

**SI MANDAS
O RECIBES DINERO**
Protege tus envíos

PUBLICIDAD ENGAÑOSA:
¿Pagos chiquititos,
engaños grandototes?

**TECNOLOGÍA
DOMÉSTICA**
PROFECO: Tofu



Revista del **Consumidor**

revistadelconsumidor.gob.mx

@r_consumidor

Estudio de calidad:

Chocolate

Descubre cuáles son
más **azúcar** que **cacao**

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

Lavadoras:

¿Cuál lava mejor
con menos agua?



Mamá consumidora:

- **Guía de paquetes de maternidad:**
aprende en qué debes fijarte
- **Lactancia:** ¿una clave en
la lucha contra el sobrepeso?
- **¡Cuidado!** La cuna de tu bebé
puede ser un peligro

¡Atención automovilistas!

Aprende a conducir
ahorrando gasolina



Televisión Digital Terrestre:

Todo lo que debes saber
antes del “apagón analógico”

Mayo de 2013 Núm. 435

\$25



Exhibir hasta el 31 de mayo

ISSN 0185-8874

¿Te gustaría ayudar a ponerle un alto a los abusos en el mercado?

¡Ésta es tu oportunidad!



Si eres:

- ▶ **Ama de casa** mayor de edad.
- ▶ Sabes leer y escribir.
- ▶ Tienes un **domicilio fijo** en territorio nacional.
- ▶ Cuentas con **identificación oficial**.
- ▶ Y **no participas** como **representante** de alguna organización con fines políticos o partidistas.

Entonces, Profeco te está buscando

Participa en el programa **Ama de Casa Vigilante** y colabora con el personal de la Procuraduría para detectar abusos o incumplimientos a la Ley Federal de Protección del Consumidor. Así como cuidas tu casa, podrás cuidar la economía de tu comunidad.

Para inscribirte o saber más de este programa, entra al **Portal del Consumidor** (consumidor.gob.mx) o al sitio de internet de **Profeco** (profeco.gob.mx). También puedes acudir a tu delegación más cercana para solicitar más información.

Inscripción

2 al 15 de mayo

Inscríbete en el Portal del Consumidor (consumidor.gob.mx), en el sitio de Profeco (profeco.gob.mx) o acude a tu delegación más cercana.

Periodo de selección

15 al 30 mayo

Si eres seleccionada, personal de Profeco se comunicará contigo para indicarte el lugar, fecha y hora de tu capacitación.

Capacitación

Junio

Te capacitaremos sobre tus derechos como consumidora y en qué debes fijarte al hacer una denuncia.

Inicio de actividades

1 de julio

El programa arrancará a nivel nacional.



Sumario

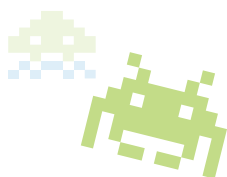
40

ESTUDIO DE CALIDAD



LAVADORAS AUTOMÁTICAS:

La ropa sucia se lava en casa



- 5 **ÉSTA ES TU VOZ**
Tú preguntas, **Profeco** responde
- 6 **CONSUMO CULTURAL**
Neomuralismo urbano: la ciudad lienzo
- 8 **CONSUMO EN EL MUNDO**
Dime de dónde eres y te diré qué consumes
- 10 **CONSUMO EN LOS ESTADOS**
Colima: en la tibieza del tiempo
- 13 **FINANZAS PERSONALES**
Paisano: ¡haz cuentas!
- 16 **CONSUMO ENERGÉTICO**
Ahorra gasolina, conduce eficientemente
- 19 **SABER CONSUMIR**
Partos o cesáreas, una elección para la vida
- 25 **SALUD Y NUTRICIÓN**
Lactancia materna: volver a la natural
- 28 **SEGURIDAD DE PRODUCTOS**
Cunas, cunas portátiles y corralitos: dulces y seguros sueños
- 32 **CONSUMO 2.0**
Malware, invasores del espacio
- 34 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Tofu ("queso" de soya)
- 36 **PUBLICIDAD ENGAÑOSA**
Paguitos, abonitos y credititos ¿para pagar de más?
- 39 **CONSUMONOS**
Lavadoras: una breve historia
- 68 **TENDENCIAS DE CONSUMO**
La TDT en México: no volverás a ver la tele de la misma manera
- 74 **INFOGRAFÍA**
¿Qué es el apagón analógico?
- 76 **PROFECO CERCA DE TI**
Todos los servicios que la Procuraduría tiene para ti
- 78 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
Serpientes y escaleras a la hora de comer
- 80 **EL TURNO DE...**
Maggie Hegyi



Chocolate



- 50 **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Chocolate: amor a primera mordida
Analizamos 50 marcas de diferentes tipos de chocolate para descubrir cuáles no merecen ser llamados así.
- 63 **TIPS DEL CHEF**
El chocolate en la cocina: mucho más que un postre
- 64 **RADIOGRAFÍA**
Cacao: la semilla que recorrió el mundo



gratis

PROTEJA SU dinero



¿Estás
ahorrando y
no sabes en
qué invertir?

¿Buscas
soluciones
financieras para
seguir estudiando?

¿Quieres un
crédito para
comprarte un
coche?

Es una revista de educación financiera que te ayuda a comprender cómo funcionan los productos y servicios financieros, y te ofrece *tips* para mejorar tus finanzas

¡Suscríbete! en:
www.condusef.gob.mx/Revista

O llama a **01 800 999 80 80**
y pregunta por la versión impresa.



Procurador Federal del Consumidor
Humberto Benítez Treviño

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Noreli Domínguez Acosta

Director General de Difusión
Igor Manuel Herrera Fajt

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

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Eduardo Moreno
Bruno Piña

Fotografía
Alejandra Colín
José Rodríguez

Consejo Editorial
Aída Albuérne Piña
Jaime Aguilar Álvarez
Martha Carrillo Alduenda
Fernando Díaz Juárez
Noreli Domínguez Acosta
Gastón Fernández Arnaiz
Igor Manuel Herrera Fajt
Xavier Lazcano Díaz
Rafael Ochoa Morales
Ramiro Pineda Murguía
Gonzalo Antonio Vergara Rojas

Publicidad
ventasrevista@profeco.gob.mx

Repensar lo natural

Volver a “lo natural” no siempre es mirar hacia atrás. Mujeres encintas de todo el mundo están repensando sus hábitos de consumo, buscando las mejores opciones tanto para ellas como para sus bebés. Prácticas que pensábamos en desuso, como las parteras, comienzan a ser retomadas, convirtiéndose en auténticas tendencias de consumo perinatal. De igual forma, el parto natural y la lactancia materna son revalorados en su justa medida por los innumerables beneficios que ofrecen tanto a la madre como a las y los recién nacidos.

Por ello, en esta edición hemos dedicado varios contenidos a estos temas, buscando ofrecer un panorama más amplio sobre lo que implican, cuáles son sus beneficios y las opciones que se pueden encontrar en el mercado mexicano. En el mismo tenor, tampoco hemos dejado de lado la seguridad; en este número encontrarás puntos clave que te serán útiles para elegir el mobiliario para tu bebé, evitando, así, exponerlo a que se lastime o pierda la vida.

Mayo, además de ser un mes dedicado tradicionalmente a la madre, también marca el inicio de una nueva etapa en la televisión abierta mexicana: el “apagón analógico”. ¿Sabes qué es la tele digital? ¿Tu hogar está preparado para este cambio? ¿Tienes idea de cuándo te toca? En las secciones Tendencias de Consumo e Infografía te explicamos todo lo que debes saber para no quedarte “a oscuras”.

Y, como en todas las ediciones, no podía faltar el guiño a los estómagos. En esta ocasión, y con pretexto del estudio de calidad de chocolate que realizó el Laboratorio Profeco, hemos aprovechado para incluir contenidos sobre esta dulce temática, que ponen en relieve su importancia nutrimental, su historia –que no siempre ha sido del todo dulce–, y hasta formas de integrarlo en tus comidas del día a día.

Esperamos que este número te ayude a repensar tus hábitos de consumo y a considerar todas las opciones que como consumidor o consumidora tienes a tu alrededor.



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: 50,000 ejemplares.



Ésta es tu voz

¿Tienes alguna experiencia de consumo que quieras compartir? ¿Alguna duda sobre lo que marca la ley? ¿Sugerencias para artículos o estudios de calidad? No te las guardes. Escríbenos a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140 en el Distrito Federal. Búscanos en Twitter (**@r_consumidor**) y en Facebook (**Consumidor Inteligente**). ¡No te calles, ésta es tu voz!

Te mandan a volar

Claudia Jannet

A mi mamá le vendieron un paquete de viaje. Sólo quisiera saber si es una empresa establecida, o si es de las fraudulentas, ya que la hoja que le dieron no me da mucha confianza, pues se trata únicamente de una impresión simple y no con un membrete bien hecho. La empresa es World Traveling Club, S.A. de C.V. Espero puedan ayudarme. Gracias.

Revista del Consumidor

Claudia, haces bien en recurrir a nosotros. De acuerdo con nuestra investigación, la empresa que le vendió el paquete a tu mamá tiene registradas –hasta el mes de marzo de 2013– un total de 10 quejas en trámite. Los motivos principales son: negativa a rescisión del contrato, negativa a entrega del producto o servicio, y prácticas coercitivas o desleales de venta. Sin embargo, la Procuraduría no certifica, garantiza o recomienda proveedores. Nuestra función es únicamente reportar el comportamiento de las empresas.

Si necesitas conocer los antecedentes comerciales de algún otro proveedor, sea cual fuere el ramo, te

recomendamos consultar el **Buró Comercial de Profeco**. Con esta herramienta cualquier persona puede tener acceso desde internet a la información de quejas, procedimientos y contratos de adhesión registrados ante esta Procuraduría. Para consultarlo, visita el Portal del Consumidor (**consumidor.gob.mx**) o llama al Teléfono del Consumidor.

Me dejaron colgado

@doc_barragan

Si por un mal servicio de Nextel se tienen pérdidas económicas, ¿se puede solicitar una compensación?

@Profeco

Para darte una respuesta definitiva, necesitaríamos conocer más a fondo tu caso. Sin embargo, te podemos adelantar que este tipo de casos está previsto en la ley. De acuerdo con los artículos 92 BIS y 92 TER de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), los consumidores tienen derecho a una bonificación o compensación cuando la prestación de un servicio sea deficiente. Ésta no podrá ser menor al 20% del precio pagado. Por ello, te recomendamos comunicarte al Teléfono del Consumidor para que, si es procedente, formalices tu queja.



Pasan báscula

Manlio Yllades

Una pregunta: cada vez que en Sam's Club o Costco te detienen a la salida para cotejar la mercancía que llevas con tu *ticket*, ¿no están incumpliendo con el artículo 10 de la LFPC que dice “Queda prohibido a cualquier proveedor de bienes o servicios llevar a cabo acciones que atenten contra la libertad o seguridad o integridad personal de los consumidores bajo pretexto de registro o averiguación”?

Consumidor Inteligente

Estimado Manlio, los establecimientos comerciales tienen el derecho de aplicar medidas para evitar que se cometan delitos que afecten sus ganancias. Tal es el caso de la famosa “merma” o “robo hormiga” que padecen las grandes cadenas comerciales alrededor del mundo. Por ello, almacenes como los que mencionas implementan estos sistemas de seguridad que no afectan tu seguridad o integridad, ni ponen en riesgo tu persona.



¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al **Teléfono del Consumidor**. Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al **5568 8722** o al **01 800 468 8722** desde el resto de la República.

Atención Las cartas que envías 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.

Neomuralismo urbano:

La ciudad lienzo

Los nombres de Diego Rivera, David Alfaro Siqueiros, Dr. Atl, José Clemente Orozco, Rufino Tamayo, Juan O'Gorman, resuenan cuando pensamos en el muralismo mexicano. El movimiento surgió en los años veinte y, en ese

entonces, esta forma de arte público estaba subvencionada por el Estado y cumplía una función didáctica. De igual manera, sentó las bases para hacer una crítica política que estuviera arraigada a los ideales de nación.

Sin embargo, con el paso del tiempo el muralismo se ha ido transformando, y su influencia en el arte mexicano actual es notoria. Si aquel arte público tenía un ideal político dirigido al pueblo y a la nación, el llamado neomuralis-



Jamaica Revive

Se trata de un mural de 1,380 m² a cargo de **Mibe** (Luis Enrique Gómez Guzmán) y el **colectivo Germen**, en la fachada sur del Mercado de las Flores en Jamaica, en la Ciudad de México. Elementos prehispánicos y el vientre de una madre del cual brotan flores y frutos, narran la relación entre la naturaleza y el hombre, el trabajo y el progreso. Basado en una investigación histórica, antropológica y estética, el mural expresa una **identidad mexicana** que pugna por un **futuro sustentable y en equilibrio**.



Fachada sur del Mercado de Jamaica
México DF

Ciudad Mural

Desde 2009, **Colectivo Tomate** ha emprendido el rescate de espacios urbanos con el fin de ayudar a la regeneración de las comunidades. En Xanenetla, el proyecto ya cuenta con 55 murales que se realizan con la participación de artistas y habitantes del barrio. Las monumentales obras hablan de sueños, historias, preocupaciones y anécdotas, a través de colores, formas y simbolismos que representan la **identidad de la comunidad**. Actualmente, Ciudad Mural busca ampliarse a Querétaro.



Barrio de Xanenetla
Puebla, Puebla

Lapiztola

Durante la lucha de los maestros en 2006 en Oaxaca, artistas y diseñadores se reunieron con el fin de apoyar al movimiento social a través del estencil, el grafiti y la serigrafía, **criticando las perversiones** del poder. Su trabajo ya tiene un amplio reconocimiento, y destacan sus murales *La calavera oaxaqueña*, en la galería Million Fishes, en San Francisco, California; o *Memoria en tránsito*, en el Centro Cultural Border de la Ciudad de México. Además, **Lapiztola** ya ha sido invitado a diversas ciudades de Estados Unidos y Europa.



Centro histórico
Oaxaca, Oaxaca

Uno de los más grandes movimientos del arte mexicano ha sido transformado y retomado por artistas con visiones críticas de la sociedad en la que viven y trabajan. De nuevo, los espacios públicos son lugares idóneos para la rebeldía estética y para expresar el ansia de comunidad e identidad.

mo urbano también es una crítica social, política y económica, aunque imbuida de una crítica estética que pone en entredicho el arte institucionalizado del museo, hecho para “conocedores”, y del arte como objeto de consumo.

Quizá uno de sus fines más visibles sea la dignificación de los espacios y de las comunidades, grabando la cotidianidad con la máxima: “el arte está en todos lados”. Pero su significación es aún más profunda, y nos recuerda que el ar-

te es lo otro, aquello que se erige frente a las condiciones de control institucional y a la vida “normalizada”, y que es el instrumento idóneo para la democratización pues, como arte verdadero, el neomuralismo también es iconoclasta.



Rod Villa Osuna

Baja California es el lienzo de este artista de **Mexicali**. Heredero de los muralistas mexicanos, e influenciado por la cultura popular, **Villa** ve a la sociedad de consumo como una trampa que evita que la gente explote su creatividad. Consumo, producción y trabajo son los ejes de sus murales, atravesados por el humor, el movimiento y la vida. Con el fin de recordar a sus espectadores cómo ser humanos, su trabajo es fuerte, colorido, geométrico y de líneas gruesas, que hacen de la tensión que produce el consumismo, una forma de resistencia.

La Tercera Nación

La frontera es un espacio compartido que tiene su propia identidad. Su tejido social sólo es comprensible cuando profundizamos en su dinámica de inclusión étnica y cultural. Sin embargo, a ambos lados hay un enemigo común: **la violencia**. De ahí el surgimiento del proyecto **La tercera nación** en el año 2004, que, entre otras iniciativas, convirtió el muro fronterizo en un mural donde se expresa la problemática migratoria a través de pinceladas, fotografías y graffiti. Al final, todos los muros caen; sólo la cultura permanece.

All City Canvas

En 2012, el DF fue epicentro del arte urbano contemporáneo de todo el mundo. Se reunieron los artistas **Ariz**, de Barcelona; **Roa**, de Bélgica; **Escif**, de Valencia; **Vhils**, de Portugal; **El Mac**, de Estados Unidos, y **Sejo** y **Saner**, de México, además de los colectivos **Herakut**, de Alemania, e **Interesni Kazni**, de Ucrania. A un ritmo vertiginoso, cada artista contó con seis días para terminar su mural. Trabajaron sobre los muros de construcciones emblemáticas como el Edificio Chihuahua en Tlatelolco; el Hotel W Mexico City en Polanco; el Hotel Plaza Madrid; el Edificio Paraguay, en La Lagunilla; dos muros de un periódico en la esquina de Reforma y Bucareli; así como el Edificio Dolores, frente a la Alameda.

Fuentes

· Alonso-Miranda, Filemon. "Neomuralismo". 24 Horas. Consultado el 27 de marzo de 2013, en <http://www.24-horas.mx/neomuralismo/>.
· Artsy, Avishay. (13 de marzo de 2013). "Oaxacan Street Artists Bring Mexican Muralism to Los Angeles". Which Way, LA? Consultado el 27 de marzo de 2013, en <http://blogs.kcrw.com/whichwayla/2013/03/oaxacan-street-artists-bring-mexican-muralism-to-los-angeles>.
· CentroUrbano. (31 de mayo de 2012). "All City Canvas, nuevo muralismo urbano". CentroUrbano. Consultado el 27 de marzo de 2013, en <http://www.centrourbano.com/actualidad/17442-all-city-canvas-nuevo-muralismo-urbano>.
· Colectivo Tomate. Consultado el 27 de marzo de 2013, en www.colectivotomate.com.
· Guachapone. (9 de mayo de 2010). "Macro murales en Monterrey". Consultado el 27 de marzo de 2013, en <http://losguachapone.blogspot.mx/2010/05/macro-murales-en-monterrey.html>.
· La Vanguardia. (3 de mayo de 2012). "La ciudad de México se entrega al nuevo muralismo urbano". Consultado el 27 de marzo de 2013, en <http://www.lavanguardia.com/cultura/20120503/54288529318/mexico-entrega-muralismo-urbano.html>.
· Sin Baches. (Febrero de 2013). "Realizan mural en fachada sur del Mercado de las Flores en Jamaica". Consultado el 27 de marzo de 2013, en <http://www.sinbaches.com/realizan-mural-en-fachada-sur-del-mercado-de-las-flores-en-jamaica/>.
· Springer, José Manuel. (24 de mayo de 2016). "Traducciones y variaciones sobre el muralismo y el arte público en México". Réplica 21. Consultado el 27 de enero de 2013, en http://replica21.com/archivo/articulos/s_t/399_springer_lmural.html.
· Urbano Arquitectónico JHIA. (5 de junio de 2012). "Arte urbano, el nuevo muralismo en la ciudad de México". Consultado el 27 de marzo de 2013, en <http://cetto-judith-ivan.blogspot.mx/2012/06/arte-urbano-el-nuevo-muralismo-en-la.html>.
· Watanabe, Ananda. (s.f.). "Rod Villa: neomuralismo mexicano". CLTRA CLCTVA. Consultado el 27 de marzo de 2013, en <http://cultura colectiva.com/rod-villa-neomuralismo-mexicano/>.

Mexicali
Mexicali, Baja California

Frontera con Estados Unidos
Tijuana, Baja California

Ciudad de México
México DF

MEXIWOOD

No cabe duda de que el séptimo arte ha encontrado un hogar virtual. De acuerdo con la Motion Picture Association, durante 2012, 17% del consumo de películas en México se hizo a través de plataformas en línea. Esto debido a la penetración de la banda ancha y los dispositivos conectados a internet. Además, el presidente de la asociación en el país, Federico de la Garza, prevé que, en cinco años, 80% de la población verá películas de esta manera. A nivel mundial, el crecimiento en el consumo de películas para uso y entretenimiento doméstico fue de 12% en la red mundial. Sin embargo, uno de los factores que será definitivo en la tendencia es la capacidad de la banda ancha. Cisco augura que a México le tomará cuatro años llegar a un promedio de 10 megabits por segundo, como en Estados Unidos y Europa. En poco tiempo, Hollywood estará a un clic de distancia.

Fuente: El Economista



LA VIDA FLUYE

Tras más de 30 años en los que el consumo de refrescos fue superior al de agua, los norteamericanos por fin empiezan a revertir la tendencia. El pico se dio en 1998, cuando una persona promedio consumía 204 litros de refresco cada año, mientras que su consumo de agua era de 159 litros. Sin embargo, en años recientes la estadística ha dado la vuelta: ahora un estadounidense consume 167 litros de refresco y 220 litros de agua al año. Expertos en consumo refieren que, más que una consecuencia de las políticas anti-obesidad, se trata de un efecto del cambio en el diseño de los empaques, así como en la fabricación de la botella individual. Lo importante es que, en cualquier caso, el agua es vida.

Fuente: Independent



SE BUSCAN BORREGOS JARDINEROS

Con el fin de limitar el uso de máquinas cortadoras de césped y de herbicidas, desde el pasado mes de abril el ayuntamiento de París lleva a cabo un experimento de ecopastoreo. En un primer momento, el proyecto se realizará en un terreno de 2,000 m², y consiste en utilizar animales para mantener los espacios verdes, reduciendo el uso de químicos y de máquinas contaminantes. La finalidad es evaluar si este tipo de gestión es aplicable a un medio urbano denso. Ahora contar borregos no servirá sólo para conciliar el sueño, sino para conservar el ambiente.

Fuente: La Tercera



EL REY DE CHOCOLATE

Por todos los beneficios que aporta al estado de ánimo y a la salud, el chocolate es el verdadero regalo de México para el mundo. Según el Atlas Mundial del Chocolate y la Organización Internacional de la Cocoa, los países que más kilogramos de chocolate per cápita consumen, son los siguientes:



¿CHELAS VENENOSAS?

Quizá parezca alarmante saber que la cerveza recoge pequeñas cantidades de arsénico cuando atraviesa el proceso que la vuelve cristalina. Sin embargo, para los expertos en filtración no es una noticia que cause sorpresa, pues es normal utilizar tierra de diatomitas (una roca sedimentaria silíceo) en el proceso de filtración para que la bebida se vea transparente —una cuestión de estética, ya que los consumidores suelen asociar esta apariencia con una mejor calidad. El arsénico en la cerveza se hizo noticia cuando científicos alemanes ha-

llaron el doble de lo permitido por la legislación estadounidense para el agua consumible (sí, el agua también tiene arsénico, que adquiere por su filtración natural). A pesar de la reducción en el uso de tierra de diatomitas en la industria, según expertos sería casi imposible no encontrar metales pesados en la cerveza. Así que, por el momento, no hay de qué preocuparse; como dicen por ahí: “nada con exceso, todo con medida”.

Fuente: NPR



“Nuestra preocupación es con las muchas maneras en que la maternidad ha sido politizada, ya sea como un medio para controlar a la mujer —a través de la regulación del Estado, la intervención médica o la violencia militar—, o como medio por el cual las mujeres han tratado de recuperar el control sobre sus vidas y las vidas de sus hijos.”

Annelise Orleck

The Politics of Motherhood. Activist Voices from Left to Right

DÍGALO CON CHOCOLATES

Cualquiera que sea su presentación, el chocolate es un lujo resistente a las crisis económicas. Tanto es así, que está creando un mercado vigoroso en India. El oscuro manjar ha tenido un crecimiento sostenido de 15% anual desde 2008, y se espera que crezca a una tasa de 23% en los años por venir. Esto se debe a que el chocolate es el final perfecto para una comida, pero también obedece a una reinante cultura del obsequio en el país. No importa el motivo, este regalo gusta a todos.

Fuente: PR Newswire

Fuente: The World Atlas of Chocolate

6



Dinamarca

7



Reino Unido

8



Bélgica

9



Australia

10



Suecia

"Vine a Comala porque me dijeron que aquí vivía el dios viejo", podría enunciar cualquiera que tenga entre sus lecturas al maestro Rulfo y entre sus destinos a Colima. A pesar de que es uno de los estados más pequeños del país, su importancia es tan relevante como magníficas sus volcanes, centinelas de su horizonte.

Sin Colima, la actividad económica del Pacífico mexicano sería inviable. El puerto de Manzanillo es la pieza clave de todo el comercio exterior en el país, que involucra a todas las naciones asiáticas, de Sudamérica, de la costa oeste de Estados Unidos y de Canadá, así como del resto de la República.

"Había estrellas fugaces"

Bajo el cielo colimense se instalaron los habitantes de El Chanal, quienes pensaban que existían seres —conocidos como chanos— viviendo en los arroyos de la región. Estos espíritus de las aguas se encarnaron en la gran cantidad de representaciones de Tláloc que puedes apreciar en esta zona arqueológica. Otro asentamiento importante es La Campana, centro de control político y religioso, y el mayor núcleo poblacional del Occidente precolombino, pero que fue saqueado durante la Colonia. Hoy permanece incólume como cuando fue conocido como Almoloyan, "el lugar entre los dos ríos".

Sin embargo, el espíritu de Colima es una verdadera mezcla de culturas; en él confluyen la indígena, la española, la negra y la filipina. De ellas nacen la danza y la artesanía, el gusto por la fiesta brava y las voces africanas en el lenguaje, o la amplia cultura del coco.

"Bebiendo sorbos de una tuba fría", el colimense y el visitante pueden caminar por la Plaza Principal, conocer el Andador Constitución, recorrer las tres salas de exhibiciones del Museo de

Palacio de Gobierno, o visitar el Museo Regional de Historia. Muy cerca del centro está la Pinacoteca Universitaria Alfonso Michel, que es uno de los espacios museográficos más hermosos del país.

"Blanqueando la tierra, iluminándola"

La finísima arena y el poderoso oleaje son ideales para recorrer los más de 150 kilómetros de costa colimense. Desde Barra de Navidad, al norte, hasta Playa Boca de Apiza, en el sur, puede visitarse el hábitat de los cocodrilos, observar la variedad de mamíferos y aves o, en tiempos de eclosión, liberar tortugas en la playa.

Sobre todo, este destino es el mejor para quienes andan en busca de actividad y diversión, pues en primavera y verano aparece la famosa Ola Verde, una marejada que alguna vez destruyó Cuyutlán, pero que hoy es la cresta en la que montan surfistas y deportistas del windsurfing. Las playas El Real y Boca de Pascuales también son importantes

Colima: En la tibieza del tiempo



En un extinto cráter de una caldera volcánica yace Las Marias, en Comala, donde la pesca es una actividad cotidiana.

La magia de este pequeño estado contrasta con su inmensa belleza. En un momento estás en un rincón cultural, luego en la cima de un

centros de torneos nacionales e internacionales de estos deportes acuáticos.

En las playas de Manzanillo también puedes hacer paseos en lancha, pesca deportiva del pez vela, buceo, snorkel, jet ski, y otros.

La oferta de playas en Colima es copiosa, y lo bueno de estar en un estado pequeño es que puedes recorrerlo de punta a punta; en un momento estás en una ciudad cultural, en otro en un bosque de coníferas, y luego disfrutando del sol, la arena y el mar.

"Traigo los ojos con que ella miró estas cosas"

Para admirar la belleza de este estado, necesitas sentir la adrenalina al máximo. Por eso, se recomienda volar en ala

Encuentra tu delegación Profeco en Colima

José Antonio Torres
#402, esq. Av. Rey
Colimán, col. Centro,
Colima, Colima.
Tel: 01 312 314 6949

Comala es Pueblo Mágico desde 2007. Su encanto radica en el contraste de sus blancas paredes, con el color tierra de sus tejados y la rica vegetación del lugar.



El Nevado de Colima domina el horizonte.



volcán y después disfrutando de sus playas de fina arena y fuerte oleaje. “Aquí se ventila la vida como si fuera un murmullo”.

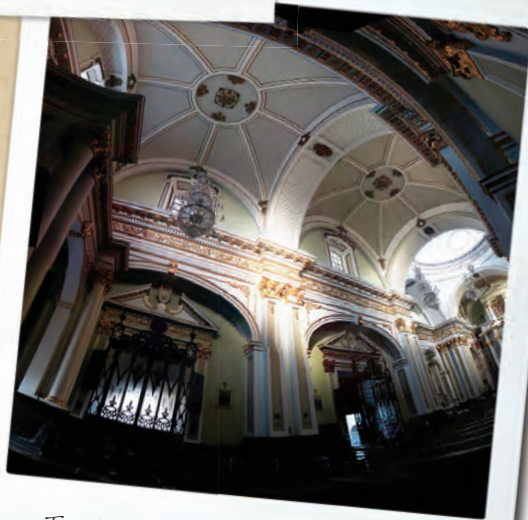
delta o en parapente; puedes hacerlo desde el Cerro de la Cumbre o el cerro El Jurupiche, y desde las alturas tener la misma vista total que tienen los volcanes. Poreso, llegar a su cima también es imprescindible. Las expediciones al Nevado de Colima, una de las áreas naturales protegidas cobijada por senderos de encinos y oyametes, son infaltables en toda visita.

Asimismo, puedes practicar ciclismo de montaña en las más de 90 rutas; o descender en rappel por este estado lleno de relieves montañosos de la imponente Sierra Madre del Sur.

“La llanura parecía una laguna transparente”

Los pueblos son fronda de artesanías, tradiciones y gastronomía. Por ello, puedes visitar la producción de diversos frutos orgánicos o los cafetales; y en Cuytlán ser testigo del proceso de extracción de la sal. También puedes ver el proceso de las plantas medicinales en La Yerbabuena, o los palmares, cocoteros y huertos de plátano, limón y mango en Tecmán.

