujer.

A este proceso se le conoce como ciclo menstrual, que inicia desde la liberación del óvulo (día 1), hasta el último día de sangrado (día 28).

La cantidad de flujo varía de mujer a mujer, pero generalmente fluctúa entre los 10 y los 80 mililitros, e incluso más. Ojo, un sangrado ya no es considerado normal si dura más de una semana o si es necesario cambiar de toalla muy frecuentemente (cada una o dos horas). Si éste es tu caso, debes consultar con tu ginecólogo.



El estudio

Analizamos 63 modelos de toallas femeninas de las 14 principales marcas que se comercializan en tiendas de autoservicio de todo el país. Los productos fueron agrupados de la siguiente forma:

10 modelos para flujo superabundante-intenso-prolongado

23 modelos para flujo abundante

30 modelos para flujo moderado-regular

Para obtener la calificación global de cada producto, y dado que las presentaciones varían, se analizaron 30 toallas por modelo, de distintos paquetes. La calificación que se reporta en tablas es el promedio de éstas. En cada producto se verificó:

→ Contenido neto

El número de toallas contenidas en el empaque debió ser igual al declarado en su etiquetado.

→ Información al consumidor

El empaquetado debió presentar cuando menos la siguiente información:

- ▶ Nombre o denominación genérica del producto.
- ▶ Cantidad.
- ▶ Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal –incluyendo código postal, ciudad o estado– del fabricante o responsable de la fabricación para productos nacionales o, en su caso, del importador.
- ▶ País de origen.
- ▶ Caducidad e instructivo, presentes en el etiquetado de forma legible y en español.

→ Acabados

Se verificó que los productos mostraran una buena presentación y que estuvieran libres de defectos visibles, como irregularidades en el cojín y en el contorno de la toalla, desfasamiento de la cubierta o del grabado interior contra el exterior, sobrante o faltante de adhesivo y demás materiales que conforman la toalla en general.

→ Características

Se determinaron atributos como presentación del empaque individual, diseño de la toalla, diseño de las alas (si es que cuenta con ellas), aroma, etcétera.

→ Dimensiones

Medimos la longitud y ancho del cojín en centímetros, además del espesor de la toalla, para verificar que existiera homogeneidad en su diseño y construcción.

→ Peso

Se determinó la masa promedio de cada toalla.

→ Capacidad de absorción total

Cuantificamos la cantidad máxima de plasma sintético (que simula el flujo menstrual) que la toalla es capaz de retener como resultado de la saturación del material absorbente, simulando condiciones críticas de uso anormal.

→ Velocidad de absorción

Se determinó este parámetro simulando el desempeño de la toalla en la absorción de descargas de flujo menstrual de forma consecutiva no constante (llamados comúnmente “bajones”) en periodos regulares que le permiten absorber el plasma sintético sin provocar escurrimientos hacia afuera de la toalla hasta antes de que se sature el material absorbente.

→ Control del regreso de humedad

También se cuantificó la cantidad de plasma sintético que después de una descarga la toalla no puede retener cuando es presionada. Esto con el objetivo de simular su uso normal, por ejemplo, en aquellos casos en los que la usuaria está sentada y cambia de posición, lo cual puede

provocar un escurrimiento fuera de la toalla. Entre menor sea este índice, mejor es la evaluación.

→ Porcentaje de distribución

Se midió de forma longitudinal el área del cojín absorbente que después de cada descarga era saturada por la absorción del plasma sintético. Esto determina el aprovechamiento, en porcentaje, referido a la longitud total de dicho cojín.

→ pH

Asimismo, se determinó la acidez o alcalinidad de los materiales de fabricación incluidos en las toallas femeninas. La acidez de la sangre va de 7.35 a 7.45, y el de la piel humana de 4.5 a 5.9. De esta forma, consideramos ácidos los valores menores a 7 y alcalinos (capacidad que tienen algunas sustancias de neutralizar la acidez) los mayores a 7. Cuando la alcalinidad es mayor a la acidez, se puede generar irritación o prurito, ya que, al desaparecer la acidez, se promueve el crecimiento de bacterias. Los materiales de fabricación de las toallas femeninas también tienen un pH, y si llegan a alterar el nivel de acidez natural de la vagina pueden provocar irritaciones.

→ Adhesividad

Se cuantificó el nivel máximo que presenta el material adherente incluido en las toallas, que permite su correcta colocación en las prendas interiores para optimizar su desempeño.

Lo que encontramos

► Todas las marcas cumplen con el número de piezas indicadas en la presentación, es decir, el **contenido neto**.

► De igual forma, todas las muestras analizadas presentan completa la **información al consumidor** requerida. Incluso, marcas como Always, Ladysoft, Naturrella, Saba y Eres, incluyen además un instructivo de uso para las nuevas consumidoras.

► En lo que respecta a los **acabados**, calificaron como “Excelente” aquellas que no presentaron ningún defecto; “Muy bueno” las que sólo se les detectó un defecto, tales como: irregularidad en el corte, forma y/o canales del cojín absorbente, material ajeno sobre éste o desfase de las capas de tela que lo contiene. Únicamente el modelo Íntima de Saba presentó dos defectos, por lo que, en consecuencia, calificó como “Bueno”.

► Las más delgadas son Ladysoft nocturna ultradelgada tela suave con alas y Always active ultra día con flexi alas ultrafina. La



que más grosor presentó fue Always active súper nocturna con flexi alas extralarga, que también resultó la más pesada y la de mayor longitud, en tanto que Saba Teens con alas ultradelgada larga fue la más corta.

► El nivel de **pH** que presentaron las toallas analizadas varió desde 5.60 a 8.37 unidades. Si la que usas regularmente te ha generado dermatitis o prurito (provocado por bacterias y no por rozaduras), revisa las tablas de resultados y prueba con las que tienen un pH menor (o sea, que son menos alcalinas) para ver si estas molestias desaparecen.

► Con el fin de medir la **velocidad de absorción** se llevaron a cabo tres descargas de la misma cantidad de plasma sintético en cada toalla (de 5, 7 o 10 mililitros, dependiendo de la capacidad de absorción para la cual está recomendada la toalla: regular, abundante o superabundante, respectivamente). La velocidad de absorción más baja la presentaron los modelos Summer fresh clásica con alas diaria malla fresh, Ladysoft ultradelgada tela suave con alas y la Dé-

lica manzanilla ultradelgada con alas, todas para flujo regular; la Always pinkcess día con flexi alas, la Summer fresh superabsorbente diaria malla fresh, y la Always active ultra día con flexi alas ultrafina, todas para flujo abundante; y, por último, la Ladysoft nocturna ultradelgada tela suave con alas, para flujo superabundante.

En cambio, la Always classic con alas para flujo regular, Kotex manzanilla anatómica sin alas y Aurrera nocturna aroma a manzanilla con alas, ambas para flujo abundante, y Kotex nocturna manzanilla sin alas, para flujo superabundante, reportaron los valores superiores.

► La información reportada en las tablas de resultados en el rubro de **capacidad de absorción** es un referente de la cantidad máxima de flujo vaginal que puede retener el material del cojín absorbente. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que el desempeño de una toalla femenina también está en función de su diseño, ya que si los canales de distribución no funcionan de manera adecuada, el material absorbente se saturará rápidamente sin permitir que se utilice el área completa,

Ficha técnica

Periodo de análisis
**Del 13 de mayo
al 17 de agosto de 2012**

Periodo de muestreo
29 de abril al 16 de julio de 2012

Fabricantes/modelos analizados
14/63

Pruebas realizadas
3213

lo que disminuye tanto su **porcentaje de distribución** como su **capacidad de absorción real**. Esta situación influye en el **control del regreso de humedad** que se ve reflejado al ejercer presión sobre la toalla, lo cual libera el plasma sintético que no retuvo el cojín absorbente.

▶ Durante el análisis descubrimos que la **capacidad de absorción total** de algunas toallas no guarda relación directa con la categoría de flujo indicada por el fabricante: es el caso de las toallas regulares y abundantes. La gran mayoría de ambas categorías reportó índices por debajo de los 184 mililitros, el límite superior de la categoría “Alta”. Por esta razón, las que sobrepasaron ese valor calificaron como “Muy alta”. Las de flujo superabundante, como su diseño y dimensiones son diferentes a los otros dos rubros, se evaluaron con otra escala. Calificaron como “Muy alta” aquellas que absorbieron más de 230 mililitros. Kotex anatómica con alas, Kotex manzanilla anatómica con alas y Ladysoft nocturna ultradelgada tela suave con alas no pudieron absorber por completo las tres descargas de plasma sintético, pues dejan escapar un poco del plasma por los bordes laterales de la toalla, inclusive cuando su porcentaje de distribución está dentro del promedio (ver **control del regreso de humedad**).

▶ Aunque del total de toallas analizadas fueron varias las que calificaron como “Baja” en **capacidad de absorción total**, las que presentaron los menores niveles fueron los modelos Délica manzanilla ultradelgada con alas, para flujo regular, y Always active día con flexi alas, para flujo abundante (no más de 71 ml), mientras que los modelos Aurrera aroma manzanilla con alas (180 ml) y Aurrera nocturna aroma a manzanilla con alas (232 ml), para flujo regular y abundante, de manera respectiva, presentaron los resultados más altos. En los productos para flujo regular, Always classic con alas y malla superó por

mucho la capacidad de absorción total para este segmento (288 ml), incluso llegando a ser equiparable con la capacidad de absorción de una toalla sanitaria para flujo superabundante.

▶ Las toallas que presentaron el menor **control del regreso de humedad** de entre las 10 que calificaron como “Baja”, es decir, que no pudieron retener el plasma sintético absorbido después de las tres descargas, fueron Ladysoft nocturna ultradelgada tela suave con alas y Saba ultrainvisible ultradelgada nocturna con alas, en el parámetro de superabundantes.

▶ También en el rubro superabundante, la Ladysoft nocturna ultradelgada tela suave con alas y la Always pinkcess nocturna con flexi alas presentaron los valores más altos (menos control de humedad), al tiempo que Always active súper nocturna con flexi alas extralarga, los más bajos.

▶ Las más efectivas en lo que se refiere a **adhesividad** fueron Ladysoft tela suave con y sin alas, Naturella con manzanilla con alas y sin alas, y Saba ultrainvisible ultradelgada larga, en comparación con Délica manzanilla nocturna anatómica con alas y Ladysoft ultradelgada tela suave con alas, que presentaron los índices más bajos.

▶ Del total de muestras analizadas, el único modelo que no tiene una presentación con empaque individual es la Always classic, fabricada en China.

▶ También detectamos que algunos productos, como Naturella y Always, aparentan, al inicio de su uso, que la superficie de la toalla repele el plasma sintético; esto se debe a que el material de su superficie y las esencias que se agregan durante su manufactura son hidrófobos, es decir, no se mezclan con el agua. Esto con el fin de que el regreso de humedad disminuya; no obstante, esta situación desaparece con



Normatividad

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

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

NOM-050-SCFI-2004 Información comercial – Etiquetado general de productos.

NMX-A-110-INNTEX-2009 Industria textil – Atmósferas normales para acondicionamiento y prueba.

NMX-A-259/2-INNTEX-2009 Industria textil – Determinación del pH del extracto acuoso-parte 2 – pH de pañales y toallas higiénicas desechables – Método de prueba.

el calor y el roce con el cuerpo durante su uso, ya que la tensión superficial de la tela se desvanece y las sustancias se transfieren a la piel, permitiendo la absorción sobre toda la superficie. Pero si crees que ello te puede causar un accidente en un día especial, solamente es necesario retirar estas esencias de la superficie frotándola varias veces con la yema de los dedos.

▶ Algunas de las toallas analizadas presentan malla plástica (ultraseca, rapisecc, malla-sec) sobre la superficie del cojín absorbente en lugar de tela, que, por sus características de diseño, posibilita una velocidad de absorción supuestamente más alta; sin embargo, puede llegar a irritar la piel durante su uso, sobre todo en climas cálidos.

Moderado-Regular-Normal

I) Indica la caducidad
II) Presenta instructivo

a) Cojín irregular
b) Cojín muy irregular
c) Cojín con desfaseamiento entre sus capas
d) Cojín con material ajeno (adhesivo)
e) Marcado de canales irregular
f) Corte irregular

1) Diseño tradicional
2) Diseño semianatómico
3) Diseño anatómico
4) Sin alas
5) Alas con adhesivo
6) Alas con velcro
7) Con aroma
8) Cubierta de tela sobre malla

9) Malla plástica
10) Perlas de gel (polímero)
11) Empaque abre fácil
12) Empaque individual abierto
13) Empaque individual cerrado con broche
14) Empaque individual cerrado con adhesivo
15) Empaque individual adherido a la toalla
16) Sin empaque individual

	Marca Tipo País de origen	Contenido por presentación analizado (pzas.)	Información al consumidor	Acabados	Características	Cojín	
						Ancho: delantero / entrepierna / trasero; largo (cm)	
	Always classic con alas China	8	Completa (I, II)	E	2, 5, 9, 16	6.58 / 6.26 / 6.58; 21.14	
	Always active día sin alas México	14	Completa (I, II)	E	2, 4, 9, 11, 13, 15	6.20 / 6.08 / 6.20; 19.28	
	Belle con manzanilla anatómica con alas México	14	Completa	E	2, 5, 7, 11, 12	6.96 / 6.86 / 6.96; 20.52	
	Eres con manzanilla con alas México	10	Completa	MB (a)	2, 5, 7, 10, 11, 12	6.52 / 6.42 / 6.54; 19.80	
	Soriana anatómica con manzanilla sin alas México	14	Completa	E	1, 4, 7, 11, 12	6.54 / 6.54 / 6.54; 20.40	
	Aurrera aroma a manzanilla con alas México	14	Completa	E	1, 5, 7, 11, 12	6.80 / 6.74 / 6.80; 20.26	
	Soriana anatómica con manzanilla con alas México	14	Completa	E	2, 5, 7, 11, 12	6.78 / 6.68 / 6.78; 20.12	
	Saba sábila sin alas México	10	Completa (I)	MB (a)	2, 4, 11, 12	6.40 / 5.92 / 6.40; 20.18	
	Saba sábila con alas México	10	Completa (I)	MB (e)	2, 5, 11, 12	6.38 / 5.94 / 6.38; 20.34	
	Saba íntima sin alas México	14	Completa (I, II)	E	3, 4, 11, 12	5.72 / 6.24 / 7.04; 20.82	
	Equate regular con alas México	14	Completa	MB (a)	2, 5, 7, 10, 11, 12	6.50 / 6.58 / 6.58; 19.80	
	Eres ultradelgada con manzanilla México	12	Completa	MB (a)	2, 5, 7, 10, 11, 12	6.64 / 6.38 / 6.94; 19.42	
	Saba confort manzanilla con alas México	42	Completa (I, II)	MB (a)	3, 5, 7, 11, 12	5.90 / 6.22 / 6.80; 20.56	
	Saba confort manzanilla sin alas México	42	Completa (I, II)	MB (a)	3, 4, 7, 11, 12	6.04 / 6.34 / 6.96; 20.62	
	Saba íntima clip con alas México	14	Completa (I, II)	B (d, e)	3, 5, 11, 12	5.86 / 6.10 / 6.78; 20.60	

Muy alta Mayor a 230.73
Alta 230.72 a 213.40
Media 213.39 a 166.09
Baja Menor a 166.09

Excelente Menor a 0.84
Muy bueno 0.841 a 0.2025
Bueno 0.2026 a 0.3313
Regular Mayor a 0.3313

Excelente Mayor a 66.51
Muy bueno 57.73 a 66.51
Bueno 44 a 57.72
Regular Menor a 44

Espesor (mm)	Alas	Peso (g)	Capacidad de absorción total	Velocidad de absorción	Control del regreso de humedad	Porcentaje de distribución	pH	Adhesividad	Calificación
	Ancho/largo (cm)								
7.6	3.0 / 9.6	9.16	Muy alta	Muy alta	E	R	Neutra	MB	E
6.1	Sinalas	6.87	Alta	Muy alta	E	B	Ácida	MB	MB
6.4	4.2 / 6.5	8.8	Alta	Muy alta	E	B	Ácida	MB	MB
5.5	2.8 / 6.3	7.14	Alta	Muy alta	E	MB	Muy alcalina	MB	MB
5.4	Sinalas	8.52	Alta	Muy alta	E	B	Ligeramente ácida	MB	MB
4.6	3.8 / 6.6	8.63	Alta	Muy alta	E	R	Muy ácida	MB	MB
6.0	3.8 / 6.6	9.19	Alta	Muy alta	E	R	Ácida	MB	MB
5.7	Sinalas	5.63	Alta	Muy alta	E	B	Muy ácida	B	MB
5.3	2.5 / 7.3	6.45	Alta	Muy alta	E	B	Muy ácida	B	MB
5.5	Sinalas	7.39	Alta	Alta	E	MB	Ácida	MB	MB
5.4	2.9 / 6.2	7.11	Alta	Alta	MB	MB	Alcalina	MB	MB
4.1	2.8 / 6.3	5.35	Alta	Alta	E	MB	Muy alcalina	MB	MB
5.1	2.8 / 7.6	7.65	Alta	Alta	E	MB	Muy ácida	MB	MB
5.3	Sinalas	6.49	Alta	Alta	E	MB	Muy ácida	MB	MB
5.5	2.7 / 8.2	6.78	Alta	Alta	E	MB	Ácida	MB	MB

Moderado-Regular-Normal (Continuación)

I) Indica la caducidad
II) Presenta instructivo

a) Cojín irregular
b) Cojín muy irregular
c) Cojín con desfaseamiento entre sus capas
d) Cojín con material ajeno (adhesivo)
e) Marcado de canales irregular
f) Corte irregular

1) Diseño tradicional
2) Diseño semianatómico
3) Diseño anatómico
4) Sin alas
5) Alas con adhesivo
6) Alas con velcro
7) Con aroma
8) Cubierta de tela sobre malla

9) Malla plástica
10) Perlas de gel (polímero)
11) Empaque abre fácil
12) Empaque individual abierto
13) Empaque individual cerrado con broche
14) Empaque individual cerrado con adhesivo
15) Empaque individual adherido a la toalla
16) Sin empaque individual

Imagen	Marca Tipo País de origen	Contenido por presentación analizado (pzas.)	Información al consumidor	Acabados	Características	Cojín
						Ancho: delantero / entrepierna / trasero; largo (cm)
	Saba estilos con alas México	14	Completa (I, II)	E	3, 5, 11, 12	5.96 / 6.24 / 6.80; 20.50
	Saba estilos ultradelgada con alas México	16	Completa (I, II)	E	3, 5, 11, 12	3.37 / 4.04 / 4.77; 19.28
	Kotex ultradelgada con alas México	30	Completa	E	2, 6, 10, 11, 12	7.10 / 7.00 / 7.10; 20.58
	Kotex unika manzanilla ultradelgada con alas México	10	Completa	E	2, 6, 7, 8, 10, 11, 13	7.02 / 6.96 / 7.02; 20.30
	Délica manzanilla anatómica con alas China	12	Completa (I)	E	1, 5, 10, 11, 14	6.68 / 6.68 / 6.68; 20.72
	Ladysoft ultradelgada malla ultraseca con alas China	16	Completa (I)	E	2, 5, 9, 10, 11, 12, 15	6.30 / 6.02 / 6.30; 21.30
	Kotex manzanilla ultradelgada con alas México	14	Completa	E	2, 6, 7, 10, 11, 12	7.20 / 6.98 / 7.20; 20.58
	Soriana ultradelgada con manzanilla con alas México	14	Completa	MB (d)	1, 5, 10, 11, 12	6.70 / 6.70 / 6.70; 20.72
	Naturella con manzanilla sin alas México	42	Completa (I, II)	MB (a)	2, 4, 7, 11, 14	6.54 / 6.22 / 6.54; 20.26
	Naturella con manzanilla con alas México	28	Completa (I, II)	MB (a)	2, 5, 7, 11, 14	6.38 / 6.28 / 6.38; 20.50
	Saba confort manzanilla delgada con alas México	14	Completa (I, II)	E	3, 5, 11, 12	5.42 / 5.82 / 6.70; 20.54
	Summer fresh clásica con alas diaria malla fresh China	18	Completa	E	1, 5, 9, 10, 11, 13	6.84 / 6.84 / 6.84; 20.92
	Always pinkcess día sin alas México	14	Completa (I, II)	E	2, 4, 11, 13, 15	6.30 / 5.82 / 6.30; 19.52
	Délica manzanilla ultradelgada con alas China	12	Completa (I)	E	1, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 15	6.78 / 6.78 / 6.78; 19.48
	Ladysoft ultradelgada tela suave con alas China	16	Completa (I)	E	2, 5, 8, 10, 11, 12, 15	6.30 / 6.02 / 6.30; 21.30

Muy alta Mayor a 230.73
Alta 230.72 a 213.40
Media 213.39 a 166.09
Baja Menor a 166.09

Excelente Menor a 0.84
Muy bueno 0.841 a 0.2025
Bueno 0.2026 a 0.3313
Regular Mayor a 0.3313

Excelente Mayor a 66.51
Muy bueno 57.73 a 66.51
Bueno 44 a 57.72
Regular Menor a 44

Espesor (mm)	Alas	Peso (g)	Capacidad de absorción total	Velocidad de absorción	Control del regreso de humedad	Porcentaje de distribución	pH	Adhesividad	Calificación
	Ancho/largo (cm)								
4.8	2.8/7.8	6.61	Media	Alta	E	MB	Muy ácida	MB	MB
3.4	3.1/7.5	6.28	Media	Alta	E	E	Ácida	B	MB
2.5	5.1/6.4	6.64	Alta	Media	E	MB	Muy alcalina	MB	MB
3.9	5.1/6.3	6.78	Alta	Media	E	B	Muy alcalina	MB	MB
5.2	2.8/8.0	7.85	Alta	Media	E	B	Neutra	B	B
2.3	3.0/6.8	5.32	Baja	Alta	E	B	Alcalina	MB	B
4.2	5.1/6.5	6.96	Media	Media	E	B	Alcalina	MB	B
2.4	3.8/6.5	6.08	Media	Media	E	B	Alcalina	MB	B
6.1	Sinalas	6.41	Media	Baja	E	MB	Ligeramente ácida	E	B
5.8	3.0/9.0	6.79	Media	Baja	E	MB	Ácida	MB	B
3.4	3.0/8.3	5.65	Media	Media	B	MB	Ácida	MB	R
2.7	2.9/10.4	5.26	Baja	Baja	B	MB	Alcalina	MB	R
6.0	Sinalas	6.46	Media	Baja	R	MB	Muy ácida	MB	R
2.2	3.1/6.8	4.52	Baja	Baja	R	MB	Alcalina	B	P
2.1	3.0/6.9	5.09	Baja	Baja	R	B	Muy alcalina	B	P