En Platanarillo puedes admirar a los artesanos elaborando tejidos de otate y carrizo, y en Suchitlán observar



Templos e iglesias que reflejan la riqueza cultural y artística de Colima.

Fotos: Secretaría de Turismo del Estado de Colima

la elaboración de finas máscaras que se utilizan en tradicionales pastorelas y danzas de la región.

“Había una luna grande en medio del mundo”

La variedad de paisajes y ecosistemas es una oportunidad para realizar numerosas actividades relacionadas con el turismo ecológico. Puedes visitar el Centro Turístico Carrizalillo, un cuerpo de agua en las faldas del volcán de Colima, ideal para el campismo en las alturas.

También está la Reserva de la Biosfera Sierra de Manantlán, con innumerables cuevas y cavernas, propicias para el senderismo, espeleísmo y observación de flora y fauna; el Parque Nacional El Venado; Campo Cuatro y El Terrero, todos lugares mágicos donde vivirás experiencias únicas.



“Huele a miel derramada”

La benignidad del clima es propicio para la buena cocina. Así que, quienquiera que visite Colima despertará con un delicioso café de la zona norte y alguna pieza de pan, como los bonetes o el picón de huevo.

O qué tal llegar a la comida para degustar un rico pozole o un caldo de chacales, que ha perdurado desde antes de la Conquista. El sabor de los chacales es parecido al camarón y también se enrojecen al cocerlos.

Otros guisos son el tatemado de cerdo, que está macerado en vinagre de coco y que incorpora chile pasilla; la pepena, que son vísceras de res guisadas; y la cuachala, una receta a base de maíz martajado cocido y pollo deshebrado.

Cualquier época del año puede acompañarse por alguna de las tradicionales bebidas, como la tuba, que se toma muy temprano y lleva manzana, fresa, pepino y cacahuate; o el tejuino, ideal para el calor, hecha de maíz con piloncillo y que se toma con limón y sal. Y no se puede olvidar el bate, refrescante por la chia gorda, la abundante cantidad de hielo y la miel de panocha que resalta su sabor. En Colima, la gastronomía tiene un sello europeo que no excluye la marca indígena, pero el amor a la tradición adquiere notas de lujo cuando nos sentamos a la mesa para probar alguno de estos deliciosos platillos.

Fuentes

· México Desconocido. (s.f.). “Colima”. Consultado el 25 de marzo de 2013, en <http://www.mexicodesconocido.com.mx/colima.html>
· Manzanillo. Consultado el 25 de marzo de 2013, en <http://vivemanzanillo.com.mx/manzanillo-colima.html>
· Pueblos de México. (s.f.). “Cornala Pueblo Mágico”. Consultado el 25 de marzo de 2013, en http://pueblosmexico.com.mx/pueblo_mexico_ficha.php?id_rubrique=332
· Colima tiene magia. Consultado 25 de marzo de 2013, en <http://www.colimatiennemagia.com.mx/>



Pedro Páramo: “Vine porque te quería ver”

- Comala es el municipio colimense en el que Juan Rulfo sitúa su novela. El nombre es, ya, parte del imaginario colectivo.
- Juan Rulfo escribió su novela en una máquina de escribir Remington Rand modelo 17 K.M.C. J-1385142. Su valor fue de mil pesos y la compró el 10 de noviembre de 1953.
- La escritura se realizó en su departamento de Tigris 84, delegación Cuauhtémoc, en la Ciudad de México.
- Según el autor, la obra fue “escrita en cinco meses, de abril a septiembre de 1955”, y fue publicada el mismo año.
- Originalmente, el pueblo de la novela se iba a llamar Tuxcacuesco.
- *Pedro Páramo* ha sido traducida a casi 50 idiomas.
- La novela tiene más de 23 ediciones y reimpressiones.
- Ha sido considerada una de las cumbres de la literatura por autores como Gabriel García Márquez, Jorge Luis Borges, Carlos Fuentes, Susan Sontag, Günter Grass y Gao Xingjian.
- El periódico *El Mundo* la incluyó en su lista de las 100 mejores novelas en español del siglo XX.
- En 2005 se imprimió una estampilla conmemorativa de los 50 años de *Pedro Páramo*.



Gobierno digital: “Éste es uno de esos pueblos”

A partir de 2009, el gobierno colimense elevó a derecho el acceso a la sociedad de la información y el conocimiento. Atendiéndolo como política de Estado, se ha reformado la Constitución estatal y se han dispuesto todas las herramientas jurídicas y legales con el fin de construir una sociedad más justa y equitativa a través del aprovechamiento de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Por ello, se han planteado siete ejes principales, a saber:

1) Acceso universal a las TIC; 2) Educación y capacitación; 3) Gobierno electrónico; 4) Desarrollo digital del sector empresarial; 5) Actualización del marco jurídico; 6) Participación ciudadana en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, y 7) Atención a grupos especiales.

Para construir este gobierno digital, se ha echado mano de la Firma Electrónica Certificada, que, a la fecha, permite realizar cerca de 60 servicios en línea, entre los que se cuentan consultas de escrituras, copias simples de documentos del Registro Público de la Propiedad y el Comercio, buzón electrónico de solicitud de información pública del Poder Ejecutivo, impresión de copias certificadas de actas de nacimiento, defunción, divorcio y matrimonio; denuncias anónimas y denuncias de delitos, pago del Impuesto Sobre Nómina, pago del im-

puesto sobre tenencia o uso de vehículos, entre otros.

Actualmente hay 72 plazas públicas con acceso a internet, localizadas en todas aquellas comunidades que tienen más de mil habitantes, y se proyecta llevarlo a aquellas con más de 300. Por todo esto, 80% de los trámites se realiza en 24 horas, y los más complicados en tres días como máximo. Así, se ha combatido la corrupción y se ha reducido la burocracia, evitando intermediarios y disminuyendo notablemente los costos tanto para el gobierno como para los ciudadanos. En consecuencia, Colima ha sido galardonado con el premio I+T Gob en tres ocasiones, la última en 2012, por su innovación en lo que respecta al gobierno digital.

Hoy se trabaja para que los trámites y servicios se liberen para uso en teléfonos inteligentes y otras plataformas móviles. Asimismo, se allana el camino para la entrada en funcionamiento del Open Government, que consiste en que la autoridad libere información y datos para que las personas planteen soluciones o aplicaciones.

Sin duda, la meta no es sólo acortar la brecha digital, pues Colima ha comprendido que, al hacerlo, la brecha social también se reduce, posibilitando la construcción de un estado con mayor seguridad y desarrollo.

Colima: tierra de consumidores unidos

Si bien la unión hace la fuerza, los colimenses nos enseñan que no basta con reunirnos, también hay que organizarnos. En este estado existen 26 grupos de organizaciones de consumidores en varias colonias del municipio de Villa de Álvarez; 24 están conformadas por niños que asisten a escuelas primarias y los 2 restantes por adultos. Los grupos de pequeños consumidores, además de recibir valiosas lecciones sobre sus derechos y el consumo inteligente, aprenden sobre cocina, repostería y manualidades. Los adultos, por su parte, profundizan en temas relacionados con el consumo, como sus derechos, la publicidad engañosa o las normas oficiales.

Gracias a la información que han recibido por parte del personal del departamento de Educación y Divulgación de la delegación **Profeco** en Colima, amén de su capacidad de organizarse, grupos como Las Divas y Los Amigos de Juan han logrado comercializar productos de limpieza, cocina y repostería, ayudando a la economía familiar formando una microempresa. También, el personal de la delegación de este estado, y en coordinación con la Secretaría de Desarrollo Social, atiende a grupos de jornaleros provenientes de Guerrero que cada año viajan a Colima para trabajar en el corte de caña, impartiendoles talleres para que aprendan a realizar las tecnologías domésticas, como la elaboración de cloro y jabón líquido para lavar, así como los platillos sabios.

Si te interesa integrarte o formar una organización de consumidores, llama a los teléfonos de la delegación **Profeco** de Colima e infórmate.

Las 10+ del estado de Colima

A marzo de 2013, éstas eran las 10 empresas con más quejas ante la delegación **Profeco** en Colima:

- | | |
|---|---|
| ► Comercializadora de Frecuencias Satelitales, S. de R.L. de C.V. | ► Bodesa, S.A. de C.V. |
| ► Constructora Inmobiliaria Los Patos, S.A. de C.V. | ► Bradescard México, S. de R.L. |
| ► CFE | ► Coppel, S.A. de C.V. |
| ► Radiomóvil Dipsa, S.A. de C.V. | ► Comunicaciones Nextel de México, S.A. de C.V. |
| | ► Teléfonos de México, S.A. de C.V. |
| | ► Mabe México, S. de R.L. 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**

En los envíos de dinero, la ley está de tu lado

Paisano: ¡haz cuentas!



En mayo se registra, tradicionalmente, el mayor volumen de envío de dinero por parte de mexicanos que viven en el extranjero. Hay muchas empresas que dan este servicio, pero no siempre cobran la misma comisión ni con el mismo tipo de cambio. Por fortuna, existe una manera de encontrar cuál de ellas te ofrece mayor beneficio integral. ¿Interesado? Sigue leyendo.



Este Día de las Madres, muchos querrán comprarle su regalo a mamá... incluso aquellos que no viven en el país. Tomando en cuenta que los mexicanos en Estados Unidos representan 30% de la población inmigrante¹, es fácil entender por qué en este mes aumentan las transferencias o envíos de dinero –las llamadas remesas– provenientes del país vecino. En mayo del año pasado, por ejemplo, ingresaron al país 2 mil 342 millones de dólares por este concepto, cifra 25% mayor al promedio mensual de 2012².

Para los que se quedan aquí, el primer indicio de que sus familiares llegaron y se encuentran bien son los envíos de dinero que, además, históricamente han sido una de las principales fuentes de ingresos de divisas en el país (junto con el turismo y las exportaciones del petróleo).

Aunque existen más opciones, dos son las más utilizadas para realizar envíos de dinero: las transferencias electrónicas –depósitos de una cuenta bancaria a otra– y los famosos *money orders*, conocidos de este lado del río Bravo como giros postales u órdenes de pago. De acuerdo con datos de Banco de México, la más usada es la primera, que representa 97.7%.

Esta clase de servicios es proporcionada tanto por empresas remeseras como por instituciones bancarias. Al ser un servicio de gran demanda, es lógico pensar que existe un gran abanico de opciones que pueden terminar por complicar la elección del servicio que más convenga.

Para ayudar al migrante y a su familia en esta tarea, **Profeco** y **Condusef** ofrecen dos herramientas muy útiles: **Quién es Quién en el Envío de Dinero y Remesamex**. Ambas surgen de la necesidad de abatir, mediante la transparencia en la información, dos problemas específicos que antes existían en el envío de dinero: las altas comisiones cobradas por el servicio y el bajo tipo de cambio pagado a los beneficiarios en México.

Quién es Quién en los Envíos de Dinero

Por medio de este programa, **Profeco** divulga la información sobre los costos y características de los servicios que ofrecen 21 compañías remeseras y algunas instituciones bancarias. Se puede consultar el monto de las comisiones, la rapidez y el tipo de cambio que aplica cada servicio para que el usuario pueda seleccionar el que más le conviene.

El programa inició en 1998 únicamente con las ciudades de Chicago y Los Ángeles, debido a la alta presencia de mexicanos ahí; después se incorporaron siete más: Nueva York, Dallas, Miami, Houston, Sacramento, San José e Indianápolis. Actualmente abarca un total de nueve ciudades y el sistema Directo a México (un servicio desarrollado por el Banco de la Reserva Federal de Estados Unidos y el Banco de México, para enviar dinero desde una cuenta de entre las 351 instituciones estadounidenses participantes, a una cuenta de cualquier banco en México o para cobrar en efectivo en cualquier sucursal de Telcomm-Telégrafos).

¿CÓMO SE USA?

- 1 Ingresa a:
www.profeco.gob.mx
- 2 Selecciona la opción **Quién es Quién** del menú Educación y Divulgación.
- 3 Haz clic en la opción **Quién es Quién en el Envío de Dinero** (opción verde).
- 4 Selecciona la ciudad de tu interés.
- 5 ¡Listo! Cada tabla muestra un ejemplo de un envío de 300 dólares, desde la ciudad seleccionada a México.



También puedes consultar esta información en el Portal del Consumidor (**www.consumidor.gob.mx**), o a través de los teléfonos: **5568 8722** y **01 800 468 8722**, lada sin costo, del interior de la República.

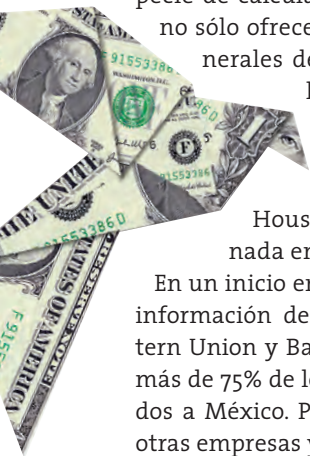
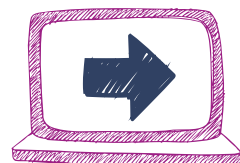
Remesamex

Por su parte, **Condusef** ofrece, en su página de internet, este sistema que está directamente enlazado a las áreas informáticas de las remeseras. Es una especie de calculadora, con el toque especial de que no sólo ofrece información en cuanto a rutas generales de los envíos de dinero, sino que va hasta el detalle. Por ejemplo, con ella se puede conocer cuánto cuesta enviar cierta cantidad de dinero desde una esquina específica de Houston, Texas, a una esquina determinada en Uruapan, Michoacán.

En un inicio empezó a operar, principalmente, con información de Bancomer Transfer Services, Western Union y Bank of America, con las que se tenía más de 75% de los flujos de remesas de Estados Unidos a México. Paulatinamente, se fueron sumando otras empresas y hoy es un espacio abierto para que participe toda aquella institución que así lo desee.

¿CÓMO SE USA?

- 1 Ingresa a:
www.condusef.gob.mx
- 2 Selecciona la opción **Simuladores y Calculadoras** y luego **Calculadora: Envíos de Remesas**.
- 3 **Responde** cuántos dólares deseas enviar o cuántos pesos quieres que reciban en México, y **llena los datos** de la dirección de origen y destino.
- 4 **El sistema** te arroja las opciones que existen en Estados Unidos para enviar dinero, según la dirección de origen, por:
 - **Productos** que ofrecen, beneficios y tiempos de entrega.
 - **Costos** por envío en dólares y el monto exacto que se recibiría en México en pesos.
- 5 **Localiza** las alternativas que tienes en México para cobrar el dinero, según la dirección de destino.



¹ Índices de intensidad migratoria México-Estados Unidos, 2010, CONAPO.

² El total del flujo de remesas en 2012 fue de 22 mil 446 millones de dólares, de acuerdo con datos de Banxico.

Si tienes dudas, llama a **Condusef** al **01 800 999 8080** o al **53 400 999** en el DF y área metropolitana.



¿Si el envío no tiene un feliz desenlace?

Antes de realizar cualquier operación de este tipo, hay que distinguir entre si se está usando el servicio de un establecimiento comercial o de una institución financiera, pues a cada una le aplica una regulación diferente y, en caso de problemas, sabrás a quién acudir: a **Condusef** si se trata de un banco o a **Profeco** si se trata de una empresa comercial.

Para cualquier reclamación, es imprescindible guardar el comprobante del envío y verificar cómo queda registrado en ese papel: nombre del destinatario, cantidades, costos y comisiones.

Entrevistas

· Martha Angélica Carrillo Alduenda, directora general de Estudios sobre Consumo de Profeco.
· Marco Carrera Santa Cruz, director general de Educación Financiera de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros.
· Luis Felipe Rodríguez, vicepresidente de Western Union en México.

Tres aspectos básicos antes de enviar

Comunícate con tu familiar y analicen juntos los siguientes conceptos:

1. **El tipo de cambio** con el cual se registrará la transacción del dinero.
2. **La comisión.** Planear el envío con anticipación puede significar un ahorro, pues se evita recurrir a las opciones de envíos inmediatos. Si bien dan un buen servicio en cuanto a rapidez, resultan más caros que otros.
3. **La ubicación** desde donde se envía el dinero a México y la ubicación de quien realiza el cobro. ¿Por qué? Si aquella opción “económica” está en un lugar distante del que envía o el que recibe, el costo del transporte hacia allá puede “comerse” cualquier cantidad ahorrada.

CONSEJOS DE SEGURIDAD



1. **Asegúrate de conocer** a la persona a la que le envías el dinero.
2. **No envíes** dinero con fines comerciales, **sin** tener un **contrato** y pleno conocimiento de cuáles son tus derechos y obligaciones.
3. **No** hagas **envíos** para tomar **ofertas** que **suenen** demasiado buenas para ser verdad, realizar **supuestas** inversiones millonarias o participar en **apuestas** o **juegos** de azar.
4. **Nunca divulgues** tu **información** personal y financiera a terceros, ya que pueden hacer mal uso de ella.
5. **Mantén comunicación** constante con tu familiar en México para que tenga los **datos** de la transferencia: **cantidad exacta** que enviarás, el **tiempo** que tardará en recibir el dinero y la **cantidad total** que deberá recibir en pesos mexicanos.

DESCONFÍA SI RECIBES:



Un **cheque** o giro postal a tu nombre, con instrucciones para cobrar el documento en tu banco.



Las **instrucciones** para engañar a alguna remesera, en realidad son un claro signo de advertencia de que algo no está bien.



Una sugerencia de un extraño de **enviar dinero** a un amigo o familiar; suelen utilizar identificaciones **falsas** para cobrar.



Una **llamada telefónica** informándote de que has ganado algún premio y debes enviar dinero para pagar impuestos, cargos aduaneros, etcétera.



Un **correo electrónico** que aparente ser de alguna remesera, sin importar lo verdadero que pueda parecer.

Fuente: MoneyGram.

Ahorra gasolina, conduce eficientemente

Como cualquier otro producto, los automóviles están diseñados para rendir mejor en condiciones específicas. Mediante un manejo suave, respetuoso de las leyes e inteligente, puedes emular dichas condiciones para ahorrar gasolina y dinero.



¿Sabías que los automóviles están diseñados para gastar la menor cantidad posible de combustible cuando circulan a una velocidad constante sobre un terreno regular, como las autopistas? Sin embargo, basta transitar las calles de cualquier ciudad para darnos cuenta de que, en el día a día, estas condiciones ideales son más bien un sueño guajiro. O casi. Existen varias técnicas de manejo que pueden ayudar a disminuir nuestro consumo de gasolina, ahorrándonos una cantidad nada despreciable de dinero.



1. Acelera suave y gradualmente

Tómalo como una máxima automotriz: entre más fuerte pises el acelerador, mayor será el consumo de gasolina. Para evitar derroches,

tarda al menos 5 segundos en alcanzar los 20 kilómetros por hora después de haber estado en alto total. El gobierno de Canadá proporciona a sus ciudadanos la siguiente imagen mental para poder acelerar de manera suave y gradual: “Sólo imagina que debajo del pedal hay un huevo y sobre el tablero una taza de café. ¡Ten cuidado de no romper el cascarón o derramar la bebida!”.

Tómalo como una **máxima automotriz**: entre más fuerte pises el acelerador, mayor será el **consumo de gasolina**



2. Mantén una velocidad constante

En las ciudades, mayor velocidad no es sinónimo de menor tiempo de viaje. ¿Te ha pasado que un conductor embravecido te rebasa como bolido sólo para encontrártelo minutos después esperando la luz verde en un alto? Mantener tu velocidad entre los 50 y 80 kilómetros por hora no sólo es más seguro, sino también más inteligente, pues la mayoría de los vehículos da su mejor desempeño, utilizando la menor

cantidad de gasolina, a estas velocidades. Como decían las abuelas: “despacio que llevo prisa”.



3. Anticipa el camino

Mantén siempre tu distancia con otros vehículos. Prever desde baches, topes, altos o embotellamientos, hasta la conducta de los otros automovilistas, ciclistas y peatones no sólo te hará ahorrar gasolina, también proveerá de seguridad a quienes viajan contigo y a tu alrededor. Si reaccionas con tiempo ante cada situación, evitarás perder la inercia que llevas, avanzando sin necesidad de quemar más gasolina. Para lograrlo, monitorea todo lo que ocurre en tu contexto y guarda una distancia de al menos tres metros con el automóvil de adelante siempre que sea posible.





4. Antes de frenar, desacelera

No saber frenar también implica un gasto de combustible. Antes de hacerlo –por ejemplo, cuando te acerques a un alto, un tope o un cruce de peatones–, retira tu pie del acelerador y ve frenando poco a poco, como si “planearas”, de tal forma que la inercia del vehículo te lleve prácticamente al alto total. Podrás pensar que no es mucho lo que se ahorra, pero ve sumando todos los metros que “planeas” en un día cuando desaceleras en vez de avanzarlos consumiendo energía.



5. Viaja ligero

Reza un proverbio del dicho: “menos es más”. En el caso automotriz, esta máxima puede ser entendida como: “a menor peso, mayor rendimiento”. Revisa tu cajuela: ¿cargas con cajas, maletas u otros objetos pesados? ¿En el techo tienes una canastilla portaequipaje que no usas? ¿En la parte posterior un rack para bicicletas? Si no lo usas, desmóntalo. Entre más ligera sea la carga, menor la cantidad de gasolina necesaria para mover tu vehículo. Ahora, si sales de viaje y necesitas utilizar la canastilla portaequipaje, procura que la mayor parte de las maletas quede en la cajuela y que las que vayan arriba “sigan la forma del coche” para no perder el efecto aerodinámico que ayuda a “cortar” el aire, ayudando también a ahorrar combustible.



6. Afínalo, mantenlo, revísalo

¿Piensas que afinar tu coche es un gasto innecesario? ¿O que enviarlo a servicio es un lujo? Piénsalo dos veces. Según el Departamento de Energía de Estados Unidos, un automóvil desafinado puede incrementar su consumo de gasolina (galón por milla) en un 4%. También, un auto que presente averías graves puede elevar el consumo de combustible. La mejor forma de invertir –y no gastar– es revisar tu vehículo constantemente y enviarlo a servicio según el tiempo o kilometraje que marca el fabricante.

De acuerdo con el **Departamento de Energía de Estados Unidos**, un **automóvil desafinado** puede incrementar su **consumo de gasolina** (galón por milla) en un **4%**



7. Rueda seguro

¿Sabías que mantener tus neumáticos inflados a la presión señalada por el fabricante te ayuda a ahorrar gasolina? Seguramente sí. Crear el hábito de revisar tus llantas constantemente, mantenerlas en el rango recomendado (y no por arriba, como algunos aconsejan) y cambiarlas cuando se hayan desgastado te ahorrará dinero y también sustos, pues el frenado y la aceleración serán más efectivos. Puedes encontrar la presión adecuada que necesitan tus neumáticos no en la llanta, sino en la calcomanía que está en la puerta del conductor o en la guantera de tu automóvil (dependiendo del modelo).



8. Aprovecha la tecnología

Los modelos contemporáneos han terminado por convertir en “mitos urbanos” prácticas que antes eran necesarias. Por ejemplo, en la mayoría de los modelos actuales “calentar el motor” es una práctica innecesaria. Asimismo, para coches que cuentan con sistemas de control de la alimentación del motor, no

es necesario apagarlos cuando no estamos en movimiento, pues el auto no está consumiendo gasolina. Respecto del aire acondicionado, un tema polémico en cuanto a si el consumo de gasolina que provoca es significativo o no, lo mejor es utilizarlo lo menos posible dentro de la ciudad –es preferible bajar los cristales– o, si no se quiere renunciar a este lujo, activar la función de recirculación del aire.



9. Adquiere un auto ahorrador

El ahorro no sólo está en los pequeños detalles. Antes de comprar un automóvil, busca las listas anuales que diversos gobiernos, publicaciones periódicas e institutos producen sobre los autos que menos combustible gastan por kilómetro. Adquirir uno de estos modelos te ayudará a ahorrar mucho más dinero si sigues estos consejos.



10. Bájate del coche

¿La forma más obvia de ahorrar? ¡No lo uses! Pregúntate si el trayecto que harás merece quemar gasolina. ¿No le haría bien a tu cuerpo caminar o tomar la bici? ¿No sería más cómodo viajar leyendo en el transporte público? ¿Alguien más a tu alrededor –un vecino, un compañero de trabajo– hará el mismo recorrido y podrías compartir viaje? Opciones hay muchas y, de todas, ésta es la única que te garantiza el 100% de ahorro.

Fuentes

• Comisión Nacional para el Ahorro de Energía. (s.f.). “Guía de ahorro de gasolina”. Consultado el 3 de abril de 2013, en http://www.conae.gob.mx/work/sites/CONAE/resources/LocalContent/4084/1/guia_ahorro_gasolina.pdf
• Federal Trade Commission. (Agosto de 2012). “Gas-Saving” Products”. Consultado el 3 de abril de 2013, en <http://www.consumer.ftc.gov/articles/0057-gas-saving-products>

• Natural Resources Canada. (2012). “Fuel-efficient Driving Techniques”. Consultado el 3 de abril de 2013, en <http://oee.nrcan.gc.ca/cars-light-trucks/driving/fuel-efficient-driving-techniques/17823>
• U.S. Department of Energy. (2013). “Consejos para ahorrar gasolina”. Consultado el 3 de abril de 2013, en <http://fuelconomy.gov/feg/esdrive.shtml>

Registro Público para Evitar Publicidad

Si no quieres recibir
llamadas publicitarias
a tu casa, oficina o
celular, **inscribe tus
números en el RePEP.**

- ➔ En el DF, Guadalajara y Monterrey,
marca al **9628 0000**, o al **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**
en el DF y zona metropolitana,
o **01 800 468 8722** en el resto del país.
- ➔ Tú decides de quién quieres recibir
publicidad, **Profeco** te respalda.



REGISTRO
PÚBLICO PARA
EVITAR
PUBLICIDAD

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
consumidor.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR



**La fuerza del
consumidor**

Partos o cesáreas, una elección para la vida

Traer un hijo al mundo implica comenzar a tomar decisiones basadas ya no sólo en el bienestar propio, sino en el de ese nuevo ser humano. Y la primera de éstas es crucial: el lugar y la manera en que será recibido, tras haber estado nueve meses en el vientre materno.

Qué mejor ocasión que el nacimiento para inaugurar oficialmente como consumidor. Como casi todo, nacer cuesta, y el precio depende de una combinación de factores controlables e imprevistos, además de otros gastos que pueden considerarse un lujo, pero que, tratándose de este momento, tal vez decidas regalarte. Por eso, más vale planear aquello que sí está dentro de tu control, para evitar que la aventura de tener un hijo comience con los bolsillos vacíos o con una deuda que terminarás liquidando tiempo después de que tu bebé haya dejado los pañales.

La búsqueda de hospital puede comenzar desde el inicio del embarazo, y se puede ir pagando anticipadamente. Lo recomendable es, después de hacer un comparativo en los hospitales y maternidades, contratar de inicio un paquete de parto normal, ya que es más económico. Si llegado el día se requiere practicar una cesárea, la mayoría de los hospitales te cambiará el plan a un paquete que contenga este servicio. En estas páginas te presentaremos el tipo de servicios que existen y te daremos un precio aproximado de lo que pueden costar.

La vía por la que nacerá tu bebé es de suma importancia; debes tener claro que no sólo es decisión del médico. De hecho, a menos que tu embarazo sea de alto riesgo, estás en tu derecho de pedir una segunda opinión si el médico te dice que requieres una cesárea.

El país de las cesáreas

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los partos por cesárea no deben ser más que el 10 o 15% del total de nacimientos¹, por ser ese el porcentaje de embarazos de alto riesgo y complicaciones al momento del parto. Por tal motivo, resulta alarmante que la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (Ensanut) mostrara que en México, de los nacimientos totales por año, 45.2% se realice por cesárea, mientras que en la práctica privada 70% de los niños nace por medio de esta cirugía. En otras palabras, somos



¹ WHO. (2010).



somos el país en el que más cesáreas se practican en todo el mundo. Actualmente, en México, los servicios perinatales son regulados por la NOM-007-SSA2-1993,

Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio, la cual aún no considera los estatutos de la OMS respecto de las cesáreas². Sin embargo, existe otro documento de la Secretaría de Salud (SSA), titulado “Lineamiento técnico: cesárea segura”, emitido en 2002, el cual sí expresa entre sus objetivos el de “Contribuir a disminuir la práctica de la operación cesárea no justificada, manteniendo el número de cesáreas por debajo del 25% del total de los nacimientos atendidos en unidades médicas”, meta que, aunque sobrepasa la indicación de la OMS, sigue siendo rebasada en la práctica cotidiana.

Industrialización del nacimiento

Las cesáreas existen desde hace miles de años; ya en la mitología griega existen relatos sobre la extracción de un feto del abdomen de su madre muerta para im-

plantarlo en el muslo de Zeus, y se dice que Julio César nació por cesárea (por eso lleva ese nombre). Esta operación ha permitido salvar la vida de madres e hijos que hubieran perecido de no haber existido esta alternativa.

Hoy las cesáreas son cada vez más seguras, pero que sean buenas para una persona que está en riesgo, no quiere decir que lo sean para quien ha tenido un embarazo normal. A fin de cuentas, el cuerpo femenino está diseñado para cumplir con esta noble función. Con el avance de la ciencia médica, se tendió a controlar cada vez más el proceso de alumbramiento de la generalidad de los partos, olvidando, en la práctica, que las embarazadas no son enfermas, sino mujeres que, para prevenir posibles riesgos, prefieren acudir a un centro de salud.

La experiencia internacional y las investigaciones médicas han ido demostrando que el abuso de la tecnología en los hospitales que atienden nacimientos es invasiva en muchos de los casos, pues interfiere con el desarrollo natural de las mujeres para dar a luz, minando su confianza y su rol protagónico en un proceso que les pertenece por derecho propio. Es por ello que

muchos países han establecido como política pública la promoción de la normalidad y lo fisiológico, y restringido las cesáreas a los casos que, por su riesgo para la salud de la madre y/o el bebé, así lo requieran. Esto ha traído resultados positivos, pues han logrado bajar sus índices de cesáreas e incrementado, a su vez, la lactancia materna.

¿Por qué es mejor el parto natural?

No se trata de una vuelta al pasado, sino de recuperar la confianza en la naturaleza.

Nacer es entrar en el mundo de los microbios: el organismo del bebé es estéril al momento de nacer; unos minutos después, millares de gérmenes poblarán su nariz, boca y tubo digestivo, y se convertirán en los dueños del territorio.

Para el recién nacido, los microbios que habitan el cuerpo de la madre le son ya conocidos y, por lo tanto, “amigos”, por haber sido transmitidos mediante la placenta en forma de anticuerpos; mientras que otros le son extraños y potencialmente peligrosos.

Al pasar el bebé por el tracto vaginal, estos gérmenes entran por su nariz. Esta microbiota le servirá para desarrollar adecuadamente su sistema inmunológico y su flo-

² El proyecto de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-007-SSA2-2010. Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio del recién nacido, que no ha sido aprobado aún, sí lo considera.
³ Odent, Michel. (2006).
⁴ Idem.

Recomendaciones de la OMS para el nacimiento

Durante el parto

- **Que el padre** u otro miembro de la familia **tenga acceso libre durante el parto y todo el periodo posnatal.**
- **La inducción** (inyectar oxitocina a la madre para provocarle contracciones) de partos **no debe** superar el 10%.
- **No es necesario** rasurar el vello púbico ni administrar un enema antes del parto.
- Debe recomendarse **caminar durante** la dilatación, y cada mujer debe **decidir libremente** qué posición adoptar durante la expulsión (la salida del bebé).
- **La posición** dorsal de litotomía (comúnmente llamada posición ginecológica, que es la más usada) **no se recomienda** durante el trabajo de parto y expulsión.

- **La monitorización** fetal electrónica **sólo** se recomienda en casos cuidadosamente seleccionados por su **alto riesgo** para el niño o la madre, y en los partos inducidos.
- **La rotura precoz** artificial de membranas (“rotura de la fuente”) no se justifica como procedimiento de rutina.

Durante el periodo expulsivo

- **No** está justificado el **uso sistemático** de la episiotomía (corte de las membranas vaginales para facilitar la salida del bebé).
- **Debe evitarse** la administración rutinaria de analgésicos o anestésicos.

Después del nacimiento

- **No separar** al recién nacido de su madre, ya que hacerlo conlleva perjuicios para la salud

física, emocional y mental de ambos, lo que significa:

- **No cortar** el cordón umbilical hasta que deje de latir. La placenta sigue enviando sangre rica en oxígeno y nutrientes.
- Que el bebé sea puesto **inmediatamente** en contacto piel con piel con su madre y **permanezca** así durante horas, sin interrupción. Ello regula el ritmo cardíaco, la temperatura, la glucosa en sangre y el sistema inmunitario del bebé.
- **Facilitar** el inicio temprano de la lactancia materna. (Revisa nuestro artículo en la sección Salud y Nutrición).
- **Promover** el alojamiento conjunto durante la estancia en el hospital. Esto facilita el apego materno y la lactancia.

ra intestinal. Además, al haber nacido de esta manera tiene muchas más posibilidades de ser puesto al pecho de su madre para continuar con este proceso de inmunización que le servirá toda la vida.

Por otro lado, en los bebés que nacen mediante cesárea, esta contaminación es menos rica y se da por gérmenes que les son extraños, contra los cuales no poseen anticuerpos, porque en lugar de ser habitantes del cuerpo de la madre, serán tomados del aire que circula en el hospital y del personal médico. Es por ello que, según las investigaciones, los bebés nacidos por cesárea son más propensos a contraer infecciones y alergias y a desarrollar obesidad, que los de parto natural³. Sin embargo, siempre habrá casos en los que la cesárea sea lo más conveniente. Si es así, entonces hay que tomar en consideración otros factores que tienen que ver con el respeto al proceso natural del nacimiento: si la cesárea es programada, es decir, si se decide la fecha y hora a la que se llevará a cabo, y no se espera a que comience el trabajo de parto, se acarrea un mayor riesgo de complicaciones respiratorias para el bebé, pues sus pequeños pulmones no están maduros. Esto es porque las contracciones del parto también cumplen la función de preparar los pulmones del bebé para salir a respirar por su cuenta⁴.

¿Ya decidiste cómo y dónde quieres que nazca tu bebé?

Desde que sepas que estás embarazada, o de ser posible antes, elige al médico que atenderá tu parto, para que sea él quien lleve el seguimiento de tu embarazo. Una vez que conozcas sus honorarios y en qué hospitales puede atenderte, debes investigar su criterio respecto de todo aquel procedimiento que no se considere natural. No está de más que eches un ojo a las re-

comendaciones de la OMS que te presentamos aquí, tal vez te sorprenda que difieren en muchos aspectos de lo que cotidianamente se practica, pero puedes solicitar que se sigan si así lo deseas.

Haz una lista de los hospitales posibles, visítalos y pide información hasta agotar tu más mínima duda.



- 1 **Elige el hospital** desde los primeros meses, procurando que esté **cerca** de tu casa, no sólo para el momento de dar a luz, sino para acudir pronto si presentas alguna complicación.
- 2 **Solicita** que te **muestren** algunas instalaciones del hospital: habitaciones, sala de espera y los cuñeros. Los espacios como sala de cuidados neonatales intensivos, o los quirófanos, te los pueden mostrar en **fotografías**.
- 3 **Confirma** que cuente con **servicio de ambulancia** y banco de sangre.
- 4 Pregunta si está **certificado** como **Hospital Amigo del Niño** y, si no es así, averigua sus políticas respecto de la lactancia y parto natural.
- 5 Pregunta qué **insumos** utilizarás en el hospital una vez prestado el servicio (como medicamentos, material de curación, ropa, etcétera), para que, de ser posible, **elimines gastos** no realizados.
- 6 **Comprueba** que toda la **documentación** que te entreguen cuente con la **información correcta**: datos personales, dirección, nombre del médico, etcétera, y revisa el desglose de gastos y el precio total.
- 7 **Una lista** de preguntas indispensables que el hospital debe responderte:
 - ¿Está bien equipado para atender emergencias? Es de suma importancia saberlo.
 - ¿Cuántos partos se atienden al año? Esto te hablará de la experiencia que los respalda.
 - ¿Qué personal estará presente durante el parto (cuántas enfermeras, internos, anestesiólogo, pediatra, etcétera)?
 - ¿Cuál es la duración típica de la estancia posparto para un parto vaginal? ¿Y para un parto por cesárea?
 - ¿Qué criterios se siguen para dar de alta?
 - ¿Contarás con asistencia para amamantar a tu bebé?



Fuentes

- Lauer, Jeremy A., Ana P. Betrán, Mario Merialdi y Daniel Wojdyla. (2010). "Determinants of caesarean section rates in developed countries: supply, demand and opportunities for control". World Health Report (2010). World Health Organization. Consultado el 4 de abril de 2013, en <http://www.who.int/healthsystems/topics/financing/healthreport/29DeterminantsC-section.pdf>
- NOM-007-SSA2-1993, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Consultado el 4 de abril de 2013, en <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/007ssa23.html>
- Odent, Michel. (2006). *La cesárea*. La liebre de Marzo: España.
- Profeco. (14 de mayo de 2010). "Brújula de compra. Paquetes de maternidad: El costo de nacer". Consultado el 24 de marzo de 2013, en http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2010/bol172_paquetes.asp
- Proyecto de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-007-SSA2-2010, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y del recién nacido. Consultado el 7 de abril de 2013, en http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5276550&fecha=05/11/2012
- Secretaría de Salud. (2002). "Cesárea segura". Consultado el 7 de abril de 2013, en <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7101.pdf>
- Wagner, Marsden G. (s.f.). "Cesárea, ¿una opción? (II)". Consultado el 27 de marzo de 2013, en <http://www.obstare.com/varios/revistas/Cesárea%20II.pdf>

¿Qué incluyen –y qué no– los paquetes de maternidad?

Partos

Partos			Medicamentos y equipo					Equipo y servicios para el recién nacido				Honorarios médicos			
Nombre del hospital	Nombre del paquete	Días en habitación privada	Cama extra	Materiales y medicamentos	Asepsia	Bloqueo	Monitoreo fetal	Cunero	Tamiz neonatal	Cuna fisiológica	Incubadora	Ginecólogo u obstetra	Anestesiólogo	Pediatra o neonatólogo	Precio
Ciudad de México y área metropolitana															
Hospital San José	Parto	1	✓	✓	✓	x	✓	x	✓/8	✓	x	x	x	x	\$14,000
Hospital Santa Coleta 1/	Parto normal	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓/8	✓	x	NC	NC	✓	\$19,500
Hospital Merlos, S.A. de C.V.	Paquete de maternidad parto normal	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓/8	✓	✓	x	x	x	\$13,800
Star Médica Centro 2/	Parto y recién nacido	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓/8	✓	✓	x	x	x	\$17,500
Sanatorio Santa Inés	Paquete de parto	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	x	✓	✓	✓	\$16,238.84
Clínica Médica San Felipe 1/ Básico	Paquete normal sin anestesia	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	NC	✓	✓	\$4,950
Clínica Médica San Felipe 1/ Completo	Paquete normal con anestesia	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	NC	✓	✓	\$7,000
Orus	Paquete de parto	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓/8	x	✓	x	x	x	\$10,440
Centro Médico Dalinde 9/	Parto normal	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓6/	✓	✓	x	x	✓	\$20,786
Star Médica Centro 2/	Parto y recién nacido	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓8/	✓	✓	x	x	x	\$17,500
Clínica Chulavista Servicios de Salud 1/	Paquete de parto	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	x	x	x	\$8,120
Sanatorio Santa Teresa (Zacatecas)	Paquete de parto	1	x	✓	✓	✓	x	✓	x	✓	x	x	x	x	\$7,685
Hospital Español 4/ Básico	Paquete de parto una noche	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓8/	✓	x	x	x	✓	\$21,600
Hospital Español 4/ Completo	Paquete de parto dos noches	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓8/	✓	x	x	x	✓	\$29,912
Asociación Civil Filantrópica y Educativa, A.C. (Sanatorio Adventista)	Parto tradicional	2	✓	✓	✓	✓	NS	✓	✓6/7/	✓	✓	✓	✓	✓	\$26,000
Médica Sur	Paquete de parto precio fijo	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓6/	✓	x	x	x	x	\$34,000

NS=No sabe NC= No contestó ✓ Sí incluye x No incluye

1/ Incluye vacuna vitamina K

2/ Incluye estudio de sangre

3/ Incluye vacuna de tuberculosis

4/ Incluye grupo sanguíneo y factor RH para el bebé

5/ Incluye factor RH

6/ Tamiz neonatal ampliado

7/ Tamiz neonatal auditivo

8/ Tamiz neonatal simple

9/ Incluye vacuna hepatitis

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco, información recabada del 5 al 9 de abril de 2013. Los precios incluyen I.V.A. y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado. La información presentada es de carácter estrictamente informativo.

Las tablas que te presentamos aquí son sólo una referencia para que conozcas qué es lo que suelen incluir los paquetes de maternidad. Antes de contratar alguno, tómate tu tiempo para comparar precios y beneficios que te ofrecen los hospitales y centros de salud en tu localidad, para que puedas elegir el que más se ajuste a tus deseos y necesidades.

Recuerda que por disposición oficial, los establecimientos que ofrecen estos servicios deben de cumplir con la Norma Oficial Mexicana *NOM-071-SCFI-2008, Prácticas comerciales – Atención médica por cobro directo* (publicada el 10 de diciembre de 2008) y sus contratos de adhesión deben estar registrados ante **Profeco**, de esta manera se garantiza que no contengan cláusulas abusivas o perjudiciales para tus intereses.

Nos dimos a la tarea de preguntar a algunos centros de salud y hospitales en tres ciudades del país, para que, con anticipación, te prepares para el gran día.

Cesárea

Cesárea			Medicamentos y equipo					Equipo y servicios para el recién nacido					Honorarios médicos			
Nombre del hospital	Nombre del paquete	Días en habitación privada	Cama extra	Materiales y medicamentos	Asepsia	Bloqueo	Monitoreo fetal	Cunero	Electrocauterio	Tamiz neonatal	Cuna fisiológica	Incubadora	Ginecólogo u obstetra	Anestesiólogo	Pediatra o neonatólogo	Precio
Ciudad de México y área metropolitana																
Hospital San José	Cesárea	2	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓1/	✓	x	x	x	x	\$17,500
Hospital Santa Coleta 3/	Paquete de cesárea normal	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓1/	✓	x	NC	NC	✓	\$23,500
Hospital Merlos, S.A. de C.V.	Parto por cesárea	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓1/	✓	✓	x	x	x	\$19,520
Star Médica Centro 5/	Cesárea y recién nacido	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	NS	✓1/	✓	✓	x	x	x	\$23,600
Sanatorio Santa Inés	Paquete cesárea	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	x	✓	✓	✓	\$16,239
Clínica Médica San Felipe 3/ Básico	Cesárea tipo Kerr	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	\$14,000
Clínica Médica San Felipe 5/8/ Completo	Cesárea tipo pfannenstiel	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	NC	✓	✓	\$15,500
Orus	Paquete de cesárea	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓1/	x	✓	x	x	x	\$13,920
Hospital San Juan 3/	Cesárea	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	\$18,559
Centro Médico Dalinde 9/	Cesárea normal	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓3/	✓	✓	x	x	✓	\$26,637.8
Star Médica Centro 6/	Cesárea y recién nacido	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	NS	✓1/	✓	✓	x	x	x	\$23,600
Clínica Chulavista Servicios de Salud 4/	Paquete de cesárea	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	x	x	x	\$9,280
Sanatorio Santa Teresa (Zacatecas)	Paquete de cesárea	2		✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	x	x	x	x	\$12,655.6
Hospital Español 6/7/ Básico	Paquete cesárea dos noches	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓1/	✓	x	x	x	✓	\$35,445
Hospital Español 6/7/ Completo	Paquete cesárea tres noches	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓1/	✓	x	x	x	✓	\$42,919
Asociación Civil Filantrópica y Educativa, A.C. (Sanatorio Adventista)	Paquete cesárea completa	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓3/	✓	✓	✓	✓	✓	\$34,000
Médica Sur	Paquete cesárea	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	NS	✓10/	✓	x	x	x	x	\$45,000

Para cerciorarte de ello, consulta nuestro Buró Comercial en **buco-comercial.profeco.gob.mx**, ingresando ya sea el nombre comercial, la razón social o el registro federal de contribuyentes de la empresa, o llama al Teléfono del Consumidor **5568 8722** para el DF y área metropolitana, y en el resto del país al **01 800 468 8722** larga distancia sin costo. Si no está registrada, puedes denunciarla ante **Profeco**.



NS=No sabe NC= No contestó ✓ Sí incluye x No incluye

- 1/ Tamiz neonatal simple
- 2/ Tamiz neonatal simple y auditivo
- 3/ Tamiz neonatal ampliado y auditivo
- 4/ Incluye vacuna vitamina K
- 5/ Incluye vacuna tuberculosis
- 6/ Incluye grupo sanguíneo del bebé
- 7/ Incluye factor RH
- 8/ No incluye sala de recuperación
- 9/ Incluye vacuna hepatitis
- 10/ Tamiz neonatal ampliado

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco, información recabada del 5 al 9 de abril de 2013. Los precios incluyen I.V.A. y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado. La información presentada es de carácter estrictamente informativo.

Partos

Partos			Medicamentos y equipo					Equipo y servicios para el recién nacido				Honorarios médicos			
Nombre del hospital	Nombre del paquete	Días en habitación privada	Cama extra	Materiales y medicamentos	Asepsia	Bloqueo	Monitoreo fetal	Cunero	Tamiz neonatal	Cuna fisiológica	Incubadora	Ginecólogo u obstetra	Anestesiólogo	Pediatra o neonatólogo	Precio
Guadalajara, Jalisco															
Hospital Bernardette Básico	Paquete de maternidad sin médico en habitación normal	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	x	x	x	\$ 8,950
Hospital Bernardette Completo	Paquete de maternidad con honorarios médicos	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	\$ 15,450
Hospital México Americano, S.C. 1/3/5/ Básico	Paquete de maternidad parto normal	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓/8	✓	✓	x	x	x	\$ 9,500
Hospital México Americano, S.C. 1/3/5/ Completo	Paquete de maternidad todo incluido	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓/8	✓	✓	✓	✓	✓	\$ 14,500
Monterrey, Nuevo León															
Hospital Santa Cecilia de Monterrey 4/ Básico	Paquete 1	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓/8	✓	✓	x	x	x	\$ 10,376
Hospital Santa Cecilia de Monterrey 4/ Completo	Paquete de maternidad parto natural	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓/7	✓	✓	✓	✓	✓	\$ 18,177
Hospital San Jorge Básico	Paquete plus para parto	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓6/	✓	✓	✓	✓	✓	\$ 15,300
Hospital San Jorge Completo	Paquete premium para parto	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓6/7	✓	✓	✓	✓	✓	\$ 16,800

Cesárea

Cesárea			Medicamentos y equipo					Equipo y servicios para el recién nacido					Honorarios médicos			
Nombre del hospital	Nombre del paquete	Días en habitación privada	Cama extra	Materiales y medicamentos	Asepsia	Bloqueo	Monitoreo fetal	Cunero	Electrocauterio	Tamiz neonatal	Cuna fisiológica	Incubadora	Ginecólogo uobstetra	Anestesiólogo	Pediatra o neonatólogo	Precio
Guadalajara, Jalisco																
Hospital Bernardette Básico	Cesárea	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	x	x	x	\$15,000
Hospital Bernardette Completo	Cesárea con honorarios médicos	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	\$25,400
Hospital México Americano, S.C. 4/5/7/ Básico	Paquete de cesárea	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓1/	✓	✓	x	x	x	\$16,000
Hospital México Americano, S.C. 4/5/7/ Completo	Paquete de cesárea todo incluido	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓2/	✓	✓	✓	✓	✓	\$21,000
Sanatorio Lomas del Gallo 3/	Paquete de cesárea	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	x	✓	x	x	x	\$9,164
Monterrey, Nuevo León																
Hospital Santa Cecilia de Monterrey 7/	Cesárea paquete 1	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓2/	✓	✓	x	x	x	\$13,862
Hospital Santa Cecilia de Monterrey 7/	Cesárea paquete 3	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓2/	✓	✓	✓	✓	✓	\$21,673
Hospital San Jorge Básico	Paquete plus para cesárea	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓2/	✓	✓	✓	✓	✓	\$17,500
Hospital San Jorge Completo	Paquete premium para cesárea	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓3/	✓	✓	✓	✓	✓	\$19,000

Lactancia materna

Volver a lo natural

Si existiera una fórmula mágica que ayudara a tu bebé a desarrollar su fortaleza física, su inteligencia, su seguridad en sí mismo y lo protegiera contra múltiples enfermedades, ¿se la darías? Pues ese alimento existe, es gratis, y dárselo también beneficia a la salud de las mamás.

El consumo de fórmulas para bebé se ha extendido tanto en la cultura que son muchas las personas que asumen que son tan buenas como la leche materna. A fin de cuentas, las fórmulas contienen muchos nutrientes y cada vez hay más variedad. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (Ensanut) reveló que sólo 14% de las madres mexicanas amamanta a sus hijos de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Esto nos coloca en último lugar en esta práctica en todo el continente americano y entre los últimos a nivel mundial. El promedio de duración de la lactancia entre las mexicanas que sí amamantan es de menos de 10 meses; y sólo 18.6% de ellas lo hace hasta los dos años de vida del niño, que es lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Las leches de fórmula son una alternativa para aquellos bebés que no pueden ser amamantados, por separación o fallecimiento de la madre, por casos muy especiales de enfermedades graves (incluso, cuando hay VIH se evalúa el costo/beneficio para el bebé), o por algún otro tipo de incapacidad o circunstancia. Sin embargo, no se trata de un sustituto de la leche materna, pues hay varias diferencias fundamentales entre una y otra forma de alimentación.

Para empezar, la leche de fórmula pertenece a otra especie (las vacas), cuyas proteínas y grasas son muy pesadas de digerir para un bebé humano y, por más mejorada que sea, no está viva. Algunos especialistas consideran que madre y bebé no son independientes, sino los protagonistas en la formación de un ser humano –recuerda que somos la especie más vulnerable al nacer–, que se prolonga hasta que la lactancia materna llega a su término.

La leche materna es una mezcla tan nutritiva y rica en componentes, que los científicos no han terminado de identificar el total de sus beneficios. No existe fórmula fabricada que haya podido copiarla, y nunca existirá alguna capaz de replicarla¹. Esto se debe a que la leche que produce cada madre contiene el balance de nutrientes necesarios para ese bebé en particular, en el medio ambiente en que se encuentre y en ese momento de su desarrollo.

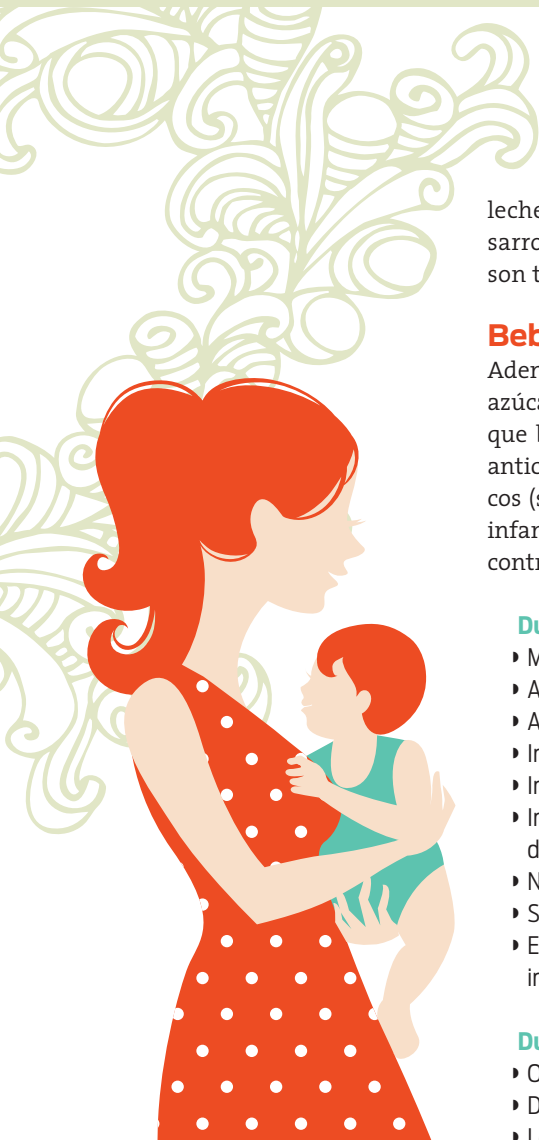
El acto de amamantar, además de ser clave en la nutrición del lactante, es una práctica maternal en la que se involucran respuestas hormonales entre el bebé y la madre, activadas por el contacto piel con piel y los humores de ambos, así como por el acto de succionar, que activan la producción de esa



Los dos primeros años

La OMS y Unicef recomiendan la **Lactancia Materna Exclusiva (LME)** –alimentación del bebé con leche materna sin ningún suplemento líquido ni sólido, agua y téis incluidos– durante los primeros **seis meses** de vida del bebé, e ir añadiendo alimentos complementarios –sólidos y semisólidos– hasta por lo menos el segundo año.

¹American Academy of Pediatrics. (2011).



leche única para ese caso, indispensable para que el bebé desarrolle todo su potencial físico e intelectual. ¿Sabes cuáles son todos estos beneficios?

Bebés mas fuertes, inteligentes y seguros

Además de proveer las cantidades exactas de proteína, grasa y azúcares, la leche materna contiene otras muchas células vivas que benefician el sistema inmunológico del bebé, incluyendo anticuerpos, enzimas, glóbulos blancos y factores inmunológicos (sustancias biológicamente activas), las cuales protegen al infante no sólo mientras dura la lactancia, sino a largo plazo contra una amplísima gama de enfermedades, como:

Durante la lactancia²

- ▶ Meningitis y septicemia.
- ▶ Asma.
- ▶ Alergias.
- ▶ Infecciones urinarias.
- ▶ Infecciones de oído.
- ▶ Infecciones gastrointestinales que provocan diarrea y vómito – deshidratación.
- ▶ Neumonía y otras enfermedades respiratorias.
- ▶ Síndrome de muerte súbita infantil (muerte de cuna).³
- ▶ Enterocolitis necrosante (una enfermedad grave que afecta el intestino de los bebés).

Durante la infancia y la adultez

- ▶ Obesidad y sobrepeso.
- ▶ Diabetes tipos 1 y 2.
- ▶ Leucemia y linfomas infantiles.
- ▶ Esclerosis múltiple.

Por el lado afectivo, la lactancia materna permite que la unión madre/hijo existente durante el embarazo se mantenga, contribuyendo en el equilibrio emocional de ambos. Asimismo, se ha comprobado que los niños amamantados desarrollan un coeficiente intelectual más alto, 10 puntos por arriba de los que fueron alimentados artificialmente, lo cual significa que estos últimos no alcanzan todo su potencial, aunque su inteligencia sea normal. Esto se puede ver en el desarrollo verbal, psicomotor y de agudeza visual.⁴

Y la mamá... ¡también!

No sólo el bebé sale ganando. Se ha encontrado que aquellas madres que amamantan a sus bebés presentan menor incidencia de cáncer de mama, ovario y útero⁵, así como de diabetes tipo 2. La lactancia también contribuye a disminuir el riesgo de padecer osteoporosis y ayuda a prevenir la artritis reumatoide. Además, retrasa la ovulación, agiliza la pérdida de peso y contribuye a evitar la depresión posparto.

La naturaleza es sabia

Si la leche humana no fuera tan buena, la humanidad se hubiera extinguido antes de que se inven-

Mito

“Mi leche no es suficiente”

“Amamantar duele”

“No hay leche en el seno los primeros días”

“Se debe dar de amamantar cierta cantidad de minutos de cada lado”

“Se debe amamantar cada 3 o 4 horas”

“El bebé necesita tomar agua”

“El bebé necesita vitaminas y/o hierro extra”

“La lactancia esclaviza a la madre”

“Hay que suspender la lactancia si la madre padece alguna infección”

“Mi leche no es buena”

“A mi bebé no le gustó el pecho”

“Los bebés prematuros no deben ser amamantados”

Entrevistas

·Xavier Cavada, coordinadora de Salud Alimentaria de El Poder del Consumidor, A.C.
·Paloma Lerma, terapeuta de lactancia; fundadora y presidenta de Lacmater, A.C.

² En muchos casos la protección puede durar, incluso, varios años después de este periodo (cfr. Lerma).

³ Chung M., et al. “Breastfeeding and Maternal and Infant Health Outcomes in Developed Countries”, en American Academy of Pediatrics. (2011). *New Mother's Guide to Breastfeeding*. Bantam Books: Nueva York.

⁴ Lerma. (2011). Vol. I, p. 30.

⁵ Se asocia la leche materna con la producción de una sustancia denominada HAMLET (alfa lactoalbúmina humana letal contra tumores), que previene la aparición de 40 diferentes tipos de células cancerosas.

⁶ Mena N., Patricia y Marcela Milad A. (Junio de 1998).

⁷ El Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna fue firmado en 1981 por la Asamblea Mundial de la Salud, con el fin de proteger la práctica del amamantamiento, estipulando que se debe promover esta práctica, instruir a las madres acerca de sus beneficios, y asistirles durante su periodo de lactancia.

Entre otras cosas, el Código prohíbe que se destinen al público tanto la publicidad como la promoción de productos sucedáneos de leche materna (leche de fórmula), así como de biberones y chupones. También prohíbe al personal médico hacer difusión y suministrar muestras gratis de esos productos a las mujeres embarazadas, a nuevas madres y a las familias.

Este código es un acuerdo internacional y es responsabilidad de cada país introducir estos estatutos dentro de su legislación y vigilar su cumplimiento.

En México, estas prácticas se están considerando en el proyecto de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-007-SSA2-2010, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y del recién nacido, que aún está en discusión.

⁸ Iniciativa Hospital Amigo del Niño.

⁹ Acude a tu centro de salud o ponte en contacto con organizaciones como Lacmater (lacmater.org) y La Liga de la Leche (lila.org/mexico).