Abundante

I) Indica la caducidad
II) Presenta instructivo

a) Cojín irregular
b) Cojín muy irregular
c) Cojín con desfaseamiento entre sus capas
d) Cojín con material ajeno (adhesivo)
e) Marcado de canales irregular
f) Corte irregular

1) Diseño tradicional
2) Diseño semianatómico
3) Diseño anatómico
4) Sin alas
5) Alas con adhesivo
6) Alas con velcro
7) Con aroma
8) Cubierta de tela sobre malla

9) Malla plástica
10) Perlas de gel (polímero)
11) Empaque abre fácil
12) Empaque individual abierto
13) Empaque individual cerrado con broche
14) Empaque individual cerrado con adhesivo
15) Empaque individual adherido a la toalla
16) Sin empaque individual

Marca Tipo País de origen	Contenido por presentación analizado (pzas.)	Información al consumidor	Acabados	Características	Cojín	
					Ancho: delantero / entrepierna / trasero; largo (cm)	
 Aurrera nocturna aroma a manzanilla con alas México	8	Completa	E	1, 5, 7, 11, 12	6.54 / 6.54 / 6.54; 28.50	
 Fiore manzanilla nocturna con alas México	14	Completa	E	1, 5, 7, 11, 12	6.82 / 6.82 / 6.82; 28.74	
 Kotex manzanilla anatómica sin alas México	16	Completa	E	2, 4, 7, 10, 11, 12	6.98 / 6.84 / 6.98; 20.06	
 Belle con manzanilla nocturna con alas México	14	Completa	E	1, 5, 7, 11, 12	6.50 / 6.52 / 6.50; 28.66	
 Ladysoft tela suave con alas Perú	14	Completa (I)	E	2, 5, 10, 11, 12, 15	6.70 / 6.38 / 6.70; 21.10	
 Ladysoft tela suave sin alas Perú	14	Completa (I)	E	2, 4, 10, 11, 12, 15	6.92 / 6.48 / 6.92; 21.10	
 Selena nocturna manzanilla con alas México	14	Completa	E	1, 5, 7, 11, 12	6.76 / 6.76 / 6.76; 29.42	
 Soriana nocturna con manzanilla con alas México	14	Completa	E	1, 5, 7, 11, 12	6.5 / 6.5 / 6.5; 28.82	
 Always active día con flexi alas México	14	Completa (I, II)	MB (f)	2, 5, 9, 11, 13, 15	6.34 / 6.04 / 6.34; 21.04	
 Eres nocturna con manzanilla con alas México	10	Completa (II)	MB (a)	3, 5, 7, 10, 11, 12	7.40 / 7.18 / 7.52; 27.70	
 Kotex unika anatómica sin alas México	14	Completa	E	2, 4, 8, 10, 11, 12	7.40 / 6.66 / 7.40; 19.98	
 Kotex unika manzanilla anatómica con alas México	14	Completa	E	2, 6, 8, 10, 11, 12	7.40 / 6.36 / 7.40; 20.08	
 Kotex anatómica con alas México	16	Completa	E	2, 6, 10, 11, 12	6.48 / 6.22 / 6.48; 19.98	
 Equate nocturna con alas México	14	Completa	MB (a)	2, 5, 7, 10, 11, 12	7.24 / 7.54 / 7.60; 27.82	
 Kotex manzanilla anatómica con alas México	16	Completa	E	2, 6, 7, 10, 11, 12	6.76 / 6.52 / 6.76; 19.96	

Muy alta Mayor a 230.73
Alta 230.72 a 213.40
Media 213.39 a 166.09
Baja Menor a 166.09

Excelente Menor a 0.84
Muy bueno 0.841 a 0.2025
Bueno 0.2026 a 0.3313
Regular Mayor a 0.3313

Excelente Mayor a 66.51
Muy bueno 57.73 a 66.51
Bueno 44 a 57.72
Regular Menor a 44

Espesor (mm)	Alas	Peso (g)	Capacidad de absorción total	Velocidad de absorción	Control del regreso de humedad	Porcentaje de distribución	pH	Adhesividad (N)	Calificación
	Ancho/largo (cm)								
6.5	3.9/7.1	12.9	Muy alta	Muy alta	E	R	Ácida	MB	MB
6.7	3.7/6.6	13.42	Muy alta	Muy alta	E	R	Muy ácida	MB	MB
7.3	Sinalas	7.21	Alta	Muy alta	E	B	Alcalina	MB	MB
5.5	3.8/6.6	13.57	Muy alta	Alta	E	R	Ligeramente ácida	MB	MB
4.6	2.9/7.0	7.73	Alta	Alta	E	MB	Alcalina	E	MB
5.2	Sinalas	7.53	Alta	Alta	E	MB	Alcalina	E	MB
4.7	3.7/6.6	13.04	Muy alta	Alta	E	R	Muy ácida	MB	MB
5.5	3.8/6.6	13.02	Muy alta	Alta	E	R	Muy ácida	MB	MB
5.1	3.4/10.2	7.37	Alta	Alta	E	B	Ligeramente ácida	MB	MB
3.7	3.2/7.9	9.67	Muy alta	Media	E	MB	Muy alcalina	MB	MB
6.2	Sinalas	7.26	Muy alta	Media	E	B	Muy alcalina	MB	B
6.5	5.0/6.3	6.96	Alta	Alta	MB	MB	Alcalina	MB	B
7.3	5.1/6.2	6.58	Alta	Alta	MB	MB	Muy alcalina	MB	B
3.7	7.8/3.1	9.89	Muy alta	Media	B	MB	Alcalina	E	MB
6.7	5.0/6.3	6.95	Media	Alta	MB	MB	Alcalina	MB	B









Abundante (Continuación)

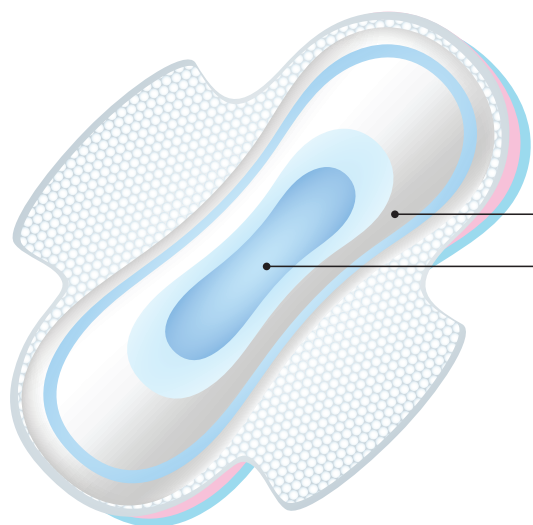
I) Indica la caducidad
II) Presenta instructivo

a) Cojín irregular
b) Cojín muy irregular
c) Cojín con desfaseamiento entre sus capas
d) Cojín con material ajeno (adhesivo)
e) Mercado de canales irregular
f) Corte irregular

1) Diseño tradicional
2) Diseño semianatómico
3) Diseño anatómico
4) Sin alas
5) Alas con adhesivo
6) Alas con velcro
7) Con aroma
8) Cubierta de tela sobre malla

9) Malla plástica
10) Perlas de gel (polímero)
11) Empaque abre fácil
12) Empaque individual abierto
13) Empaque individual cerrado con broche
14) Empaque individual cerrado con adhesivo
15) Empaque individual adherido a la toalla
16) Sin empaque individual

Marca Tipo País de origen	Contenido por presentación analizada (pzas.)	Información al consumidor	Acabados	Características	Cojín	
					Ancho: delantero / entrepierna / trasero; largo (cm)	
 Equate básica con manzanilla sin alas México	14	Completa	E	2, 4, 7, 10, 11, 12	6.58 / 6.34 / 6.58; 19.48	
 Délica manzanilla nocturna anatómica con alas China	8	Completa (I)	E	2, 5, 10, 11, 14, 15	7.36 / 7.28 / 7.36; 24.54	
 Naturella con manzanilla con alas México	14	Completa (I, II)	MB (b)	3, 5, 7, 11, 14	6.54 / 6.52 / 7.02; 25.62	
 Saba ultrainvisible ultradelgada larga México	12	Completa (I, II)	E	3, 5, 11, 12	3.42 / 4.18 / 5.04; 21.00	
 Saba teens ultradelgada larga con alas México	16	Completa (I, II)	E	3, 5, 11, 12	3.50 / 4.04 / 5.02; 16.78	
 Always pinkcess día con flexi alas México	14	Completa (I, II)	E	2, 5, 11, 13, 15	6.52 / 6.30 / 6.52; 20.84	
 Summer fresh superabsorbente diaria malla fresh China	14	Completa	E	1, 5, 9, 10, 11, 13	6.62 / 6.62 / 6.62; 20.78	
 Always active ultra día con flexi alas ultrafina México	14	Completa (I, II)	E	2, 5, 9, 10, 11, 13, 15	7.30 / 7.10 / 7.30; 21.40	



Una toalla sanitaria femenina comúnmente está formada por un sándwich de capas de tela (denominada "no tejida") y en la superficie que queda en contacto con la parte íntima, tela (no tejida) tipo algodón, malla, laminado, o una combinación de ambos, que en el centro contienen un material absorbente formado generalmente por celulosa o celulosa y gel, conocido comercialmente como SAB (superabsorbente).



Muy alta Mayor a 230.73
Alta 230.72 a 213.40
Media 213.39 a 166.09
Baja Menor a 166.09

Excelente Menor a 0.84
Muy bueno 0.841 a 0.2025
Bueno 0.2026 a 0.3313
Regular Mayor a 0.3313

Excelente Mayor a 66.51
Muy bueno 57.73 a 66.51
Bueno 44 a 57.72
Regular Menor a 44

Espesor (mm)	Alas		Peso (g)	Capacidad de absorción total	Velocidad de absorción	Control del regreso de humedad	Porcentaje de distribución	pH	Adhesividad (N)	Calificación
	Ancho/largo (cm)									
4.5	Sin alas		5.29	Alta	Media	MB	E	Muy alcalina	B	B
4.5	2.6/9.1		9.39	Alta	Media	MB	B	Muy alcalina	B	R
5.6	3.1/9.1		8.25	Alta	Baja	MB	MB	Ligeramente ácida	E	R
4.4	3.6/8.0		7.63	Alta	Media	R	E	Ligeramente ácida	E	R
2.6	3.2/7.4		6.52	Media	Media	B	E	Ligeramente ácida	MB	R
5.3	3.4/10.4		7.34	Alta	Baja	B	MB	Ácida	MB	R
5.5	2.9/7.2		8.1	Alta	Baja	R	B	Alcalina	MB	R
1.4	2.8/10.2		5.23	Baja	Baja	R	MB	Alcalina	MB	P

En busca de la toalla perfecta

Una nueva usuaria en busca de su primera toalla femenina deberá enfrentarse al reto de elegir entre una gran variedad de marcas y modelos en el mercado nacional. Para seleccionar la adecuada, pon atención a las características físicas y fisiológicas de tu cuerpo para que se ajuste lo mejor posible a él. Recuerda que lo importante es que tenga la capacidad y velocidad de absorción suficientes para evitar inconvenientes y que no se mueva o cambie de posición durante su uso.

Seguramente tendrás que iniciar probando con uno o dos modelos diferentes hasta que por fin encuentres el que satisfaga tus necesidades

reales. Para seleccionar la toalla que más se acople a tu gusto, es preciso que observes la cantidad de menstruación aproximada que depositas en tu toalla en cada "bajón", para determinar si es regular, abundante o superabundante.

La velocidad de absorción es una de las características principales del desempeño de estos productos, ya que si es alta, evitará que te manches, y si el control de regreso de humedad es alto, evitará que el líquido se quede en la superficie, lo que te dará una sensación de sequedad por más tiempo, además de evitar que el contacto genere alguna infección en tu parte íntima.











Superabundante, intenso, prolongado

I) Indica la caducidad
II) Presenta instructivo

a) Cojín irregular
b) Cojín muy irregular
c) Cojín con desfaseamiento entre sus capas
d) Cojín con material ajeno (adhesivo)
e) Marcado de canales irregular
f) Corte irregular

1) Diseño tradicional
2) Diseño semianatómico
3) Diseño anatómico
4) Sin alas
5) Alas con adhesivo
6) Alas con velcro
7) Con aroma
8) Cubierta de tela sobre malla

9) Malla plástica
10) Perlas de gel (polímero)
11) Empaque abre fácil
12) Empaque individual abierto
13) Empaque individual cerrado con broche
14) Empaque individual cerrado con adhesivo
15) Empaque individual adherido a la toalla
16) Sin empaque individual

Marca Tipo País de origen	Contenido por presentación analizado (pzas.)	Información al consumidor	Acabados	Características	Cojín
					Ancho: delantero / entrepierna / trasero; largo (cm)
 Always active súper nocturna con flexi alas extralarga Canadá	20	Completa (I, II)	E	3, 5, 9, 11, 13, 15	8.32 / 8.98 / 9.18; 35.40
 Kotex nocturna manzanilla sin alas México	10	Completa	E	2, 4, 7, 10, 11, 12	7.30 / 6.80 / 7.30; 28.00
 Kotex nocturna con alas México	10	Completa	E	2, 6, 10, 11, 12	7.24 / 6.84 / 7.36; 28.26
 Saba buenas noches nocturna con vitamina "E" con alas México	12	Completa (I, II)	E	3, 5, 11, 14	5.88 / 6.40 / 6.88; 29.66
 Always pinkcess nocturna con flexi alas México	12	Completa (I, II)	E	1, 5, 11, 13, 15	6.54 / 6.54 / 6.76; 28.90
 Naturella con manzanilla noche con alas México	10	Completa (I, II)	MB (b)	3, 5, 7, 11, 14	6.56 / 6.56 / 6.98; 28.64
 Saba confort manzanilla nocturna con alas México	8	Completa (I, II)	E	3, 5, 7, 11, 12	5.78 / 6.28 / 6.82; 26.82
 Saba ultravisible ultradelgada nocturna con alas México	10	Completa (I, II)	MB (c)	2, 5, 11, 12	3.82 / 4.96 / 5.82; 24.64
 Summer fresh superabundante nocturna algodón China	10	Completa	E	1, 5, 10, 11, 13	7.10 / 7.10 / 7.10; 24.88
 Ladysoft nocturna ultradelgada tela suave con alas China	10	Completa (I, II)	E	2, 5, 8, 10, 11, 12	6.88 / 6.86 / 6.88; 24.66

Recomendaciones de uso



➔ No la uses si el empaque está abierto, pues la toalla puede haberse contaminado y provocarte irritaciones o infecciones durante su uso.

➔ Mantén el empaque en un lugar fresco y ventilado y fuera del alcance de los niños.

Muy alta Mayor a 230.73
Alta 230.72 a 213.40
Media 213.39 a 166.09
Baja Menor a 166.09

Excelente Menor a 0.84
Muy bueno 0.841 a 0.2025
Bueno 0.2026 a 0.3313
Regular Mayor a 0.3313

Excelente Mayor a 66.51
Muy bueno 57.73 a 66.51
Bueno 44 a 57.72
Regular Menor a 44

Espesor (mm)	Alas		Peso (g)	Capacidad de absorción total	Velocidad de absorción	Control del regreso de humedad	Porcentaje de distribución	pH	Adhesividad (N)	Calificación
	Ancho/largo (cm)									
10.2	3.4 / 10.5		21.53	Muy alta	Alta	E	R	Ligeramente ácida	MB	MB
8.1	Sinalas		12.34	Muy alta	Muy alta	MB	R	Muy alcalina	MB	MB
7.8	6.6 / 5.0		12.16	Muy alta	Alta	MB	R	Muy alcalina	MB	MB
5.4	2.7 / 9.1		12.75	Alta	Media	MB	B	Ligeramente ácida	MB	B
7.2	3.4 / 10.4		12.84	Media	Media	MB	R	Neutra	MB	B
7.1	2.8 / 9.9		10.32	Media	Baja	B	B	Ligeramente ácida	E	R
5.4	3.0 / 8.1		9.68	Media	Media	R	MB	Ligeramente ácida	MB	R
4.2	3.4 / 7.5		8.89	Media	Media	R	MB	Ligeramente ácida	MB	R
3.8	3.0 / 7.0		8.57	Baja	Baja	R	B	Alcalina	MB	P
0.8	3.0 / 7.7		6.88	Baja	Baja	R	B	Alcalina	MB	P

➔ Para su desecho después de su utilización y cambio, envuelve la toalla en la bolsita individual de la que vas a utilizar y tírala en el cesto de la basura, nunca en el excusado.

➔ Para hacer uso de una nueva toalla remueve la tira protectora central del adhesivo y colócala firmemente sobre tu prenda íntima para que se adhiera. En caso de presentar alas, dóblalas hacia abajo rodeando la ropa interior y adhiérelas entre sí o a la prenda íntima, según su tipo (con adhesivo o velcro®).



Belle / con manzanilla nocturna con alas / México	\$16	Chedraui (Coapa)		\$16	Chedraui			
Ladysoft / tela suave con alas / Perú	\$18	Farmacia Benavides (Pabellón del Valle)	\$20	\$18	Farmacia Benavides (5 de Mayo)	\$20	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana / Soriana	Mega Comercial Mexicana
Ladysoft / tela suave sin alas / Perú	\$17	Farmacia Benavides (Pabellón del Valle)	\$18	\$17	Farmacia Benavides (5 de Mayo)	\$18	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana / Soriana	Mega Comercial Mexicana
Selena / nocturna manzanilla con alas / México	\$17	Farmacia Guadalajara		\$13	Farmacia Guadalajara			Farmacia Guadalajara
Soriana / nocturna con manzanilla con alas / México	\$16	Mercado Soriana (Av. Central) / Soriana (Micozac / Poniente)		\$16	Soriana			Hipermercado Soriana (Ro)
Always / activada con flexi alas / México	\$17	Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Micozac)	\$26	\$17	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana	\$26	Soriana / Del Sol	Farmacia Guadalajara
Eres / nocturna con manzanilla con alas / México	\$18	Waldo's		\$18	Waldo's			
Kotex / unika anatómica sin alas / México	\$16	Bodega Aurrerá (Villa Coapa) / Comercial Mexicana (Aragón / Valle Dorado) / Farmacia San Pablo / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Micozac / Poniente) / Universidad	\$23	\$16	Bodega Aurrerá / Walmart	\$23	Farmacia Benavides (5 de Mayo)	Bodega Aurrerá / Mega Comercial Mexicana (Centro) / Hipermercado Soriana (Ro)
Kotex / unika manzanilla anatómica con alas / México	\$20	Bodega Aurrerá (Tacubaya / Villa Coapa) / Comercial Mexicana (Aragón / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Micozac / Poniente) / Perinorte / Philes / Plaza Aragón / Universidad	\$26	\$20	Bodega Aurrerá / Walmart	\$26	Ley / Chedraui / Soriana	Comercial Mexicana (Centro) / Mega Comercial Mexicana
Kotex / anatómica con alas / México	\$21	Bodega Aurrerá (Villa Coapa) / Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Aragón) / Mega Comercial Mexicana	\$29	\$19	HEB (2984)	\$33	Farmacia Benavides (5 de Mayo)	Merza Pack
Kotex / manzanilla anatómica con alas / México	\$16	ISSSTE (NO)	\$26	\$16	ISSSTE	\$26	Del Sol / Ley	Comercial Mexicana (Centro) / Mega Comercial Mexicana
Equate / básica con manzanilla sin alas / México	\$14	Walmart (Acoxpa / Miramontes / Perinorte / Philes / Plaza Aragón / Universidad)		\$14	Walmart			
Délex / manzanilla nocturna anatómica con alas / China	\$10	Bodega Aurrerá (Tacubaya / Villa Coapa)	\$30	\$24	Bara Super / Walmart	\$30	Soriana	Bodega Aurrerá
Naturella / con manzanilla con alas / México	\$23	Farmacia San Pablo	\$30	\$25	Bodega Aurrerá / Chedraui	\$30	IMSS	Farmacia Guadalajara
Saba / ultra invisible ultra delgada larga / México	\$24	Farmacia San Pablo	\$30	\$35	Bodega Aurrerá	\$35	Del Sol / Ley / Soriana	Bodega Aurrerá
Saba / teens ultra delgada larga con alas / México	\$35	Bodega Aurrerá (Tacubaya / Villa Coapa)	\$36	\$17	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana	\$26	Del Sol / Ley / Soriana	Comercial Mexicana (Centro)
Always / princess día con flexi alas / México	\$17	Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Micozac)	\$26	\$22	Farmacia Benavides (Pabellón del Valle)	\$39	Farmacia Benavides (5 de Mayo)	Comercial Mexicana (Centro) / Mega Comercial Mexicana
Always / active ultra día con flexi alas / ultra fina / México	\$22	Mega Comercial Mexicana (Micozac)	\$39	\$22	Comercial Mexicana (Insurgentes) / HEB (2984) / Mega Comercial Mexicana	\$39	Farmacia Benavides (5 de Mayo)	Farmacia Guadalajara

Superabundante, intenso, prolongado

Always / active super nocturna con flexi alas extra-larga / Canadá	\$84	Bodega Aurrerá (Tacubaya / Villa Coapa) / Chedraui (Universidad) / Walmart (Acoxpa / Perinorte / Philes)	\$99	\$84	Bodega Aurrerá / Chedraui / Walmart	\$99	HEMSA / Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana / Soriana	Bodega Aurrerá
Kotex / nocturna con alas / México	\$10	Mega Comercial Mexicana (Arboledas)	\$38	\$15	IMSS	\$38	Samborn's	Merza Pack
Saba / teens noches nocturna con vitamina "E" con alas / México	\$22	Chedraui (Coapa / Universidad) / ISSSTE (NO)	\$32	\$20	Bodega Aurrerá	\$32	Del Sol / Farmacia Benavides (5 de Mayo)	Chedraui
Always / princess nocturna con flexi alas / México	\$17	Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Micozac)	\$26	\$17	Comercial Mexicana (Insurgentes)	\$27	Farmacia del Ahorro	Comercial Mexicana (Centro) / Mega Comercial Mexicana
Naturella / con manzanilla nocturna con alas / México	\$20	Bodega Aurrerá (Tacubaya / Villa Coapa) / Chedraui (Universidad) / Mercado Soriana (Av. Central)	\$24	\$20	Chedraui / Farmacia ISSSE / HEMSA / Farmacia Popular Román	\$23	Farmacia Benavides (5 de Mayo) / Ley	Super Lili San Juan
Saba / confort manzanilla nocturna con alas / México	\$10	Bodega Aurrerá (Tacubaya / Villa Coapa) / Comercial Mexicana (Chedraui / Coapa / Universidad) / Mega Comercial Mexicana (Piares)	\$19	\$10	Chedraui / Ley	\$19	Farmacia Benavides (5 de Mayo)	Bodega Aurrerá / Chedraui / Mega Comercial Mexicana
Saba / ultra invisible ultra delgada nocturna con alas / México	\$22	Walmart (Acoxpa / Miramontes / Perinorte / Philes / Plaza Aragón / Universidad)	\$28	\$20	Ley	\$31	Farmacia del Ahorro / HEMSA	Walmart
Ladysoft / nocturna ultra delgada tela suave con alas / China	\$21	Farmacia Benavides (Pabellón del Valle)	\$23	\$21	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Farmacia Benavides (5 de Mayo) / Mega Comercial Mexicana	\$23	HEMSA	HEMSA

* Los productos Eres con manzanilla con alas, Saba sábila sin alas, Equate regular con alas, Summer fresh clásica con alas diaria mallá fresh, Summer fresh superabundante nocturna algodón, Summer fresh superabsorbente diaria mallá fresh, Equate nocturna con alas, y Kotex nocturna manzanilla sin alas, no aparecen listados porque no se encuentran en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: Las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, las puedes solicitar en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo quienesquien@profeco.gob.mx

Verduras enlatadas, envasadas y congeladas:

TODA UNA HORTALIZA AL ALCANCE DE TU MANO

No somos tu mamá, pero de todas formas te lo preguntaremos con el ceño fruncido: ¿ya terminaste tus verduras? Las prisas ya no son un pretexto para no servirse una ración diaria, pues gracias a estos productos enlatados, envasados o congelados, nuestras alacenas y refrigeradores se han convertido en auténticas hortalizas. ¿Sabes cuáles son sus beneficios? ¿O cuáles los mitos que los rodean? Sal de dudas con este estudio cocinado a fuego lento por el Laboratorio Profeco, ¡y ni se te ocurra levantarte de la mesa sin antes vaciar ese plato!