¹⁰ Calvillo, et al. (2013).

taran las fórmulas. Entre las muchas decisiones de consumo que se han de tomar a lo largo de la vida de un hijo, ésta es sumamente importante pero, por desgracia, cada vez es más subestimada. No permitas que la desinformación le robe a tu bebé tu regalo de bienvenida al mundo.

Realidad 🍌

Los bebés amamantados bajan de peso las primeras semanas y luego vuelven a subir. Si disminuye la producción es porque el bebé no está succionando suficiente, ya sea porque se le está dando otro alimento o porque no se está colocando bien el pecho.

Pasados los primeros días de amamantar, cualquier dolor se debe generalmente a que el bebé no está succionando correctamente.

La primera leche que la madre produce se llama calostro, es muy espesa y algo amarillenta. Aunque puede parecer poca en cantidad, contiene un volumen muy alto de proteínas y es muy fácil de digerir. Poco a poco la leche va madurando, conteniendo menos proteínas pero más grasa y carbohidratos; esta composición también varía a lo largo del día.

La leche que sale al principio de la toma es menos concentrada, luego se va espesando. Si se limita el tiempo en cada seno antes de vaciarlo, se corre el riesgo de que el bebé no adquiera todos los nutrientes.

Esto sólo aplica para la leche de fórmula porque es muy indigesta. Cada bebé tiene su propio ritmo y su sentido de saciedad no está alterado (no es gula).

La leche materna proporciona toda la hidratación que necesita, incluso en climas cálidos.

La leche materna tiene todos los nutrientes que necesita y en las cantidades adecuadas, salvo que exista alguna deficiencia en la madre o en el bebé.

Por el contrario, se puede alimentar en cualquier lugar, sin necesidad de esterilizar y calentar biberones. Además, se puede recurrir a extractores de leche para alimentar al bebé cuando la madre se ausente.

Salvo escasas excepciones, la leche materna protege al bebé contra infecciones e, incluso, le provee de anticuerpos contra alguna en particular.

La leche de cada madre es el mejor alimento que existe para su bebé.

Si el bebé comienza a alimentarse con otro tipo de leche, sobre todo si tiene azúcar añadida, es muy probable que rechace el pecho, pero con paciencia se puede lograr.

Importantes investigaciones han demostrado que amamantar a estos niños les brinda muchas más posibilidades de sobrevivir y desarrollarse sanos, que la leche de fórmula. Las madres que paren anticipadamente producen un calostro con aún más proteínas y diferentes grasas necesarias para fortalecer a los prematuros.⁶

Haz valer tu derecho de darle lo mejor a tu bebé

- **Exige** al personal médico que te dé a tu hijo para **amamantarlo inmediatamente** después del parto. Lo mejor es que su primera toma se haga durante la **primera hora de vida** para que aproveche el **calostro**.
- Si en el **hospital** alguien te **recomienda** o **te da muestras gratuitas** de leche de fórmula, está incurriendo en una falta de ética. **Comunícalo** a la dirección del hospital o al centro de salud.⁷
- Los hospitales Amigos del Niño y de la Madre tienen el compromiso avalado por **Unicef** de dar **capacitación** a la madre respecto de la lactancia –la cual no debe ser dada de alta hasta que esté amamantando con éxito– y de asistirle en ella cuantas veces sea necesario.⁸
- Que nadie **descalifique** tu capacidad para amamantar, eso es parte de ser mujer y madre. Si tienes dificultades para dar pecho, sigue intentando y busca **ayuda** con **profesionales** que te puedan orientar, ya sea en los centros de salud o en organizaciones civiles.⁹



Alimentación artificial y obesidad infantil

Los **niños alimentados con fórmula** tienen hasta el **doble de posibilidades** de ser **obesos** que los amamantados¹⁰. En nuestro número pasado te informamos de que la **mayoría** de las fórmulas para bebé **tienen azúcar añadida**, lo cual genera una **dependencia crónica** a este ingrediente. Además, el biberón, por sus características, **no detiene** el flujo de leche cuando **el bebé se llena**, por lo que, al seguir pasando el alimento **provoca** que su estómago **se distienda, atrofiando** su saciedad, pues recibirá **más alimento del que requiere** para desarrollarse.

Fuentes

- American Academy of Pediatrics. (2011). *New Mother's Guide to Breastfeeding*. Bantam Books: Nueva York.
- Calvillo, Alejandro, et al. (Enero de 2013). "Cesárea y ausencia de lactancia materna: primeras causas de la epidemia de obesidad en México" [folleto]. México: El Poder del Consumidor.
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Deterioro de la lactancia materna: dejar las fórmulas y apearse a lo básico. Consultado el 3 de abril de 2013, en <http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/DeterioroPracLactancia.pdf>
- Mena N., Patricia y Marcela Milad A. (Junio de 1998). "Variaciones en la composición nutricional de la leche materna. Algunos aspectos de importancia clínica". *Revista Chilena de Pediatría*. Vol. 69 No. 3. Santiago. Consultado el 3 de abril de 2013, en http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41061998000300007

- Organización Mundial de la Salud. (2009). "Iniciativa Hospital Amigo del Niño". Consultado el 19 de marzo de 2013, en http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/bfhi_trainingcourse/es/
- Newman, Jack. (Enero de 2000). "Algunos mitos sobre la lactancia materna". Crianza Natural. Recuperado el 4 de abril de 2013, de <http://www.crianzanatural.com/art/art85.html>
- Lerma, Paloma (coord.). 2011. *Manejo clínico y práctico de la lactancia materna en México*. Vol I y II. México: Lacmater e IBFANMéx, A.C.
- Unicef. (1981). International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes. Consultado el 3 de abril de 2013, en http://www.unicef.org/spanish/nutrition/files/nutrition_code_english.pdf
- -----, (s.f.). "Lactancia materna". Consultado el 3 de abril de 2013, en http://www.unicef.org/spanish/specialsession/about/sreport-pdf/14_Breastfeeding_D7341Insert_Spanish.pdf

Cunas, cunas portátiles y corralitos

Dulces y seguros sueños

Más que muebles son un espacio donde el bebé pasa varias horas tanto de día como de noche; por eso, deben de brindar las condiciones para que esté cómodo y seguro. Aquí te decimos en qué fijarte para que no sólo los angelitos cuiden su sueño.

Todo papá y mamá desea hacer de su hogar un ambiente seguro para sus hijos, sobre todo cuando son bebés, dado que a esa edad aún son muy vulnerables. Por eso, tratándose de los artículos y muebles que servirán para cuidar del pequeño y que formarán parte importante de su entorno físico, debemos tener especial cuidado en revisar que sean seguros, no sólo a la hora de elegirlos para llevarlos a nuestro hogar, sino todos los días, hasta que llegue el momento en que ya no los necesite más.

La cuna es el único lugar donde se puede dejar a un bebé desatendido, pues mientras duerme es cuando sus padres tienen tiempo de ocuparse de otros asuntos y de dormir ellos mismos. Es por eso que la observancia de la seguridad ha de extremarse para estos artículos pues, en caso de falla o accidente, es muy probable que nadie esté ahí para evitarlo o minimizar las consecuencias. Lo mismo debe aplicar para otros artículos como el babineto –también llamado moisés–, las cunas portátiles y los corralitos, que de alguna manera son variantes de las cunas tradicionales, pues también sirven para que los bebés duerman seguros.

Los riesgos más frecuentes en estos productos son:

► Estrangulación y asfixia provocadas por la baranda abatible, por

mal funcionamiento del equipo o por armado incorrecto.

► Extremidades atrapadas entre los barrotes.

► Caída del aparato.

► Materiales frágiles.

► Base para el colchón deficiente.

► Tamaño incorrecto del colchón.

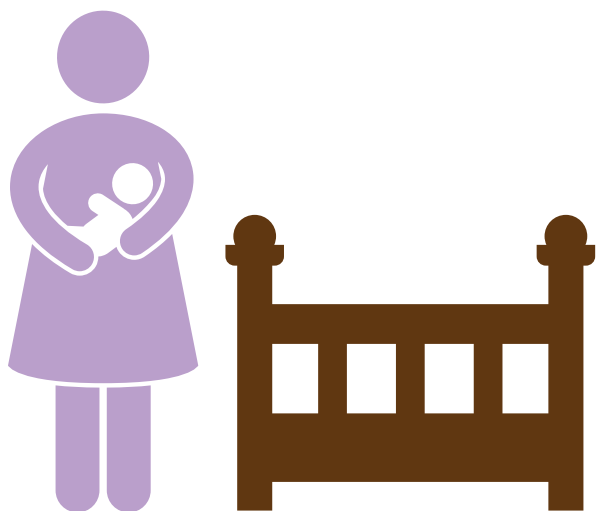
► Pinturas y recubrimientos tóxicos.

► Asfixia por uso de cobijas, posicionadores, almohadas, monos de peluche u otros objetos dentro de la cuna o corral, o cerca de éste.

En México contamos con la Norma Oficial Mexicana *NOM-133/3-SCFI-1999, Productos infantiles – Funcionamiento de corrales y encierros – Especificaciones y métodos de prueba*, que regula la fabricación y venta de corralitos; sin embargo, desafortunadamente no incluye cunas ni babinetos, por lo que debemos tomar de referencia regulaciones como las de Estados Unidos, país que cuenta con organizaciones dedicadas exclusivamente a vigilar la seguridad en todo tipo de productos para niños de todas las edades, tanto en su manufactura como en la manera de utilizarlos.

De acuerdo con la Consumer Product Safety Commission (CPSC), de 2008 a 2010 el promedio anual de lesiones a menores de cinco años asociados al uso de productos para su cuidado fue de 74 mil 300 en ese





país, mientras que el promedio de muertes fue de 101, 72 de las cuales se relacionan con muebles para dormir, siendo la mayoría ocasionadas por cunas con barandales abatibles o con colchones que no se ajustaban bien a la cuna.

Por ello, en junio de 2011 la CPSC actualizó la norma aplicable a cunas para hacerlas más seguras. Los resultados a estas reformas ya se hicieron notar, pues en 2012 sólo se reportaron siete casos fatales asociados a estos productos en aquel país. Hoy todas las cunas fabricadas y vendidas (nuevas o usadas) deben ser sometidas a pruebas más rigurosas que exigen tablillas y apoyos de colchón más fuertes y una mejor calidad de los herrajes. Además, se prohibió la manufactura o venta de cunas tradicionales con barandas móviles y se reglamentó el tamaño del colchón con respecto a la cuna.

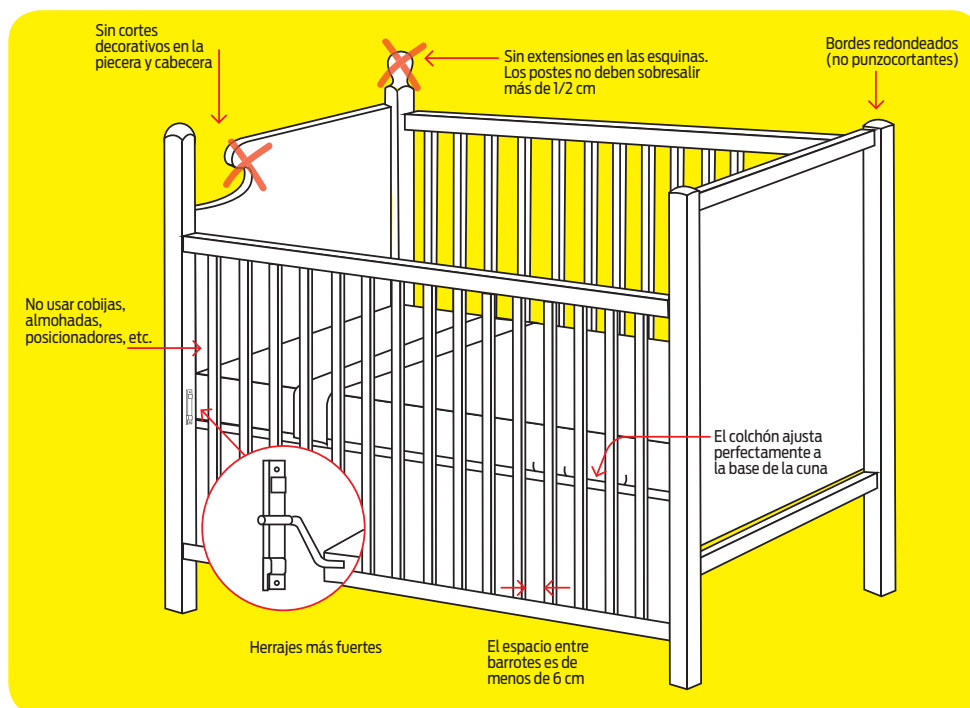
Antes de adquirir uno de estos productos infórmate, y te recomendamos que te cerciores de que no haya sido reportado en nuestro sitio alertas.gob.mx. Revisa sus especificaciones y verifica la calidad de su estructura.

Recuerda que las siguientes recomendaciones están basadas en normas estadounidenses, pero te servirán de referencia para realizar una compra inteligente.



Cunas

- ▶ Las separaciones entre los barrotes no deben exceder los 6 cm.
- ▶ Que no le falten barrotes; ninguno debe estar flojo, roto o astillado.
- ▶ Ningún tornillo o pieza debe ser susceptible de soltarse.
- ▶ Que no tenga orillas o puntas punzocortantes.
- ▶ El colchón debe ajustar perfectamente en la cuna; sólo deben caber dos dedos de un adulto o menos entre el colchón y la estructura.
- ▶ El soporte para el colchón debe estar firmemente sujeto a la piecera y a la cabecera de la cuna, sin posibilidad de soltarse o romperse, y ha de soportar un peso mínimo frecuente de 20 kg en todos sus puntos.
- ▶ Los postes de las esquinas no deben sobresalir del resto de la estructura por más de 1/2 cm de altura.
- ▶ No debe haber cortes decorativos en la cabecera ni en la piecera.
- ▶ Los pestillos que soporten el barandal deben ser imposibles de abrir por un niño.
- ▶ El barandal debe ser deslizante, nunca abatible.





Cunas portátiles y corrales

- ▶ Los orificios de la red no deben medir más de 6 mm, para que el niño no introduzca los dedos en ellos.
- ▶ La red no debe presentar orificios o partes estiradas y más abiertas.
- ▶ La red debe estar perfectamente sujeta a la estructura y a la base del producto.
- ▶ La colchoneta de la base del corral o encierro no debe exceder de un espesor nominal de 2.5 cm.
- ▶ La tela que cubre la estructura no debe estar descolada ni rota.
- ▶ Las patas de la base deben ser lo suficientemente fuertes para que el mueble no se voltee si el peso se recarga de un solo lado.
- ▶ No debe haber uniones o grapas sueltas o expuestas.
- ▶ Si incluye accesorios de plástico, metal y madera a los que tenga acceso directo el niño, no deben ser menores de 32 mm de diámetro.

Una vez instalados (aplica para todos)

- ▶ La sábana debe ser a la medida del colchón y ajustar totalmente estirada sin posibilidades de zafarse durante su uso.
- ▶ No usar almohadas, posicionadores ni cobijas, ni dejar juguetes, peluches ni otros objetos o prendas dentro de la cuna mientras el niño duerme, pues pueden provocar asfixia.



MOISÉS Y BAMBINETO

Estos productos suelen ser una alternativa durante las primeras semanas porque son pequeños y fáciles de llevar a todos lados, en una etapa en que los bebés duermen mucho. Incluso, suelen usarse bastante mientras el bebé pasa las noches en la habitación de su madre. Sin embargo –y aunque no están prohibidas porque la mayoría cumple con las normas de seguridad aplicables de EU–, existe el riesgo de que el bebé rueda hacia los bordes y se sofoque con el recubrimiento textil del aparato. Es por ello que la CPSC recomienda optar por una cuna, por ser el lugar más seguro en que puede dormir un bebé, y si se busca portabilidad, preferir las cunas portátiles.

consumerreports.org

OTRAS RECOMENDACIONES

- ▶ Revisa el mueble con regularidad para asegurarte de que todas las piezas son seguras y continúan en buen estado. Piezas rotas o faltantes (aunque se trate sólo de un tornillo), pueden dar como resultado que el barandal se separe y el bebé quede atrapado entre aquél y el colchón.
- ▶ Solamente repara la cuna con refacciones suministradas por el fabricante; las reparaciones improvisadas pueden crear nuevos y mortales peligros.
- ▶ Nunca coloques estos muebles cerca de la ventana; no sólo hay riesgo de caída, sino de estrangulamiento con los cordones de los cortineros o persianas.
- ▶ Acuesta al bebé a dormir boca arriba, tanto a la hora de la siesta como en la noche. En esta posición, el riesgo del síndrome de muerte de cuna disminuye en más de 50%.
- ▶ Para mantener al bebé abrigado, ponle un mameluco afelpado o una frazada con cierre o botones, pues así cubres su cuerpo sin posibilidades de que su cara también quede cubierta.
- ▶ El bebé puede dormir en tu cuarto, pero no en tu cama.
- ▶ Mantén cables y cordones –por ejemplo, de aparatos eléctricos– lejos del bebé, ya que representan un riesgo de estrangulación.
- ▶ Que nadie fume cerca de la cuna ni del bebé.

¿CUNAS DE REUSO?

Lo más aconsejable es adquirir una cuna nueva, pues si es de segunda mano probablemente no sepas qué tan rudo fue el uso que le dieron anteriormente. Pero si te decidiste a adquirir una usada o ya la



tienes, revisa a conciencia todos los puntos que te expusimos antes. Si su barandal es abatible, es muy importante que adquieras unos inmovilizadores, con el objetivo de prevenir riesgos.

Otra opción es adquirir una cuna portátil, pues son menos costosas.

Fuentes

- ConsumerReports. (Noviembre de 2012). "Bassinet Buying Guide". ConsumerReports.org. Consultado el 12 de abril de 2013, en <http://consumerreports.org/cro/bassinets/buying-guide.htm>
- Kids in Danger. (13 de febrero de 2013). "Safe Sleep, Safe Play. Children's product recalls in 2012". KID. Consultado el 12 de abril de 2013, en <http://www.kidsindanger.org/docs/reports/SafeSleepSafePlay021313.pdf>
- ----- (Diciembre de 2009) "Unsafe While Sleeping: Children's Sleep Environment Recalls. September 2007-November 2009. KID. Consultado el 12 de abril de 2013, en <http://www.kidsindanger.org/docs/reports/1209sleepreport.pdf>
- U.S. Consumer Product Safety Commission. (s.f.). "Safe Sleep (Environments) for Babies". Consultado el 12 de abril de 2013, en http://www.keepingbabiesafe.org/SafeSleep_Safety_Tips.pdf
- ----- (s.f.). "Nursery Product Related Injuries and Deaths Among Children Under Age Five". Consultado el 12 de abril de 2013, en <http://www.cpsc.gov/PageFiles/107966/nurseryIO.pdf>
- ----- (25 de agosto de 2011). "Actualizado: La nueva norma para cunas: preguntas y respuestas. On Safety. Consultado el 12 de abril de 2013, en <http://www.cpsc.gov/onsafety/2011/08/actualizado-la-nueva-norm-para-cunas-preguntas-y-respuestas/>

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



Red de Alerta Rápida

www.alertas.gob.mx

Profeco informa sobre los avisos de alerta a los consumidores que hayan adquirido los siguientes productos:

➔ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

Categoría: Bloqueadores solares

Marca: Banana Boat

Modelo: Bloqueadores Solares Banana Boat

Riesgo: Posibles lesiones si se utiliza cerca de una flama o chispa antes de que seque el producto.

➔ LLAMADO A REVISIÓN

Categoría: Vehículos

Marca: BRP Mexican Distribution, S.A. de C.V.

Modelo: Roadster Commander Can-Am 2011 y 2012

Riesgo: Lesiones por defecto en la dirección.

Modelo: Commander Can-Am 2011 a 2013

Riesgo: Incendio por obstrucción del tubo de escape.

Modelo: Roadster Can-Am Spyder 2008-2010 GS y RS

Riesgo: Incendio por escape de combustible.

Modelo: Roadster Can-Am 2008 a 2012 series GS, RS y RT

Riesgo: Incendio por defecto en el tapón del combustible.

Marca: Honda de México, S.A. de C.V.
Modelo: FourTrax Rancher modelos TR-X420FE y TRX420TM 2012

Riesgo: Falla en la suspensión que puede provocar el giro de los neumáticos delanteros.

Marca: Toyota Motor Sales de México

Modelo: Toyota RAV 2006 a 2011

Riesgo: Dificultad de la maniobrabilidad del vehículo por defecto en una tuerca.

Marca: AUDI

Modelo: AUDI Q5 modelos 2011 a 2013

Riesgo: Rotura del techo de cristal a temperaturas menores a -20 °C.

Marca: Ford Motor Company, S.A. de C.V.

Modelo: Ford Fiesta 2011 a 2013

Riesgo: Falta de la bolsa de aire trasera derecha en algunas unidades.

Marca: Italika

Modelo: ATV 150 Sport 2012

Riesgo: Falla en los birlos del sistema electrónico de estabilidad y del freno antibloqueo y juego de las llantas.

Marca: General Motors de México

Modelo: Chevrolet Colorado y GMC

Canyon modelos 2010, 2011 y 2012

Riesgo: El cofre puede abrirse de manera repentina.

Modelo: Optra 2007 y 2008 y Epica 2009 equipados con ABS

Riesgo: Funcionamiento más lento de los frenos.

Categoría: Productos eléctricos

Marca: Canon

Modelo: Cámaras digitales Rebel T4i

Riesgo: Irritación de la piel por recubrimiento en la goma de la cámara.

Categoría: Juguetes y productos para bebé

Marca: Graco Classic, empresa Newell Rubbermaid de México, S. de R.L. de C.V.

Modelo: 3C00BPN y 3C00PO

Riesgo: Desprendimiento del asiento.

➔ LLAMADO A RETIRO VOLUNTARIO

Categoría: Electrodomésticos

Marca: The Pampered Chef México, S. de R.L. de C.V.

Modelo: Cortador de Ajo #113 y #2578

Riesgo: Cortes y heridas por defecto en la cuchilla inferior.

Si posees un producto que esté involucrado en alguna de estas alertas emitidas por Profeco, haz lo siguiente:

1 Inmediatamente, deja de usar el producto, sobre todo si se trata de un retiro voluntario.

2 Ponte en contacto con la empresa, fabricante o distribuidor del producto, ya sea vía telefónica, correo electrónico o mediante su página web. Estos datos son proporcionados en la página de la Red de Alertas Rápidas www.alertas.gob.mx

Profeco puede atender las quejas de los consumidores y brindar asesoría en el **Teléfono del Consumidor** (5568 8722 en el DF y Área Metropolitana, o al 01 800 468 8722 desde el interior de la República), en caso de que la empresa no cumpla con lo señalado en la presente alerta o llamado a revisión.



Malware

Invasores del espacio

Ellos están entre nosotros. A simple vista es imposible notar un cambio; sin embargo, basta mirarlos con detenimiento para adivinar que algo raro está sucediendo. Su respuesta a las tareas cotidianas es lenta, se comportan de forma errática e, incluso, parecen transmitir a “alguien” un reporte detallado de nuestras actividades. ¿Te resulta familiar? Entonces, es posible que tu equipo haya sido abducido y ahora esté siendo controlado por “invasores del espacio”.



El **malware** (contracción del término *malicious software* o, en español, *software* malicioso) es el nombre que se utiliza para denominar a los programas cuyo objetivo es infiltrarse y dañar nuestros equipos, sean computadoras, tabletas o teléfonos inteligentes.

Su forma de operar es similar a la de los extraterrestres de la saga cinematográfica *Alien*: tras ingeniárselas para infiltrarse en el organismo, estos invasores se convierten en huéspedes silenciosos, alimentándose de la víctima hasta que terminan por destruirla o apoderarse de su cuerpo.

Comparaciones aparte, el **malware** es un problema responsable de pérdidas millonarias en todo el mundo y que alimenta el jugoso mercado del contrabando de datos personales. Protegerse y librarse de él una vez infectados es posible: aprende a identificarlo y evita que tu equipo se convierta en una incubadora de invasores.

Especies

No existe un solo tipo de *malware*, sino varios. Conócelos ahora, antes de que sufras “encuentros cercanos del tercer tipo”.

-  **Virus.** Un verdadero clásico. Son programas de internet que buscan alterar el funcionamiento de los ordenadores. Los hay desde muy dañinos hasta “casi” inofensivos.
-  **Gusanos de internet.** Programas que tienen la capacidad de duplicarse a sí mismos, infectando otras computadoras. A diferencia de la mayoría de los virus, no necesitan “ayuda” del usuario para autorreplicarse.
-  **Caballos de Troya o troyanos.** Similar al caballo de madera que aparece en la *Iliada* de Homero, son *malware* que se hace pasar por programas informáticos para destruir el equipo.
-  **Puertas traseras o Backdoors.** Como su nombre lo sugiere, se trata de “entradas” que abren virus, gusanos o troyanos para que alguien más se introduzca en tu equipo.
-  **Keyloggers.** Son programas que registran la información que tecleas para después enviarla a alguien con fines maliciosos o de espionaje. Es

sumamente útil para robar contraseñas o números de tarjetas de crédito.

-  **Botnets.** Se trata de “robots informáticos” (*bots*) que se apropian de los equipos para mandar *spam* (correos publicitarios o fraudulentos) y atacar sitios de internet al saturar su ancho de banda.
-  **Spyware.** Auténticos espías cibernéticos que, tras infiltrarse, recopilan información de tu ordenador para después enviarla a su creador.
-  **Adware.** Programas que, una vez introducidos en tu computadora, comienzan a mostrarte publicidad intrusiva, muchas veces mediante el uso de ventanas emergentes o *pop-ups*.
-  **Ramsonware o secuestradores.** Son programas que cifran archivos importantes en los equipos para que, mediante el pago de un rescate, su creador los libere.



Extirpar a estos **invasores** es posible,
basta con correr un **antivirus** (actualizado al día)
o un **software antispyware**

Alien, el octavo pasajero

Si tu dispositivo se ha convertido en un huésped desafortunado de alguno de estos invasores, seguramente presentará alguno de los siguientes problemas:

- ✚ Tu equipo funciona de manera aletargada, mal o mostrando continuamente mensajes de error.
- ✚ Se ejecutan procesos de programas desconocidos.
- ✚ No lo puedes encender o apagar.
- ✚ Aparición de barras de herramientas, íconos o accesos directos en tu escritorio que no recuerdas haber instalado.
- ✚ La batería se agota más rápido de lo normal.
- ✚ Tu página de inicio ha cambiado, se redirecciona de forma automática a sitios que no querías visitar, aparecen montones de anuncios *pop-up* o se envían correos electrónicos desde tu dirección, los cuales tú nunca escribiste.

Día de la Independencia

Extirpar a estos invasores siempre es posible, basta con correr un antivirus (actualizado al día) o un *software antispyware*. Sin embargo, el mejor ataque siempre será una buena defensa.

- ✚ Si notas alguno de los síntomas antes mencionados, evita hacer cualquier tipo de compra, trámite bancario o actividad en línea que involucre el uso de contraseñas o información personal.
- ✚ Una forma habitual de contagio es a través del correo electrónico. Evita abrir los correos de remitentes desconocidos o que contengan títulos extraños, aun cuando provengan de contactos conocidos.
- ✚ Al descargar archivos a tu ordenador, sin importar su procedencia, escanéalos con un antivirus antes de abrirlos.
- ✚ Mantén actualizado tu sistema operativo y navegadores de internet para

evitar vulnerabilidades que los fabricantes resuelven de manera continua.

- ✚ Ten especial cuidado con los archivos .exe, pues muchas veces en ellos pueden esconderse virus.
- ✚ Antes de abrir una USB, ejecuta tu programa de antivirus para detectar cualquier riesgo de infección.
- ✚ Evita navegar en sitios inseguros, como aquellos a los que eres redireccionado cuando das clic en un *banner* publicitario sospechoso. Existen exploradores que detectan estos sitios. ¡Utilízalos!

Fuentes

· Castro, Luis. (s.f.). "¿Qué es el malware?". Consultado el 21 de marzo de 2013, en <http://aprenderinternet.about.com/od/SeguridadPrivacidad/a/Que-Es-Malware.htm>
· Federal Trade Commission. (Septiembre de 2011). "Software malicioso". Consultado el 21 de marzo de 2013, en <http://www.alertaenlinea.gob/articulos/s0011-software-malicioso>
· Microsoft. (s.f.). "Cómo aumentar sus defensas contra el malware y proteger su PC". Consultado el 21 de marzo de 2013, en <http://www.microsoft.com/es-es/security/pc-security/protect-pc.aspx>
· Universidad Nacional Autónoma de México. (2009). "¿Qué es el malware?". Consultado el 21 de marzo de 2013, en <http://www.seguridad.unam.mx/usuario-casero/eduteca/main.dsc?id=193>

Tofu (“queso”^{*} de soya)

⌚ Tiempo de preparación: 1 hora ⚠ Caducidad: 2 semanas 🍴 Rendimiento: 350 g aprox.

Ahorra hasta
30%
de su precio
comercial



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

INGREDIENTES



1 litro
de bebida
de soya



½ taza
de agua



¼ de cuchara-
dita de cloruro
de magnesio**



La punta de una
cucharadita de
sulfato de calcio**

UTENSILIOS



Colador
para pasta



Manta de cielo**



Recipiente
de 2 litros



Recipiente de
vidrio con forma
circular

** Encuentra estos productos en tiendas proveedoras para empacadoras o de insumos gastronómicos.



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

* Aunque el tofu también es conocido como “queso de soya”, en realidad no se trata de un queso. Este epíteto se debe a que su apariencia y uso en recetas vegetarianas es similar al que se le da en el resto de la gastronomía a este derivado de la leche.