¿Recuerdas las batallas campales que sostenías todos los días por culpa de las verduras, las legumbres y otras hortalizas? Pues no tenían nada de injustificadas.

Además de las generosas cantidades de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra que aportan, los vegetales son fundamentales en nuestra dieta por todo lo que no tienen (o que te aportan en muy bajas cantidades): como calorías, grasas, carbohidratos y colesterol.

La Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda incrementar su consumo diario como una medida para combatir la epidemia global de sobrepeso, obesidad y todas las enfermedades relacionadas con estos padecimientos. No en balde la disminución de su consumo viene de la mano con el *boom* de los “problemas de peso” en nuestro país.

De acuerdo con la última Encuesta de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) realizada en 2010 por INEGI, los mexicanos gastamos 33.4% de nuestros ingresos en alimentos, bebidas y tabaco. Sin embargo, de ese porcentaje la mayoría se destina a la compra de alimentos cuyo nutriente principal son las proteínas de origen animal (45.7%) y aquellos en los que abundan calorías, carbohidratos y grasas (35.9%).

En promedio, las familias mexicanas dedicamos apenas un 12% del gasto destinado a alimento a la compra trimestral de verduras, legumbres, leguminosas y semillas. Es un dato alarmante pues, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, en los últimos 20 años nuestro consumo de frutas y verduras se ha reducido en 30%, al tiempo que la epidemia de sobrepeso y obesidad se ha disparado hasta afectar a más de 32.2 millones de connacionales.

¿Ves cómo sí es importante que te comas todos tus vegetales?

Los enlatados y congelados... ¿Tan buenos como la verdura fresca?

El ajetreado ritmo de vida actual, la imposibilidad de comer en casa debido a las distancias y otros tantos factores han orillado a las hortalizas al filo del plato nuestro de cada día. Sin embargo, las presentaciones envasadas, enlatadas o congeladas son una buena opción para sustituir la compra de verduras frescas, pues en muchos casos vienen precocidas, cortadas, desinfectadas y listas para servirse, facilitándonos enormemente la vida y pudiendo ser almacenadas por periodos considerables.

Pero, ¿son tan nutritivas como las verduras frescas? La respuesta es sencilla: todo depende del procedimiento de conservación al que hayan sido sometidas.



➔ INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Los vegetales congelados, por ejemplo, son transportados a las fábricas apenas unas horas después de ser cosechados. Ahí se les lava y limpia, retirando las partes no comestibles. Ya limpios, se les sumerge en agua hirviendo por unos minutos para desactivar las enzimas que aceleran su deterioro y forman las zonas pardas; a este proceso se le llama “escaldado”. Finalmente, son congelados por debajo de los $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$, embolsados y enviados a los supermercados.

Con este método de conservación hay una ligera pérdida de vitaminas durante la fase de escaldado, pero ésta es menor que la ocurrida durante el proceso de almacenamiento y distribución de las verduras frescas.

En el caso de las conservas, sean enlatadas o envasadas, los vegetales son cocinados en un líquido de cobertura (generalmente agua con sal y azúcar) para después someterlos a un tratamiento térmico (es decir, de calor) para esterilizarlos, eliminando la mayoría de los microorganismos. Por último, son cerrados de manera hermética. La pérdida de nutrientes que pueden llegar a sufrir será prácticamente la misma que cuando las pones a cocer, con la diferencia de que éstas contienen más sodio por el líquido de cobertura, un aspecto a tener en cuenta si estás moderando tu consumo de sal.

Como puedes ver, no hay pretexto: las verduras envasadas, enlatadas y congeladas son una opción de alimentación cómoda y práctica.

Se verificó que cada muestra estuviera debidamente etiquetada e incluyera información sobre su contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, así como fecha de caducidad o consumo preferente, lote y tabla nutricional. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Para comprobar la veracidad de lo declarado en la etiqueta de los productos, el Laboratorio analizó:

► **Contenido neto.** Se verificó que la cantidad de producto fuera el declarado en la etiqueta.

► **Contenido de sodio.** Debido al énfasis que la Organización Mundial de la Salud ha puesto en el consumo de este mineral, se consideró necesario informar sobre la cantidad que proporcionan estos productos. La recomendación de este órgano es una ingesta máxima de 6 gramos de sal (2400 mg de sodio) al día.

► **Costo.** También, aunque no es un criterio para evaluar la calidad del producto, se incluyó el costo promedio por 100 gramos de producto. Para calcular el costo se utilizó el precio al adquirir las muestras.

Ficha técnica

Periodo del estudio

29 de mayo al 15 de agosto de 2012

Periodo de muestreo

29 de mayo al 31 de julio de 2012

Marcas analizadas

71

Pruebas realizadas

2779

➔ PRUEBAS ESPECÍFICAS POR TIPO DE PRODUCTO

Productos enlatados y/o envasados

► **Masa drenada.** Se verificó que la cantidad de producto sólido después de drenado o escurrido fuera el declarado en la etiqueta.

Productos congelados

► **Calidad sanitaria.** Se encontró que ninguno tenía problemas con respecto al contenido de salmonella. Por ello, este rubro no se reporta en las tablas de resultados.

Mezclas de vegetales

► **Porcentaje de ingredientes.** Esto para verificar que el orden cuantitativo decreciente que se declara en la etiqueta cumpliera con la normatividad.

EL ESTUDIO

¿Sabes qué marcas de verduras te convienen más? Para averiguarlo, el Laboratorio Profeco analizó 49 productos envasados y/o enlatados, y 22 productos congelados de zanahoria, chícharo, elote, champiñón y algunas mezclas.

Todos los productos analizados fueron adquiridos en diversos puntos de venta en el Distrito Federal. Al momento de compra se verificó que estuvieran dentro de la fecha de caducidad, no presentaran abombamiento, golpes u oxidación, y mantuvieran la integridad del producto.

¿EN QUÉ NOS FIJAMOS?

Durante el estudio, cada producto fue sometido a las siguientes pruebas y verificaciones:

Vegetales enlatados y/o envasados

SIMBOLOGÍA  CUMPLE / COMPLETA

							
Sodio mg/100 g	206	297	212	206	264	298	329
Masa drenada	✓	✓	1 unidad tuvo 1% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	6 unidades tuvieron de 1.5 a 5.3% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	✓
Información comercial	✓	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado. Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	✓

					
Sodio mg/100 g	309	303	258	196	338
Masa drenada	✓	✓	2 unidades tuvieron de 3.5 a 4.8% menos de la masa drenada declarada. ⁴	✓	✓
Información comercial	✓	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	Error en la declaración de ingredientes. Dice contener apio, pero no en todos sus lotes lo contiene.	✓	✓

NORMATIVIDAD

En la elaboración del presente estudio se emplearon como referencia las siguientes normas:

NOM-002-SCFI-1993

Productos preenvasados – Contenido neto, tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSAI-2010

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.





	La Costeña	La Costeña	La Costeña	Del Monte	Del Monte	Del Monte	Del Monte
Sodio mg/100 g	261	309	278	274	265	270	249
Masa drenada	✓	✓	1 unidad tuvo 3.5% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	✓	✓	5 unidades tuvieron de 3.6 a 13.7% menos de la masa drenada declarada. ⁴
Información comercial	✓	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	✓	✓	✓
	Elote dorado México / 220 g	Ensalada de verduras México / 220 g	Chicharos y zanahoria México / 220 g	Chicharos y zanahoria México / 215 g	Chicharos México / 200 g	Elote dorado en granos México / 225 g	Ensalada campesina México / 215 g



	Herdez	Herdez	Herdez	Herdez	Aurrera	Aurrera	DOY
Sodio mg/100 g	243	234	290	236	264	262	142
Masa drenada	✓	✓	✓	✓	1 unidad tuvo 3.9% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	1 unidad tuvo 0.7% menos de la masa drenada declarada. ⁴
Información comercial	✓	✓	✓	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.
	Chicharos con zanahoria México / 225 g	Chicharos México / 215 g	Granos de elote México / 220 g	Ensalada de legumbres México / 220 gy 400 g	Chicharos México / 200 g	Ensalada de legumbres México / 215 g	Elote dorado en grano EUA / 432 g

¹De acuerdo con la normatividad, en la etiqueta los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente, es decir, los primeros en la lista deben ser los del mayor porcentaje; esta marca no declara los vegetales que contiene respetando este orden. - ²Costo por 100 g de masa drenada del producto (es decir, del producto después del escurrido). - ³De un total de 6 unidades. - ⁴De un total de 12 unidades.

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 01800 468 8722 desde el resto del país.

Vegetales enlatados y/o envasados

(Continuación)

SIMBOLOGÍA CUMPLE / COMPLETA



\$3.85



\$3.92



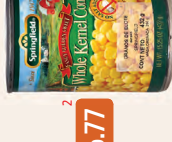
\$5.00



\$3.75



\$7.14

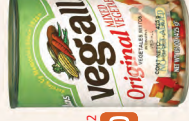


\$6.77



\$6.92

	Great Value	Great Value	Great Value	Great Value	Springfield	Springfield	Springfield
Sodio mg/100 g	Chicharos con zanahoria México / 225 g	Ensalada de legumbres México / 215 g	Granos de elote México / 225 g	Chicharos México / 225 g	Chicharos EUA / 425 g	Granos de elote EUA / 432 g	Vegetales mixtos EUA / 425 g
Masa drenada	✓	1 unidad tuvo 6.2% menos de la masa drenada declarada. ⁴	✓	4 unidades tuvieron de 1.2 a 4.7% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	✓	✓
Información comercial	✓	Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	✓	✓	Dice contener frijol, pero no lo contiene.



\$10.00



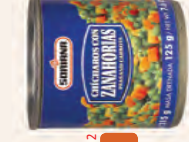
\$3.92



\$12.00



\$4.29



\$4.52



\$5.15



\$10.31

	veg-all	D'Calidad Chedraui	OTELA	Soriana	Soriana	Soriana	Soriana	Del Fuerte
Sodio mg/100 g	Vegetales mixtos EUA / 425 g	Ensalada de verduras México / 215 g y 430 g	Macedonia de verduras España / 535 g	Vegetales mixtos México / 430 g	Chicharos con zanahoria México / 215 g	Elote en grano México / 225 g	Champiñones en trozos México / 380 g	
Masa drenada	2 unidades tuvieron de 2.8 a 3.6% menos de la masa drenada declarada. ³	7 unidades tuvieron de 2.8 a 17% menos de la masa drenada declarada. ⁴	✓	2 unidades tuvieron de 0.5 a 1% menos de la masa drenada declarada. ⁴	✓	✓	✓	✓
Información comercial	Error en la declaración de ingredientes. ¹	Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	



\$9.55



\$9.29



\$11.49



\$10.98



\$10.62



\$8.85



\$10.09

	Golden Hills	Del Monte	Herdez	Monteblanco	San Miguel	Aurrera	Great Value
	Champiñones rebanados México / 186 g	Champiñones en trozos México / 186 g	Champiñones rebanados México / 186 g	Champiñones rebanados México / 186 g	Champiñones rebanados México / 186 g	Champiñones rebanados México / 186 g	Champiñones rebanados México / 186 g
Sodio mg/100 g	397	231	328	326	262	341	299
Masa drenada	2 unidades tuvieron de 3.7 a 5.4% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	1 unidad tuvo 2.9% menos de la masa drenada declarada. ³	5 unidades tuvieron de 2.9 a 7.3% menos de la masa drenada declarada. ⁴	✓	✓	✓
Información comercial	✓	✓	✓	✓	No declara toda la información en español requerida por la norma de etiquetado.	✓	✓



\$8.84



\$10.68

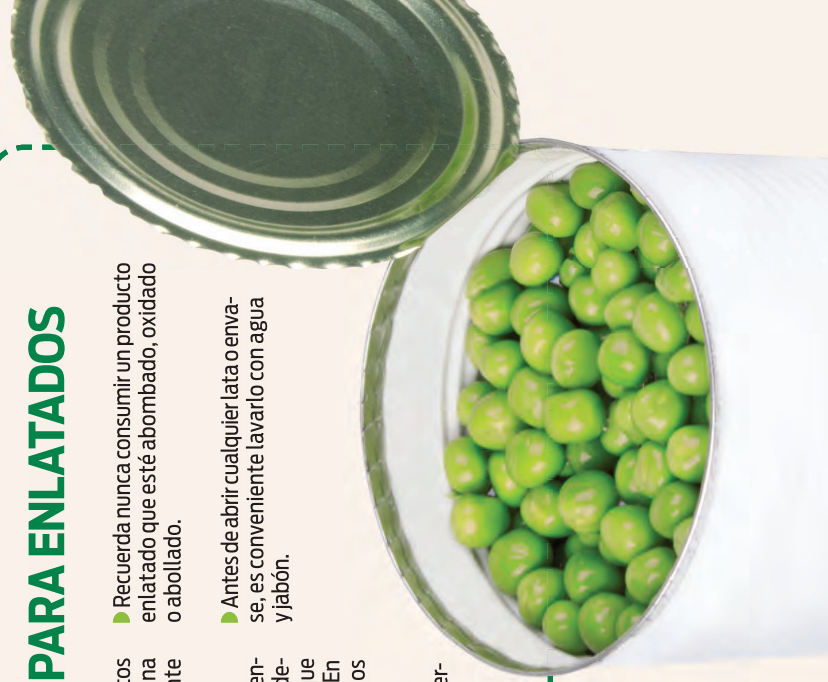
	D'Calidad Chedraui	Soriana
	Champiñones rebanados México / 186 g	Champiñones rebanados Holanda / 184 g
Sodio mg/100 g	367	259
Masa drenada	4 unidades tuvieron de 2.6 a 10.3% menos de la masa drenada declarada. ³	✓
Información comercial	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	✓

¹De acuerdo con la normatividad en la etiqueta los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente, es decir, los primeros en la lista deben ser los de mayor porcentaje; esta marca no declara los vegetales que contiene respetando este orden. ² Costo por 100 g de masa drenada del producto (es decir, del producto después de escurrirlo). ³ De un total de 6 unidades. ⁴ De un total de 12 unidades.

RECOMENDACIONES PARA ENLATADOS

- ▶ Para mantener las propiedades de los productos enlatados después de abiertos, refrigéralos a una temperatura de entre 0 y 4 °C, preferentemente en un traste o recipiente de sellado hermético.
- ▶ Si estás cuidando tu ingesta de sodio, te recomendamos leer la etiqueta de los productos. Viene declarado en la tabla nutricional y encontrarás que existen conservas sin altos contenidos de sodio. En el caso de los congelados casi todos tienen bajos contenidos de este mineral.
- ▶ Recuerda nunca consumir un producto enlatado que esté abombado, oxidado o abollado.
- ▶ Antes de abrir cualquier lata o envase, es conveniente lavarlo con agua y jabón.

▶ El líquido en el que están envasadas las conservas es comestible, pero no olvides que puede contener sodio.



Vegetales precocidos y congelados



\$9.39

\$3.59

\$2.72

\$4.71

\$4.86

\$4.56

\$5.98

	La Huerta	Golden Hills	Golden Hills	Golden Hills	La Huerta	La Huerta	La Huerta
Sodio mg/100 g	19	64	39	14	16	36	8
Masa drenada	✓	✓	Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	✓	✓
	Champiñones rebanados México / 300 g	Zanahoria y chícharo México / 500 g	Mezcla Juliana México / 500 g	Elote en grano México / 500 g	Elote en grano EUA / 500 g	Chícharo con zanahoria México / 500 g	Chícharos México / 500 g



\$3.14

\$2.83

\$3.64

\$2.80

\$3.60

\$4.80

\$4.84

	La Huerta	Nutrifresco	Nutrifresco	Golden Hills	Great Value	Great Value	Great Value	McCain
Sodio mg/100 g	27	24	114 / 30	32	26	77 / 10	26	26
Masa drenada	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Error en la declaración de ingredientes. ¹	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	Su etiqueta no es veraz, declara 0 mg de sodio, pero sí lo contiene.	✓	✓
	Mezcla Juliana México / 500 g	Mezcla Juliana México / 400 g	Chícharo con zanahoria México / 400 g	Mezcla Juliana México / 500 g	Chícharo y zanahoria México / 500 g	Chícharos México / 500 g	Zanahorias y chícharos México / 500 g	



\$5.06



\$4.68



\$5.74



\$2.24

Sodio mg/100 g	McCain	McCain	McCain	Lynden Farms
20	Elote México / 500 g	Mezcla campesina México / 500 g	Chicharro México / 500 g	Mezcla Juliana México / 500 g
✓	✓	✓	✓	✓
Información comercial				



\$3.98



\$3.18



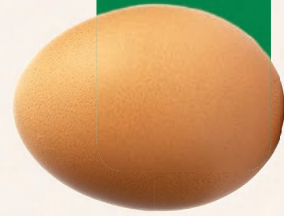
\$3.70



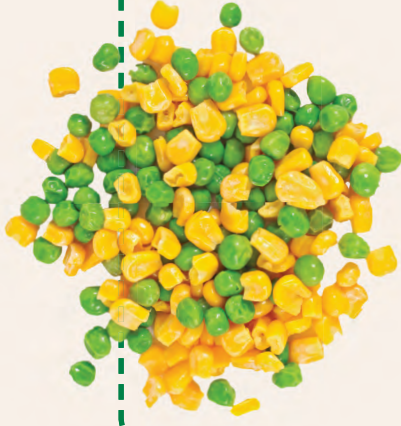
\$3.18

Sodio mg/100 g	Soriana	Soriana	Soriana	Soriana
4	Chicharro México / 500 g	Chicharro con zanahoria México / 500 g	Elote en grano México / 500 g	Guarnición de verduras México / 500 g
✓	✓	Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓
Información comercial				

¹De acuerdo con la normatividad en la etiqueta, los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente, es decir, los primeros en la lista deben ser los del mayor porcentaje; esta marca no declara los vegetales que contiene respetando este orden.



No te pierdas en nuestro próximo número los estudios de calidad de huevo y calentadores ambientales. Búscalo en los puntos de venta.



RECOMENDACIONES PARA CONGELADOS

- Al comprar uno de estos productos, asegúrate de que esté congelado, dentro de la fecha de caducidad, y que su envase se encuentre en perfecto estado.
- Procura que sean los últimos productos que metas al carrito y los primeros que guardes en el refrigerador. Esta clase de comidas no debe de estar nunca a temperatura ambiente.
- ¡Ojo! Después de descongelar un producto, nunca debes volver a congelarlo.
- Lee con cuidado las etiquetas de estos productos; algunos indican que debes consumirlos bien cocidos.
- No descongeles estos productos en superficies a temperatura ambiente. Prefiere descongelarlos en las charolas inferiores del refrigerador o en el microondas.
- Para evitar la pérdida de nutrientes, cuece las verduras en un poco de agua, sin descongelarlas. Cocinarlas en el microondas o al vapor también ayuda a conservarlas.

LO QUE CONCLUIMOS

► El contenido de sodio en estos productos es variable; aunque, en términos generales, los congelados presentaron cantidades menores que los enlatados. Mientras los productos en lata presentaron valores que van de los 10 a los

429 miligramos de sodio por cada 100 gramos de producto, en los congelados se encontraron de 4 a 114 miligramos de sodio por la misma cantidad de producto. Independientemente de que los enlatados pierdan un poco de sodio al

escurrírseles el líquido de cobertura, los vegetales conservan una cantidad de este mineral. Tómalo en cuenta con el fin de no sobrepasar la ingesta máxima de 2400 miligramos que recomienda la OMS.

► Todos los productos congelados cumplen con el contenido neto que declaran en su etiqueta. En cuanto a los productos enlatados y/o envasados, sólo la ensalada de verduras de la marca D'Calidad Chedraui presentó incumplimientos en dos unidades.

► En la evaluación de la calidad sanitaria no se detectaron problemas.

► El tratamiento térmico que se aplica a los vegetales durante el proceso de envasado afecta su color, sabor y consistencia. Sin embargo, no significa que no sean aptos para su consumo.

► En la revisión de masa drenada, donde verificamos la cantidad de producto sólido que queda después de escurrir la lata, encontramos algunas muestras de productos que contienen menos contenido del que indica su etiquetado.