1



En ½ taza de agua, disuelve el cloruro de magnesio y el sulfato de calcio.

Dato interesante:

Desde hace muchos años, el frijol de soja se ha utilizado como alimento en el lejano Oriente; incluso, se dice que era considerado como la leguminosa más importante y esencial para la existencia de la civilización china.

La soja es más nutritiva que el maíz y el trigo debido a que sus aminoácidos son casi tan asimilables como los de la carne. Sin embargo, la soja no es valiosa únicamente por sus proteínas, también de ella se extrae aceite, que tiene un importante valor nutricional.

Aunque a la bebida de soja se le suele llamar “leche”, en realidad no se trata de un lácteo, pues no contiene lactosa –el azúcar de la leche–. Sin embargo, esta bebida es una opción saludable para personas que padecen intolerancia a la lactosa.

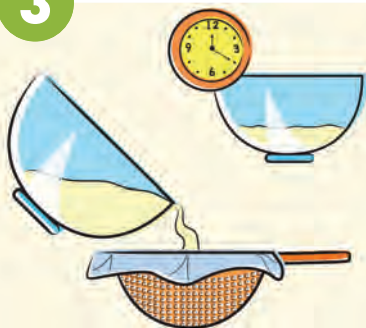


2



En un recipiente de 2 l, vierte la bebida de soja y agrega la mezcla disuelta en el paso previo, agitando para homogeneizar.

3



Deja reposar por aproximadamente 20 minutos. Transcurrido este tiempo, coloca la manta de cielo doblada sobre un colador y vierte cuidadosamente la bebida de soja coagulada, procurando no romper demasiado los granos de tofu.

4



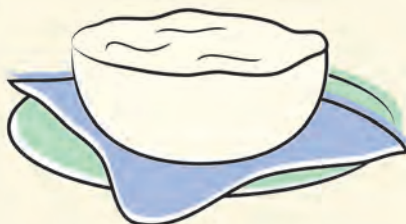
Deja escurrir y, después, presiona ligeramente para exprimirlos.

5



Para darle forma, coloca la manta de cielo con la “cuajada” dentro de un recipiente de vidrio con forma circular y presiona ligeramente. Introdúcelo en el refrigerador y deja reposar por aproximadamente 30 minutos.

6



Transcurrido el tiempo, retira del refrigerador y desenvuelve de la manta de cielo.

CONSERVACIÓN

El tofu debe almacenarse en un recipiente cerrado y en refrigeración.

RECOMENDACIONES

► Utiliza la Tecnología Doméstica para elaboración de bebida de soja sin agregar azúcar. Incluso puedes seguir el mismo procedimiento con otras leguminosas y descubrir una más amplia variedad de sabores. Intenta hacer el tofu con bebida de garbanzo o chícharo seco, que tienen un agradable sabor dulce.

► Adiciona ¼ de cucharadita de sal en el paso 1, para darle un mejor sabor.

► También, puedes agregar la sal en el momento de verter la cuajada en la manta de cielo.



Paguitos, abonitos y credititos

¿Para pagar de más?

Madre sólo hay una, pero engaños imontones! Y sobre todo durante este mes, en el que pululan promociones con pagos, abonos y créditos “chiquititos” para, supuestamente, “pagar menos y comprar más”. ¿Te están engañando de poco a poquito? Entérate aquí.

Dicen que, de entre todas las culturas del mundo, los mexicanos destacamos por nuestra especial devoción hacia la figura de la madre. Poesías, canciones, películas, juramentos y hasta insultos—de los más serios, por cierto—ponen de relieve que el tema de la maternidad es una vena sensible que más vale no andar picando en vano.

Muchos proveedores y publicistas, conscientes de lo emotiva que resulta la celebración del 10 de mayo, aprovechan para desplegar tantas ofertas y promociones como plumas tiene un pavorreal. Hecho que, por sí mismo, no tiene nada de

malo... a menos de que se trate de publicidad engañosa.

Tal es el caso de los anuncios donde se promocionan formas de pago como abonos, pagos o créditos “chiquititos” que, no conformes con prometernos llevar a casa artículos que están totalmente fuera de nuestro alcance, nos “sugieren” que terminaremos “pagando menos” que si lo hiciéramos de contado. ¡Vaya engaño!

Mamá, soy Paquito...

Los engaños publicitarios de “pagos, abonos y créditos chiquititos” se valen de nuestro desconocimien-

to sobre el mundo de las finanzas para confundirnos. Por ello, resulta necesario que tengamos una idea clara de qué son y cómo funcionan los distintos tipos de crédito.

De acuerdo con la definición que proporciona Banco de México (Banxico), los créditos de consumo son aquellos que se otorgan para adquirir bienes muebles duraderos—es decir, que se consumen durante varios años— como los electrodomésticos, las computadoras, los enseres para el hogar, entre muchos otros. En nuestro país, la adquisición de este tipo de créditos—también conocidos como “créditos ABCD”—va

¹ Las siglas ABCD se refieren a que son créditos para la Adquisición de Bienes de Consumo Duraderos.



en aumento, y Banxico espera que la tendencia continúe. Entre las opciones que contamos para gozar de este financiamiento están:

- Tarjetas de crédito bancarias.
- Tarjetas de crédito expedidas por tiendas departamentales.
- Créditos de tiendas del sector social y público.
- Sistemas a pagos fijos –mejor conocidos como “abonos chiquitos”, “pagos semanales o mensuales”, etcétera.

Debido a que los instrumentos financieros antes mencionados son también objeto de consumo, su publicidad está regulada. Según el artículo 12 de la Ley para la Transparencia y el Ordenamiento de los Servicios Financieros (LTOSF), la publicidad de los servicios de crédito que ofrezcan los bancos –como la relativa a tarjetas de crédito o créditos hipotecarios– estará sujeta a las disposiciones que establezca la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Por su parte, la **Procuraduría Federal del Consumidor** (Profeco) regulará la publicidad de los servicios de crédito, préstamos o financiamientos y medios de disposición que emitan u otorguen las entidades comerciales, como las tiendas departamentales.

Por lo tanto, la publicidad de sistemas a pagos fijos –los dichos “pagos o abonos chiquitos”– que ofrecen algunas tiendas departamentales y de electrodomésticos son competencia de **Profeco**. De acuerdo con la ley, estos anuncios deben:

- Ser veraces y precisos en la información relacionada a los productos y servicios financieros que ofrecen.

- No contener elementos de competencia desleal relacionada con estos servicios.

- Ser transparentes en cuanto a las características y, en su caso, riesgos inherentes al producto o servicio; también en cuanto a los requisitos para otorgar créditos con tasas preferenciales o determinados límites de crédito.

- Ayudar a la formación de una cultura financiera entre el público en general.

- Proveer de puntos de contacto para información adicional, además de los mecanismos para que las entidades den a conocer al público en general, las comisiones que cobran.

En pocas palabras, cuando un anuncio te ofrece un crédito te tiene que decir todo lo que implicará adquirirlo. Porque quizá no lo tengas en mente pero, cuando compras algo a “paguitos o abonos”, no sólo estás comprando un bien –por ejemplo, una lavadora–, sino que también estás pagando un “extra” por el producto financiero, es decir, el sistema a pagos fijos que te permite pagarlo a meses, semanas o hasta años. ¡Algo que no sucede cuando compras de contado!

Tanto es esto así, que los créditos a pagos fijos son uno de los tipos de crédito más costosos en el mercado, contando con tasas de interés de hasta 96.1%; una cifra muy alta si tomamos en cuenta que la de créditos bancarios es de aproximadamente 31.80%.

...no haré travesuras

Ahora que sabes que los “pagos chiquitos” son uno de los varios tipos de crédito que existen y que su publicidad tiene reglas, es tiempo de que conozcas las trampas en las que incurrir algunas tiendas cuando te los ofrecen.

Una de las más frecuentes es no proporcionarte información exacta y completa sobre este tipo de crédito, tales como la tasa de interés que terminarás pagan-

do o el sobreprecio del producto². Muchas veces esta información ni siquiera se clarifica en los establecimientos, por lo que es fácil “irse con la finta” de que uno terminará pagando el mismo precio que de contado –sólo que en “paguitos”–, cuando en realidad también se pagará el crédito que te ofrece la tienda.

Otro de los datos que suele ser omitido en este tipo de publicidad es el Costo Anual Total o CAT. ¿Sabes a qué se refiere este dato? Según Banxico, se trata del costo del financiamiento expresado en términos porcentuales anuales que, para fines informativos y de comparación, incorpora la totalidad de los costos y gastos inherentes a los créditos, como la tasa de interés, las comisiones, primas de seguros, IVA, descuentos y bonificaciones, diferencia entre el precio a crédito del bien y su precio de contado, así como cualquier otro cargo que se le impute al usuario.

MONITOREO

Para ayudarte a detectar posibles engaños, **Profeco** realizó un monitoreo de la publicidad relativa a “pagos y abonos chiquitos” entre el primero y el 19 de marzo de este año. Tras un análisis de los anuncios transmitidos por radio, televisión, internet, prensa y volantes, encontramos que hay proveedores que:

❶ No indican el monto total a pagar ni el CAT.

❷ No señalan en qué consisten las garantías y cómo podemos hacerlas efectivas.

² ¿Cuál es la diferencia entre el “sobreprecio” y el “interés a pagar”? Mientras que el primero se refiere a la proporción en términos porcentuales entre el precio de contado y el monto total pagado del bien que se adquiere, el segundo se trata del “precio del dinero que aún no tienes”, es decir, el verdadero costo del crédito.

El CAT, entonces, sirve para que podamos comparar entre los créditos que están a nuestra disposición y así poder tomar una mejor decisión de compra. De ahí que sea necesario que aparezca en la publicidad, pues sin él no podremos saber qué opción nos conviene más. Leyendas como “Consulta el CAT con tu banco, el crédito es otorgado por el mismo” o “Acude a tu banco para consulta de CAT” tampoco permiten que tengas una idea clara sobre cuánto terminarás pagando, ni cuál opción te convendrá más. ¡No es información clara y exacta como exige la ley!³

De igual forma, es importante que, como consumidor, no confundas los sistemas a pagos fijos con las promociones de meses sin intereses. ¿Por qué? Fácil, en estas últimas el CAT siempre es de 0%, porque precisamente no hay intereses ni pago alguno por financiamiento.

¡Lo juro por mi madre!

Que no te juren ni perjuren, ¡que lo demuestren con datos! De lo

contrario, estás ante un caso de publicidad engañosa. Si has decidido hacer uso de este tipo de opciones de pago a crédito, pide que se te aclare hasta la menor duda de cuánto terminarás pagando al final, cada cuánto, etcétera. Asimismo, verifica que la publicidad contenga vigencia y cuáles son los términos y condiciones.

Si detectas algún engaño publicitario “en abonitos”, puedes denunciarlo ante **Profeco** para que se inicien los procedimientos necesarios y, en su caso, se impongan las sanciones correspondientes. Puedes hacerlo por medio del correo electrónico **publicidadengañosa@profeco.gob.mx** o directamente en el Teléfono del Consumidor al **5568 8722** en el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Con tu denuncia conseguirás evitar que otros consumidores sean engañados. Sin embargo, si ya caíste en su trampa, puedes presentar una queja. Tienes hasta un año para hacerlo. De esta for-

ma, **Profeco** citará a los proveedores e iniciará un procedimiento mediante el cual buscará encontrar una solución satisfactoria a tu inconformidad.

Revisa la garantía

- No regales disgustos. Antes de comprar cualquier electrodoméstico, asegúrate de que cuente con una garantía.
- Pregunta por los términos y condiciones para hacerla válida, así como el tiempo que dura su cobertura.
- Recuerda que si en la publicidad aparecen leyendas como “garantizado”, “garantía” o cualquier otra equivalente, el proveedor está obligado a indicar en qué consisten y la forma en que, como consumidor, puedes hacerlas efectivas.

³ Si deseas conocer más acerca del CAT, revisa la Brújula de Compra “El Costo Anual Total (CAT) y el crédito a pagos fijos”, publicada el 14 de julio de 2008 en la sección de Educación y Divulgación del portal de Profeco (**profeco.gob.mx**). En el mismo sitio también encontrarás la herramienta Quiénes Quién en los Créditos a Pagos Fijos, donde puedes informarte acerca de las opciones y características de los créditos de este tipo que ofrecen las entidades comerciales.



En el sitio de **Profeco**, en la sección Brújula de Compra, encontrarás una calculadora de CAT para que puedas comparar diferentes escenarios de crédito y escoger el que te convenga.

¡QUE NO LE DIGAN, QUE NO LE CUENTEN!

¿Te ofrecen llevarte todo lo que necesitas a un superprecio y en abonos chiquititos? ¿Que te arreglan tu crédito en un dos por tres? Muchas de estas ofertas suenan maravillosas, pero realmente no lo son tanto. Que no te digan, que no te cuenten, infórmate antes de darles el sí.

¡Supercredifácil para tu hogar!

Para celebrar en grande a todas las mamás, tu almacén de confianza, La Bodeguita del Crédito, pone a tu alcance y al instante Credi-fácil: ven y en 5 minutos te resolveremos tu crédito para que aproveches los increíbles descuentos en salas, cocinas y comedores, sin enganche y con pagos casi microscópicos. ¡Consiente a la reina del hogar con los mejores descuentos, a pagos tan chiquititos que ni los sentirás!



Consiente con cuidado

Existen cadenas comerciales que nos ofrecen atractivos créditos muy sencillos de obtener, ya que los requisitos que piden son mínimos. Sin embargo, hay que ser muy cuidadosos antes de considerar cualquier plan de financiamiento: debemos revisar todas las condiciones antes de firmar algún contrato.

Comprar todo aquello que necesitamos de manera rápida y fácil puede resultar casi irresistible; no obstante, hay que considerar, con calma, las opciones. A veces, los “abonos chiquitos” pueden resultar los más costosos, ya que entre el precio del producto sujeto a este esquema, más el costo del financiamiento, puedes llegar a pagar mucho más que si lo adquirieras de contado. Así que, antes de firmar un contrato que te endeude por un largo periodo, revisa si estás comprando por necesidad o por impulso. Quizá no sea tan buena idea echarte esa deuda encima.

Lavadoras: una breve historia

Desde sus albores, la humanidad se ha ayudado de la tecnología para lavar sus prendas.



Con el paso de los años y la sofisticación de las sociedades, el uso de agua hirviendo para lavar la ropa se convirtió en un método común que perdura hasta nuestros días.



Existe una patente en Inglaterra de "Máquinas de lavar y escurrir" que data de 1691. Para 1875 había registrados más de 2 mil artefactos de este tipo, aunque no todos cumplían su propósito.

TRITURADOR DE ROPA



La lavadora es un invento que llegó para quedarse y su desarrollo tecnológico está lejos de detenerse. ¿Qué nuevas funciones le deparará el futuro?



Lavadoras automáticas

La ropa sucia se lava en casa

Mojar, enjabonar, remojar, tallar, frotar, enjuagar, escurrir, volver a enjuagar y exprimir... sin olvidar llenar la tina de agua y vaciarla varias veces, son las acciones que hay que llevar a cabo para tener ropa limpia todos los días –y los brazos muy fuertes. Sin duda, es una ardua tarea que bien vale la pena delegar a una máquina que hace todo esto por nosotros, en mucho menor tiempo y hasta con mejores resultados. Ya sea para liberarte y ocupar tu tiempo en cosas más productivas u ociosas, o para reemplazar ese monstruo que echa espuma por la boca y perturba tu paz y la de tus vecinos, si has decidido adquirir una nueva lavadora, aquí te decimos en qué fijarte para que te lleves una aliada a casa.

La costumbre de lavar la ropa proviene de tiempos inmemoriales. Existen registros de civilizaciones tan antiguas como los griegos y los fenicios, que utilizaban restos de grasa animal mezclada con ceniza, como jabón para lavar la ropa con mejores resultados. En ese entonces –y hasta el día de hoy en muchos lugares en todo el mundo–, la ropa se lavaba a mano en los ríos, lagos, arroyos o, incluso, en el mar, tallándola sobre una piedra grande y plana, o frotándola con arena, ayudándose con jabón. Y a pesar de que aquellas sociedades inventaron artefactos que van desde batidores y tablas para apalear la tela, hasta rudimentarias máquinas que agitaban la ropa por medio de mecanismos manuales, la humanidad se las ha arreglado sin lavadora automática la mayor parte de su historia. Entonces, se trata de un invento sumamente reciente y, por qué no, revolucionario.

Quizá no tan casualmente, la popularización de este invento coincide con la época de la liberación femenina, pero está más relacionado con el avance tecnológico que con el reconocimiento de los derechos de las mujeres pues, hasta hoy –al menos en nuestro país–, la tarea de lavar la ropa en la mayoría de los hogares, con o sin lavadora, se relaciona con las tareas femeninas. Sin embargo, más allá de las revoluciones y sus detonantes, sin duda fue y sigue siendo un artefacto que vino a simplificar las labores domésticas tanto al ama de casa como a cualquier persona que la posea, sin importar cuán ocupada esté, o si vive sola o en familia.

Adiós al tallado a mano, bienvenida, tecnología

¿Quién inventó la lavadora? No se sabe a ciencia

cierta, pero la primera patente de la que se tiene registro data del siglo XVII. Desde entonces, todas las máquinas creadas para lavar la ropa buscan automatizar los procesos del lavado a mano: mover vigorosamente los tejidos sumergidos en agua jabonosa para que, al frotarse unos contra otros y/o contra un objeto rugoso, eliminen la suciedad. Evidentemente, la instalación de agua entubada en los hogares facilitó mucho esta tarea, tanto, que se convirtió en algo íntimo y cotidiano.

Hasta el siglo XX, todas fueron 100% manuales y, aunque la primera lavadora eléctrica salió a la venta en 1904, debido a la Gran Depresión en Estados Unidos y a la Segunda Guerra Mundial, no se popularizó sino hasta finales de los cuarenta en aquel país y dos décadas después en Europa.

La apuesta de la actualidad es lavar mayor cantidad de ropa sin maltratarla y ser amigables con el medio ambiente al utilizar menos electricidad, agua y detergente, incorporando tam-

bién el mayor número de funciones y variaciones en los ciclos de lavado.

Todas estas innovaciones han generado una oferta cada vez más amplia de marcas y modelos de lavadoras en el mercado nacional, con igual diversidad de precios según sus características y capacidad, que pueden confundir a lavaderos principiantes y expertos. ¿Sabes cuál te conviene?

En estas páginas podrás consultar el desempeño de algunos de los modelos de mayor demanda en nuestro país, pero si vas a adquirir uno, considera primero tus necesidades de acuerdo con el tamaño de tu vivienda, el número de miembros de tu familia, la frecuencia con la que lavan y las cantidades de ropa sucia que se amontonan diariamente.

Ficha técnica

Periodo de análisis

30 de enero
al 14 de marzo de 2013

Periodo de muestreo

28 de enero
al 13 de marzo de 2013

Marcas/modelos analizados

9/13

Pruebas realizadas

2,821

El estudio

Se examinaron 13 modelos de las 9 principales marcas de lavadoras automáticas, a su mayor capacidad (por marca) hasta 17 kg, y en sus diferentes sistemas de lavado (impulsor, tambor, agitador o infusor, de llenado frontal o superior), que se comercializan en el mercado nacional. A cada una se le sometió a estas pruebas:

Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado de cada una presentara, de forma legible y en español, al menos los siguientes datos: nombre, denominación o razón social y domicilio del fabricante nacional o importador, la leyenda que identifique al país de origen y las características eléctricas nominales de alimentación del producto –tensión de alimentación en volts (V), símbolo de la naturaleza de la alimentación o frecuencia asignada, potencia asignada en watts (W) o la corriente asignada en amperes (A)–, marca comercial, modelo o referencia del tipo e información sobre eficiencia energética, conforme a lo requerido en la NOM-005-ENER-2010.



Instructivo

Se corroboró que cada producto incluyera, en español, los instructivos e indicaciones para su uso normal, conservación y mejor aprovechamiento, además de las advertencias para el manejo seguro del aparato. Esto debe incluir, como mínimo: leyenda que invite a leerlo, nombre, denominación o razón social del fabricante nacional o importador, domicilio y teléfono –excepto si estos datos aparecen en la garantía del producto–, marca, modelo o forma en que el fabricante o importador identifique al producto, precauciones para el usuario, indicaciones de conexión para su adecuado funcionamiento y características eléctricas nominales de alimentación del producto.

Cuando la seguridad del uso de la lavadora depende de su correcta instalación, se verificó que se incluyeran las instrucciones correspondientes o, en su caso, la leyenda que indique que la instalación debe ser efectuada por una persona con los conocimientos técnicos necesarios para ello.



Garantía

Debe estar redactada en los términos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor, en español, incluida en el instructivo o anexa en los productos, y contener como mínimo nombre, denominación o razón social y domicilio del o de los fabricantes nacionales, importadores o comercializadores responsables del producto; identificación del modelo y marca del producto; nombre y dirección de los establecimientos donde se puede hacer efectiva la garantía (en la República Mexicana); lugar en donde los consumidores puedan obtener partes, componentes, consumibles y accesorios; duración –que no puede ser menor a un año– y conceptos que cubre la garantía, limitaciones o excepciones, y procedimiento para hacerla efectiva. También deben presentar un espacio para precisar la fecha en la que el consumidor recibió el producto o, en su caso, cuando se trate de productos que requieran de adiestramiento en su manejo o de la instalación de accesorios, la fecha en que el producto empieza a funcionar después de su instalación, en el domicilio que señale el consumidor. Se corroboró, asimismo, que incluyera las siguientes leyendas: “Para hacer efectiva la garantía no deben exigirse mayores requisitos que la presentación del producto acompañado de la póliza correspondiente, debidamente sellada por el establecimiento que lo vendió, o la factura, recibo o comprobante de pago, en el que consten los datos específicos del producto objeto de la compraventa”; “La garantía ampara todas las piezas y componentes del producto e incluyen la mano de obra”, y “La garantía incluye los gastos de transportación del producto que deriven de su cumplimiento, dentro de su red de servicio”.

Acabados

Se comprobó, visual y manualmente, que no presenten aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes y/o rebabas, faltantes o sobrantes de material, o malos ensambles de las partes que conforman el producto que pudieran generar un inadecuado funcionamiento. Tampoco debían presentar defectos en la pintura o recubrimientos del cuerpo, compartimientos, puertas, tapas, controles, tinas y/o mangueras, malos terminados en partes plásticas o metálicas, y entre las conexiones de las piezas que las conforman.

Seguridad eléctrica

Se verificó que no hubiera riesgo de choque eléctrico al utilizar la lavadora en condiciones de operación normales, con alimentación eléctrica normal.

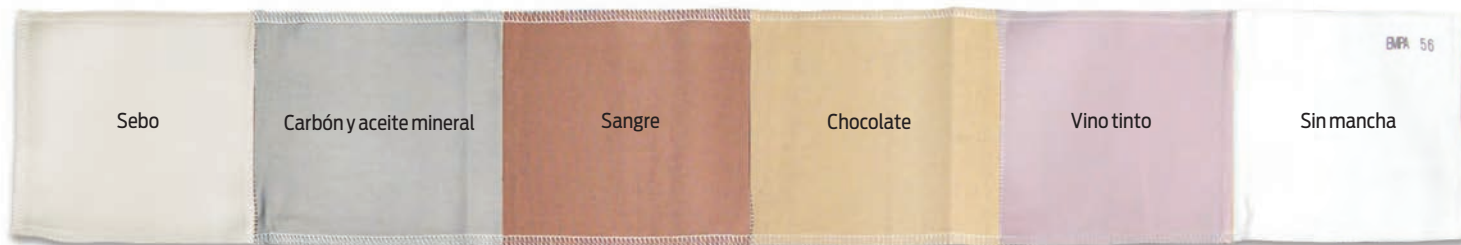
Capacidad volumétrica

Se midió el volumen de agua máximo (en litros) que puede contener el tambor antes de desbordarse, para calcular la capacidad asignada recomendada, referente al peso de ropa seca que se sugiere introducir en la lavadora para un lavado eficiente, de acuerdo con la proporción indicada en la norma de referencia.

Consumo de energía en operación

Se refiere a la cantidad de watts-hora (Wh) que cada modelo requirió para operar de forma satisfactoria durante su uso normal, para completar un ciclo completo de lavado (lavado, enjuagado y centrifugado) con la carga de ropa asignada según su capacidad volumétrica. Ello se expresa como el promedio de los watts-hora (Wh) consumidos durante su operación.

Se empleó una tira de cuadros de tela de algodón con distintos tipos de manchas para evaluar las características del lavado:



➔ Eficiencia de lavado

Evalúamos la capacidad de la lavadora para remover tanto las manchas comunes como las de difícil extracción en una carga de prendas de algodón (sábanas, toallas y fundas de almohadas) según la capacidad recomendada. A esta carga se le agregaron “tiras de manchas” para evaluar las características principales del lavado, formada por cuadros de tela de algodón (de 120 cm x 120 cm cada uno) unidos, pero manchados individualmente con distintos elementos, a saber:

Para cuantificar el efecto del tallado (debido principalmente a la fuerza mecánica), los dos primeros cuadros de tela se mancharon con sebo y con una mezcla de carbón mineral y de aceite mineral, respectivamente. Con el fin de verificar la remoción de pigmentos de proteínas, el tercer cuadro se manchó con sangre, y el cuarto con chocolate para observar la remoción de pigmentos orgánicos. Por último, para verificar el efecto blanqueador, la pieza final de la tira de prueba se manchó con vino tinto.

La carga de ropa total (incluyendo las “tiras de manchas”) se lavó en cada modelo programando un ciclo de lavado completo para ropa de algodón, bajo una operación y alimentación eléctrica normales, con detergente (en este caso líquido) de marca comercial con una dosificación de 36 ml + 10.7 ml por cada kilogramo de carga de ropa, y agua tomada directamente de la red de suministro hidráulico del Laboratorio (que, de acuerdo con su análisis químico, es agua suave) a una temperatura de $20^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ para el agua fría, y para la caliente de $60^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$.

Una vez finalizado el ciclo de lavado y 24 horas después del proceso de secado (de forma natural, sin luz) se cuantificó, con un medidor de color, la remoción de las manchas en relación con el cuadro de tela “Sin mancha” incluido en la tira, que sirvió de referencia para este fin.

* Los factores involucrados en la prueba, como tipo de detergente, temperatura del agua, ciclo de lavado y características de la tela y manchas, utilizados en la prueba, pueden hacer variar el desempeño en la remoción de manchas. Por ejemplo, algunas enzimas y blanqueadores propios del detergente sólo se activan a temperaturas altas (arriba de 30°C).



➔ Eficiencia del enjuague

Esta prueba evalúa la capacidad de la lavadora para retirar de la carga de ropa el detergente utilizado para la remoción de manchas al final del ciclo de lavado. Para conocer el valor se cuantificó la alcalinidad residual de la solución de agua proveniente del centrifugado posterior al enjuague de la carga de ropa, que se comparó con la del agua de entrada proveniente del suministro.



➔ Eficiencia de extracción de agua

Para conocer el contenido de humedad remanente en la carga de ropa lavada después del ciclo de centrifugado y extracción, se calculó la masa de la carga, a lo cual se le restó su valor de masa acondicionada (seca, antes de iniciar la prueba). El resultado se expresa en porcentaje de humedad remanente.

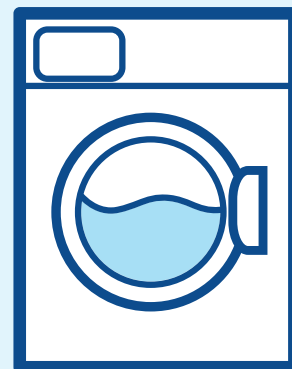


➔ Consumo de agua y duración del programa

Se cuantificó la cantidad de agua (en litros) que requieren las lavadoras para completar el ciclo completo de lavado (lavado, enjuague y centrifugado) y el tiempo (en minutos) que le toma a cada modelo.

➔ Características y accesorios

Debido a que pueden ser un factor en la decisión de compra, se reportan las características y atributos de cada uno de los modelos.



Lavadoras de ropa automáticas de uso doméstico



Marca		Frigidaire	Maytag	LG	Whirlpool	Maytag	Samsung
Modelo País de origen		FAFS4073NW EU	7MMHW7000Y México	WM2650HWA Corea	7MFW95HEY México	7MMVWC310YW EU	WF431ABP/XAX Corea
Garantía (años)		1	1	1	1	1	3
Dimensiones Alto x Ancho x Fondo (cm)		91 x 69 x 72	99 x 69 x 85	98 x 69 x 77	99 x 69 x 85	110 x 69 x 67	98 x 69 x 82
Capacidad de carga	Declarada (kg)	17	17	16	17	17	17
	Recomendada*(kg)	6.7	7.3	6.3	7.3	5.5	6.7
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Eficiencia de lavado (% de re- moción de manchas)	Sebo	78	74	74	73	76	76
	Carbón y aceite mineral	46	42	42	40	45	44
	Sangre	44	58	48	58	50	83
	Chocolate	68	60	65	58	57	72
	Vino	78	73	76	72	71	74
	Global	Muy bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Muy bueno
Consumo de energía por ciclo completo (Wh)		186.4	142.4	139.7	140.0	127.4	1454.8
Eficiencia del enjuague		Regular	Muy bueno	Regular	Bueno	Regular	Bueno
Eficiencia de extracción de agua		Excelente	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Bueno	Muy bueno
Consumo de agua por ciclo completo		46.0	73.4	51.6	78.2	78.8	61.6
Duración (minutos) del ciclo de:	Lavado	33	30	21	22	30	97
	Enjuague	17	30	47	31	8	37
	Centrifugado	13	21	23	22	10	14
	Total	63	81	91	75	48	148
Características		c(Fr), SI(T), a(9), b(5), h, k, o, q, s(5), v, AI, DI, FI, GI, II	c(Fr), SI(T), a(8), b(5), g, h, k, o, q, r, u, vw, z, AI, FI, GI, HI, II, JI, KI	c(Fr), SI(T), a(8), b(5), g, h, k, o, q, r, s(5), u, v, y, AI, DI, FI, GI, II, JI, PI	c(Fr), SI(T), a(9), b(3), g, h, k, o, q, r, u, vw, z, AI, CI, EI, FI, GI, HI, II, JI	c(Sup), SI(A), a(8), b(5), j, k, l, m, p, r, u, B1	c(Fr), SI(T), a(12), b(5), h, k, o, q, u, v, y, AI, EI, FI, II, JI, NI
Evaluación global de calidad		E	E	MB	MB	MB	MB

Notas:

* Recomendada de acuerdo con la capacidad volumétrica que presenta la lavadora.
** Realiza un doble enjuague.

Simbología:

E= Excelente
MB= Muy bueno
B= Bueno
R= Regular

Características y atributos

c(Sup) Tipo de carga superior.
c(Fr) Tipo de carga frontal.
SI(A) Sistema de lavado por agitador.
SI(T) Sistema de lavado de tambor.
SI(IM) Sistema de lavado por impulsor.
SI(IN) Sistema de lavado por infusor.
SI(AB) Sistema de lavado por aeroburbujas y corrientes de agua.
a(No.) Número de ciclos.
b(No.) Número de temperaturas.
d Sensor automático de temperatura.
e Tamaño de carga.
f(No.) Niveles de agua.

g Sensor automático de nivel de agua.
h Tina de acero inoxidable.
i Tina de plástico.
j Tina de acero porcelanizado.
k Seguro en tapa.
l Despachador de blanqueador.
m Despachador de suavizante.
n Despachador de detergente.
o Multidespachador o cajón de distribución.
p Centrifugado extra.
q Niveles de centrifugado.
r Enjuague adicional.

s(No.) Intensidad de lavado.
t Sensor automático de intensidad de lavado.
u Selección de etapas del ciclo por separado.
v Tapa con ventana de vidrio templado.
w Tapa con ventana de plástico.
vw Tapa de vidrio con recubrimiento de plástico.
x Enjuague ecológico.
y Prelavado.
z Remojo.
A1 Inicio programado o diferido.
B1 Función agregar suavizante.
C1 EcoBoost (ahorro de energía y rendimiento de limpieza).

						
Mabe	Whirlpool	Koblenz	Easy	Easy	Frigidaire	Daewoo
Aqua Saver LHS17480PKBB (Grado ecológico) México	7MWTW1711YM EU	LAD1600DK México	LIE17385XBB0 México	LAE17500XBB México	FAHE4044MW México	DWF-300PFR Corea
1	1	1	1	1	1	3
109 x 68 x 69	110 x 69 x 67	103 x 63 x 67	108 x 68 x 68	112 x 68 x 54	96 x 69 x 72	104 x 63 x 70
17	17	16	17	17	17	15
6.0	5.5	5.3	5.7	5.7	5.7	5.3
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
76	75	81	79	79	74	76
42	44	54	52	52	42	43
60	45	31	42	35	54	46
59	55	59	59	59	56	58
72	70	75	75	75	70	70
Bueno	Bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Bueno	Bueno
267.7	122.0	204.8	194.6	175.0	208.4	149.6
Bueno	Regular	Excelente	Muy bueno	Muy bueno	Bueno	Bueno
Muy bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Bueno	Regular
78.4	108.6	258.8	196.4	215.4	90.6	304.8
29	39	35	43	38	58	27
22	7	40**	30	37	17	69**
18	13	15	12	12	12	12
69	59	50	85	87	87	39
c(Sup), SI(IN), a(10), b(4), d, f(4), g, i, k, l, m, n, s(4), t, u, x, z	c(Sup), SI(A), a(10), b(5), j, k, l, m, p, r, u, z, BI	c(Sup), SI(AB), a(6), b(3), f(4), h, l, n, q, u, w, AI, OI	c(Sup), SI(A), a(6), b(4), d, f(4), g, h, k, o, p, u, v, z, AI	c(Sup), SI(A), a(6), b(4), f(4), h, k, l, p, q, s(4), u, z	c(Sup), SI(IM), a(12), b(5), f(5), i, k, l, m, q, r, s(5), u, v, z, AI, DI, EI, FI, JI, LI	c(Sup), SI(AB), a(5), b(2), f(4), h, m, n, q, s(5), u, w, AI, II, MI
MB	MB	B	B	B	B	R

Normatividad

DI Ahorro de energía.
EI Luz en el tambor.
F1 Bloqueo de controles.
G1 Deep clean (limpieza con vapor).
H1 FanFresh (ventilador refrescante).
I1 Ciclo de limpieza interior de lavadora.
J1 Ciclo de enjuague, desagüe y exprimido.
K1 Función carga pequeña.
L1 Función eliminación de arrugas.
M1 Función Wind Dry (reducir tiempo de secado).
N1 Función EcoBubble (generación de burbujas).
O1 Sistema de seguridad en puerta.
PI Diagnóstico inteligente (transmisión de datos por medio de teléfono).

NOM-005-ENER-2010 Eficiencia energética de lavadoras de ropa electrodomésticas. Límites, método de prueba y etiquetado.*

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

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

NMX-J-528-ANCE-2011 Máquinas lavadoras de ropa para uso doméstico – Métodos para medir la eficiencia de lavado.

NOM-008-SCFI-2002 Sistema general de unidades de medida.

Procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

*Aunque esta norma fue cancelada por la NOM-005-ENER-2012, al momento de la realizar este estudio no se encontraba aún vigente.

→ Lo que encontramos

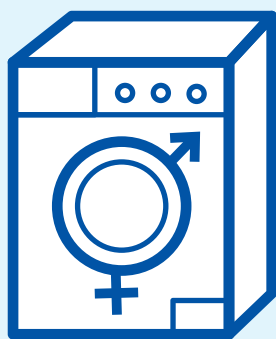
→ **Todos los modelos** presentaron completa la información requerida y están libres de defectos detectables a simple vista.

→ Las únicas lavadoras que **ofrecen tres años de garantía** son los modelos Daewoo DWF-300PFR y la Samsung WF431ABP/XAX, ambas fabricadas en Corea. Las demás ofrecen un año.

→ Las que **mayor capacidad real de carga** presentaron fueron la Whirlpool 7MFW95HEY y la Maytag 7MMHW7000Y.

→ **El promedio de consumo de energía eléctrica** de todos los modelos analizados fluctúa entre 120 y 270 Wh. Vale la pena mencionar, sin embargo, que la Samsung WF431ABP/XAX cuenta con un sistema eléctrico interno de calentamiento de agua que mantiene la temperatura seleccionada durante el lavado (las otras no la conservan), y que, de entrada, consume 1000 Wh, pero que varía de acuerdo con el tiempo de operación y la temperatura seleccionada; sin contar con la energía consumida por el calentador para calentar el agua que suministra a la lavadora.

El selector de temperatura de este modelo se ajusta automáticamente en 40 °C al seleccionar el programa “Algodón”, con lo que su consumo de energía baja dramáticamente a 836 Wh. La siguiente posición del selector de temperatura es 30 °C, consumiendo cerca de 600 Wh, y la última posición es fría, en la cual el sistema no permite la entrada de agua caliente. Como ya comentamos, la temperatura elevada puede beneficiar el desempeño del detergente utilizado en la remoción de manchas, pero hay que evaluar si, por el costo extra, vale la pena.



Equidad en el hogar

Desde 2005, en España se comercializa **Te Toca**, un sistema de activación para lavadoras basado en un lector de huellas digitales que evita que sea siempre la misma persona—habitualmente la esposa o madre de familia—quien lave. El dispositivo permite registrar previamente las huellas dactilares de una pareja o familia, y una vez introducidas, el sistema sólo puede ser puesto en marcha con la identificación de una huella diferente cada vez, de manera que el usuario no puede usar el aparato dos veces seguidas, para que haya alternancia en esta tarea.

→ Hay algunos modelos que incluyen un **programa de “Lavado ecológico” que sólo utiliza agua fría**, por lo que tal vez no sea el más óptimo para manchas difíciles pues, como lo mencionamos líneas arriba, es posible que los componentes del detergente no se activen debidamente.

→ **El mayor tiempo de extracción de agua** lo obtuvo la LG WM2650HWA (23 minutos), dejando un remanente de agua en la ropa de sólo 58% con respecto a la carga inicial (seca).

→ **El tiempo de enjuague más bajo** lo presentan Whirlpool 7MWTW1711YM y Maytag 7MMVWC310YW, con 7 y 8 minutos respectivamente, lo que impacta de manera considerable en su eficiencia de enjuague: su remanente de detergente en la ropa es de los más altos, junto con el de la LG WM2650HWA y la Frigidaire FAFS4073NW.

→ La Koblenz LAD1600DK presentó **la mejor eficiencia de enjuague**, pues realiza dos enjuagues de 20 minutos cada uno. Sin embargo, también presentó un gran consumo de agua, cerca de 260 litros.

→ **La mejor eficiencia de extracción de agua** la logró Frigidaire FAFS4073NW, dejando sólo 45% de agua con respecto a la carga inicial en estado seco, y también presentó el menor consumo de agua por ciclo completo de lavado (apenas 46 litros).

→ **El ciclo de lavado más extenso** (97 minutos) fue el de la Samsung WF431ABP/XAX, por lo que también presentó el mayor tiempo por ciclo completo de lavado (148 minutos). El valor más cercano fue el de la Daewoo DWF-300PFR (108 minutos), tiempo que se incrementa por el doble enjuague que realiza y que le requiere 67 minutos (el mayor de todos), pero que no impacta de manera significativa en su consumo de energía.

→ **El periodo más corto de extracción de agua** lo presentó la lavadora Maytag 7MMVWC310YW con sólo 10 minutos, lo que se refleja en su eficiencia, ya que deja un remanente de 70%.

→ La Daewoo DWF-300PFR **lideró en consumo de agua**, con 305 litros por ciclo completo de lavado, casi 575% más que el promedio de las más ahorradoras, que está alrededor de 53 litros.

Recomendaciones de uso

➡ La carga de ropa recomendada para un lavado eficiente

(de acuerdo con la capacidad volumétrica) de las lavadoras analizadas fluctúa entre 32% y 43% con respecto a la capacidad máxima declarada por los fabricantes para cada modelo en cuestión, mucho menos de la mitad. Este factor, junto con la eficiencia de lavado, son esenciales a la hora de tomar una decisión de compra.

➡ Algunos modelos, como Frigidaire, Maytag y Whirlpool, **recomiendan usar detergente HE** (siglas en inglés de "Alta Eficiencia"), sin embargo, este tipo de detergentes aún no es muy común en nuestro país.

➡ El mejor desempeño de lavado, en orden jerárquico, lo tuvieron la Frigidaire FAFS4073NW, con un consumo de energía Medio y uno de agua Muy bajo; la Easy LIE17385XBBo, con un consumo de energía Medio y uno de agua Alto; la Koblenz LAD1600DK, con un consumo de energía Medio y uno de agua Muy alto, y la Samsung WF431ABP/XAX, que presentó el consumo de energía más alto de todos porque, como ya comentamos, incluye un elemento calefactor que mantiene la temperatura del agua seleccionada durante todo el ciclo de lavado, pero su consumo de agua es Muy bajo.

➡ Durante el análisis de la remoción de manchas, observamos que **las tres lavadoras que presentaron el consumo de agua más bajo**, Frigidaire FAFS4073NW, LG WM2650HWA y Samsung WF431ABP/XAX, fueron las que, de alguna forma, transfirieron parte de las manchas de prueba al cuadro de tela blanco de referencia.

➡ Lee cuidadosamente el manual de usuario de tu lavadora antes de usarla por primera vez y verifica cuáles son las mejores opciones de lavado que sus programadores le permiten.

➡ Por los movimientos naturales que genera durante su operación, la vibración excesiva puede provocar un desgaste prematuro en los materiales de soporte, de conexión eléctrica y de los sellos y mangueras de entrada y salida de agua. Por ello, asegúrate de que tu lavadora se encuentre nivelada, con sus cuatro puntos de apoyo firmemente adheridos al suelo.

➡ Si durante el lavado prefieres usar agua caliente, evita incluir calcetas, licras, pantaletas y calzoncillos, ya que la alta temperatura degrada los elásticos, restándoles vida útil a este tipo de prendas.

➡ Utiliza el detergente recomendado y en la cantidad sugerida por el fabricante de la lavadora. De no contar con esta información, prefiere detergentes de baja espuma y las indicaciones de cantidad incluidas en su recipiente.

➡ Introduce la ropa a lavar acomodándola a todo lo largo y ancho de la tina de la lavadora con el fin de evitar que se enrolle o se cargue de un solo lado (sobre todo en las lavadoras de llenado superior). Esto te permitirá un mejor lavado, enjuague y extracción de agua (centrifugado).

➡ Si en donde vives escasea el agua, utiliza la lavadora de forma semiautomática, seleccionando el ciclo de lavado que permita detener el proceso antes de que se lleve a cabo la extracción del agua de enjuague, para así utilizar esta agua en el lavado de otra carga de ropa.

➡ Al terminar de utilizar tu lavadora, enjuaga perfectamente los depósitos de detergente, suavizante y cloro (de contar con ellos), así como el interior y exterior de la misma, ya que los residuos de estos productos pueden llegar a corroer o desgastar prematuramente los materiales de construcción del aparato.

➡ Nunca satures la lavadora con una carga de ropa superior a la recomendada, ya que las prendas necesitan espacio para moverse y friccionarse dentro de la tina. Además, es necesario que las corrientes de agua pasen a través de los tejidos, obteniendo con ello una mejor remoción de manchas.

Antes de comprar, considera...

➡ El espacio libre del lugar donde piensas instalarla. Recuerda que estos equipos necesitan un suministro de agua (fría y caliente), una salida para el agua desalojada y un espacio suficiente para abrir la puerta que da acceso a la tina (superior o frontal, según sea el caso).

➡ El tamaño de la carga real que generalmente lavas por ciclo. No olvides que, entre mayor capacidad de lavado, aumenta el precio.

➡ Verifica en la etiqueta de eficiencia energética —adherida, por lo general, al frente del aparato—, el consumo de energía anual en kilowatts por hora y por año. Compáralo con el de otros modelos de capacidad de carga similar, con el objetivo de que identifiques los de bajo consumo eléctrico.

➡ Como en todo producto: **verifica la cobertura y vigencia de la garantía**. También revisa que haya un centro de servicio cerca de donde vives.



QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Precios mínimos y máximos de lavadoras automáticas de uso doméstico en las ciudades de México y zona metropolitana, Mérida y Villahermosa.

Levantados del 19 de marzo al 5 de abril de 2013.

Marca Modelo / País de origen	Ciudad de México y Zona Metropolitana			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Frigidaire FAFS4073NW / EU	\$ 11,599	Sears (Perisur / Plaza Lindavista / Satélite)	\$ 16,299	Liverpool (Polanco / Satélite)
Maytag 7MMHW7000Y / México	\$ 21,143	Sears (Ecatepec / Santa Fe)	\$ 27,199	Liverpool (Galerías Coapa / Perisur / Satélite)
LG WM2650HWA / Corea	\$ 12,799	El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Santa Fe / Satélite)	*	*
Whirlpool 7MWF95HEY / México	\$ 21,663	Sears (Galerías Coapa / Perisur / Universidad)	\$ 27,899	Liverpool (Galerías Coapa / Lindavista / Perisur / Polanco / Santa Fe / Satélite)
Maytag 7MMVWC310YW / EU	\$ 7,999	Sears (Galerías Coapa / Perisur / Plaza Lindavista / Universidad)	\$ 10,199	Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Lindavista / Perisur / Polanco / Satélite)
Samsung WF431ABP/XAX / Corea	\$ 17,199	Sears (Santa Fe / Satélite) / Viana (Matriz)	\$ 21,399	Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Lindavista / Perisur / Polanco / Santa Fe)
Mabe Aqua Saver LHS17480PKBB (Grado ecológico) / México	\$ 7,180	Centro Mueblero	*	*
Whirlpool 7MWTW1711YM / EU	\$ 5,990	Walmart (Periférico Sur / Plaza Aragón)	\$ 8,550	Sears
Koblenz LAD1600DK / México*	*	*	*	*
Easy LIE17385XBB0 / México	\$ 6,499	Mega Elektra (Miramontes)	\$ 9,299	Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Lindavista / Perisur / Polanco / Santa Fe / Satélite)
Easy LAE17500XBB / México	\$ 5,999	Centro Mueblero / Chedraui (Polanco / Universidad) / Elektra / Mega Elektra (Miramontes) / Salinas y Rocha (Plaza Aragón)	\$ 8,499	Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Lindavista / Perisur / Polanco / Santa Fe / Satélite)
Frigidaire FAH4044MW / México	\$ 7,999	Sears (Perisur / Plaza Lindavista / Santa Fe / Universidad)	\$ 9,399	Viana (Matriz / Tacubaya)
Daewoo DWF-300PFR / Corea	\$ 5,999	Soriana	*	*

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

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

Mérida				Villahermosa			
Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
*	*	*	*	\$ 11,192	Palacio de Hierro	\$ 12,320	Sears
*	*	*	*	\$ 21,136	Palacio de Hierro	\$ 22,465	Sears
*	*	*	*	\$ 12,799	Palacio de Hierro	*	*
\$ 23,017	Sears (Gran Plaza)	*	*	\$ 21,656	Palacio de Hierro	\$ 23,009	Sears
\$ 7,999	Sears (Las Américas)	\$ 10,199	Liverpool	\$ 7,195	La Guadalupana	\$ 10,199	Liverpool / Fábricas de Francia
\$ 17,954	Ultra Hogar (Plaza Sendero)	\$ 21,399	Liverpool	\$ 18,274	Sears	*	*
\$ 7,680	Bomssa / Bomssa 59	\$ 8,218	Bomssa (Plaza Sendero)	\$ 7,199	Contino	*	*
\$ 5,990	Walmart	\$ 8,550	Sears (Gran Plaza)	\$ 6,079	Palacio de Hierro	\$ 8,550	Sears
*	*	*	*	*	*	*	*
\$ 6,499	Elektra (195 65 / Plaza Dorada)	\$ 9,299	Liverpool	\$ 6,399	Chedraui	\$ 8,799	Coppel
\$ 5,999	Chedraui / Elektra (195 65) / Mega Elektra (Cantarel)	\$ 8,499	Liverpool	\$ 5,999	Chedraui (Plaza Krystal / Plaza Las Américas) / Contino	\$ 8,499	Fábricas de Francia / Liverpool
\$ 7,999	Sears (Las Américas)	*	*	\$ 8,499	Sears	*	*
*	*	*	*	\$ 5,990	Bodega Aurrerá	\$ 5,999	Contino / Soriana

No te pierdas nuestro próximo número dedicado al sector aéreo



Chocolate

Amor a primera mordida

Para que nos amen o para que se nos pase el desamor; para darnos un gustito o para degustarlo como un *chocolatier*; a mordidas, a sorbos, derretido o partiéndolo a la mitad para compartir, el chocolate alegra tanto al paladar como a la barriga y el corazón. Sin embargo, ¿sabías que hay marcas que “juegan con tus sentimientos”, haciendo pasar golosinas con cacao por chocolate “de verdad”? Descubre cuáles son en este estudio de calidad.

Se escribe “amor”, pero se pronuncia “chocolate”. Este clásico de los enamorados es una de las golosinas más socorridas en todo el mundo. Fabricado a partir del cacao, la cocoa o ambas, su consumo ha sido asociado desde tiempos remotos a sensaciones placenteras, llegando incluso a ser considerado un afrodisiaco.

Aunque el tema aún es fuente de controversia —se discute si el “efecto chocolate” es de orden químico o psicológico—, se cree que los ingredientes de esta golosina influyen positivamente en nuestro cerebro, activando la producción de endorfinas (las famosas “hormonas de la felicidad”), que mejoran nuestro estado de ánimo y generan placer.

Sus ingredientes —que varían dependiendo de la formulación de cada producto— incluyen leche, azúcar, fruta, cremas o licores (como relleno), saborizantes e, incluso, compuestos como la teobromina y la cafeína, que en nuestro organismo operan como estimulantes. En México, este producto está regulado por la Norma Oficial Mexicana *NOM-186-SSA1/SCFI-2002, Productos y Servicios. Cacao, productos y derivados. I Cacao. II Chocolate. III Derivados. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial*, donde se señala que, independientemente del tipo de chocolate de que se trate, la grasa del producto no debe contener grasa vegetal diferente a la manteca de cacao en una proporción mayor al 5%.

El estudio

Tu chocolate, ¿es o no es? Para averiguarlo, el Laboratorio Profeco evaluó la composición de 50 de estos productos en sus diferentes presentaciones, tales como chocolate, para mesa, con leche, blanco, amargo y sin azúcar.

¿En qué nos fijamos?

Para determinar la calidad de estos productos, evaluamos los siguientes aspectos:

1 Contenido y tipo de grasa

La Norma Oficial Mexicana **NOM 186-SSA1/SCFI-2002** establece criterios específicos para determinar si un alimento puede considerarse como chocolate. Por ello, verificamos la composición de los ácidos grasos de cada producto, así como su contenido y tipo de grasa.

Es importante señalar que la composición de los chocolates varía dependiendo de los ingredientes con los que sean elaborados. En la manteca de cacao, por ejemplo, predominan los ácidos grasos saturados, a los cuales puede sumársele la grasa butírica cuando la leche es parte de la receta. También puede contener grasas poliinsaturadas provenientes de semillas adicionadas al producto, como cacahuete, almendra, nuez, avellana, etcétera.





ductos de manera indirecta a través de su contenido de cenizas. Aunque en pequeñas cantidades, encontramos potasio, fósforo, magnesio, sodio, calcio, entre otros.

4 Contenido de proteínas

El chocolate, a diferencia de otros alimentos, no es una fuente considerable de proteínas. Sin embargo, verificamos su contenido en los diferentes productos.

5 Aporte calórico

Como habrás notado, los chocolates son ricos en grasa y azúcar. A nadie sorprende que su aporte calórico sea elevado. Incluso en el caso de las presentaciones “sin azúcar”, donde el aporte energético puede no disminuir –o al menos no tanto como podríamos esperar.

En algunos de estos casos sólo se sustituye el azúcar por fructosa, que aporta la misma cantidad de calorías (4 kilocalorías por gramo); en otros se le sustituye por polialcoholes –que aportan aproximadamente 2 kilocalorías por gramo–, y en algunos más se compensa la disminución de azúcar adicionando grasa.

Sea la fórmula como sea, todos los productos están obligados a declarar sus ingredientes y contenido nutrimental en una porción. En este estudio te presentamos el aporte calórico de cada producto por porción (que varía de producto a producto) y, para fines comparativos, por cada 100 gramos.

6 Información al consumidor

Como en todos los estudios, se verificó que las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluyeran la siguiente información: denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote, fecha de caducidad y contenido neto de los productos. También se constató que los ingredientes y las leyendas ostentadas en la etiqueta fueran veraces y no confundieran al consumidor.

7 Costo por 100 gramos de producto

Aunque no fue motivo de evaluación, se presentan los costos de los productos por 100 gramos.

2 Contenido y tipo de edulcorantes

El azúcar es el ingrediente principal de los chocolates, razón de sobra para cuantificar el contenido total de azúcares (sacarosa, glucosa, fructosa y lactosa) de cada producto. Este resultado varía de acuerdo, no sólo con el tipo de chocolate, sino también con la formulación de las distintas marcas.

En el caso de los chocolates “sin azúcar”, verificamos el contenido de edulcorante no calórico –como el aspartame y acesulfame– y/o los “alcoholes de azúcar” (o polialcoholes, como el isomalt, maltitol, lactitol, etcétera), que se utilizan para endulzar estos productos. También revisamos que, tal y como especifica la Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, no excedieran los 0.5 gramos de azúcar por porción pues, de lo contrario, no pueden denominarse como “sin azúcar”.

3 Contenido de minerales

El cacao, materia prima de los chocolates, contiene minerales. Así, cuantificamos su presencia en los pro-



Normafividad

Para la realización del estudio se tomaron en cuenta las siguientes Normas Oficiales Mexicanas:

NOM-002-SCFI-2011

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.

NOM-186-SSAI/SCFI-2002

Productos y servicios. Cacao, productos y derivados. I Cacao. II Chocolate. III Derivados. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial.

NOM-086-SSAI-1994

Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Ficha técnica

Periodo de análisis
25 de enero a 15 de marzo de 2013

Periodo de muestreo
25 a 30 de enero y 26 a 27 de febrero de 2013

Marcas analizadas: **50**
Pruebas realizadas: **3050**



CHOCOLATE

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)
 Ranita Croa! Chocolate con cereal inflado México / 12 piezas de 16 g c/u	Contiene hasta 15% menos del contenido neto declarado.	35.13
 Ricolino Kranky Barra de chocolate con arroz inflado México / 114 g	Contiene más grasa y menos azúcares de los que declara.	34.72
 Vaquero Figuritas de chocolate México / 400 g	Completa	31.56

CHOCOLATE AMARGO

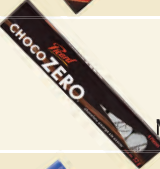
Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)
 Ajedrez Figuras de chocolate amargo México / 100 g	Completa	33.23
 Hershey's Dark Chocolate Chocolate amargo México / 3 barras de 41 g	Completa	30.27
 Laposte Teens Chocolate Chocolate amargo con almendras México / 500 g	Contiene más azúcares de los que declara.	34.84
 Turin Chocolate amargo 70% cacao México / 85 g	Completa	38.75
 World Table Chocolate amargo Polonia / 100 g	Contiene más azúcares de los que declara.	32.04

Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)	Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
40.10	6.27	1.82	Cumple	16	90	561	1.52	9.50
40.85	6.95	1.78	Cumple	38	209	549	7.98	21.00
54.81	2.32	1.53	Cumple	10	55	546	0.95	9.50

Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)	Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
48.76	6.38	1.28	Cumple	6.2	34	556	3.04	49.00
50.81	6.21	1.58	Cumple	41	209	509	8.57	20.90
43.54	8.20	1.82	Cumple	100	530	530	13.40	13.40
32.49	9.50	2.37	Cumple	21	113	537	8.65	41.20
43.98	8.34	1.90	Cumple	100	503	503	19.90	19.90

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

CHOCOLATE SIN AZÚCAR

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Proteína (%)	Edulcorantes (%)	Minerales (%)
 Chocolate Basel Chocolate con leche, sin azúcar Suiza / 100 g	Completa	34.70	8.23	Isomalt (39%), aspartame y acesulfame K. Contiene lactosa proveniente de la leche que adiciona.	2.04
 Chocolate Basel Chocolate semiamargo con almendras, sin azúcar México / 100 g	No declara país de origen. La información nutricional es errónea. El aporte calórico y el contenido de grasa son mayores a los declarados.	49.14	12.70	Isomalt (26%), aspartame y acesulfame K.	2.53
 Chocolate Basel Chocolate semiamargo 72% cacao, sin azúcar México / 100 g	No declara país de origen. La información nutricional es errónea. El aporte calórico y el contenido de grasa son mayores a los declarados.	45.82	9.17	Isomalt (26%), aspartame y acesulfame K.	2.19
 Choco Zero Chocolate amargo sin azúcar México / 52 g (6 piezas)	El contenido energético declarado es erróneo.	32.30	6.75	Maltitol (46%)	1.65
 Chocolates Florentini Fino chocolate amargo sin azúcar México / 80 g	La información nutricional no incluye el contenido de azúcares.	44.40	14.89	Aspartame y acesulfame K. Contiene lactosa proveniente de la leche que adiciona.	4.07
 Chocolates Florentini Fino chocolate con leche, sin azúcar México / 80 g	La información nutricional no incluye el contenido de azúcares. Su aporte calórico y su contenido de grasa son mayores a los que declara.	43.96	14.92	Aspartame y acesulfame K. Contiene lactosa proveniente de la leche que adiciona.	4.71
 Holex Chocolate amargo sin azúcar, endulzado con fructosa Alemania / 100 g	Ostenta ser sin azúcar, sin embargo contiene fructosa.	36.56	7.04	Fructosa (42%)	1.59
 Larín Chocolate con leche descremada, trozos de almendras y sin azúcar México / 15 barras de 19 g c/u	Contiene más azúcares de los que declara.	32.40	11.79	Isomalt (42%), sucralosa y acesulfame K. Contiene lactosa proveniente de la leche que adiciona.	2.54
 New Art Xocolatl Chocolate sin azúcar, leche maltitol México / 80 g	La información nutricional es errónea. No incluye la cantidad de sodio ni la de azúcar.	36.74	5.05	Maltitol (39%)	1.17
 New Art Xocolatl Chocolate sin azúcar, blanco maltitol México / 80 g	La información nutricional es errónea. No incluye la cantidad de sodio ni la de azúcar.	37.35	4.60	Maltitol (38%)	1.11
 Swiss Premium Stella Chocolate con leche, sin azúcar Suiza / 100 g	Completa	34.86	6.69	Lactitol (41%), aspartame y acesulfame K. Contiene lactosa proveniente de la leche que adiciona.	1.57
 Turin Chocolate sin azúcar México / 100 g	Completa	32.61	3.36	Maltitol (53%)	5.55

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	100	480	480	75.00	75.00
Cumple	100	521	521	75.00	75.00
Cumple	100	563	563	75.00	75.00
Cumple	8.8	41	462	3.04	34.50
Cumple	80	442	553	23.12	28.90
Cumple	80	451	564	23.12	28.90
Cumple	100	530	530	65.00	65.00
Cumple	19	92	485	6.29	33.10
Cumple	20	84	419	11.24	56.20
Cumple	20	100	500	11.24	56.20
Cumple	100	461	461	79.00	79.00
Cumple	30	131	437	10.17	33.90

¿Sin azúcar?