► De acuerdo con la norma vigente, el contenido de estos productos debe declararse en la etiqueta en orden cuantitativo decreciente; es decir, deben aparecer enlistados de mayor a menor según su presencia en el producto. En nuestro estudio, 21.1% de las marcas no cumple esta disposición.



Bibliografía:

• Eroski Consumer. (13 de octubre de 2011). "Verduras congeladas, ¿igual de nutritivas?". En http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2007/07/21/181719.php (Consultado el 20 de agosto de 2012).

• -----, (Marzo de 2005). "Menestras en conserva y ultracongeladas. Las más baratas. La mejor opción". En <http://revista.consumer.es/web/es/20050301/pdf/analisis.pdf> (Consultado el 20 de agosto de 2012).

• INSP. (5 de marzo de 2012). "52.2 millones de mexicanos con sobrepeso por nulo consumo de verduras". En <http://www.insp.mx/noticias/nutricion-y-salud/2259-522-millones-de-mexicanos-con-sobrepeso-por-nulo-consumo-de-verduras.html> (Consultado el 12 de agosto de 2012).

• INEGI. (15 de julio de 2011). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2010. En <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/Encuestas/Hogares/regulares/Enigh/Enigh2010/tradicional/default.aspx> (Consultado el 12 de agosto de 2012).



Gran guía **inmobiliaria**

Radiografía

▶ Toda la información que necesitas para comprar, vender, poner en renta y rentar.

Qué hacer si

▶ Te incrementan la renta injustificadamente.

Finanzas personales

▶ El crédito ideal para la casa de tus sueños y tu capacidad de pago.

Infografía

▶ Ideas verdes para salvar el planeta y cuidar tu bolsillo.

Seguridad de productos

▶ El peligro acecha en las entrañas de tu casa... ¿Hace cuánto no revisas tu instalación eléctrica?

Consumo 2.0

▶ Portales inmobiliarios: el punto de encuentro virtual entre compradores y vendedores.



¿Rentar, comprar, vender?

UNA GUÍA COMPLETA PARA OPERACIONES DE VIVIENDA

Si eres un futuro dueño o inquilino

¿Casa sola, en condominio o departamento?

La vivienda que elijas depende de la ciudad en la que habites, tu estilo de vida, los miembros de la familia (presentes y futuros), de tu presupuesto, y del tiempo y dinero que estés dispuesto a invertir en su mantenimiento. Tarea nada fácil.



Una casa suele ser más costosa de mantener, pero si aprecias tu privacidad y buscas mayor espacio, es tu mejor opción.



En condominio, sea departamento o casa, es menos privado, pero te da la comodidad de que se dividen los gastos de mantenimiento, organización y vigilancia.

Una vez que sepas qué es lo que quieres, busca en medios como internet, periódicos, revistas especializadas; dile a tus conocidos que te recomienden, date una vuelta por la zona y

apunta direcciones, teléfonos en letreros afuera de los inmuebles y llama a alguna agencia inmobiliaria. Hacerlo no tiene ningún costo.



Agenda tus citas

Ya tienes una selección de propiedades que te interesan, ahora llama y ponte de acuerdo para visitarlas personalmente. Haz todas las preguntas que desees por teléfono, sobre todo acerca de detalles que sean de importancia para ti, como número de recámaras, estacionamiento, vigilancia, etcétera. Así, puedes descartar los que no cumplen con ellos e invertir tiempo solamente en los que satisfacen tus necesidades.



Durante la visita

Aprovecha para revisar el inmueble meticulosamente. Cuando vas a comprar debes ser más riguroso en este punto que cuando vas a rentar. Observa y evalúa aspectos como:

- ▶ Espacio de los cuartos y si éstos tienen clóset o baño.
- ▶ El tamaño de las otras áreas.
- ▶ Las condiciones de la cocina y los baños, revisa si huelen mal (así te darás cuenta del estado del drenaje).
- ▶ Si cuenta con estacionamiento, pide que te muestren su ubicación y si es compartido.
- ▶ Si se trata de condominio, pregunta por su reglamento y otras áreas comunes.
- ▶ Jardines y los cuidados que requieran.
- ▶ Verifica que las puertas y ventanas abran y cierren correctamente.
- ▶ Cerciórate de que las llaves de agua no tengan fugas, o si se corta el agua a alguna hora del día.
- ▶ Revisa la calidad de los acabados y si están en buen estado. Tócalos para ver si se sienten firmes o están frágiles o huecos.
- ▶ Inspecciona los techos y las paredes, sobre todo en las esquinas. Si presentan manchas oscuras, puede ser por falta de impermeabilización o por fugas en las tuberías.
- ▶ Enciende y apaga las luces, y déjalas prendidas mientras estés ahí para detectar fallas. También revisa que los enchufes estén en buen estado.
- ▶ Pregunta por el servicio de gas, si es natural, de tanque estacionario o de cilindro, y verifica que no haya fugas.
- ▶ Si se trata de una vivienda usada, pregunta por su antigüedad y qué mantenimiento se le ha dado.
- ▶ Es importante saber el motivo por el cual la propiedad se renta o vende.
- ▶ Cuántas personas han vivido ahí anteriormente y por cuánto tiempo.
- ▶ Ruido alrededor, vecinos, si se aceptan mascotas, fiestas, etcétera.
- ▶ Seguridad: quiénes entran y salen con o sin llave (si se trata de un condominio), y si alguno de los habitantes anteriores o vecinos ha sufrido robos o asaltos.
- ▶ Recolección de basura.
- ▶ Cualquier duda que surja en ese momento, pregúntala sin pena, pues eres tú quien vivirá ahí.

La vivienda es una de las necesidades básicas del ser humano, es la base territorial de la familia, su “centro”; en ella se llevan a cabo una gran cantidad de actividades cotidianas. Representa el bien patrimonial más importante para cualquier persona, pareja o familia. Es por ello que adquirir una o deshacerse de ella no es una tarea sencilla. Aquí te damos los detalles para facilitarte la operación.



Tú eres el propietario

Si estás ofreciendo tu casa en venta o renta, primero que nada dale una “manita de gato”. No se trata de esconder desperfectos, sino de que los clientes vean el mejor aspecto de ella. Debe estar limpia, iluminada, ventilada y cuidada, por dentro y por fuera.

Si has decidido venderla o arrendarla por “trato directo”, da información veraz y completa a los posibles compradores o inquilinos, y deja en claro los términos en los que deseas que sea el trato.

Para acreditarte como dueño necesitarás una serie de documentos que deberán estar en regla:

- Escrituras con el sello del Registro Público de la Propiedad (RPP).
- Planos.
- Identificación oficial del propietario.
- Acta de matrimonio (en su caso).
- Comprobante de domicilio a tu nombre.
- Última boleta predial.

- Último recibo de agua.
- Y algunos otros que tengan que ver con la situación legal del inmueble en particular, como cancelación de hipotecas, adjudicación o sucesión testamentaria (sólo si vas a vender).
- Poder para realizar actos de administración (sólo para rentar, si el inmueble no está a tu nombre).



Haz un avalúo

Considera que el precio de venta o renta de tu casa es aquel que los compradores están dispuestos a pagar. Aseórate con un perito valuador o un agente inmobiliario, pues si la sobrevalúas, difícilmente alguien la tomará, pero también debes evitar malbaratarla por desconocimiento.

¿Qué hace un perito valuador?

- Se encarga de verificar las condiciones del inmueble, su antigüedad y vida útil. De esta forma, determina el valor comercial.

- Calcula el valor catastral, que suele ser menor al comercial, y sirve para determinar el impuesto predial e ISR, en caso de que no esté exento.
- Por un avalúo se cobra aproximadamente 0.25% del valor de la casa, es decir que si tu casa vale un millón, te cobrará alrededor de 2 mil 500 pesos.
- El avalúo también sirve para saber en cuánto puedes rentar tu casa: por lo general, se cobra entre el 6 y 7% anual del valor total del inmueble, y eso se divide entre los 12 meses. Es decir que si tu casa vale 2 millones, es adecuado que pidas por ella una renta de entre 10 mil y 11 mil 600 pesos mensuales.



Promuévela

- El letrero colocado al exterior del inmueble continúa siendo, según los expertos, el responsable del 70% de las operaciones de compraventa.
- Internet (revisa nuestro artículo de Consumo 2.0).
- Periódicos y revistas especializadas.
- Puedes volantear o pegar anuncios en escuelas cercanas, estacionamientos, gimnasios y oficinas.
- Dile a tus conocidos que estás ofreciendo tu propiedad.
- Llama a una agencia inmobiliaria; en este caso, ellos se encargarán de todo lo anterior. (Lee más adelante sobre sus servicios).

VIVIENDA DE “TRIPAS” RENOVADAS

Una verdadera remodelación no es sólo pintura y piso nuevo. Cuando a un inmueble usado se le renuevan drenaje, tuberías e instalación eléctrica, su vida útil inicia prácticamente de cero, siempre que esté en buenas condiciones estructurales.

1 Tal vez la compra más importante de tu vida



Un inmueble es un bien patrimonial, por lo que, a menos que te dediques profesionalmente a los bienes raíces, realizarás esta operación una o muy pocas veces en tu vida. Lo normal será que vivas ahí varios años. Por eso vale la pena que tomes el tiempo para planear bien tu elección y estudies todas las posibilidades.

DALE PRIORIDAD A LA UBICACIÓN. Si ya decidiste qué tipo de vivienda quieres (casa o departamento), ahora considera factores del entorno de gran importancia, y no sólo veas la situación actual del fraccionamiento o barrio, también averigua hacia dónde y cómo va a crecer.

SI TE DECIDES POR UNA USADA, cuando la visites revisa cuidadosamente todos los puntos que listamos en “durante la visita”, y asesórate con un perito valuator o un profesional inmobiliario.

SI ES NUEVA, la constructora deberá presentar documentación adicional como:

- ▶ Licencia de construcción y aviso de terminación de obra.
- ▶ Régimen de propiedad en condominio (en su caso) con:
 - Tabla de valores e indivisos.
 - Reglamento de condominios.
- ▶ Pide referencias de la empresa y de sus trabajos anteriores y, si es posible, visítalas y corrobora la satisfacción de sus clientes.

Plusvalía: ¿nuevo o usado?



La plusvalía es el incremento del valor de una casa en el tiempo. No existe una regla que dicte si una casa nueva costará más que otra usada, pues depende de factores que tienen que ver con el desarrollo urbano.

Algunas veces las propiedades nuevas tienen un precio muy alto, por lo que no te ofrecen ningún rendimiento, y trae mayores ventajas comprar usado y remodelar. En otros casos se construyen fraccionamientos en áreas que crecerán en un futuro próximo, y su precio aún es bajo. Para esto conviene consultar la

planeación urbanística de la localidad, en su dirección de obras públicas.

Durante la compra, mantente en terreno firme



▶ Tómate tu tiempo para leer el contrato (uno o dos días) y, preferentemente, asesórate con un abogado.

- ▶ No hagas ningún pago sin un contrato de por medio.
- ▶ No des más de un 20% de anticipo a la firma del contrato, pues siempre existe el riesgo de tener contrariedades antes de firmar la escritura.
- ▶ Como comprador tienes derecho a elegir el notario que realice la operación, no tiene que ser el del vendedor.
- ▶ Subraya esto: una vez que hayas liquidado el inmueble, sin importar si es nuevo o usado, tramita tu escritura, y posteriormente verifica tu inscripción en el Registro Público de la Propiedad, pues sólo entonces estarás acreditado como dueño. Se han dado casos en los que el propietario anterior muere o la constructora que vendió el inmueble desaparece, y no hay quién firme la escritura, por lo que es necesario entablar un juicio.



Mito: “Los notarios cobran mucho dinero, por eso no escrituro”. La mayor parte del costo de una escritura se va en impuestos, derechos y otros gastos. El arancel (tarifa oficial que establece los derechos que se han de pagar por varios conceptos) determina los honorarios que los notarios cobrarán por sus servicios. Entre un notario y otro sí puede haber diferencias, pero éstas deben ser mínimas.

TUS DERECHOS DEL SECTOR

De acuerdo con el artículo 73 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), el sector inmobiliario se conforma de diversos tipos de proveedores, como son fraccionadores, constructores, asesores inmobiliarios y cualquier otro profesional que intervenga en la asesoría y venta al público de inmuebles destinados a casa habitación.

Profeco vigila y verifica a estos proveedores para asegurar que sus prácticas comerciales sean adecuadas y brinden información completa y veraz al consumidor.

El proveedor de vivienda está obligado a:

- ▶ Registrar su contrato de adhesión ante **Profeco**, para poder comercializarlas.
- ▶ Ofrecerte una garantía mínima de cinco años para cuestiones estructurales, tres años para impermeabilización y un año para los demás elementos. Por lo que debe realizar, sin costo, cualquier reparación por vicios ocultos en el tiempo que dure la garantía.

Nombre comercial
Corporación GEO
ARA
Inmobiliaria Zeuqram, S.A. de C.V.
Dinamica Desarrollos Sustentables
Panorama Communities, S.A. de C.V.
Desarrollo Residencial de Puerto Cancún, S.A. de C.V.



COMO CONSUMIDOR INMOBILIARIO

▶ No solicitarte ningún pago o anticipo hasta que esté definida y escrita la relación contractual, excepto lo relativo a gastos de investigación.

▶ Cumplirte con las fechas de entrega, las características del inmueble, los acabados y accesorios que se establecieron en el contrato. Además, debe mostrarte una maqueta o proyecto ejecutivo del inmueble, así como acreditar que cuenta con permisos y licencias para la construcción y que el bien se encuentre libre de gravámenes.

Si resulta que incumplió y se niega a compensarte, presenta una queja ante **Profeco**. El sector inmobiliario está dentro de los 10 con más quejas ante la Procuraduría. En lo que va del año, las empresas que ocupan los cinco primeros lugares en la lista negra por número de quejas son:

Número de quejas	% de conciliación
86	85%
46	80%
42	69%
39	93%
25	NA
25	NA

Te recomendamos revisar si tu proveedor se encuentra entre las empresas con quejas y cuántas tiene. Para ello, consulta nuestro Portal del Consumidor.

consumidor.gob.mx

2 Tu patrimonio al mejor postor

Si tu casa está siendo constantemente visitada por posibles compradores, seguramente recibirás varias propuestas.

Cuando alguna te satisfaga, se procede a la firma del contrato de compraventa.

Una vez firmado el contrato y recibido el anticipo, tienes un plazo –que debe estar especificado en el contrato– para elaborar, firmar la escritura y entregar el inmueble a su nuevo propietario.

En ese lapso:

- ▶ Debes entregar al notario la documentación en regla que te acredita como dueño (que listamos anteriormente), por lo cual solicita un recibo de todos los documentos que entregues.
- ▶ Los valuadores de la notaría visitarán la propiedad.
- ▶ Deberás liquidar los adeudos de luz, agua y otros servicios y gastos originados con fecha anterior a la escrituración del inmueble, aunque su cobro sea posterior.
- ▶ Antes de la escrituración, solicita a la notaría un desglose de los pagos a tu cargo y de los que corren por cuenta del comprador.

A la firma de la escritura

- 1 Llega temprano para evitar cualquier imprevisto.
- 2 Lleva contigo las llaves del inmueble para poder hacer entrega de la posesión del mismo al comprador.
- 3 Por seguridad de ambas partes, la liquidación de la operación se hace preferentemente en la notaría mediante cheque de caja o certificado.

¿Qué hace un notario?

Es el encargado de dar certeza jurídica tanto a la parte vendedora como a la compradora, según lo siguiente:

- ▶ **A** Revisa la validez de todos los documentos presentados para verificar la viabilidad de la operación.
- ▶ **B** Obtiene, del Registro Público de la Propiedad y de la tesorería estatal, las constancias que acreditan la libertad de gravamen del inmueble y que el propietario está al corriente en sus pagos.

- ▶ **C** Calcula, recauda y paga los impuestos que cause la compraventa.
- ▶ **D** Expide una copia certificada de la escritura con todos sus comprobantes y tramita su inscripción en el Registro Público de la Propiedad, donde se registra al nuevo propietario.
- ▶ **E** Cobra los derechos de avalúos, gestorías y demás gastos que genere una escrituración.

Pago de impuestos

Las operaciones inmobiliarias causan ISR. No obstante, esto podrá exentarse siempre que el vendedor haya habitado el inmueble durante los últimos dos años y no haya vendido otra propiedad en los últimos cinco, lo cual se comprueba al presentar:

- ▶ **A** Boletas de predial y agua pagadas, cuando menos de los últimos cinco años.
- ▶ **B** Recibos de luz o teléfono de los últimos dos años.



3 Renta: un matrimonio por conveniencia, pero temporal

Este tipo de operaciones es muy común pero no por eso menos compleja. Tanto el inquilino como el casero deben estar pendientes de varios detalles para evitar futuras controversias que pueden llegar a ser más desgastantes que un mal matrimonio.

Tu espacio por una renta

Ya sea que desees independizarte, mudarte de ciudad, o simplemente porque no tienes vivienda propia, puedes tener la necesidad de rentar.

¿Cuáles son tus opciones?

Ubica la zona en la que vas a vivir de acuerdo con tu lugar de trabajo, escuelas y sitios frecuentados, como casas de familiares y amigos, gimnasios, cines, centros comerciales, parques, etcétera, y cuánto puedes pagar. Luego busca en los medios que te hemos recomendado.

Durante la visita, además de las preguntas que listamos con anterioridad, también puedes averiguar:

- ▶ Los vicios ocultos como fugas de agua, falsos contactos, goteras, paredes agrietadas, etcétera, los cuales deben ser reparados por cuenta del dueño. Pregúntale si está dispuesto a hacerlas en caso de que surjan, o si puedes hacerlas tú a cuenta de renta.
- ▶ Si deseas hacer alguna modificación o instalación en el inmueble, es el momento de gestionarla.
- ▶ Pregunta si los servicios de luz, internet, cable o agua se incluyen en la renta.



Mito: "Rentar es tirar el dinero a la basura". Rentar es buena opción siempre y cuando el objetivo sea a corto o mediano plazo. Cuando tu solvencia económica te lo permita, mejor invierte en una propiedad.

LAS GARANTÍAS

El fiador es la garantía más usada, por considerarse más segura y duradera. Pero es importante que tomes en cuenta que por ley no se puede exigir más de una garantía por el mismo contrato.

Si no tienes fiador, tendrás que negociar con el dueño, pues algunos arrendadores no aceptan otro tipo de garantía. En esta situación la operación dependerá enteramente de la flexibilidad del arrendador.

- ▶ Si tienes alguna propiedad escriturada, registrada ante el RPP y

libre de gravamen, en algunos casos podrás ser tu propio fiador.

▶ Existen otras opciones como las fianzas, que se contratan con una aseguradora, y las cuales se usan poco debido a que son costosas (cuestan más que un mes de renta) y gravan la propiedad que se pone en garantía.

▶ Te pueden pedir pagarés o cheques posfechados, cada uno de los cuales deberá ser devuelto conforme vayas cubriendo tus pagos mensuales.

Lo que se está usando más hoy en día son los **planes o pólizas jurídicas**, en las cuales un despacho jurídico se compromete con

el arrendador a exigir el pago de la renta en forma extrajudicial o judicial, y en caso de que no se lleve a un arreglo, el despacho se encarga del juicio y desalojo en contra del inquilino. No obstante, este plan no exenta del fiador, pues lo usual es que el arrendador sea quien lo contrate.

***Ojo:** Hay personas que tienen una escritura y venden su firma como fiadores a cambio de una suma de dinero. Pero la propiedad ya no es suya o tiene anotaciones en el RPP; por ello, es preciso comprobar la autenticidad de las garantías.

Documentación necesaria

- ▶ Datos generales.
- ▶ Datos generales del fiador.
- ▶ Escrituras libres de gravamen de la propiedad en garantía (revisalas en el Registro Público de la Propiedad).
- ▶ Referencias personales o familiares.
- ▶ Comprobantes de ingresos o solvencia económica (recibos de sueldo u honorarios, estados de cuenta bancarios).
- ▶ Por lo general, te pedirán uno o dos meses de depósito y el primer mes de renta.
- ▶ Probablemente te hagan una investigación, cuyo costo no debería exceder los mil pesos.

¿Problemas con tu casero?

Esta clase de conflictos no son competencia de **Profeco**. Si tienes algún problema con tu rentero o tu contrato de arrendamiento, ponte en contacto con el Instituto Federal de Defensoría Pública, donde te asesorarán sobre tus derechos y obligaciones como arrendatario. En el Distrito Federal puedes acudir a Bucareli 22 y 23, colonia Centro, en la delegación Cuauhtémoc. También puedes llamar al 5521 4367 o, si vives en algún otro lugar de la República Mexicana, llama al 01800 7124 253 y 01800 5033 321 (larga distancia sin costo) para que te orienten.

Cualquiera que sea la razón por la que quieras poner en renta una propiedad, primero que nada determina el precio, como te explicamos con anterioridad (lo puedes aumentar si está amueblada u ofreces servicios adicionales); y luego elige al inquilino, que debe ser una persona con solvencia económica y buen historial crediticio, que pueda constatar lo que declara sobre sí mismo. Por tu parte, infórmale abiertamente todo lo que estás ofreciendo y lo que no está incluido.

Todo dentro de la ley

Junto con el contrato, las garantías que hemos listado son las que te protegen ante el incumplimiento de pago o daños a tu patrimonio. Sólo éstas pueden garantizar el pago de daños o la viabilidad de un desalojo o un juicio, en caso necesario.

Para ir a la segura, solicita asesoría con un abogado o un profesional inmobiliario.

Más vale prevenir

- ▶ Desconfía de gente que llegue aparentando tener mucho dinero, sin tener fiador.
- ▶ Si el inquilino es foráneo, pídele mayores referencias sobre su lugar de trabajo o sobre la actividad que está desempeñando en tu localidad, como cartas de instituciones.
- ▶ A la entrega haz un inventario y toma algunas fotos para tener constancia de las condiciones en las que entregas el inmueble.



CONTRATO DE ARRENDAMIENTO



En el Código Civil se establece que el contrato de arrendamiento debe otorgarse por escrito; la falta de esta formalidad se imputará al arrendador.

El contrato deberá contener, cuando menos, las siguientes estipulaciones:

- A** Nombres del arrendador y arrendatario.
- B** La ubicación del inmueble.
- C** Descripción detallada del inmueble, las instalaciones y los accesorios con los que cuenta, así como su estado de conservación.
- D** Monto de la renta.
- F** Garantía y depósito.
- G** La especificación de uso habitacional del inmueble bajo arrendamiento.
- H** Duración del contrato.
- I** Datos generales del fiador.
- J** Establecer al responsable de la remodelación de algún espacio, en lo que se refiere a los precios de los materiales.
- K** Se permite o no tener mascotas, realizar fiestas, ingresar más inquilinos, etcétera.
- L** Responsabilidades, obligaciones o penalizaciones en caso de cancelación anticipada del plazo del contrato o impuntualidad en el pago de la renta.

Para que habites tranquilo tu nuevo hogar

- A** No excedas tu presupuesto. Cuando se trata de rentar se recomienda destinar, como máximo, una cuarta parte del total de tus ingresos.
- B** Considera otros gastos fijos que ya tengas y si vivir ahí te generará más desembolsos mensuales, como personal de limpieza, gasolina, mantenimiento, etcétera.
- C** Una vez que te entreguen el inmueble, cambia las chapas.
- D** Consulta el artículo de la sección Qué Hacer Si.

4 Asesor inmobiliario

Como te habrás dado cuenta, las operaciones inmobiliarias “no son enchiladas”. Si eres un poco desorganizado, vives fuera, tienes poco tiempo, o incluso, poca paciencia para tratar con la gente, una operación inmobiliaria podría traerte dolores de cabeza, costos, y hasta conflictos legales que un agente inmobiliario fácilmente te puede evitar.

El asesor inmobiliario es un especialista, como un médico o un abogado, que conoce bien los detalles de su ramo. El producto principal que ellos ofrecen a sus clientes no son las casas –éstas son propiedad del cliente–, sino la asesoría para venderlas o rentarlas en las mejores condiciones, y que las personas que buscan una propiedad encuentren la que mejor se ajuste a su presupuesto y necesidades personales.

Las agencias inmobiliarias tienen dos tipos de clientes:

A Las personas quieren comprar o rentar un inmueble. Éstas no adquieren ninguna obligación con la agencia inmobiliaria, ni le tienen que pagarle.

B Los propietarios que ponen su propiedad en renta o venta, y que firman un contrato con la inmobiliaria, en el que se estipula que se pagará una comisión de entre el 5 y 6% del valor de la operación.

Sus servicios más importantes

► **Dictamen comercial.** Con base en un avalúo y en la situación del mercado, emiten una “opinión de valor” de la propiedad.

► **Asesoría fiscal.** Explican cuánto hay que pagar de impuestos y, en su caso, cómo puedes exentarlos.

► **Asesoría legal.** Revisan la viabilidad de la operación y, si es necesario, te ayudan a “desatorarla”.



Proyecto MLS Ampired

Recientemente AMPI lanzó una plataforma en la que se dan de alta cada uno de los inmuebles que promueven los miembros de la asociación. En este padrón, no sólo se puede ver la información completa del bien, sino que se tiene la certeza de que todas las propiedades publicadas ahí han sido dictaminadas y son legalmente viables para cualquier tipo de transacción, lo que da confianza tanto a compradores como a vendedores. Si deseas más información sobre esta plataforma, consulta la página ampi.org.mx

► **Asesoría hipotecaria.** Te orientan sobre el crédito que más te conviene.

► **Asesoría financiera.** Conocen qué momento es óptimo para invertir en bienes raíces o venderlos.

► **Promoción del inmueble.** En distintos medios y entre su red de contactos, y **se encargan de mostrarla** a los interesados.

► **Negociación.** Entre el propietario y los clientes interesados.

► **Servicio posventa.** Dan seguimiento una vez cerrada la operación.

► **Atención personalizada.** Analizan el caso de cada comprador e inquilino y le ofrecen lo que más se acerca a su vivienda ideal.

► **Administrar propiedades en renta.** Cobran la renta, atienden solicitudes del inquilino, renuevan contratos, reciben la casa cuando la dejan, etcétera.

AGENTES CERTIFICADOS Y CON LICENCIA

Hasta hace poco, no existía manera de garantizar que un asesor inmobiliario contara con la experiencia y conocimientos necesarios para poder ejercer. Esto ha ido cambiando, pues desde 2000 existe una certificación que otorgan AMPI y Conocer, dependiente de la Secretaría de Educación Pública, a quienes aprueben el examen Ceneval de Técnico Superior Universitario en Comercialización Inmobiliaria, la cual ha ido cobrando obligatoriedad en cada uno de los estados de la República.

El primero de ellos fue **Sonora**, en 2006, seguido por **Coahuila, Tabasco, Baja California Sur y San Luis Potosí**, y se acaba de aprobar en **Campeche, Colima, Distrito Federal y Morelos**. Se espera que en cuestión de dos o tres años esta ley se haya aprobado y entrado en vigor en la totalidad de los estados del país.



Procedimiento

Sólo tienes que llamar a la agencia. Se programará la visita de un asesor en el inmueble que deseas ofrecer en venta o renta.

Te pedirán copia de la documentación que listamos al principio de este artículo como requisito para comprar o vender. Durante la visita, el asesor tomará fotos y evaluará las condiciones de la casa, para luego, junto con los documentos que le hayas proporcionado, realizar un avalúo y sugerirte un precio. Luego se firmará un contrato cuya duración tú puedes acordar, y la cual suele ser de tres a seis meses.



Contrato de exclusividad

Si la agencia inmobiliaria pertenece a alguna asociación, te pedirá la exclusividad de la venta de tu casa, es decir, ella será la única encargada de promoverla mientras dure el contrato y, en caso de que se vendiera por otra vía, conservaría el derecho a cobrar la comisión.

A cambio, la agencia te garantiza la prioridad que dará a tu propiedad para conseguir el mejor trato por ella, y promoverla con toda la red de su asociación.

Entrevistas:

- Sergio Gómez Rábago, presidente de AMPI nacional.
- Juan Lorenzo Gutiérrez, director de Happy Realtors.
- Rogelio Ledesma Torres, consejero nacional de AMPI.
- Eduardo Moncada, director de Remax Consulting.

Fuentes:

- Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios, A.C. (AMPI). En <http://www.ampi.org/es/> (Consultado el 12 de septiembre de 2012).
- Asociación Nacional del Notariado Mexicano. En <http://www.notariadomexicano.org.mx> (Consultado el 12 de septiembre de 2012).
- Consejo del Colegio de Notarios del Distrito Federal, A.C. En <http://www.colegiodenotarios.org.mx> (Consultado el 12 de septiembre de 2012).
- Ley Federal de Protección al Consumidor
- Portal del Consumidor. "Sector inmobiliario". En http://www.consumidor.gob.mx/wordpress/?page_id=8547 (Consultado el 12 de septiembre de 2012).
- Arq. Raúl Salamanca Riba líder del proyecto MLS Ampired Nacional

RECOMENDACIONES



► **Contrata a una agencia o agente que pertenezca a alguna asociación como AMPI (Asociación Mexicana de Promotores Inmobiliarios) o CIM (Centro Inmobiliario Mexicano), pues de esa manera no sólo verificas su autenticidad, sino que amplías las posibilidades de venta.**

► **Asegúrate de que cuente con certificación y licencia, o al menos el director de la agencia donde labora el asesor.**

► **Pide que te expliquen claramente cuáles son los servicios que te van a brindar y por cuánto tiempo y qué no está incluido.**

► **Si en tu estado aún no se aprueba la ley mencionada, busca agentes establecidos y con referencias de otras operaciones.**

► **Puedes cerciorarte de que su contrato esté registrado ante Profeco.**

► **Prefiere agencias que te brinden, además de la asesoría comercial, orientación legal, fiscal e hipotecaria.**

Te incrementan la renta injustificadamente

Al rentar, además de fijarte en la zona, el número de cuartos y el precio de la renta, considera los detalles del contrato que determinarán tu relación futura con el propietario, arrendador o casero.



Después de recorrer toda la ciudad, por fin encontraste el lugar de tus sueños. Vas con el rentero, dinero en mano, para firmar el contrato y... ¡Alto! ¿Ya lo leíste detenidamente? No te apresures a firmar un documento que desconoces, pues estarías dando tu consentimiento a cuestiones que, por ignorarlas, pueden traerte problemas. Suelta esa pluma y date tu tiempo para leer el documento que están poniendo en tus manos.

En primer lugar, un contrato de arrendamiento compromete a dos partes: el arrendador (quien permite el uso o goce del bien) y el arrendatario (quien adquiere el uso o goce temporal mediante el pago de una renta; o sea, tú). Al firmarlo se expresa el consentimiento de

ambos a cumplir prestaciones y obligaciones.

Por eso es muy importante que se ponga por escrito el plazo de validez (determinado o indeterminado) y el momento en que los efectos empezarán a producirse. Es obligación del rentero darte una copia, exígela.

En caso de que se haya fijado un plazo de validez, una vez cumplido, el contrato se amplía por tiempo indeterminado, pudiendo terminar por voluntad de cualquiera de las partes, siempre que se avise con al menos 15 días de anticipación.

Las cláusulas que contiene el contrato son las manifestaciones de la voluntad de los contratantes. Ahí se fija, entre otros puntos, el precio de la renta, lugar y tiempo de pago, la vigencia del contrato, a lo que se

destinará el bien rentado, las garantías (depósito, fianza, etcétera) que se otorgan para su debido cumplimiento, las causas de terminación, los derechos y obligaciones de ambas partes y algo muy importante: cómo y cuándo se harán los incrementos a la renta.

En la parte segunda del Libro Cuarto del Código Civil Federal, en el Título Sexto (parte II y III) se establecen las obligaciones legales de ambas partes. Entre otras cosas, estipula que la renta puede consistir en una suma de dinero o en cualquier otra cosa equivalente, con tal de que se pueda determinar cuál será la forma del pago. Al terminar los contratos (que casi siempre son de un año, aunque no necesariamente) se realiza un ajuste al monto de la renta. Lo ideal es que la forma en que se determinarán estos incrementos quede estipulada claramente en el contrato, por ejemplo, en un porcentaje determinado.

En caso de que no esté incluido en el contrato, el aumento debe calcularse de acuerdo con los incrementos de otros indicadores económicos como el Índice Nacional de Precios al Consumidor, el salario mínimo, la inflación o el tipo de cambio. De esta forma, en caso de que tu rentero pretenda incrementarte la renta en forma desmedida, estará violando los términos contractuales y tú puedes iniciar un procedimiento para defender tus derechos de arrendador y, en su caso, un procedimiento legal.

“La renta o precio del arrendamiento puede consistir en una suma de dinero o en cualquiera otra cosa equivalente, con tal que sea cierta y determinada.”

Artículo 2399
del Código Civil Federal

Aunque **Profeco** no puede atender este tipo de asuntos porque no son de su competencia, nos interesa que conozcas tus derechos. Por ello, si tienes algún problema con tu rentero o tu contrato de arrendamiento, ponte en contacto con el Instituto Federal de Defensoría Pública, en donde te asesorarán en tus derechos y obligaciones como arrendatario y en los procedimientos para defenderlos.

¿Necesitas más información? Cada estado de la República posee instancias y procedimientos específicos para resolver este tipo de casos. Comunícate con el Instituto Federal de la Defensoría Pública para que te asesoren. Marca al 5521 4367 desde el Distrito Federal y Área Metropolitana y a los números 01800 7124 253 y 01800 5033 321 desde cualquier otro punto del país.



de SHF y FOVISSSTE



de SHF y FOVISSSTE

Módulo 0

Bienvenida al programa

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

El Fondo de la Vivienda del ISSSTE (FOVISSSTE) y Sociedad Hipotecaria federal (SHF) se unen para dar una buena noticia para todos los derechohabientes del FOVISSSTE.

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 7

Eligiendo el financiamiento adecuado

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 1

El plan de nuestras finanzas

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

Obtener un crédito para: Vivienda nueva, Vivienda usada, Redención de Pasivos, Construcción en Terreno Propio y Ampliación, Reparación o Mejoramiento de Vivienda; es una de las decisiones financieras más importantes que tomamos la mayoría de los mexicanos y en FOVISSSTE, estamos conscientes de esto.

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 8

Guardando mi crédito

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 2

Nuestros ingresos y gastos

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

Es por ello que el FOVISSSTE en coordinación con SHF han creado una herramienta de educación financiera que lleva el nombre de "Asesor Tu Consejero Patrimonial" que tiene como objetivo enseñarle a tomar control de sus finanzas familiares y sacar el mayor provecho de su crédito FOVISSSTE para consolidar un patrimonio y mejorar su calidad de vida.

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 9

Conservando mi patrimonio desde el día 1

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 3

Mi presupuesto familiar

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

El programa se encuentra estructurado en 14 módulos interactivos con ejemplos prácticos para familiarizarte con el contenido. Cada uno brinda al derechohabiente información y herramientas en diversos temas. Asimismo se integraron las 5 Guías de las líneas de créditos que el FOVISSSTE pone a tu disposición para que una vez que has sido beneficiado con un crédito tradicional deberás de considerar Fechas y trámites importantes al momento de originar tu crédito.

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 10

Manteniendo mi vivienda y la armonía vecinal

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 4

El ahorro y mi capacidad de compra

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

La manera de acceder es muy sencilla ten a la mano tu CURP y sigue los siguientes pasos:

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 11

El contrato de compraventa

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

1 Entra al portal www.fovisste.gob.mx

2 En la parte inferior del portal encontraras el link, da un clic



3 Ingresas Tú CURP y listo comienza Tú curso de "Asesor Tu Consejero Patrimonial"



de SHF y FOVISSSTE

Módulo 12

El contrato de obra

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 5

Mis necesidades de vivienda

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 13

Mi contrato de financiamiento

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

de SHF y FOVISSSTE

Módulo 6

¿Adquirir, construir o remodelar?

<http://educacionfinanciera.fovisste.gob.mx>

Asesor tu consejero patrimonial SHF – FOVISSSTE, dará a los derechohabientes del FOVISSSTE las herramientas y conocimientos que requieren para tomar la mejor decisión de vivienda.

Créditos inmobiliarios:

Compra la casa de tus sueños

(con los pies en la tierra)

Actualmente existe una gran diversidad de opciones de financiamiento para adquirir la casa o el departamento con el que siempre has soñado. Sin embargo, ¿sabes cuál te conviene más? Realiza la compra más importante de tu vida con los pies bien plantados.

Todos lo sabemos. Una casa es algo más que cuatro paredes. Más allá de ser una necesidad básica de todo ser humano, la vivienda es la base del patrimonio de una familia, en torno a la cual se realizan numerosas actividades cotidianas que, a final de cuentas, son los tabiques de la felicidad.

Sin embargo, hacerse de un bien inmueble no es tarea fácil. Su precio es, por lo general, elevado, y la mayoría de nosotros no cuenta con el dinero suficiente para comprarla de contado. Este hecho podría significar el final del sueño de tener un “lugar propio”, de apropiarse de un “pedacito de mundo”.

Por fortuna, existen los créditos hipotecarios que facilitan la materialización de este sueño. Claro, siempre y cuando lo elijamos con los pies en la tierra.

Actualmente existen diversas opciones de financiamiento para adquirir una casa o un departamento, entre las que se encuentra la banca comercial, las instituciones gubernamentales (Infonavit y Fovissste), Sociedades Financieras de Objeto Limitado (Sofol) y Sociedades Financieras de Objeto Múltiple (Sofom); además, hay empresas que ofrecen atractivos esquemas de autofinanciamiento.

Cada institución tiene diversos productos (es decir, tipos de créditos) con términos y condiciones muy diferentes. Conoce sus requisitos y encuentra el que mejor se adapte a tus ingresos y posibilidades de pago.



Infonavit

El Instituto Nacional del Fondo para la Vivienda de los Trabajadores ofrece créditos a los trabajadores asalariados registrados ante el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Los productos que ofrece esta institución pueden utilizarse para:

- ▶ Adquirir vivienda, nueva o usada.
- ▶ Construir vivienda en terreno propio.
- ▶ Pagar el pasivo de la vivienda.
- ▶ Comprar y mejorar vivienda usada.
- ▶ Ampliar, reparar o mejorar vivienda.
- ▶ Pagar el pasivo y la mejora de la vivienda.
- ▶ Comprar vivienda con pasivo Infonavit.

Los requisitos para obtener un crédito son:

- Participar en el taller de orientación "Saber para decidir", donde aprenderás sobre finanzas, el funcionamiento de la Subcuenta de Vivienda, tus opciones de crédito, cómo elegir una casa, así como los derechos y obligaciones que adquieres al ejercer un crédito y los apoyos que te brinda Infonavit si enfrentarás dificultades para pagarlo. La constancia tiene vigencia de un año y es gratuita.
- Presentar solicitud de crédito con los datos requeridos, incluyendo los números telefónicos de dos familiares o amigos, los cuales serán validados por Infonavit antes de otorgarte el crédito.
- Ser derechohabiente con relación laboral vigente (es decir, estar trabajando) y con ingresos de un salario mínimo en adelante.
- Que tu patrón realice sus aportaciones patronales de 5% de tu Salario Diario Integrado.
- Cumplir con la puntuación mínima requerida de 116 puntos, los cuales se determinan por tu edad, salario, Saldo de la Subcuenta de Vivienda (SSV) y el número de los últimos bimestres de cotización continua. Para consultar tu número de puntos acumulados, haz una precalificación de crédito en el portal de Infonavit, lo único que necesitas es tu número de Seguro Social. Recuerda que cuando el trabajador inicia su vida laboral debe cumplir con cierta antigüedad para acumular puntos y así poder acceder al crédito.
- En caso de que tengas menos de 100 puntos, podrás aprovechar el programa Crédito Seguro, que consiste en realizar ahorros en plazos desde cuatro hasta 24 meses.



Infonavit
otorga
60%
de los créditos
para vivienda
en México

El Fondo de la Vivienda del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado otorga créditos para, como su nombre lo indica, empleados de las distintas dependencias públicas.

Actualmente Fovissste ofrece seis tipos de crédito:

- ▶ **Tradicional.** Otorgado a través de un sorteo anual donde pueden participar los trabajadores en activo, de base, confianza y eventuales al servicio de Entidades Públicas del Estado y que aporten al Fondo.
- ▶ **Con subsidio.** Se compone de tres cantidades, aportadas por Fovissste, Conavi y el trabajador. Se otorga a los derechohabientes que tienen un ingreso individual menor a 2.6 veces el salario mínimo mensual general vigente en el Distrito Federal. Este esquema de financiamiento se compone de un crédito tradicional de Fovissste, complementado con subsidio dado por el gobierno federal por medio de Conavi, y del ahorro que tenga el trabajador en la Subcuenta de Vivienda del SAR.
- ▶ **Conyugales.** Están diseñados para los derechohabientes que cotizan en Fovissste, casados y cuyo cónyuge cotiza en Infonavit.
- ▶ **Aliados Plus.** Es un producto de Fovissste pensado y rediseñado para potenciar el saldo de la subcuenta de vivienda del SAR (Subcuenta del Ahorro para el Retiro) de los servidores públicos, cuyas compensaciones sean superiores a su sueldo básico de cotización. Esto les permite una mayor capacidad de crédito, con la seguridad de conocer desde el inicio cuánto pagarán sin incrementos en el futuro.
- ▶ **Respalda2.** Se trata de créditos por tu capacidad, donde no necesitas participar en un sorteo. En este producto utilizas como pago inicial tu saldo de la subcuenta Fovissste del SAR, potenciándolo con un crédito en pesos por parte de una Entidad Financiera Especializada (como un banco, sofol, etcétera). La obtención de este crédito es de forma directa, por lo que debes acudir a la Entidad Financiera Especializada de tu elección y registrar tu solicitud de inscripción. Consulta el directorio de Entidades Financieras en fovissste.gob.mx
- ▶ **Pensiona2.** Este esquema está diseñado para pensionados de ISSSTE, ya sea por jubilación, retiro por edad y tiempo de servicios, o por cesantía en edad avanzada, que en ningún caso rebasen los 74 años con 11 meses y que en su etapa de servicio en la Administración Pública Federal no gozaron de un crédito hipotecario de Fovissste. Estos créditos sólo podrán ejercerse de manera individual; es decir, no se pueden mancomunar.

Fovissste

Estos créditos pueden utilizarse para:

- Adquisición de vivienda (nueva o usada) particular y en condominio.
- Construcción (individual y común) en terreno propio.
- Ampliación.
- Reparación o mejoramiento de vivienda.
- Redención de pasivos hipotecarios.

Para acceder a un crédito de Fovissste debes cumplir con los siguientes requisitos:

- Ser trabajador cotizante en servicio activo.
- Ser titular de depósitos constituidos a tu favor por lo menos durante nueve bimestres en la Subcuenta del Fondo de la Vivienda.
- No estar en proceso de dictamen para el otorgamiento de pensión temporal o definitiva por invalidez o incapacidad total, parcial o temporal, o para los casos de retiro voluntario.
- Que el afiliado o afiliada esté al corriente en las aportaciones del fondo de vivienda.
- Tomar el curso gratuito "Educación financiera", donde además de explorar las opciones de crédito se imparten nociones básicas de finanzas personales.

De acuerdo con la **Comisión Nacional de Vivienda** (Conavi), el crédito hipotecario más común en nuestro país es el otorgado por **Infonavit y Fovissste**



Créditos en bancos

La mayoría de los créditos hipotecarios que ofrece la banca la destina principalmente para adquirir vivienda. El plazo del crédito varía en cada institución bancaria, pero generalmente va desde cinco hasta 30 años.

Estos tipos de créditos cuentan con al menos tres clases de seguros:

- **De vida.** Cubre al acreditado en caso de cualquier imprevisto.
- **Contra daños.** Protege el valor destructible del inmueble contra toda pérdida o daño material, incluyendo: incendio, rayo, explosión, terremoto, erupción volcánica, huracán, inundación, marejadas, caída de árboles, rotura accidental de cristales, etcétera.
- **De desempleo.** Protege al titular hasta tres meses por año durante la vigencia del crédito en caso de pérdida involuntaria del empleo.

Las coberturas de estos seguros están vigentes durante la vida del crédito y se activan en caso de algún incidente, siempre y cuando estés al corriente en tus mensualidades. Aunque cada institución bancaria tiene sus propios requisitos, la mayoría te pide llenar una solicitud de crédito, presentar identificación oficial, comprobante de ingresos y de domicilio, así como tener antecedentes crediticios satisfactorios, entre otros. Es muy importante que corrobore que seguros están ligados al crédito antes de contratarlo. Además, pregunta qué porcentaje de la mensualidad será asignado al pago de pólizas.