Según la marca, los chocolates **“sin azúcar”** contienen edulcorantes no calóricos como el aspartame o el acesulfame, y/o **polialcoholes** como el isomalt, maltitol o lactitol, entre otros.

Los **polialcoholes** son absorbidos de manera lenta e incompleta en nuestro intestino delgado. Luego pasan al torrente sanguíneo, donde, echando mano de muy poca insulina, se convierten en energía. Gracias a este detalle, no elevan la glucemia (concentración de glucosa libre en la sangre) rápidamente, sino que producen una respuesta mucho más pausada. Por esta razón, asociaciones como la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. recomiendan estos productos para las personas que padecen diabetes. Sin embargo, existen limitaciones en su consumo, pues pueden reaccionar con las bacterias que albergamos en el intestino grueso, comenzando un proceso de fermentación. De ahí que el consumo excesivo de este producto pueda ocasionar dolores gastrointestinales, flatulencias o diarreas pasajeras en las personas.

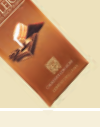
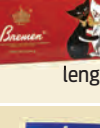
Por ello, la ley exige que todos los productos que contienen **polialcoholes** señalen en su etiquetado que estas molestias se pueden producir en algunas personas.



CHOCOLATE PARA MESA

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)
 Great Value Chocolate para mesa México / 540 g	Completa	13.73	71.86	3.62	1.20
 Ibarra Chocolate para mesa México / 630 g	Completa	13.53	74.09	3.86	1.06
 Nestlé Abuelita Chocolate para mesa México / 540 g	Completa	16.18	72.80	3.93	1.01
 Don Gustavo Chocolate para mesa México / 300 g	No cumple con la denominación de chocolate.	15.75	68.81	5.35	1.39
 Soriana Chocolate para mesa México / 200 g	No cumple con la denominación de chocolate, además de contener hasta 12.5% menos del contenido neto declarado.	17.46	67.88	1.85	0.92

CHOCOLATE CON LECHE

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)
 Azulejos Chocolate con leche, lenguas de gato México / 75 g	Contiene más azúcares de los que declara.	33.83	53.95	6.42	1.55
 Azulejos Chocolates Finos en Barra Tablilla de chocolate con leche / México / 85 g	Completa	34.56	53.38	6.47	1.58
 Bremen Tablillas de chocolate con leche descremada, lenguas de gato / México / 240 g	Contiene más grasa de la que declara.	34.61	52.71	6.14	1.73
 Brookside Chocolate con leche y almendras Canadá / 225 g	Completa	35.97	42.64	9.44	1.81
 Carlos V Chocolate con leche México / 16 barras de 22 g c/u	Completa	26.36	60.99	6.67	1.95

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	22.5	104	460	1.58	7.00
Cumple	100	459	459	8.73	8.73
Cumple	16.2	75	460	1.38	8.50
Contiene grasa vegetal diferente a la manteca de cacao, en cantidad mayor a la permitida por la norma.	100	468	468	7.80	7.80
Contiene grasa vegetal diferente a la manteca de cacao, en cantidad mayor a la permitida por la norma.	100	478	478	5.60	5.60

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	7.5	42	558	2.90	38.70
Cumple	42.5	236	555	14.49	34.10
Cumple	5	28	561	0.60	12.00
Cumple	40	219	547	13.32	33.30
Cumple	22	114	517	3.56	16.20



¿y sabe rico

El chocolate, contrario a lo que muchos piensan, no es “comida chatarra”. En cambio, se trata de un alimento rico en una amplia gama de nutrientes. Dependiendo de su receta –cada marca maneja una formulación diferente–, podemos encontrar grasas (que a su vez contienen ácidos grasos que no aumentan el colesterol “malo” en la sangre), hidratos de carbono, vitaminas A y B (la tiamina, por ejemplo), minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio y cobre, ácido fólico y los famosos polifenoles, químicos presentes en las plantas que ayudan a contrarrestar la oxidación de los tejidos. Todo esto sin mencionar a la teobromina, una pariente de la cafeína que ayuda a “activar” nuestro organismo, contando con propiedades diuréticas y de estimulación del flujo sanguíneo.

¿El contra de este riquísimo alimento? Su elevado aporte energético. Sin importar cuál sea la formulación, el chocolate contiene azúcar (o edulcorantes, en el caso de los productos “sin azúcar”) como uno de sus ingredientes principales. Por lo tanto, su abuso, aunado a un estilo de vida sedentario o a una alimentación desequilibrada, puede contribuir al aumento de peso, pues, como sabemos, la energía que no se “quema” se convierte en reservas, adoptando la forma de grasa corporal y provocándonos serias complicaciones si se sigue acumulando. Tal y como sucede con otros alimentos y bebidas, la mejor forma de consumir este producto es con moderación y tomando en cuenta nuestro estilo de vida.

CHOCOLATE CON LECHE (continuación)

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)
 Crunch Chocolate con leche y arroz inflado México / 6 barras de 40 g c/u	Completa	28.75	55.16	5.65	1.59
 De la Rosa Chocolate con leche estilo suizo México / 16 piezas de 21 g c/u	Contiene más azúcares de los que declara.	37.94	48.14	5.67	1.66
 Del Turista Chocolate en rama, leche Argentina / 110 g	Completa	32.09	54.88	8.31	2.04
 Disney Princess Huevo de chocolate con leche, incluye sorpresa México / 120 g (6 piezas de 20 g)	Completa	30.01	60.17	5.86	1.55
 Hershey's Kisses Chocolate con leche México / 272 g	Completa	29.21	58.28	6.02	1.46
 Kinder Chocolate Chocolate con leche, con relleno a base de leche Italia / 100 g (8 barras)	Completa	35.51	52.76	9.07	1.99
 Kinder Sorpresa Chocolate con leche con relleno a base de leche, con sorpresa Argentina / 160 g (8 piezas de 20 g)	Completa	36.58	50.37	9.92	2.03
 Mckim Chocolates Enjambre, chocolate con leche y nuez picada México / 75 g	El aporte calórico declarado es erróneo, además de que contiene más grasa y más azúcares de los que declara.	38.45	51.18	7.13	1.86
 MilkyWay Bar Chocolate con leche, relleno de caramelo y nougat México / 6 piezas de 52.3 g	Completa	17.23	65.37	4.27	1.05
 Ritter Sport Chocolate con leche Alemania / 100 g	Completa	32.81	53.39	7.24	1.67
 R Picard Cobertura 100% chocolate con leche y arroz inflado México / 72 g	No incluye el contenido de azúcares.	30.14	43.09	7.47	1.73
 R Picard Lenguas de gato Chocolate con leche México / 51 g	Completa	33.03	54.15	6.74	1.76

* En el costo del producto está incluida la sorpresa.

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	40	212	531	6.40	16.00
Cumple	21	121	578	1.93	9.20
Cumple	25	136	542	17.95	71.80
Cumple	20	107	534	10.16	50.80*
Cumple	40	208	520	6.20	15.50
Cumple	12.5	71	567	3.80	30.40
Cumple	20	114	570	10.34	51.70*
Cumple	15	87	579	3.20	21.30
Cumple	52.3	240	458	6.59	12.60
Cumple	100	544	544	47.50	47.50
Cumple	18	97	537	3.46	19.20
Cumple	5.1	28	541	1.40	27.50



**Sin importar
cuál sea su
formulación,
uno de los principales
ingredientes
del chocolate
es el azúcar.
Tómalo en cuenta
antes de dar
la primera
mordida**

CHOCOLATE CON LECHE (continuación)

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)
 Snickers Bar Chocolate con leche, relleno de caramelo, cacahuete/maní y nougat México / 6 barras de 52.7 g	Completa	24.33	55.83	8.47	1.44
 Toblerone Chocolate con leche, con miel y almendras Suiza / 200 g	Completa	29.66	50.57	5.92	1.34
 Turin Conejos Chocolates con leche México / 200 g (10 piezas)	Completa	35.41	54.15	7.17	1.78
 Vaquita Tablilla de chocolate con leche México / 240 g (24 piezas)	Completa	25.44	61.80	3.21	1.54
 Montblanc Chocolate con leche, relleno con almendras Colombia / 130 g (10 piezas)	No cumple con la denominación de chocolate.	33.56	49.80	8.92	1.99
 Witor's Chocolate con leche y chocolate amargo, rellenos / Italia / 1 kg	No cumple con la denominación de chocolate, además de que contiene más azúcares de los que declara.	31.93	53.88	5.61	1.64

* En el costo del producto está incluida la sorpresa.

CHOCOLATE BLANCO

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)
 Carlos V Chocolate blanco México / 16 barras de 22 g c/u	Completa	35.22	52.45	9.64	2.16
 Ghirardelli Chocolate blanco con vainilla EU / 117.1 g	Completa	41.80	48.18	5.73	1.37

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

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	52.7	257	488	6.59	12.50
Cumple	25	132	528	4.38	17.50
Cumple	20	113	565	4.52	22.60
Cumple	20	99	495	2.56	12.80
Contiene grasa vegetal diferente a la manteca de cacao, en cantidad mayor a la permitida por la norma.	13	72	555	4.51	34.70
Contiene grasa vegetal diferente a la manteca de cacao, en cantidad mayor a la permitida por la norma.	100	534	534	15.20	15.20

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	22	124	565	3.56	16.20
Cumple	11	66	597	4.51	41.00

Recomendaciones

Modérate

De acuerdo con los resultados del estudio, 100 gramos de chocolate pueden contener hasta 597 kilocalorías; es decir, aproximadamente la cuarta parte del aporte calórico diario que necesita una persona. Por ello, te recomendamos revisar el contenido neto del empaque y racionarlo de tal forma que toda esa energía no se convierta en "kilitos de más".

Espumeante y azucarado

Debido a su uso, el chocolate para mesa contiene más azúcar que el resto. Tenlo en mente al momento de prepararlo o si lo llegas a consumir como golosina.



Sin culpas

Contrario a lo que muchos piensan, el chocolate no es una "comida chatarra". Su ingesta moderada en el contexto de una dieta equilibrada trae exquisitos beneficios para la salud, pues contiene antioxidantes, antiinflamatorios, y ayuda a la producción de serotonina y endorfinas.

Contienen fenilalanina

¿Tu organismo es sensible a la fenilalanina? Pon atención a las etiquetas. Entre los chocolates que no poseen azúcar existen productos adicionados con edulcorantes no calóricos como el aspartame y el acesulfame K. Este último no se recomienda para personas fenilcetonúricas; es decir, personas cuyo organismo no pueden degradar el aminoácido conocido como fenilalanina.

¿Amargo o dulce?

Si deseas saber qué tan amargo o dulce es un chocolate, revisa su etiquetado. Al igual que en otros alimentos, sus ingredientes deben aparecer ordenados de forma decreciente (esto es, de mayor a menor presencia en el producto). Si el cacao aparece en primer lugar, ten por seguro que será más amargo que aquellos donde aparece el azúcar o la fructosa.



¿Cuánto es "sin azúcar"?

Un chocolate sin azúcar, para ser considerado como tal, puede contener un máximo de 0.5 g de azúcar por porción. Revisa su tabla de aporte nutricional para asegurarte de que estás llevándote uno de estos productos.



Tips de conservación

El chocolate tiene cuatro enemigos: la humedad, el calor, los olores y el tiempo. ¿Sabes cómo combatirlos?

🔒 Guárdalo en su empaque cerrado dentro de la alacena o en cualquier otro lugar fresco, protegido de la luz, alejado de fuentes de calor y de los cambios repentinos en la temperatura.

🌡 Aunque la temperatura ideal para conservar el chocolate varía de acuerdo con la composición de los productos, lo mejor es mantenerla entre los 13 y 18 °C.

🌫 A pesar de su baja temperatura, la humedad del refrigerador puede afectar la apariencia de los chocolates, restándoles brillo y favoreciendo la formación de una capa blanquecina en su superficie (floración de la grasa que contiene la manteca de cacao). Este fenómeno fisicoquímico sólo afecta su apariencia, no su sabor ni su inocuidad.

🔒 Debido a su alto contenido en grasa –y a la capacidad de ésta para absorber olores–, lo más conveniente es que, una vez abierto su empaque, el chocolate se guarde dentro de un *tupper*, envuelto en papel aluminio o lejos de cualquier fuente de olores intensos.

🔒 Aunque son productos longevos bajo las condiciones de conservación adecuadas, conviene revisar la fecha de caducidad.

Lo que encontramos

¿Cómo salió evaluada tu marca favorita? A continuación te mostramos algunos hallazgos de nuestro estudio:

¡Se pasan!

Aunque la mayoría de los productos presentó una cantidad de grasa vegetal diferente a la del cacao menor al 5% máximo que permite la NOM, hubo marcas que “se pasaron”. Es el caso de los chocolates para mesa **Don Gustavo** y **Soriana**, chocolate con leche relleno con almendras **Montblanc** y con leche y amargo rellenos **Witor's**.



Sin azúcar (pero con calorías)

El chocolate amargo sin azúcar endulzado con fructosa de la marca **Holex**, a pesar de denominarse “sin azúcar”, presenta un aporte calórico similar al de marcas que contienen sacarosa (azúcar común). De igual forma, encontramos varias marcas que se dicen “sin azúcar”, pero cuyo aporte calórico resulta casi igual a los demás, porque lo compensan con grasa.

Les faltó...

Dos marcas no cumplieron con el contenido neto declarado. Se trata del chocolate para mesa **Soriana**, que tuvo hasta 12.5% menos, y el chocolate con cereal inflado **Ranita Croal**, que tuvo 15% menos.



Datos nutricionales	
Tamaño de la porción 22 g	
Cantidad por porción	
Calorías 104	Calorías de grasa 50
% Valor diario	
Grasa total 6 g	10%
Grasa saturada 3 g	17%
Ácido graso trans 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 2 mg	0%
Carbhidrato total 12 g	4%
Fibra dietética 2 g	4%
Zúcares 9 g	18%
Proteína 1 g	2%
A 0% • Vit. A 0% • Vit. C 0%	

Cuestiones de etiqueta

Todos los chocolates sin azúcar cumplen con lo exigido por la NOM-086-SSA1-1994. Es decir, ninguna excede 0.5 g de sacarosa por porción en su contenido.

Sin embargo, no todas son buenas noticias. Algunas marcas no tienen toda la información nutrimental completa de acuerdo con los requisitos de la NOM-051-

SCFI/SSA1-2010. También encontramos algunas variaciones entre los valores declarados y los reales del producto. Esto debido a la variedad de la materia prima que se utiliza para elaborar los productos, haciendo que las declaraciones nutrimentales no sean exactas. 📊

Fuentes

• Club del chocolate. (s.f.). “Conservación del chocolate. Consejos de conservación y consumo”. Consultado el 21 de marzo de 2013, en <http://www.clubdelchocolate.com/co.200.21.80.1.1-conservacion-del-chocolate.html>
• Safont Resardi, Núria. (17 de abril de 2001). “Chocolate: valor nutrimental”. Consultado el 21 de marzo de 2013, en <http://www.dmedicina.com/vida-sana/nutricion/chocolate-valor-nutricional>
• Velsid. (4 de noviembre de 2005). “Mantenga el chocolate fresco”. Recuperado el 21 de marzo de 2013, de <http://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/mantener-el-chocolate-en-perfecto-estado>
• Velsid. (28 de octubre de 2011). “A qué temperatura conservar el chocolate”. Recuperado el 21 de marzo de 2013, de <http://www.gastronomiaycia.com/2011/10/28/a-que-temperatura-conservar-el-chocolate/>

No te pierdas nuestro próximo número dedicado al sector aéreo



El chocolate en la cocina: Mucho más que un postre

Además de ser una saludable y deliciosa fuente de energía, va bien solo o en cualquier tipo de receta dulce o salada. Experimenta con él y cómelo sin culpa en todas sus versiones.

Probablemente sea uno de los ingredientes más gustados en todo el mundo y, aunque tiene ya unos siglos de haberse convertido en el rey de los postres, nadie mejor que los mexicanos sabemos que se trata de un ingrediente que se lleva bien con platos fuertes y salados (para muestra el mole, nuestro plato nacional). Además, es reconfortante si se bebe caliente en los días fríos, y refrescante cuando se bebe frío, condimentado con sabores también muy nuestros, como la vainilla o el chile.

El chef José Ramón Castillo, cuya fama como maestro chocolatero ha trascendido fronteras, nos comparte algunos tips de cómo aprovechar al máximo las cualidades del chocolate y del cacao.

- **Asegúrate de su calidad.** Un buen chocolate no debe dejar una capa de grasa en el paladar; si es así, contiene grasa butírica (de leche) o, peor aún, hidrogenizada (grasas trans).
- **Cuanto más oscuro y amargo, más puro es.** Su porcentaje va del cero al cien, siendo cero pura manteca de cacao, y 100, cacao puro.
- **El agregado** de leche, azúcar y/u otros ingredientes le aporta dulzura y textura, pero disminuye su pureza.
- **Va muy bien** con **salsas** para aves y carnes, e incluso con langosta; también se lleva **excelente** con frutas, especias y hierbas (pruébalo con romero, cardamomo o menta).
- **Cualquier** cosa que cocines con **manteca de cacao** (que ayuda a bajar el colesterol), desde frituras hasta panes, adquiere un aroma característico que le dará muy buen sabor a tus platillos*.
- Para no variar el **resultado** de las recetas, **es importante** emplear siempre el tipo de chocolate que se indique en ellas (semiamargo, con leche, blanco, etcétera).
- Para **utilizarlo** en **coberturas**, bombones, huevos de Pascua, entre otros, debe estar **templado**, es decir, a una temperatura inferior a los 37 °C.
- Lo ideal es **mantenerlo** en un **lugar fresco** y seco, entre los 20 y 24 °C.
- Si lo **conservas** en el refrigerador, cuando lo sacas “transpira”.
- Para **acelerar** el **proceso** de **derretido**, pon el chocolate en **piezas pequeñas** y revuelve constantemente.
- **Evita** que se **caliente** demasiado, pues puede ponerse **granuloso**.
- **Al catar chocolate**, éste **debe tener** el sabor del que está hecho desde el inicio de la mordida, y sentirse cómo se quiebra la cobertura para luego pasar a la parte más blanda en el interior.
- Los **vinos espumosos**, e incluso la **cerveza**, hacen un excelente **maridaje**, por no hablar de la excelente dupla que hace con un buen **café** (mejor si es expreso).
- Es **muy recomendable** como colación, para aprovechar al máximo sus beneficios. **Ideal** para **antes** de hacer **ejercicio**, de **estudiar** o durante **jornadas de trabajo largas**, porque te aporta energía; por esta razón, **no se recomienda** darlo a los niños después de las 5 de la tarde.



Para probar el concepto de “chocolate evolutivo” del chef José Ramón Castillo, puedes visitar Qué Bo! Café: quebo.com.mx



* Puedes conseguirla en tiendas especializadas para repostería o en centrales de abasto.

Cacao:

La semilla que recorrió el mundo

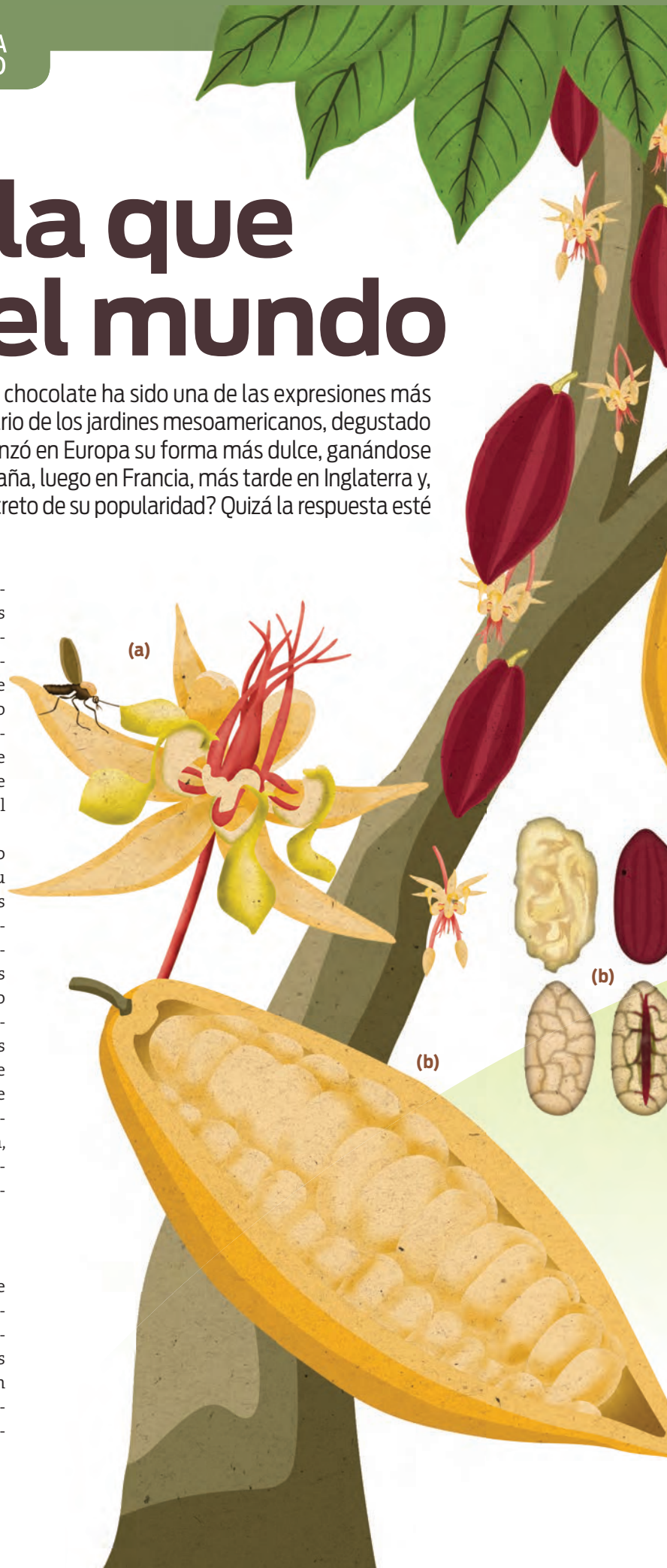
Tanto en el Nuevo Mundo como en Europa, el chocolate ha sido una de las expresiones más terminadas de refinamiento. Este fruto originario de los jardines mesoamericanos, degustado por la casta noble, guerrera y sacerdotal, alcanzó en Europa su forma más dulce, ganándose los paladares del Viejo Mundo: primero en España, luego en Francia, más tarde en Inglaterra y, posteriormente, en todo el orbe. ¿Cuál es el secreto de su popularidad? Quizá la respuesta esté más allá de sus ingredientes.

Corre el año de 1615. No es un día cualquiera en Bayona, Francia. Ataviada con telas vaporosas y desprovista de joyas, una joven se acerca al altar para contraer matrimonio con el sombrío monarca Luis XIII. Se trata de Ana de Austria, la heredera al trono del reino de Navarra. Con sólo 14 años, la que fuera infanta de España lleva consigo las costumbres de su patria; entre ellas una de arriba reciente: el chocolate, que reparte como bebida entre los convidados al banquete. Aquel día de 1615, la corte francesa conoció el chocolate.

Aunque el cacao es un fruto originario del Nuevo Mundo, fue en las cocinas europeas donde alcanzó su expresión más refinada. Considerado “alimento de los dioses” por las culturas mesoamericanas, el chocolate viajó, primero, a España en manos de los misioneros y sacerdotes que llevaban al Viejo Mundo noticias de los prodigios que habían encontrado al otro lado del Atlántico. De ahí, con el paso del tiempo y los intercambios culturales, se fue extendiendo por todos los reinos de Europa, donde se modificó la forma de prepararlo y se le añadieron nuevos ingredientes que mitigaran su característico sabor amargo. Con el advenimiento de la aplicación del vapor en la tecnología, el chocolate comenzó su carrera hacia la industrialización, convirtiéndose en el producto de consumo global que es hoy en día.

La planta que dio frutos en Europa

Los vestigios más antiguos de su uso —o al menos de los que tenemos conocimiento— datan aproximadamente del año 1500 a. C. Gracias a la evidencia arqueológica encontrada en Cerro Manatí, Veracruz, sabemos que los grupos olmecas de aquella época ya elaboraban una bebida a base de cacao que era utilizada en contextos religiosos. A pesar de la desaparición de esta enig-





1 Cacaotero (*Theobroma Cacao*)

a) Flor: Son polinizadas gracias a la acción de insectos como el jejenes (mosquito de la familia *Psychodidae*), dando origen al fruto.

b) Mazorca: Fruto del cacaotero que crece pegado al tronco. En su interior se encuentran las semillas –llamadas “almendras”– rodeadas de una pulpa blanca cuyo sabor y textura recuerdan a las de la guanábana.

mática cultura hacia el 400 a. C., en Mesoamérica continuó la tradición de cultivar y explotar los árboles cacaoteros. A tal grado que Hernán Cortés y Bernal Díaz del Castillo dieron fe en sus crónicas del uso de esta semilla como moneda corriente.

Aunque la importancia del cacao en las culturas prehispánicas es evidente, los orígenes del árbol cacaotero no lo son tanto. Mientras algunas fuentes señalan a la península de Yucatán como su primera patria, otras apuntan hacia latitudes como Ecuador o el Amazonas. Lo cierto es que este curioso árbol –cuyas flores y frutos no crecen en las ramas, sino en el tronco– es incapaz de sobrevivir lejos de la línea ecuatorial. De ahí que

en nuestro país los principales estados productores estén al sur, como Tabasco (18 mil 320 toneladas durante 2010), Chiapas (8 mil 649) y Guerrero (con 204). Sin embargo, la producción nacional difícilmente participa del mercado mundial, dominado principalmente por países africanos.

Actualmente existen tres variedades principales de cacaotero: el criollo o nativo, el forastero o campesino, y los híbridos, siendo estos últimos los más utilizados en la producción industrial del chocolate. Este árbol, a diferencia de otros, necesita “ayuda” para mantenerse vivo y reproducirse. El árbol de cacao sólo puede crecer bajo la sombra de árboles más grandes y se reproduce gracias a un diminuto mosquito que poliniza las flores

El árbol de cacao sólo puede crecer bajo la sombra de árboles más grandes y se reproduce gracias a un diminuto mosquito que poliniza las flores que nacen pegadas al tronco

2 Recolección

Tras desprenderla, se abre la “mazorca” para extraer las “almendras” y retirar la mayor cantidad de pulpa posible.

3 Fermentación

Las “almendras” son apiladas dentro de cajones o contenedores cubiertos para que “suden” o fermenten. En este proceso, el mucílago –capa vegetal que recubre la semilla– se desprende en forma de “baba” y la estructura germinativa muere.



4 Secado

Se extienden las semillas sobre una plataforma de cemento bajo el rayo directo del sol, removiéndolas a intervalos constantes de tiempo. Con este proceso se busca reducir la humedad de las “almendras” a un contenido de agua cercano al 7%.



5 Lavado y cribado

Tras lavar los granos para remover el mucílago, las “almendras” son pasadas por cribas –rejillas para colar– para separar los granos de impurezas que pueden afectar el producto final.



6 Tostado

Las “almendras” limpias son introducidas a tostadoras –similares a las utilizadas para tostar granos de café– por un periodo de 15 a 20 minutos, sometidas a una temperatura promedio de entre 130 y 170 °C.



que nacen pegadas al tronco. Su fruto es similar a un balón de fútbol americano y es conocido como “mazorca”. En su interior se encuentra el grano de cacao envuelto en una pulpa blanca de sabor similar al de la guanábana, misma que es removida para extraer, fermentar, tostar y procesar los granos.

La semilla amarga se vuelve dulce

En sus relaciones, los conquistadores describen cómo en los mercados de Tenochtitlan los comerciantes llevaban y traían sus productos desde lejanas tierras: plumas de quetzal, ámbar, piel de jaguar, cacao. Tal era el valor económico de la semilla, que un pavo se compraba por 20 granos; un aguacate maduro por tres, mientras que un fruto inmaduro costaba uno. Sin embargo, también reportaron que a pesar de su uso como moneda, el consumo de la bebida estaba reservado únicamente a la clase privilegiada, y si el pueblo la bebía sin permiso, debía pagar con su vida. Éste era el *yolotlieztli*: un delito que costaba sangre y corazón.