Para identificar el crédito que más te conviene, toma en consideración lo siguiente:

- **Costo Anual Total (CAT).** Con él puedes comparar el costo de los créditos bajo condiciones similares. El CAT de financiamiento incluye todos los costos y gastos inherentes del crédito, como intereses, comisiones, estudios socio-económicos, avalúos, costos de administración, pagos de seguros y la periodicidad de pagos en el año. Se expresa en porcentaje anual y permite realizar comparaciones entre diversos créditos.
- **Porcentaje del monto a pagar.** Es la cantidad que desembolsarás al término del crédito, el cual incluye el capital prestado, los intereses, comisiones y otros costos. Es muy importante que solicites una tabla de amortización para que conozcas tus pagos mensuales y cuánto te costará el crédito en total.
- **Comisión por apertura.** Es la cantidad que te cobra el banco por tramitar el préstamo.
- **Monto.** Es la cantidad que el banco te presta, la cual está en relación directa con tu sueldo.
- **Plazo.** Es el tiempo en el que deberás pagar el crédito (puede ser desde cinco hasta 30 años).
- **Condiciones de pago.** La periodicidad en la que debes efectuar tus pagos. La mayoría de los bancos se adapta a la fecha en la que recibes tu sueldo.



Antes de firmar, no olvides **revisar** las condiciones bajo las cuales **puedes cancelar** la operación de compra

Autofinanciamiento

Consiste en la formación de grupos de consumidores que tienen interés en comprar o mejorar una vivienda (un modelo similar a las tandas), para lo cual cada uno compromete una aportación mensual de dinero que se deposita en un fideicomiso, a manera de pago parcial de los recursos estimados para adquirir o mejorar un inmueble.

En este esquema todas las personas participantes deben aportar el enganche a un fideicomiso; una vez reunido pueden participar en las vías de adjudicación que cada institución haya designado para su sistema de autofinanciamiento.

- En términos generales, las empresas de autofinanciamiento se ocupan de:
- Organizar la inscripción y tamaño de cada grupo de consumidores.
 - Firmar un contrato de adhesión que establece plazo, monto solicitado y compromisos de aportaciones de cada consumidor ante el fideicomiso.
 - Contratar seguros de vida e incapacidad permanente para cada integrante.
 - Llevar a cabo eventos periódicos de asignación de los recursos solicitados.

Los procedimientos para asignar esos recursos pueden ser por sorteo, antigüedad, puntaje, subasta o adjudicación mínima. Ellos se establecen en el contrato de adhesión, el cual debe estar autorizado y registrado ante la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**).

Por su parte, en la Norma Oficial Mexicana **NOM-143-SCFI-2000** se establecen los elementos de información que debe contener el contrato de adhesión que se utilice para formalizar este tipo de operaciones, a fin de que los consumidores puedan disponer de información clara y suficiente para tomar la decisión más adecuada a sus necesidades.

Si estás interesado en este tipo de crédito, infórmate sobre los antecedentes de la empresa que ofrece esta clase de servicios y compara las distintas opciones que tienes para elegir. En el Buró Comercial (**buromcomercial.profeco.gob.mx**) puedes averiguar si las empresas tienen registrado su contrato de adhesión.

Sofol Sociedad Financiera de Objeto Limitado

Se trata de sociedades anónimas especializadas en el otorgamiento de créditos a una determinada actividad o sector, por ejemplo: hipotecario, al consumo, automotrices, agroindustriales, microcréditos, a pymes, etcétera.

Su principal diferencia con los bancos es que no captan ahorro. Las sofoles atienden aquel nicho de mercado al que la banca no ha podido llegar. A través de estos esquemas muchas familias han logrado obtener una vivienda. La ventaja de esta figura es que se especializan en dar crédito en áreas muy específicas, como las sofoles hipotecarias.

Al solicitar un crédito con alguna sofol, tienes diversas opciones, todo depende de cuál de ellas acudas, pues muchas tienen planes de crédito con apoyo del gobierno federal (Sociedad Hipotecaria Federal, Infonavit y Fovissste, entre otras), y en otros casos son créditos directos otorgados por la sofol sin ningún tipo de subsidio por parte del gobierno.

Si vas a adquirir un crédito hipotecario con una sofol, compara con al menos tres de ellas y con el financiamiento que te otorga un banco en lo relacionado con plazos, montos, tasas de interés y periodos de pago. También pregunta cuáles son los requisitos que te solicitan para tramitar el crédito (tanto en un banco como en una sofol), porque tal vez unos sean más importantes que otros, y eso influye para que elijas uno u otro crédito.

En el sitio del Banco de México (**banxico.org.mx**) puedes conocer las 20 sofoles que actualmente están en operación.



En **2008** se concedió el **mayor** número de crédito para vivienda, un total de un **millón 769 mil 169**. Aunque entre **2009** y **2010** el sector de la construcción se vio afectado por una crisis severa, desde **2011** el país ha mostrado signos de **recuperación** importantes que se han mantenido durante **2012**

SHF Sociedad Hipotecaria Federal

Tiene como objeto desarrollar el mercado de vivienda mediante el otorgamiento de garantías destinadas a la construcción, adquisición y mejora de la vivienda, preferentemente de interés social; al incremento de la capacidad productiva y del desarrollo tecnológico relacionados con la vivienda, así como a los financiamientos relacionados con el equipamiento de conjuntos habitacionales.

SHF no atiende directamente al público, por lo que se apoya en intermediarios financieros para hacerle llegar recursos a todo tipo de personas. Estos intermediarios financieros lo componen Instituciones de Banca Múltiple, Instituciones de Seguros, Sociedades Financieras de Objeto Limitado (sofoles), Sociedades Financieras de Objeto Múltiple (sofomes) y Entidades de Ahorro y Crédito Popular; se encargan de otorgar y administrar los créditos, desde su apertura, hasta su conclusión.

Para solicitar tu crédito contacta a cualquiera de los intermediarios financieros que trabajan con créditos de la Sociedad Hipotecaria Federal, bancos

y sofoles hipotecarias, quienes te informarán de forma más detallada sobre este tipo de créditos y la documentación que debes presentar con el fin de obtenerlos.

Los requisitos para tramitar un crédito hipotecario varían entre los distintos intermediarios financieros, aunque algunos de ellos son comunes, como los siguientes: comprobantes de ingresos, documentos oficiales de documentación, antigüedad en el empleo, clave única de registro de población (CURP), requisitos de edad, solicitud de crédito, comprobante de domicilio, estudio de viabilidad y buró de crédito, así como un estudio socioeconómico.

Sofom Sociedades Financieras de Objeto Múltiple

Son sociedades anónimas facultadas por la Ley de Instituciones de Crédito para captar recursos públicos a través de la colocación de instrumentos inscritos en el Registro Nacional de Valores e Intermediarios y otorgar créditos para una determinada actividad o sector.

Por lo general sirven para quienes no pueden acceder a los créditos de la banca comercial, Infonavit y Fovissste, como son los llamados *freelance* o trabajadores independientes. Hoy en día puedes tramitar tu crédito hipotecario con alguna sofom, en donde te calculan el monto de tu crédito, los plazos y los pagos adecuados para ti, con base en tu sueldo y en tus necesidades personales.

Como cualquier prestamista para crédito hipotecario, las sofomes te cobran comisiones, apertura de crédito, monto del crédito, intereses, gastos de aprobación, etcétera.

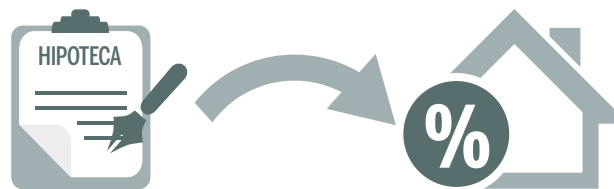
Si vas a solicitar el servicio de una sofom, en el sitio del Banco de México (banxico.org.mx) están disponibles los nombres de las 22 empresas que hoy en día están en operación.

Tanto los créditos hipotecarios de las sofoles como de las sofomes tienen características, requisitos y procedimientos específicos. Tradicionalmente te solicitan identificación oficial vigente, comprobante domiciliario, reporte de buró de crédito, comprobante de ingresos, acta de nacimiento, presentar la CURP y la solicitud de crédito, entre otras.

Fonhapo Créditos Fondo Nacional de Habitaciones Populares

Los créditos otorgados por el Fondo Nacional de Habitaciones Populares actualmente operan a través del Programa de Ahorro y Subsidio para la Vivienda Tu Casa y del Programa Vivienda Rural; todos de cobertura nacional y dirigidos a los hogares en situación de pobreza con ingresos por debajo de la línea de bienestar, con carencia de calidad y espacios de la vivienda.

Su misión es satisfacer las necesidades de vivienda de los hogares en situación de pobreza para que, a través de un subsidio, adquieran, construyan o mejoren su vivienda y consoliden así su patrimonio familiar. Es importante decir que estos subsidios no están enfocados a comprar un terreno. Para solicitar cualquiera de los dos subsidios, primero debes llenar el Cuestionario Único de Información Socioeconómica (CUIIS), el cual puedes descargar en el sitio de Fonhapo (fonhapo.gob.mx).





El CAT, un elemento a tomar en cuenta

El Costo Anual Total (abreviado como CAT) es un “resumen” de todos los costos que tendrá un financiamiento, como son intereses, comisiones y cargos adicionales. Sirve como un índice para comparar toda clase de productos financieros, e incluye rubros tales como los pagos semanales, las tasas de interés o los créditos inmobiliarios.

Decidirse por el crédito más conveniente no es fácil. Pero, para que tengas una mayor aproximación del costo total del financiamiento,

compara varias opciones a través de los simuladores que pone a tu disposición el Banco de México, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) y bancos comerciales. Estos simuladores te permiten proyectar los pagos que puedes realizar en mensualidades, según el monto, impuestos, pagos a notaría, avalúo y seguros, entre otros.

En la siguiente tabla te mostramos un ejemplo de 10 créditos hipotecarios que se ofrecen en diferentes bancos, de acuerdo con el

simulador de crédito hipotecario de Condusef. El ejercicio se llevó a cabo considerando el precio de un departamento con los siguientes supuestos:

Valor del inmueble: \$ 520,000
Enganche: \$ 45,000
Ingresos del usuario: \$ 7,800
Plazo para pagar el crédito: 20 años
Se eligió el CAT para conocer la opción de crédito.

Los resultados obtenidos se muestran a continuación:

Comparativo del CAT en créditos hipotecarios (septiembre de 2012)

	Desembolso inicial (incluye enganche)	Pago mensual inicial	Ingresos a comprobar	Pago total (suma de todas las mensualidades)	Tasa de interés inicial	Apoyo Infonavit	CAT
Opción 1	\$87,462.50	\$4,811.83	\$14,726.14	\$1,011,087.78	11.75%	\$89,473.35	13.20%
Opción 2	\$87,462.50	\$4,811.83	\$12,117.82	\$983,654.35	11.00%	\$82,323.64	13.40%
Opción 3	\$91,180.00	\$5,438.50	\$17,158.53	\$1,004,296.13	11.75%	\$73,320.00	13.70%
Opción 4	\$78,980.00	\$6,074.90	\$18,224.69	\$1,207,780.36	12.90%	\$93,600.00	14.10%
Opción 5	\$83,450.00	\$5,725.35	\$17,347.81	\$1,071,812.95	12.27%	\$72,540.00	14.40%
Opción 6	\$93,209.60	\$5,924.19	\$14,810.49	\$952,566.73	12.90%	\$61,620.00	14.60%
Opción 7	\$78,780.00	\$6,120.28	\$17,848.78	\$1,206,567.67	12.90%	\$92,820.00	14.90%
Opción 8	\$99,582.40	\$5,746.33	\$17,411.37	\$1,065,236.32	12.85%	\$72,540.00	15.30%
Opción 9	\$95,847.60	\$6,070.76	\$17,301.65	\$1,120,865.35	13.38%	\$71,760.00	16.00%
Opción 10	\$87,595.00	\$6,636.72	\$20,109.27	\$1,220,618.63	13.71%	\$70,980.00	18.40%

Fuente: Condusef. Información recabada el 6 de septiembre de 2012.

Como puedes darte cuenta, las diferentes opciones de crédito tienen sus propias características. El CAT en nuestro ejemplo puede ir desde 13.20% hasta 18.40%; y las diferencias son significativas en cuanto al desembolso inicial que debes realizar, pagos mensuales, ingresos a comprobar, etcétera.

Ahora, el CAT más bajo no es la última palabra. Revisa que tanto en la opción uno como en la dos, hay muchas similitudes. Sin embargo, aunque en la uno el CAT es menor,

Toma en cuenta que existen otros gastos, como el avalúo, el enganche y el costo de las escrituras, por lo que debes contar con una cantidad adicional para cubrirlos

el pago total de todas las mensualidades es mayor; de igual forma, también los ingresos a comprobar. ¿La razón? Observa que en la segunda opción el apoyo de Infonavit es menor que en la primera.

Por lo tanto, piensa detenidamente en tu situación financiera, tus posibilidades de cubrir todos los requisitos y las características de cada producto para encontrar el crédito que se ajuste mejor a la casa de tus sueños, sin despegar los pies de la tierra.

La protección de los consumidores

La Procuraduría Federal del Consumidor desempeña un papel activo en la protección de los derechos de los consumidores del sector inmobiliario, pues busca evitar que éstos sean sujetos de abusos por parte de los proveedores.

En materia de normatividad, el **artículo 73 Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC)** establece que el proveedor deberá poner a disposición del consumidor información sobre las características del inmueble, como son la extensión del terreno, la superficie construida, el tipo de estructura, las instalaciones, acabados, accesorios, lugar o lugares de estacionamiento, áreas de uso común con otros inmuebles, servicios con que cuenta y estado físico general del inmueble, entre otros.

Desde febrero de 2004, los desarrolladores de inmuebles están obligados a registrar su contrato de adhesión ante **Profeco**. En el artículo 73 Ter de la LFPC se menciona que el contrato que el proveedor pretenda registrar deberá cumplir al menos con los siguientes requisitos:

- Lugar y fecha de celebración del contrato.
- Estar escrito en idioma español.
- Nombre, denominación o razón social, domicilio y Registro Federal de Contribuyentes del proveedor.
- Precisar las cantidades de dinero en moneda nacional.
- Descripción del objeto del contrato.
- El precio total de la operación, la forma de pago, así como las erogaciones adicionales que deberán cubrir las partes.

- Relación de los derechos y obligaciones, tanto del proveedor como del consumidor.
- Las penas convencionales que se apliquen tanto al proveedor como al consumidor por el incumplimiento del contrato.
- De igual manera, deberá señalarse que el inmueble cuenta con la infraestructura para el adecuado funcionamiento de sus servicios básicos.

Este registro ante **Profeco** es fundamental, ya que brinda certeza a los consumidores de que las cláusulas incluidas en el contrato son claras y transparentes, es decir, que no incorpora elementos abusivos o desproporcionados en perjuicio de ellos.

También existen convenios de colaboración entre **Profeco**, Infonavit, Fovissste y Canadevi a partir de los cuales se han elaborado contratos tipo para el sector, es decir, formatos homologados en los que se evitan cláusulas abusivas para los consumidores que adquieren este tipo de bienes, además de procurar un lenguaje comprensible para el consumidor.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA ELECCIÓN DEL CRÉDITO

► Antes de tomar una decisión es importante investigar varias opciones de crédito.

► Exige el contrato de compraventa y léelo con mucho detalle.

► Visita físicamente todas las opciones que te interesen; no tomes la decisión frente a una maqueta o con la información de un folleto.

► Busca que tu deuda oscile entre 30 y 40% de tu ingreso mensual, para que posteriormente no tengas problemas y puedas solventar otros gastos, como comida, vestido y transporte.

► Compara los beneficios o inconvenientes que presenta cada opción, por ejemplo: ¿es cara?, ¿está cerca de tu centro de trabajo?, ¿es pequeña?, ¿qué costo te representarán los traslados a tu trabajo, a las escuelas de tus hijos u otros lugares que frecuentes?

► Además del enganche, considera gastos notariales, el costo ante el Registro Público de la Propiedad para inscribir la compraventa y el avalúo del inmueble, entre otros.

► Toma en cuenta las características de la vivienda como la iluminación y la ventilación, además de que tenga los servicios indispensables; observa si existen establecimientos cercanos para realizar las compras, asistir a escuelas, hospitales, etcétera.

**Todo lo que necesitas saber sobre:
Créditos verdes**

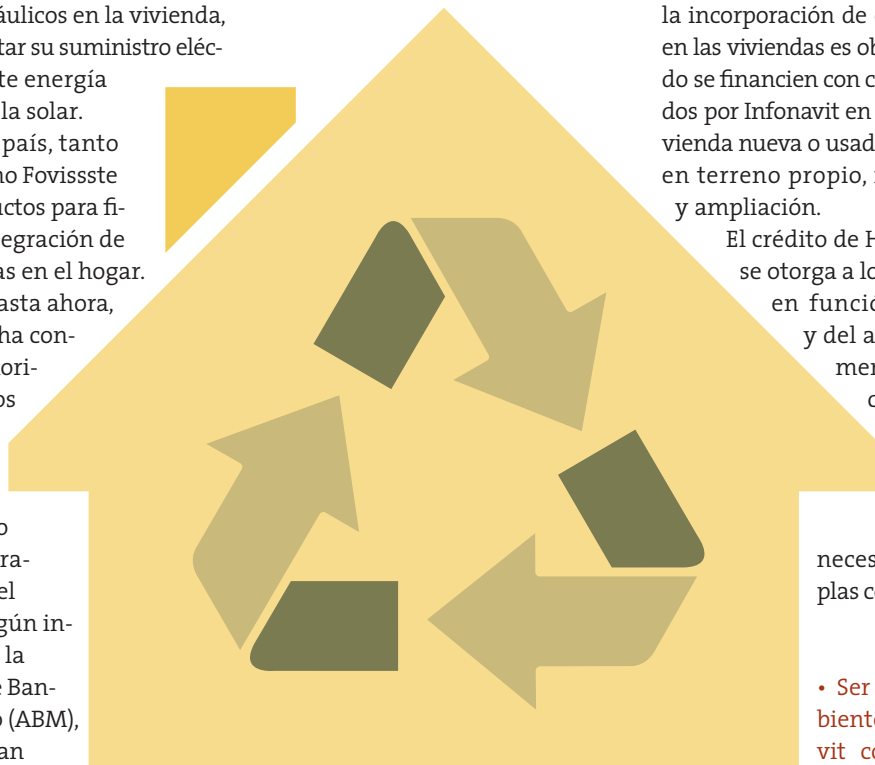
El cuidado del medio ambiente ha pasado de ser una “causa noble” a una preocupación genuina de empresas, gobiernos y ciudadanos. Prueba de ello son los créditos que ofrecen entidades gubernamentales para impulsar la incorporación de ecotecnologías (o tecnologías amigables con el medio ambiente) a los hogares, las cuales permiten minimizar el gasto de energía y recursos hidráulicos en la vivienda, o bien alimentar su suministro eléctrico mediante energía limpia, como la solar.

En nuestro país, tanto Infonavit como Fovissste ofrecen productos para financiar la integración de ecotecnologías en el hogar. Los bancos, hasta ahora, no tienen fecha concreta para priorizar los créditos a vivienda ecológica sobre el financiamiento hipotecario tradicional; por el momento, según información de la Asociación de Bancos de México (ABM), solamente han suscrito convenios de colaboración con Infonavit para otorgar crédito a vivienda verde mediante cofinanciamiento.

**Infonavit:
Programa Hipoteca Verde**

Como una solución a la oferta de vivienda sustentable, desde 2007 Infonavit puso en práctica el Programa Hipoteca Verde (HV), el cual ofrece a sus acreditados una mejor calidad de vida al impulsar el desarrollo de viviendas sustentables.

En nuestro país,
tanto **Infonavit**
como **Fovissste**
ofrecen
productos para
financiar la
integración de
ecotecnologías
en el hogar



agua en sus hogares, mismo que puede ser destinado al pago del crédito otorgado.

El Programa Hipoteca Verde ofrece un esquema financiero para incorporar el costo adicional por la instalación o el uso de este tipo de dispositivos, basado en el cálculo de un ahorro futuro acumulado por la disminución del gasto en el consumo de energía eléctrica, gas y agua potable.

Debido al éxito que ha experimentado el programa, desde el año 2011 la incorporación de ecotecnologías en las viviendas es obligatoria cuando se financien con créditos otorgados por Infonavit en los casos de vivienda nueva o usada, construcción en terreno propio, remodelación y ampliación.

El crédito de Hipoteca Verde se otorga a los trabajadores en función del salario y del ahorro mínimo mensual que perciben. Para que tramites un crédito de este tipo en Infonavit, es necesario que cumplas con lo siguiente:

- Ser derechohabiente de Infonavit con relación laboral vigente.
- Cumplir con la puntuación mínima requerida de 116 puntos.
- No haber tenido un crédito de Infonavit.
- El valor de la vivienda no debe rebasar los 663 mil 191.20 pesos (350 VSM), en cualquier lugar de la República.
- Este crédito sólo aplica para viviendas nuevas registradas en Infonavit, con ecotecnologías.





Si piensas adquirir este tipo de crédito, pregunta sobre los requisitos específicos que necesitas cubrir para tramitarlo. Tal vez pagarás más a corto plazo, pero en el largo plazo ganarás por los ahorros que obtendrás en gas, electricidad, etcétera.

Fovissste: Vivienda sostenible

Desde 2009, los créditos que otorga Fovissste están dirigidos a viviendas que cumplen requisitos de sustentabilidad, en armonía con el cuidado del medio ambiente. De acuerdo con los cálculos del Fondo, los trabajadores que perciben entre uno y 6.99 veces el salario mínimo (VSM) pueden ahorrar desde 215 pesos; los que ganan de siete a 10.99 VSM tienen un ahorro desde 290 pesos; y aquellos que reciben de 11 VSM y más podrán tener ahorros desde 400 pesos. Todo a partir del primer día.

Las ecotecnologías que deben exigirse al adquirir una vivienda con crédito Fovissste son:

- 1 Lámparas compactas fluorescentes.
- 2 Llaves ahorradoras de agua.
- 3 Regadera con obturador.
- 4 Sanitarios de baño con consumo de agua menor a 5 litros.
- 5 Calentador solar de agua (en climas no cálidos).
- 6 Calentador de gas de alta eficiencia (en todos los casos).
- 7 Aislante térmico en techos (en climas cálidos), aislante térmico en muros.
- 8 Aire acondicionado eficiente (en climas cálidos si la vivienda es de más de 148 VSM).
- 9 Contenedores de residuos orgánicos e inorgánicos.
- 10 Servicios de posventa.

LOS BENEFICIOS DE SER VERDE

Según Conavi, los beneficios del Programa Hipoteca Verde hasta marzo de 2012 fueron:

- ▶ **Ahorro energético: 48%** en el consumo de electricidad y gas.
- ▶ Ahorro en el pago de recibos de luz, agua y gas que oscilan entre 186 y 366 pesos mensuales, con un **ahorro promedio de 261 pesos** para habitantes de vivienda económica.
- ▶ **Ahorro de emisiones de bióxido de carbono (CO₂)** estimadas entre **1 y 1.5 toneladas** al año por vivienda.



Fuentes:

• Situación Inmobiliaria en México que emitió el Servicio de Estudios Económicos de Grupo BBVA-Bancomer, sitios de internet de las siguientes instituciones: www.infonavit.org.mx, www.fovissste.gob.mx, www.shf.gob.mx, www.fonhapo.gob.mx, www.conavi.gob.mx, www.banxico.org.mx, www.profeco.gob.mx, www.condusef.gob.mx, www.abm.org.mx

GLOSARIO

- **Pasivo de la vivienda.** Es el crédito que otorga Infonavit para liquidar la deuda que tienes con un banco o sofol por un préstamo que te otorgó para la adquisición, construcción, reparación, ampliación o mejora de tu vivienda.
- **Redención de Pasivos.** Es aquel en el cual el derechohabiente que ha obtenido un crédito hipotecario con alguna entidad financiera desea realizar el pago del adeudo contraído (saldo a redimir), el cual esté 100% a su nombre.
- **Comisión por apertura.** Pago que se debe efectuar por el hecho de contratar un crédito. Se determina como un porcentaje del monto del crédito; generalmente se trata de un pago único.
- **Denominación del crédito.** Unidad de valor en la que se otorgará el crédito: pesos, dólares o unidades de inversión (UDIs).
- **Enganche.** Desembolso inicial con el que se pretende asegurar una operación de compraventa. Suele ser una proporción del valor del inmueble que va de 10 a 35%.
- **Escrituración.** Importe de los pagos notariales, es decir, por poner el inmueble a nombre de quien contrajo el crédito.
- **Monto financiable.** Proporción del valor del inmueble que será financiada por la institución bancaria o sofol seleccionada.
- **Otros gastos.** Fundamentalmente abarcan la contratación del seguro de vida y del seguro de daños durante la vigencia del crédito, lo cual es obligatorio en beneficio tuyo y de tus familiares.
- **Penalización por pago anticipado.** Es la comisión que algunas instituciones cobran cuando se realiza anticipadamente el pago de alguna mensualidad o se liquida el crédito en su totalidad.
- **Plazo.** Número de años en los que se pagará el crédito.
- **Póliza de seguro colectivo.** Documento en el que constan los derechos y las obligaciones de las partes contratantes. Ésta forma parte integrante del contrato, así como sus condiciones generales, particulares y especiales, el cuestionario médico, los certificados individuales de seguros colectivos, los endosos, las solicitudes y cualquier otro formulario.
- **Tasa de interés.** Costo que tendrá el crédito, expresado en porcentaje.
- **Tasa de interés moratoria.** Cargo aplicado por la institución por concepto de pagos vencidos, esto es, cuando hay atraso en los pagos. Se expresa en porcentaje.
- **UDIs.** Son una unidad de cuenta que refleja los cambios en los precios al consumidor en México. Por ejemplo, si una persona debe 10 UDIs y la UDI vale 4 pesos, debe 40 pesos; si la UDI sube a 4.2, debe 42 pesos. Entonces, la deuda aumenta cuando crece el valor de la UDI. Los plazos de los créditos en UDIs son máximo de hasta 25 años.
- **Valor del inmueble.** Se refiere a su precio.

ECOTECNOLOGÍA PARA EL HOGAR

¿A quién le vendría mal ahorrarse unos pesos en el pago de sus servicios?

A continuación te sugerimos algunas “ideas verdes” que puedes integrar en tu hogar y cuya inversión inicial desquitarás con el paso del tiempo.



Renueva tu casa

Ahorra dinero

Salva el planeta



Bibliografía

- ▶ Cienfuegos, Ixca. (2009). “Azoteas verdes, de la moda a la sustentabilidad”. En http://www.realestatemarket.com.mx/inicio.cfm?pagina=contenidos_detalle&menu_id=79&submenu_id=140&subsubmenu_id=629&idioma_id=1&tipo_contenido_id=2&contenido_id=4801&CFID=81680915&CFTOKEN=22232697 [Consultado el 30 de agosto de 2012].
- ▶ Conavi. (2010). “Soluciones verdes para el sector vivienda”. En <http://www.conavi.gob.mx/documentos/cop16.pdf> [Consultado el 29 de agosto de 2012].
- ▶ Conae. (2007). Programa para la promoción de calentadores solares de agua en México 2007-2012. En <http://www.conae.gob.mx/work/sites/procalsol/resources/LocalContent/7/2/spProgCalSoldeAguaMexico.pdf> [Consultado el 30 de agosto de 2012].
- ▶ Semarnat. (s.a.). “Viviendas sustentables”. En http://www.conavi.gob.mx/documentos/publicaciones/2b_Vivienda_Sutentable_en_Mexico.pdf [Consultado el 29 de agosto de 2012].



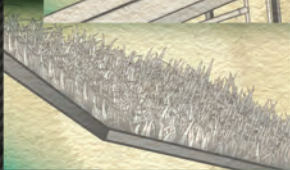
1. Lámparas ahorradoras

Estos focos gastan hasta 75% menos energía que una bombilla convencional, iluminando por cada watt hasta 4.5 veces más que una lámpara incandescente.



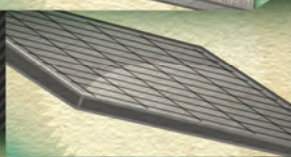
2. Calentador solar

Existen modelos de distintas capacidades, independientes o respaldados con un calentador convencional. Requieren entre 1.3 y 5.2 m² para colocar las celdas solares. El ahorro de gas oscila entre 70 y 100% del que destinabas a este servicio.



3. Azoteas verdes

Ayudan a reducir el consumo de electricidad destinado al aire acondicionado, manteniendo la casa fresca en verano y cálida en invierno. Además, el área que ocupa la vegetación no se tiene que volver a impermeabilizar.



4. Energía eléctrica solar

Dependiendo de la demanda energética, las empresas ofrecen diversos “paquetes” en los que varía el costo y la cantidad de energía a producirse. De todas las opciones, ésta es la que más ahorro representa.



5. Deshidratador solar

Este aparato funciona, como su nombre lo sugiere, únicamente con rayos solares, ayudando a conservar toda clase de alimentos de forma natural. Combinado con una hortaliza de jardín o techo verde, puede ser una gran manera de ahorrar en verduras en conservas.



6. Inodoro grado ecológico

Se estima que cerca de 12% del agua empleada en los hogares se destina a “jalar la cadena”. Mientras un retrete tradicional emplea hasta 10 litros en cada descarga, los modelos de grado ecológico utilizan menos de 5 litros.



7. Regadera grado ecológico

A diferencia de una regadera tradicional –que arroja hasta 10 litros por minuto–, las de grado ecológico tienen un gasto máximo de 3.8 litros por minuto. Lo mejor de todo: prácticamente no se nota diferencia alguna.



8. Llaves con dispositivo ahorrador de agua

Pequeños, pero muy efectivos. Estos dispositivos te ayudan a ahorrar hasta 40% del agua que sale del grifo, permitiéndote hacer tus labores cotidianas sin desperdiciar.



9. Muros con aislante térmico

Estos recubrimientos para muros ayudan a “reflejar” los rayos del Sol, evitando que el calor se cuele a tu casa en verano; en invierno evitan que tu calefacción escape. Todo esto ayuda a reducir el gasto eléctrico en climas calurosos o fríos.



10. Purificadores de agua

Se instalan en un grifo (generalmente de la cocina) y ayudan al medio ambiente –y a tu bolsillo–, disminuyendo el consumo de botellas de plástico que se utilizan para envasar el agua potable.



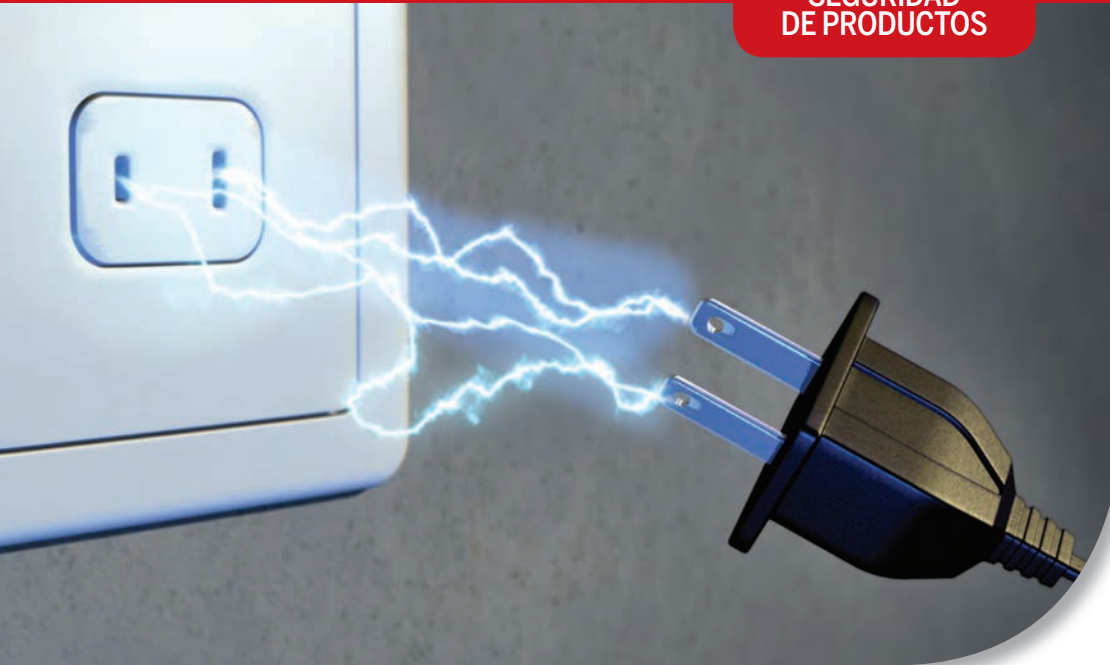
11. Doble ventana

Este sistema evita intercambios térmicos con el exterior. Ayuda a reducir hasta en 50% el gasto anual en electricidad destinada al aire acondicionado. Un plus: también te ayuda a mantener afuera el ruido, otra forma de contaminación.



12. Sistemas de calefacción eficientes

Conocidos también como “tecnología inverter”, ayudan a ahorrar entre 25 y 50% de la electricidad destinada a enfriar o calentar tu casa. A diferencia de los tradicionales, son sensibles a la temperatura del cuarto, regulándola con el menor consumo posible.



Instalaciones eléctricas:

Lo esencial es invisible a los ojos

Aunque nos gusta pensar en nuestro hogar como un lugar seguro, existen factores que pueden poner en peligro nuestras vidas. Uno de ellos es la instalación eléctrica, que, si no es colocada de forma correcta, recibe el mantenimiento y uso adecuados, puede convertirse en un riesgo latente.

Cuando andamos tras la pista de una casa o departamento, solemos pasar por alto “detalles” como la seguridad de la instalación eléctrica. Incluso, años después de vivir en dichos inmuebles nos olvidamos por completo de su existencia o de que, como cualquier otra estructura de la casa, requiere de mantenimiento. Claro, damos por sentado su funcionamiento hasta que falla... o provoca un accidente.

De acuerdo con un estudio realizado por la Federación de Colegios de Ingenieros Mecánicos, Electricistas, Electrónicos y de Ramas Afines de la República Mexicana (Fecime), durante 2009 se registraron 560 muertes por electrocución en todo el país. De esta cifra, 31.4% de los casos ocurrió al interior de casas habitación¹.

Dicen que lo esencial es invisible a los ojos. La instalación eléctrica de nuestros hogares, aunque no podamos verla por estar oculta en las paredes, es fun-

damental para nuestra vida cotidiana y la seguridad de quienes habitan el inmueble. Por ello, vale la pena entender qué es y cómo mantenerla en condiciones óptimas.

Una instalación eléctrica consiste en la interconexión de conductores de electricidad (es decir, los cables), tubería (que transporta los cables por los muros y techos) y artefactos eléctricos como interruptores, receptáculos, clavijas, fusibles, portalámparas, timbres y detectores de gas y humo, entre otros, con el fin de hacer llegar energía a todos los aparatos eléctricos conectados en tu casa.

Como las tuberías de agua o gas, la instalación eléctrica puede tener fugas, o hasta llegar a sobrecargar el sistema, provocando un corto circuito. Por ello, es necesario que esté construida de forma correcta, reciba el mantenimiento adecuado y el uso correspondiente.

Una NOM para lo “invisible”

Las instalaciones eléctricas deben cumplir con los lineamientos técnicos establecidos en la norma oficial NOM-001-SEDE-2005, Instalaciones Eléctricas (utilización)

VIEJITAS PERO... ¿INSEGURAS?

Indiscutiblemente, las casas antiguas tienen su encanto. No en balde atraviesan por un merecido “segundo aire” inmobiliario. Sin embargo, si vives o planeas mudarte a un inmueble con 20 o más años de antigüedad, debes asegurarte de que un técnico certificado revise la instalación eléctrica. En menos de dos décadas nuestra demanda energética ha aumentado drásticamente y las instalaciones de antaño no fueron concebidas para satisfacerla.

De acuerdo con datos del Programa Casa Segura, en 2011 existían al menos 2 millones 560 mil viviendas con 20 o más años de antigüedad en el Distrito Federal, Guadalajara, Monterrey y Puebla². En un muestreo realizado por dicho Programa, el 100% de las viviendas seleccionadas mostró ser un riesgo latente para sus habitantes, ya fuera por sobrecarga de la instalación eléctrica o, incluso, por cortocircuito.



Si deseas que una unidad de verificación autorizada por la **Secretaría de Energía** inspeccione tu instalación eléctrica, entra a energia.gob.mx/webSener/portal/Default.aspx?id=1465 y consulta el catálogo de personas físicas y morales que puedes contratar en cada entidad federativa.

encargada de garantizar condiciones de seguridad tanto para las personas como para sus propiedades.

Entre otros puntos, esta NOM establece que deben colocarse diferentes circuitos de instalaciones eléctricas en toda la casa. Por ejemplo, se deben separar los circuitos de alimentación eléctrica de las recámaras, la cocina, el comedor, la sala, etcétera. De igual forma, se recomienda que el circuito eléctrico que alimenta el alumbrado se separe del circuito de las tomas de alimentación para equipos. Esto no sólo disminuirá la posibilidad de una sobrecarga de algún circuito, sino que también, en caso de falla, evitará que todos los artefactos y aparatos conectados se dañen.

Para verificar el cumplimiento de esta norma, la Secretaría de Energía autoriza a personas físicas y morales como unidades de verificación encargadas de supervisar el trabajo que realizan los electricistas, ya sea en instalaciones nuevas o usadas. Se recomienda realizar una inspección cada cinco años si no se han llevado a cabo modificaciones, con el objetivo de detectar fugas de energía o posibles fuentes de fallas eléctricas.

Es importante subrayar que la revisión debe ser realizada por un electricista calificado, que nos garantice su trabajo por escrito y que utilice la herramienta adecuada y únicamente artefactos, tubería y conductores certificados por la NOM específica para cada uno de los productos usados.

Recomendaciones

Además de verificar que tu instalación eléctrica esté acorde con lo indicado en la NOM-001-SEDE-2005 y de darle mantenimiento cada cinco años, sigue las recomendaciones de los expertos:

▶ Procura no utilizar extensiones o multicontactos, pues corres el riesgo de sobrepasar la capacidad de la instalación.

▶ Evita a toda costa realizar cambios en tu instalación eléctrica. Sustituir un apagador sólo para tener un color más amigable con la decoración conlleva riesgos si no se instala el adecuado y de la manera correcta.

▶ Verifica el estado de los dispositivos de conexión de tus aparatos eléctricos. Si las clavijas están en mal estado pueden llegar a ocasionar un corto circuito. Es preferible pagar para mandar el aparato con el servicio técnico que dañar toda la instalación de la casa.

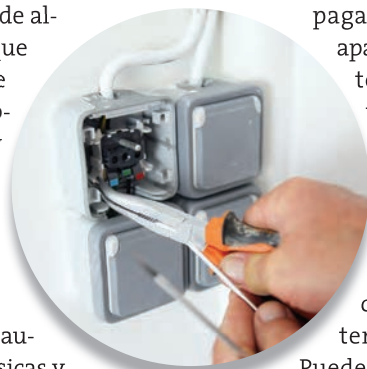
▶ Considera adquirir un regulador de tensión si existen variaciones constantes en la intensidad de voltaje.

Puede ser una inversión inicial fuerte, pero la seguridad y el tiempo de vida útil de tus aparatos recuperará el costo. Ten en cuenta que los refrigeradores y aires acondicionados son especialmente sensibles a los cambios continuos de voltaje.

▶ Si se debe sustituir algún fusible, asegúrate de que tenga la misma capacidad. De igual manera, si vas a cambiar un foco, instala uno que consuma la misma o menor cantidad de energía.

▶ Antes de cambiar de lugar el refrigerador o la lavadora, cerciórate de que el nuevo contacto tenga la capacidad de suministrar la electricidad requerida.

▶ Si debes hacer una modificación en tu instalación, acude con un profesional. En caso de que estés capacitado para hacerlo, no olvides tomar todas las precauciones de seguridad, como utilizar guantes dieléctricos y cortar el suministro de energía eléctrica antes de llevar a cabo cualquier reparación.



SI SE BOTA, ¡AGUAS!

Cuando un fusible o interruptor termomagnético se “bota” continuamente (es decir, se activa o desconecta), es tiempo de llamar al electricista, no de cambiarlo por uno que soporte más carga.

Como todos sabemos, la función principal de esta clase de dispositivos es evitar un corto circuito o incendio de la instalación cuando la corriente eléctrica está por superar el 80% de su capacidad. Por ejemplo, si un circuito eléctrico cuenta con un fusible o interruptor termomagnético de 30 amperes, al llegar a los 24 se “botaría”.

Al colocar un fusible que “aguante más” para que deje de “botarse”, estamos –sin saberlo– exponiendo innecesariamente nuestra integridad y la de nuestros aparatos eléctricos.

DESCONECTA RIESGOS

Cada año en México, alrededor de 8 mil niños de entre 2 y 4 años de edad sufren quemaduras como consecuencia de algún accidente doméstico³. Aunque la mayoría de estas lesiones es ocasionada por líquidos calientes, los percances más graves y con mayores secuelas involucran electricidad.

Para garantizar la seguridad de los niños, no basta con poseer una instalación eléctrica acorde con los lineamientos de la NOM. Debes tomar en cuenta otras medidas, como las que siguen:

▶ Coloca tapones en las clavijas o tomas de corriente desocupadas.

▶ Mantén los cables fuera de su alcance, en especial los de alto voltaje en azoteas o fuera de ventanas.

▶ Prohíbeles que conecten o desconecten aparatos con las manos mojadas. También si se encuentran descalzos sobre el piso mojado.

▶ Evita que introduzcan aparatos eléctricos al cuarto de baño.



Referencias:

¹Programa Casa Segura. (s.a.). “En México cada año ocurren en promedio 179 muertes por electrocución en el hogar”. En <http://www.programacasasegura.org/mx/su-hogar/en-mexico-cada-ano-ocurren-en-promedio-179-muertes-por-electrocucion-en-el-hogar-2/> (Consultado el 5 de septiembre de 2012).

²Programa Casa Segura. (s.a.). “Causas de los accidentes eléctricos”. En <http://www.programacasasegura.org/mx/destacado/causas-de-los-accidentes-electricos/> (Consultado el 5 de septiembre de 2012).

³México Médico. (31 de diciembre de 2011). “8,000 niños mexicanos sufren quemaduras al año”. En <http://mexicomedico.mx/8000-ninos-mexicanos-sufren-quemaduras-al-ano/> (Consultado el 2 de septiembre de 2012).

Mercado inmobiliario en internet

El portal de entrada a tu nuevo hogar



Un portal inmobiliario es un punto de encuentro virtual entre personas que buscan un inmueble y aquellos que lo están ofreciendo. Es una manera fácil, rápida y segura de compartir información para que pueda ser encontrada bajo esos mismos términos.

Como estrategia de promoción, internet es hoy uno de los medios más efectivos. Su crecimiento aumenta en forma acelerada año con año, que en México va a una velocidad de casi 15% anual. Para los servicios inmobiliarios, la red de redes permite ofrecer la mayor y más detallada información posible, de manera que se facilite y afine la búsqueda de inmuebles, las 24 horas del día, los 365 días del año, y desde cualquier lugar donde se encuentre tanto quien busca como quien desea publicar.

No obstante, no hay que olvidar que para elegir una vivienda es indispensable visitarla personalmente. Es decir, no se compra una casa por internet; un portal inmobiliario no es un comercio electrónico, ni sirve para hacer transacciones, sino para generar contactos.

Para que tu inmueble se "mueva"

Si quieres promover alguna propiedad en un portal, sólo tienes que darte de alta, llenar un formulario y luego subir fotografías (cuantas más, mejor). Esto además de todos los detalles que quieras dar a conocer de la casa o departamento, como características del inmueble, ubicación, ventajas del entorno, contactos, entre otros.

El costo por 30 días de publicación oscila entre los 250 y 450

pesos aproximadamente*, dependiendo del portal; con costo extra si lo quieres destacar. De igual manera, tienes la opción de pagar directamente en el portal con tarjeta de crédito o se puede depositar en el banco.

Algunos portales ofrecen tour virtual, con su respectivo costo. En este caso, personal de la empresa te visita con una cámara de 360° para que los internautas interesados tengan la posibilidad de "entrar" a tu inmueble y conocer de cerca su distribución y detalles, para observarlos desde diversos ángulos.

Los portales más completos proporcionan retroalimentación mediante una gráfica que te indica cuántas personas han visitado tu anuncio; incluso, te dan un aproximado del número de llamadas y correos que debe estar generando, por número de visitas y clics.

Y si no estás muy familiarizado con la tecnología, en algunos de estos portales puedes pedir, vía telefónica, que sean ellos quienes publiquen tu anuncio, sin ningún costo adicional.

Miles de ofertas en un mismo lugar

Si lo que estás buscando es un inmueble para comprar o rentar, los portales más desarrollados tienen a tu disposición miles de anuncios –alrededor de 55 mil en los

Si estás buscando un inmueble, un **portal inmobiliario** tiene a tu disposición miles de anuncios: alrededor de **55 mil** en los más grandes

más grandes. Sólo tienes que indicar la ciudad, zona o colonia que te interesa y cuánto puedes pagar de renta o compra, así como las características y el tipo de inmueble que estás buscando (departamento, edificio, casa sola o en condominio, también villas, quintas, ranchos, terrenos, naves industriales, locales comerciales u oficinas).

Una vez que “alimentos” al sistema con esos datos, se desplegará un listado en el que podrás ver el precio y el contacto del vendedor, fotos de la propiedad, ubicación en mapas, información del inmueble y de la zona y sus alrededores (si hay escuelas, gimnasios, centros comerciales, parques). Algunos te ofrecerán videos con los que podrás apreciar mejor la propiedad.

Estos sitios también pueden brindarte contenidos adicionales sobre temas de interés como desarrollo sustentable, plusvalía y escrituración. Incluso, brindan consejos sobre decoración, además de poner a tu disposición cotizadores de crédito virtuales con diversas instituciones.

No te dejes engañar

- ▶ Un portal inmobiliario nunca te pedirá datos de operaciones financieras ni de cuentas bancarias relacionados con alguna operación inmobiliaria. Como ya dijimos, no es un comercio en línea.
- ▶ Por cualquier anticipo o apartado exige comprobante, preferentemente fiscal.
- ▶ No emplees servicios de transferencia de dinero que no permitan verificar la identidad de los anunciantes.

Desconfía si:

- ▶ Te solicitan que realices un depósito para entregarte las llaves de inmediato.
- ▶ Te piden información confidencial (datos generales, lugar de trabajo) para “conocer al inquilino”.
- ▶ El precio está exageradamente bajo para las características del inmueble. Esto lo puedes verificar comparando con otras propiedades que tengan las mismas particularidades.
- ▶ Resulta que no puedes citar a nadie para alguna operación o para que te brinden información personalmente, porque te dicen que todo se hace en línea o telefónicamente.

Si todo parece normal pero aún no te sientes convencido, concreta una entrevista con el anunciante, exigiendo la documentación de la propiedad.

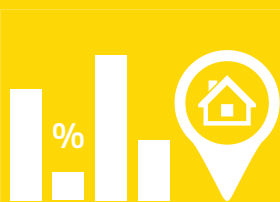
Llama al Servicio Integral de Atención al Cliente del portal para denunciar fraudes y engaños.



En **México**, la consulta en **internet** interviene en aproximadamente **40%** de las operaciones inmobiliarias

Posibilidades en construcción

Mientras en **México** la consulta en internet interviene en aproximadamente **40% de las operaciones inmobiliarias**, en Estados Unidos esta influencia es mucho mayor, pues los portales en aquel y otros países integran gran cantidad de información adicional y permiten la retroalimentación de los usuarios, que son los verdaderos conocedores de las zonas.



Te dan información sobre seguridad, como el índice de criminalidad de la zona o si hay problemas de estacionamiento o de tráfico; sobre la edad, la ocupación, nivel educativo, e ingreso medio de quienes viven en el vecindario; algunos hasta agregan el porcentaje de personas solteras, casadas, viudas o divorciadas; comparativos de precios de vivienda en una zona determinada y su plusvalía; y un sinfín de peculiaridades que pueden influir en la decisión de compra.

Como estos sitios se alimentan de información de otras bases de datos con las que aún no contamos en el país, tendremos que esperar un poco para que estos servicios se ofrezcan en los portales inmobiliarios mexicanos. Pero seguro llegarán.



*Los precios son sólo un referente. Pueden variar según los proveedores de estos servicios.

Entrevistas:

- Simón Dalgleish, director general de Ventaja M3.
- Nadia Reyes, coordinadora de Producción en Grupo Expansión.
- Mario Canton Ozcáriz, director general de Zonaprop.com
- Raúl Salamanca Riba, líder del proyecto MLS Ampired Nacional.

Fuente:

• Human Level Communications. "La web 2.0 y los portales inmobiliarios". En <http://www.humanlevel.com/articulos/la-web-2-0-y-los-portales-inmobiliarios.html> (Consultado el 13 de septiembre de 2012).



Todos estos servicios puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:



Síguenos en Twitter: @profeco



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Directorio de delegaciones

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 1º 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

Naucaipan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucaipan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovital), col. Centro, CP 57000. 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



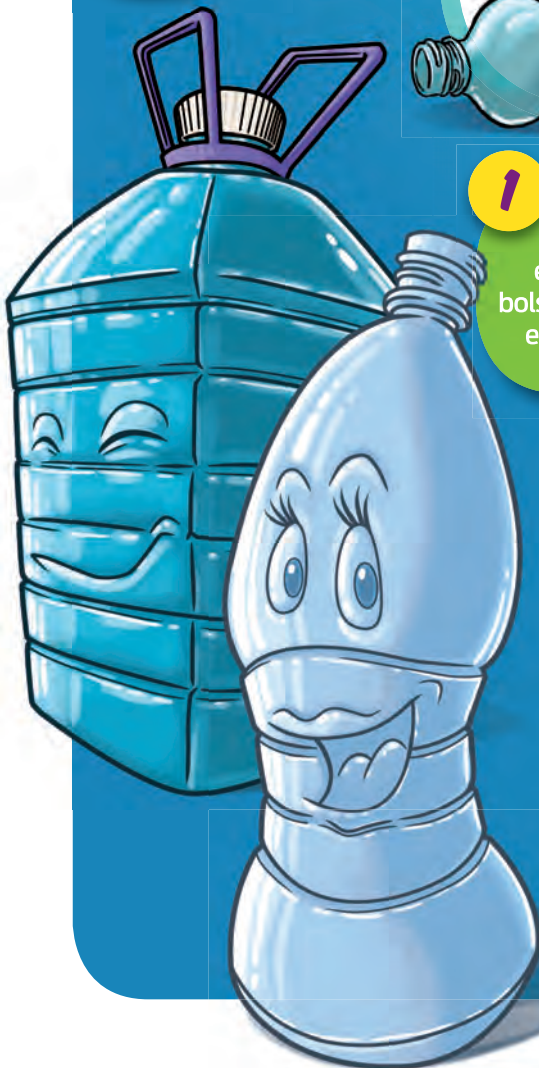
REVERDECE TU CASA REUTILIZANDO BOTELLAS PET

La mayoría de las botellas de refresco y agua que utilizamos a diario está hecha de un plástico conocido como PET, abreviatura de su nombre científico: tereftalato de polietileno. A simple vista, este material nos puede parecer muy práctico, porque es ligero, resistente y reciclable, ¡pero tarda hasta 500 años en degradarse cuando no se le recicla!



El cuidado del planeta es asunto de todos.
Por ello, nosotros podemos ayudar de tres formas muy sencillas:

¿Cómo podemos ayudar?



1 Si no hay un puesto de reciclaje cercano a tu casa adonde puedas llevar los envases de PET aplastados, júntalos en una bolsa o caja, y cuando tengas una buena cantidad, entrégaselos al señor de la basura. No olvides decirle que esa bolsa sólo contiene PET.

2 Puedes disminuir tu consumo de productos envasados en PET, prefiriendo los empaques de vidrio, cartón o retornables (como en el caso de los refrescos o garrafones de agua).



3 Reutiliza los materiales y comparte todo lo que se sabe sobre el PET, el reciclaje y la ecología con toda la gente a tu alrededor.

Otra forma de ayudar

¿Quieres aprender a reutilizar envases PET para hacer macetas que contribuyan a convertir la contaminación en oxígeno? ¡Toma nota!



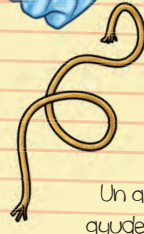
Necesitarás:



Una botella PET



Un cuchillo o un cúter (también conocidos como exactos.)



Un cordón de algodón tan largo como la botella



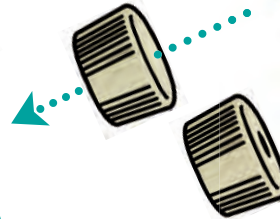
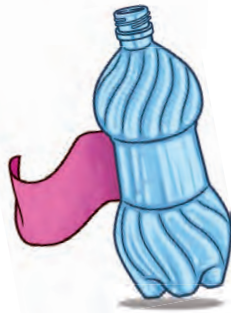
Tierra

Un adulto que te ayude a fabricarlas



Semillas, como frijoles o habas

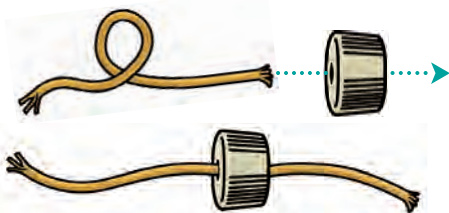
Procedimiento:



3 Pídele que también haga un orificio pequeño en la tapa.

1 Para empezar, necesitarás una botella PET. Para identificar este material, busca en los envases o en sus etiquetas el símbolo de un triángulo formado con tres flechas que enmarcan el número 1. Así no habrá pierde.

2 Quítale la etiqueta y pídele a un adulto que te ayude a cortar la botella aproximadamente a la altura del segundo tercio (la parte de abajo debe ser la más grande).



4 Pasa el cordón a través del orificio de la tapa y hazla avanzar hasta la mitad.



5 Ponle la tapa a la botella y coloca la punta dentro de la mitad más grande del envase, tal y como se muestra en la imagen.



6 En la parte superior coloca la tierra y las semillas; en la inferior, agua. Ésta alimentará a tu futura plantita subiendo por el cordón y manteniendo húmeda la tierra.

EL TURNODE →

Néstor Araujo

Consumidor de oro



A sus 21 años, ha sido pieza clave en dos campeonatos que han llenado de alegría a la afición mexicana: medalla de oro en los Juegos Panamericanos de Guadalajara 2011 y, este año, en los Juegos Olímpicos de Londres. Un joven tapatío que construye su futuro con disciplina para seguir defendiendo a la Selección y a su equipo, Cruz Azul; y con ahorro, para compartir con su familia y formarse un patrimonio.

¿Qué te compraste con tu primer sueldo?

Le mandé dinero a mi familia y el resto lo ahorré. No tenía que gastar mucho porque todo me lo daban aquí (en el Club).

¿En qué gastas más como deportista?

Casi no gasto, soy muy ahorrador y aquí nos cubren casi todo.

¿Cuántos zapatos deportivos gastas al año?

¡Uy! Como 40. Pero no me los gasto, es que cada mes me regalan varios pares, y cuando salen nuevos modelos me dan otros. Algunos que dejo de usar, los regalo.

¿Cuál ha sido la peor compra de tu vida?

Varias, sobre todo ropa. Me he dejado llevar por cosas que parecían muy bonitas en la tienda y después me doy cuenta de que ni siquiera me gustan.

¿Cuidas tu alimentación?

Mucho. Es muy importante para rendir en el campo. Sigo al pie de la letra lo que me dice el nutriólogo, y casi todo lo que como es natural, evito casi todos los alimentos procesados.

¿Qué te compraste en Londres?

Algunos recuerdos que vi. Pero en lo que más gasté fue en experiencias. Fui a restaurantes, paseos y me divertí mucho.

¿Notaste una forma distinta de consumir allá?

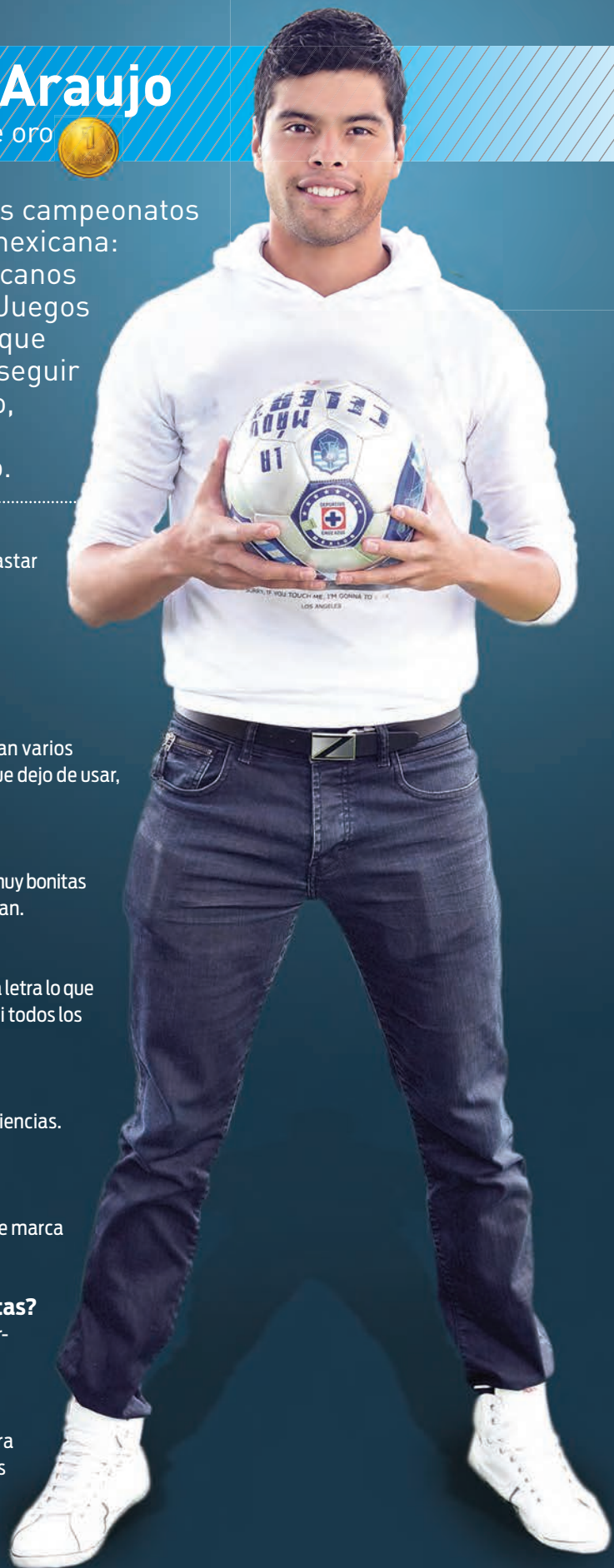
Sí, principalmente, todo es muy caro. Allá, por ejemplo, un taxi te marca lo mismo que aquí, pero en libras esterlinas...

¿Qué consejos das a los niños que quieren ser deportistas?

La disciplina, el descanso y la buena alimentación son tan importantes como el entrenamiento diario. Eso marca la diferencia.

¿Cómo somos los mexicanos para consumir fútbol?

Muy apasionados y entregados a sus equipos. Y también a la hora de practicarlo. En cualquier esquina puedes encontrar desde niños hasta señores grandes jugando, y lo hacen bastante bien.

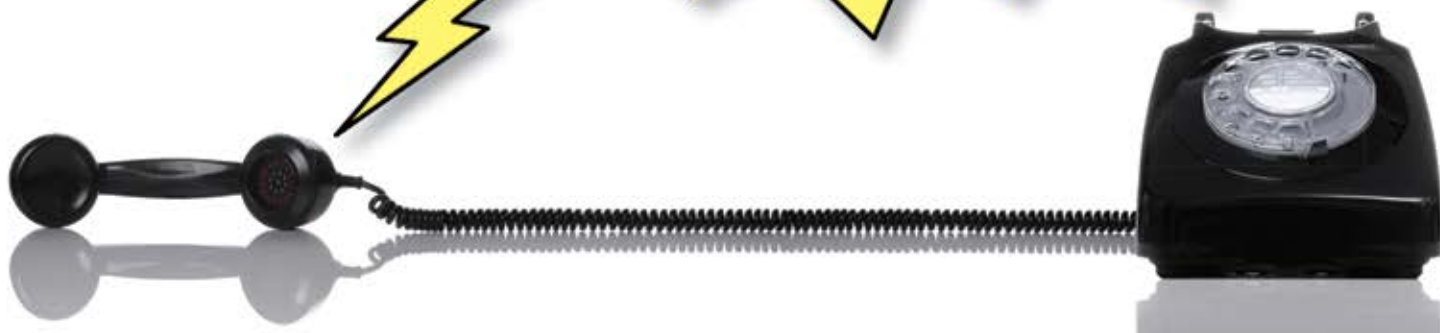


Registro Público para Evitar Publicidad



LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

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



- ➔ Marca al **9628 0000** DF, zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey o **01 800 962 8000** en el resto del país, las 24 horas, los 365 días del año.
- ➔ Si pasados 30 días de estar inscrito 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, para comprar inteligentemente, en un solo lugar:
consumidor.gob.mx

- ➔ Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- ➔ Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- ➔ Entérate de los productos que representan un riesgo para tu seguridad.

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 compartimos una agradable receta para deleitar a primera vista. Se trata de las papas gratinadas con espinacas, un platillo que conjuga la riqueza en hidratos de carbono de la papa con las vitaminas A, B9 y K que proporcionan las espinacas.

Nuestra segunda sugerencia es cerdo con chilacayotes en mole casero. Una deliciosa forma de agasajar a tus seres queridos para celebrar una ocasión especial o sólo por el gusto de estar juntos. Este platillo es rico en grasas y proteínas, nutrimentos indispensables en cantidades moderadas para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

¡Buen provecho!

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





95. PAPAS GRATINADAS CON ESPINACAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 553 * Proteínas 26 g * Grasa 27 g * Colesterol 83 mg * Fibra dietética 5 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 6 papas grandes (1.620 kg)
- ½ kg de espinacas lavadas
- 350 g de queso manchego rallado
- 6 cucharadas de pan molido (60 g)
- 2 cucharadas de harina (20 g)
- Leche (1 taza-250 ml)
- 1 chile pimienta rojo (120 g) asado, pelado y en cuadritos
- 6 cucharadas de margarina (60 g)
- Nuez moscada (1 pizca)
- Hojitas de perejil para adornar
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Lava muy bien las papas y déjalas secar. Colócalas sobre una hoja de papel aluminio

y con la ayuda de una brocha, barnízalas con la mantequilla fundida (reserva dos cucharadas para la salsa). Salpiméntalas (enteras y sin pelar). Envuélvelas y hornéalas a 200 °C durante 45 minutos aproximadamente o hasta que cedan al tacto.

- 2 Corta las papas por la mitad de manera horizontal y ahuécalas dejando una capa delgada sobre la cáscara. Con la ayuda de un tenedor machaca la pulpa de papa y reserva.
- 3 Enrolla las hojas de espinaca y rebánalas, cuécelas a vapor durante algunos minutos.
- 4 Aparte, en una sartén caliente la mantequilla, y cuando se derrita, agrega la harina de golpe y mueve rápidamente durante 1 o 2 minutos. Incorpora la leche y continúa moviendo para evitar que se hagan grumos.

Salpimienta y agrega una pizca de nuez moscada.

- 5 Incorpora las espinacas, la pulpa de papa y la mitad del queso rallado. Revuelve todo y verifica la sazón.
- 6 Rellena las mitades de papa con esta preparación, dejando una especie de volcán sobre ellas. Colócalas directamente sobre un refractario o charola.
- 7 Mezcla el pan rallado con el resto del queso y espolvoréalo por encima de las papas. Adorna con el pimienta en cuadritos y regresa al horno a 180 °C hasta que gratinen y se doren ligeramente.
- 8 Sirve calientes, adornadas con las hojitas de perejil. Se comen con todo y cáscara.

96. CERDO CON CHILACAYOTES EN MOLE CASERO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 603 * Proteínas 31 g * Grasa 27 g * Colesterol 74 mg * Fibra dietética 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 570 g de pulpa de cerdo en trozos medianos
- 3 chilacayotes (360 g) cortados en gajos y cocidos a vapor
- 1 papa (220 g) cortada en cuadritos pequeños
- 1 taza de arroz (190 g) en crudo
- 1 bolillo (60 g) rebanado y tostado
- 1 tortilla (30 g) tostada en el comal
- 4 cucharadas de ajonjolí tostado (20 g)
- 2 jitomates molidos (240 g)
- 1 cebolla (180 g), la mitad asada y la otra parte cruda
- 1 zanahoria (100 g) cortada en cuadritos pequeños
- 6 chiles anchos (60 g) desvenados, asados y remojados en agua caliente
- ½ taza de chícharos cocidos (75 g)
- 2 chiles mulatos (20 g) desvenados, asados y remojados en agua caliente
- 2 chiles pasilla (12 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 1 tablilla promedio de chocolate (48 g), disuelta en un poco de agua hirviendo
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 4 pimentas gordas
- 2 clavos de olor

- 1 rajita de canela
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Cuece la carne con un pedazo de la cebolla cruda y un diente de ajo en suficiente agua con sal. Escurre y reserva el caldo.
- 2 Muele los chiles utilizando el agua de remojo, junto con los ajos restantes, el ajonjolí (reserva 1 cucharada para adornar), los clavos, pimentas, canela, la cebolla asada, el chocolate, el bolillo y la tortilla, hasta formar una pasta. Si no quieres que quede tan picoso, no lo licues con el agua de remojo de los chiles, sino con un poco de agua simple o caldo de cocción de la carne.
- 3 En tres cucharadas de aceite caliente, fríe todo lo molido, sazónalo con sal y añade el caldo restante; incorpora la carne

cocida y los chilacayotes. Deja que todo dé un hervor, verifica la sazón y deja al fuego hasta que tenga la consistencia deseada.

- 4 Prepara el arroz a la mexicana con los ingredientes restantes (aceite, cebolla, jitomate, chícharos y papa).
- 5 Sirve la carne bañada con el mole y espolvorea encima el ajonjolí tostado. Acompaña con el arroz. Puedes sustituir el chilacayote con chayote.



Fotos : Armando Rodríguez. Estilismo culinario: Nelly Guerrero

En revistas de consumidores: gob.mx busca la preparación de estos platillos en video, a cargo de Chef Edgar Muñoz.



SUSCRÍBETE AHORA

\$ 250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

*Válido en suscripciones recibidas hasta el 16 de septiembre.
No aplica para renovaciones.

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX



No necesita estampillas.
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del
Consumidor

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

Llenar con letra de molde

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, escribenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468

Renovación de suscripción

Suscripción nueva