Los misioneros que llevaron el cacao a Europa también documentaron la receta con la que era preparado por los cocineros de la nobleza indígena. Cuando la alitiva “loba austriaca”, María Antonieta, llegó a la corte francesa, nombró oficialmente a su propio “Preparador de Chocolate de la Reina”. Fueron estos cocineros quienes suavizaron el sabor de la bebida, y eliminaron el chile, las flores y el maíz que se usaban en las recetas indígenas, sustituyéndolos por leche en lugar de agua, y añadiendo azúcar, canela, anís, almendras y pétalos de flores. Su propagación entre la aristocracia

Los misioneros que llevaron el cacao a Europa también documentaron la receta con la que era preparado por los cocineros de la nobleza indígena

europea fue rápida. Pronto se empezó a incluir en libros; el propio cardenal Richelieu mostró interés en el manjar, y hasta Diderot lo incluyó en su *L'Encyclopédie*.

El paso de la bebida amarga al dulce sólido implicó el reconocimiento de una característica fundamental de la semilla: su alto contenido graso. Gracias a la manteca de cacao—extraída después de fermentar, tostar y aplastar la semilla—, es posible mezclarla con el azúcar, que mitiga su sabor amargo. De ahí que el chocolate sea un producto que se debe consumir con una frecuencia espaciada, pues contiene un alto aporte energético. La cocoa, por su parte, son los restos sólidos que deja la semilla tras ser comprimida para separar la manteca; por ello guarda el resabio amargo que poseían las bebidas que disfrutaban los nobles indígenas.

Del molino a la industria contemporánea

A finales del siglo XVIII, la invención de la máquina de vapor permitió modificar los métodos de producción, posibilitando la masificación del chocolate. Poco tiempo después se creó la primera barra del ansiado manjar, atribuida a Joseph Fry, y casi de inmediato surgió la industria a gran escala: primero Cadbury, en Londres, y luego Nestlé, en Suiza.

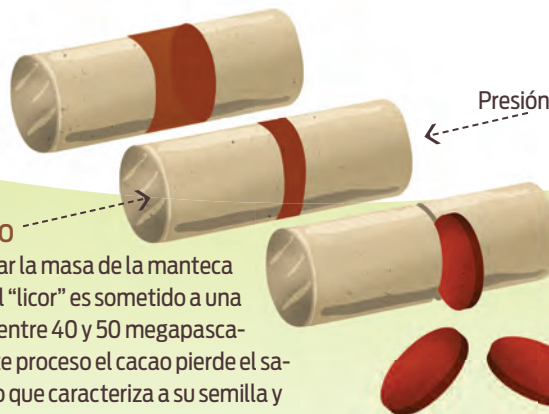
Actualmente, el chocolate es una fuerza económica sumamente poderosa, tanto, que representa un mercado de más de 50 mil millones de dólares al año y se encuentra en franco crecimiento. Aunque en estos tiempos se usa la palabra “chocolate” para designar bocadillos que no siempre tienen manteca de cacao, la tendencia apunta hacia una nueva revolución que privilegia la calidad, con métodos de siembra y cosecha sustentables.

Sin embargo, la producción del chocolate no es tan dulce. Actualmente, África es el primer productor de cacao en el mundo. No obstante, el proceso agrícola que provee a la industria está permea-



7 Molienda

Tras retirar la cáscara al grano tostado, se procede a molerlo para separar la masa de la manteca de cacao, obteniendo una sustancia fluida denominada masa o licor de cacao.



8 Prensado

Para separar la masa de la manteca de cacao, el “licor” es sometido a una presión de entre 40 y 50 megapascals. Con este proceso el cacao pierde el sabor amargo que caracteriza a su semilla y se obtiene la famosa cocoa, también conocida como chocolate holandés o polvo de cacao, amén de la manteca.

9 Mezcla

En esta etapa del proceso, la manteca de cacao se mezcla con azúcar y, en algunos casos—dependiendo de la formulación—, leche. De este paso resultará una pasta homogénea.

10 Refinado

La pasta obtenida en el paso anterior es molida de nuevo hasta reducir las partículas sólidas de cacao y azúcar a un tamaño inferior a 25 micras.

11 Conchado

Se introduce la mezcla a máquinas llamadas conchadoras, donde se le agitará y amasarà a una temperatura promedio de 80 °C.

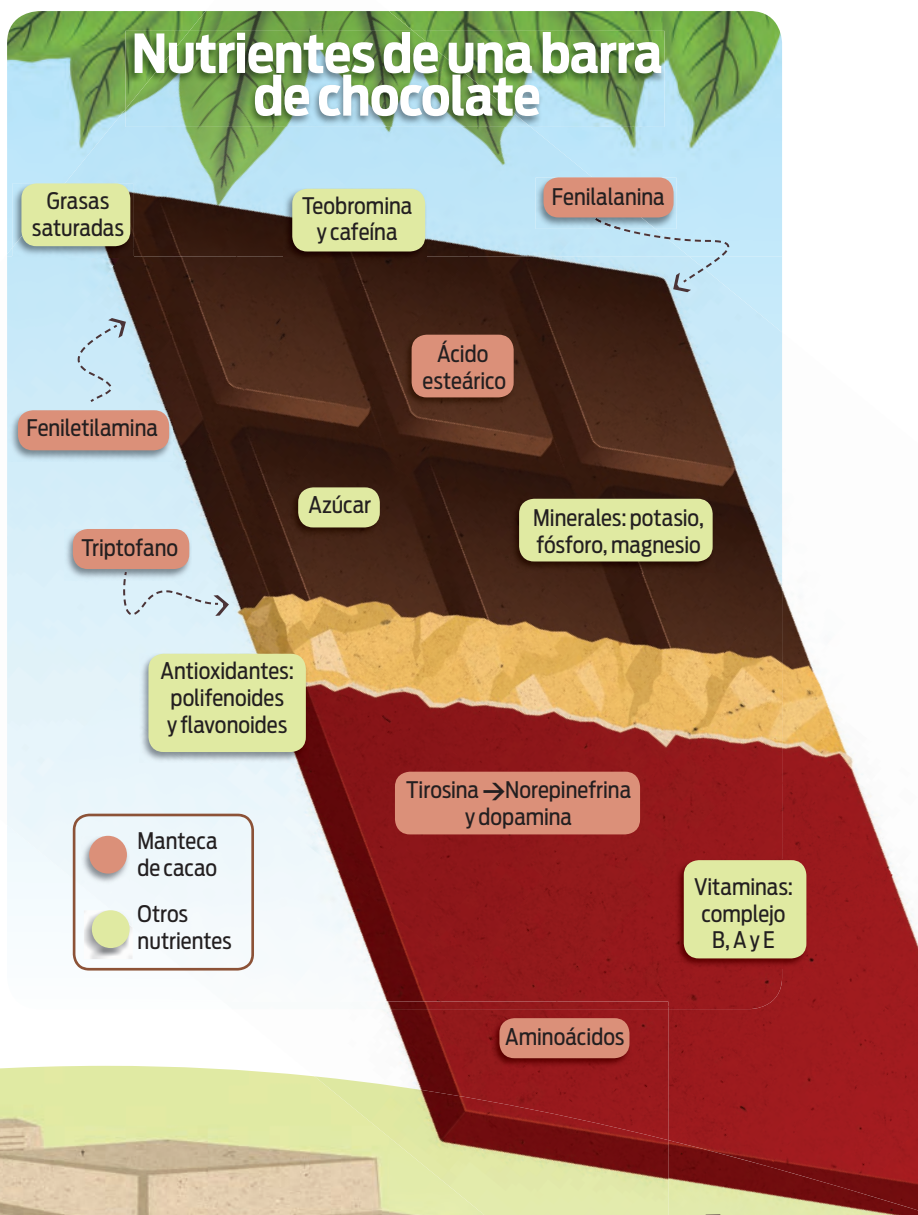


do por la esclavitud. A pesar de ser una práctica ilegal, especialmente en Costa de Marfil, cada año miles de niños son llevados para trabajar en los campos de chocolate. El caso salió a la luz cuando medios estadounidenses comenzaron a cubrir la historia de los pequeños. En respuesta, el gobierno de Costa de Marfil acordó mitigar el problema, mientras que los productores alegaron que ellos tienen poco control sobre la cadena de proveedores.

No obstante, adquirir chocolate que esté respaldado por un comercio justo asegura que los agricultores sean pagados adecuadamente. 

Fuentes

- Asociación Cámara Nacional de Cacao Fino de Costa Rica. (s.f.). "Cosecha". Recuperado el 5 de abril de 2013 de <http://www.canacacao.org/cultivo/cosecha/>
- BBC Mundo. (agosto de 2011). "El chocolate protege al corazón". Recuperado el 21 de marzo de 2013 de http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2011/08/110830_chocolate_corazon_men.shtml
- Beyer, María Emilia. (Abril de 2011). "Del grano al chocolate: la producción de una golosina mundial". Revista Digital Universitaria. Vol. 12, No. 4. Consultado el 10 de abril de 2013, en <http://www.revista.unam.mx/vol.12/num4/art40/#a>
- Chateau de Versailles. "Chocolate at Versailles". Consultado el 10 de abril de 2013, en http://en.chateauversailles.fr/?option=com_cdvfiche&idf=B3C55317-3653-AF05-CF4C-AF7C8BBA9DF0
- Galofre, Jorge. (s.f.). "Chocolates el Rey, una dulce dinastía". Recuperado el 7 de abril de 2013 de http://www.eluniversal.com/aniversario/99/99a6_art_chocolates-el-rey_28A1538377.shtml
- Ramírez, Ricardo. (6 de octubre de 2012). "Gráfico: Así se hace el chocolate". Recuperado el 9 de abril de 2013 de http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/G/grafico_asi_se_hace_el_chocolate/grafico_asi_se_hace_el_chocolate.asp
- Olivares Sevilla, Juan Manuel. (Abril de 2007). "La elaboración del chocolate, una técnica dulce y ecológica". Recuperado el 10 de abril de 2013 de <http://www.tecnicaindustrial.es/tiadmin/numeros/28/37/a37.pdf>
- Smithsonian.com. (Marzo de 2008). "A Brief History of Chocolate". Consultado el 10 de abril de 2013, en <http://www.smithsonianmag.com/arts-culture/brief-history-of-chocolate.html?c=y&page=1#>
- The World Atlas of Chocolate. "The Dark Side of Chocolate". Consultado el 10 de abril de 2013, en <http://www.sfu.ca/geog351fall03/groups-webpages/gp8/darksided/darksided.html>
- Torres Reynoso, Susana. (Junio de 2012). "La verdadera historia del chocolate". Revista Digital Universitaria. Vol. 13, No. 6. Consultado el 10 de abril de 2013, en <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num6/art69/#a>



12 Temperado

Este proceso consiste en "deshacer" y "rehacer" el chocolate. Mediante una disminución de temperatura, el chocolate –en estado líquido gracias al proceso anterior– comienza a cristalizarse. Antes de que se vuelva sólido por completo, se le calienta otro poco y se le vuelve a dejar enfriar; de esta manera se forman y afianzan nuevas redes de cristales en su estructura.

13 Moldeado

El chocolate temperado se vierte sobre moldes previamente calentados para que, conforme se enfría, adopte su forma. Este proceso sólo se sigue en el caso de que se elaboren tabletas u otras figuras.

14 Empaquetado

La última fase del proceso de elaboración, donde se le envasa en una envoltura que, además de atraer al consumidor e informarlo sobre lo que está adquiriendo, logre proteger al producto de los cambios del clima.

LA TDT EN MÉXICO

La televisión digital terrestre está a punto de hacerse realidad en México. Esto es, se “bajará el switch” de la televisión analógica en todo el país para dar paso únicamente a las transmisiones digitales. ¿Estás preparado? ¿Sabes qué es TDT y cuáles son sus beneficios?

¿Has oído hablar del “apagón analógico”? No te asustes, no tiene que ver con el fin del mundo ni con algún cataclismo universal. Se refiere a la forma en que habitualmente has disfrutado de la televisión pues, de no tomar las medidas adecuadas, te puedes quedar “a oscuras”.

Hasta hace poco, el servicio de televisión digital estaba disponible sólo a través de servicios de televisión de paga (por cable o por satélite). Con la migración de la televisión abierta a este sistema, podrás disfrutar de tu programación favorita con una mucho mejor calidad de imagen y sonido y, además, de forma gratuita.

Así como el DVD dejó atrás al videocasete, en esa proporción la calidad de audio y video de la televisión digital terrestre supera a la analógica, que es como ha funcionado la televisión prácticamente desde su invención.

El proceso de migración del sistema analógico al digital no es exclusivo de México. Son varios los países que ya empezaron su transición. En Francia, España y Reino Unido comenzaron a principios del siglo XXI y prácticamente ya concluyeron. En América Latina, aunque es más incipiente en comparación con Europa, se prevé que la digitalización de la televisión abierta culminará en cinco a 10 años más, siendo México, Brasil y Argentina los países más avanzados.

Existen diversas plataformas de televisión digital en el mundo. En América del Norte, México incluido, se utiliza el ATSC (Advanced Television System Committee); en Europa, el DVB-T (Digital Video Broadcasting – Terrestrial); el estándar japonés ISDB-T (Integrated Services Digital Broadcasting – Terrestrial) también se adoptó en Sudamérica, y China tiene el propio.



No volverás a ver la tele de la misma manera

Siguiendo esta tendencia mundial, México ya empezó su proceso de migración, que se llevará a cabo paulatinamente, por zonas, y deberá completarse el 31 de diciembre de 2015 para abarcar todo el territorio nacional. Esto significa que, para esa fecha, todas las televisoras del país, desde Tijuana hasta Chetumal, ya sean cadenas nacionales, estaciones repetidoras, locales o televisoras públicas, habrán apagado sus señales analógicas para transmitir únicamente en formato digital, por lo que no podrás sintonizarlas si tu televisor no está adaptado para ello.

Y te preguntarán, ¿a qué se debe este gran cambio en la industria mundial de la televisión y cómo me afecta?

Simple: la TDT significa mejor imagen, mejor sonido y más programación. Pero, para disfrutarla, tendrás que estar preparado y adecuar tu equipo receptor.

La idea detrás de la migración del sistema analógico a la TDT es dar a la televisión abierta la misma claridad y nitidez que tienen las pantallas de computadora (aun las de menor resolución tienen más calidad de imagen que el mejor de los televisores analógicos), además de más contenidos de programación. Si has tenido la oportunidad de observar una señal de televisión digital en un buen equipo digital, podrás entenderlo. Bueno, pues esto será para la televisión abierta, la de todos los días, de forma gratuita y para todos.

La televisión analógica ya es historia

Para apreciar las ventajas de la TDT, hay que entender primero cómo funciona la televisión analógica, es decir, la televisión abierta y gratuita que hasta hoy ha llegado a nuestros hogares.

Partamos del principio de que la televisión analógica se transmite por una señal continua y lineal, es decir, mediante ondas electromagnéticas. La amplitud de las ondas de este tipo de señales varía dependiendo de la información que cada imagen contiene.

Cada señal analógica transmite en una frecuencia particular y viaja a través del aire, desde la antena de la emisora hasta la antena conectada a tu televisor. Al rango entero de frecuencias se le llama espectro, que es propiedad del Estado mexicano. Éste asigna a cada canal de televisión su frecuencia mediante el sistema de permisos para las televisoras públicas, y de concesiones para las privadas o comerciales. Cuando tú sintonizas un canal, en realidad estás escogiendo la frecuencia cuya transmisión deseas recibir.

Las señales de televisión se miden en megahertz (MHz) y, en México, operan en el rango de frecuencias de los 54 a los 806 MHz del espectro radioeléctrico, que corresponden a los canales del 2 al 69. Hay de dos tipos. Las llamadas de muy alta frecuencia (VHF), que van de los 54 a 216 MHz (canales del 2 al 13), y las de ultraalta frecuencia (UHF), desde el megahertz 470 al 806 (canales del 14 al 69). Cada señal ocupa un "espacio" de 6 MHz para operar (el famoso ancho de banda), y ahí radica una de las ventajas de la TDT sobre la analógica: con la compresión digital, por un mismo canal (es decir, en un rango de frecuencia de 6 MHz) se podrán transmitir varias señales en vez de una sola, como actualmente sucede con el sistema analógico.

Desafortunadamente, las señales analógicas no son perfectas. Su calidad se deteriora conforme viaja a través del aire pues, entre más distancia recorra, más débil llegará a la antena de recepción. Puede también toparse con barreras que dificulten su transmisión (por ejemplo, en una ciudad con muchos edificios o con orografía complicada, como cerros o barrancas), o sufrir interferencias de otras fuentes, lo que repercute directamente en la calidad de la recepción. En resumen: con el sistema analógico la señal que recibes en tu televisor no es la misma que salió de la estación, tanto en imagen como en sonido. ¿Quién no ha tenido que luchar con la antena para desaparecer los "fantasmas", la estática o la llamada "nieve" o para mejorar el sonido? Bien, pues eso terminará con la TDT.

COSAS QUE HAY QUE SABER

→ **La televisión abierta actualmente emplea la tecnología analógica**, que es susceptible de mostrar la imagen con "nieve", "fantasmas", estática y ruido en el sonido.

→ **Los televisores analógicos no pueden recibir transmisiones digitales**, solamente son capaces de reproducir las señales analógicas.

→ **Debes estar pendiente de la fecha del "apagón analógico" en tu localidad**, que empezará en Tijuana y las ciudades fronterizas este año, y culminará en diciembre del 2015 en el resto del país. De acuerdo con este calendario, serás visitado por un técnico especializado que evaluará tu equipo de televisión para determinar si requieres del uso de un decodificador para poder recibir las señales de la TDT.

→ **El sistema de televisión digital utilizado en México es el ATSC**, que se emplea en toda América del Norte.

→ **Si optas por adquirir un televisor nuevo**, tendrás que asegurarte de que cumpla con el estándar ATSC A/53 (MPEG-2).

→ **El proceso de migración a TDT no involucra a la televisión restringida** (la que recibes por cable o satélite), únicamente a la televisión abierta.

La tecnología digital: fuera “fantasmas” y estática

Como te explicamos arriba, la televisión analógica utiliza una señal continua variable. En contraste, la difusión digital convierte esta señal en una corriente binaria: secuencias de ceros (0) y unos (1), o bits (de la misma forma que las computadoras almacenan información). Cada bit representa una parte de la imagen o del sonido, y todos los bits transmitidos se recomponen en la recepción para reproducir una copia exacta de la imagen y sonido originales.

En consecuencia, las señales transmitidas mediante esta tecnología no se debilitan con la distancia ni sufren interferencias. La imagen y el sonido llegarán a tu receptor exactamente iguales a como salieron de la fuente original, siempre que te encuentres en una zona con recepción. En otras palabras: con la televisión digital terrestre no habrá imágenes con “fantasmas”, “nieve”, estática o sonido débil, como sucede con la analógica. O recibes bien la señal o no recibes: todo o nada. Para ello debes asegurarte, primero, de contar con un equipo de televisión adecuado para recibir TDT y, segundo, de encontrarte en una zona de recepción.

Aunado a esto, la tecnología digital se traduce en eficiencia de uso del espectro radioeléctrico, porque una transmisión digital requiere de menos ancho de banda que una analógica. Esto permite que en un mismo canal se puedan transmitir dos, tres o hasta

cuatro señales digitales. Prácticamente significa que podrás recibir más variedad de programación con más calidad de imagen y sonido. Pongamos un ejemplo: hoy sintonizas en tu televisor el canal 10 y tienes un canal, digamos, de noticias. Con la TDT y tu receptor digital podrás sintonizar la señal 10.1 (que quizá contenga ese canal de noticias), el 10.2 (en el que se transmitirá, digamos, una programación de entretenimiento), el 10.3 (quizá un canal de programación infantil) y 10.4 (que podría estar dedicado a transmitir sólo música). Esto, conocido como multiprogramación, dependerá de la capacidad de producción y programación de cada estación televisora.

El “apagón analógico” llega a tu ciudad

Como mencionamos líneas arriba, la migración a digital sucederá de manera escalonada en todo el país. Tijuana será la primera ciudad en apagar sus señales analógicas, el 28 de mayo, y se continuará con Mexicali, Cd. Juárez, Nuevo Laredo, Reynosa, Matamoros y Monterrey, para completarse el 26 de noviembre de este año. El turno de la Ciudad de México, Guadalajara y el centro del país es el 26 de noviembre del 2014, y el resto de las ciudades del país durante el siguiente año, a fin de que el 31 de diciembre de 2015 se “baje el switch” definitivamente a las señales analógicas.

Para que estas fechas se cumplan, es necesario que 90% de la población que depende de las señales abiertas de televisión cuente con aparatos receptores de tecnología digital (televisores de última generación o decodificador). Con este propósito, conforme se acerque la fecha del apagón en cada ciudad, se licitará a una empresa que visitará los hogares para otorgar apoyos a quienes lo necesiten, para que puedan recibir las señales de manera correcta.

Al comprar un televisor

A pesar de que el apagón digital es inminente, por desgracia todavía están a la venta en nuestro país televisores que no son capaces de reproducir señales digitales*. Por eso, si tomas la decisión de adquirir un televisor nuevo para disfrutar de la TDT, toma muy en cuenta lo siguiente:

➔ El hecho de que una pantalla sea HDTV no quiere decir, en automático, que pueda reproducir señales de televisión digital terrestre. Existen algunas pantallas que cuentan con la tecnología Full HD, que te servirán para reproducir películas en Blu-ray o señales de televisión de paga (por cable o satelital) en esa tecnología. Sin embargo,

¿Qué vas a necesitar para ver la TDT?

- 1 Primero identifica si en tu ciudad ya operan canales de televisión digital. La Cofetel ha puesto a disposición de los usuarios un sitio dedicado a la TDT, donde podrás conocer qué canales ya transmiten con esta tecnología. <http://www.tdt.mx/tdt> <<http://www.tdt.mx/tdt/cuando-me-toca/>>.
- 2 Necesitas contar con un televisor que reciba señales digitales. Consulta en revistadelconsumidor.gob.mx <<http://revistadelconsumidor.gob.mx/>> el estudio de calidad de televisores LED-LCD donde podrás conocer cuáles cuentan con esta capacidad. Generalmente, todos los televisores de última generación son capaces de reproducir la TDT.
- 3 En caso de que no te sea posible cambiar tu televisor analógico por uno digital, debes tener un decodificador que te permita reproducir este tipo de señales. El Gobierno Federal apoyará a las familias de escasos recursos para garantizar que la televisión abierta siga al alcance de todos después del “apagón”.
- 4 Una antena aérea exterior o interior con una buena recepción y con una instalación adecuada hacia el televisor digital o el decodificador.
- 5 Conectar el cable de la antena al televisor digital o al decodificador. En el caso de contar con el decodificador, conectar otro cable de la salida del éste a la entrada de tu televisor.

debes de ser muy insistente en preguntar antes de comprar si el aparato que elijas está preparado para la TDT, esto es, que está habilitado para recibir el estándar ATSC (en su mayoría, los puedes identificar porque son planos, con tecnología LED, LCD o plasma y tienen una entrada para antena como la de tu televisor analógico: "ANTENNA INN").

➔ Prefiere, además, los que sean compatibles con el sistema de compresión digital MPEG-4, que es tecnología más avanzada que la MPEG-2 (aunque con la última también podrás ver la TDT, el siguiente paso en la tendencia es reproducir con MPEG-4). Por ejemplo, los televisores "inteligentes" cuentan con tecnología MPEG-4, aunque suelen ser más caros que los televisores MPEG-2. Con la tecnología MPEG-4 podrás disfrutar de los contenidos adicionales que utilicen este formato.

➔ Al final de este artículo encontrarás una lista de precios de los aparatos de televisión que ya cuentan con la capacidad de reproducir TDT y que se venden en las principales ciudades del país, para que te sirva de referencia. Los precios se actualizan cada semana y los puedes encontrar en la página de **Profeco** en su herramienta Quién es Quién en los Precios, en www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx

Un breve panorama de la televisión mexicana

En México, la televisión abierta es el medio principal de acceso a la información, entretenimiento e, incluso, cultura en el país. El 94.7% de los hogares mexicanos cuenta con un aparato receptor de televisión, mientras que 90% de ellos recibe las señales de los principales canales (2 y 13).

La oferta de televisión abierta, independientemente de su cobertura (nacional, regional o local), se clasifica en pública y comercial o privada.

PÚBLICA	PRIVADA O COMERCIAL
Integrada por los siguientes permisionarios: ▶ Canal 11 del Instituto Politécnico Nacional (IPN). ▶ 23 permisos otorgados a gobiernos estatales y GDF. ▶ 30 permisos a universidades y patronatos. Adicionalmente, existen 6 concesiones a sociedades con participación del gobierno: ▶ Canal 22 de la Ciudad de México. ▶ Canal 13 de Mérida, Yucatán. ▶ Telemex en Hermosillo, Sonora. ▶ 3 más en Tabasco.	461 estaciones de televisión concesionadas: ▶ Televisa posee 224. ▶ TV Azteca cuenta con 128. ▶ El resto son 17 estaciones locales independientes en Monterrey, Torreón, Tampico, León y Distrito Federal.

Entrevista

• María Lizárraga, secretaria ejecutiva de la Comisión Intersecretarial para la Transición Digital de la Comisión Federal de Comunicaciones

Fuentes

- Brain, Marshall. (s.f.). "How Digital Television Works". How Stuff Works. Consultado el 11 de abril de 2013, en <http://electronics.howstuffworks.com/dtv.htm>
- Cofetel. (Mayo-junio 2012). Gaceta Cofetel. Año X, No. 57. Consultado el 11 de abril de 2013, en <http://www.cft.gob.mx:8080/portal/wp-content/uploads/2012/08/Gaceta-57-internet1.pdf>
- Telecom CIDE. (2012). 2012 Estudio sobre el mercado de servicios de televisión abierta en México: Cofetel, Telecom CIDE. Consultado el 12 de abril de 2013, en http://telecomcide.org/index.php/investigacion/proyecto/2012_estudio_sobre_el_mercado_de_servicios_de_television_abierta_en_mexico
- Televisión Digital Terrestre. Consultado el 11 de abril de 2013, en <http://www.tdt.mx/tdt/>

OJO: TDT NO ES LO MISMO QUE HDTV

La TDT es la aplicación de la tecnología digital a la transmisión de la televisión abierta, y la HDTV (High Definition Television) es un estándar televisivo de alta definición. Mientras que toda la HDTV es digital, no todas las señales digitales de TDT serán de alta definición. Transmitir en definición estándar (SD) o en alta (HD) será decisión de cada televisora. Sin embargo, aún en SD, la imagen que llegará a tu receptor con la migración a la TDT será superior a la analógica.

➔ Recuerda que adquirir un televisor es una inversión importante que debes realizar de manera inteligente, pues es un producto que te servirá en los siguientes años. Asegúrate de elegir aquel que te permita disfrutar de la TDT pues, de no contar con esa capacidad, no podrás recibir señales de televisión abierta.

➔ No olvides preguntar por la garantía y los términos para hacerla válida, y sobre los centros de servicio donde podrán atenderte en caso de tener un problema con tu equipo.

➔ Por supuesto, adquiere tu equipo en comercios establecidos. De comprarlo en el mercado informal, no podrás hacer valer tus derechos de consumidor.

➔ Conserva tu comprobante de compra para posibles reclamaciones ante cualquier falla.

➔ Recuerda que **Profeco** te respalda. Si tienes algún problema con el proveedor (no te respetan tu garantía, el precio exhibido o detectaste publicidad engañosa), puedes presentar tu queja o denuncia en el **Teléfono del Consumidor** 5568 8722 en el DF y área metropolitana o al 01 800 468 87 22 desde el resto del país.

* De acuerdo con Cofetel, en 2011 se vendieron 2 millones 900 mil aparatos de televisión, de los cuales aproximadamente 52% tenía tecnología analógica.

Glosario

Analógico: Sistema actual de transmisión con señales que varían continuamente representando fluctuaciones de color y brillo.

ATSC: Advanced Television System Committee. Estándar adoptado en Norteamérica para transmitir televisión digital terrestre.

Bit: Unidad mínima de información. Se representa por la presencia o la ausencia de un impulso electrónico (0 o 1 en el código binario).

Canal: Porción del espectro electromagnético en la que se transmiten una o varias señales.

Cofetel: Comisión Federal de Comunicaciones, organismo encargado de implementar y supervisar la transición digital en México.

Decodificador: Receptor externo de TDT que recibe y transforma las señales de televisión transmitidas por sistema digital terrestre, de forma que puedan ser visibles en los televisores analógicos.

Digital: Tecnología que genera y procesa los datos en dos estados, positivo y no positivo. Se representan como una cadena de 0 y 1, denominados bits, y un grupo de 8 bits representa un byte. Estos dígitos son utilizados para representar texto, datos, imágenes, audio...

Espectro electromagnético: Conjunto de todas las frecuencias de emisión de los cuerpos de la naturaleza. Comprende un amplio rango que va desde ondas cortas (rayos gamma, rayos X), ondas medias o intermedias (luz visible), hasta ondas largas (las radiocomunicaciones actuales).

Frecuencia: El número de veces por segundo que fluctúa una señal.

Herz o Hertz: Unidad de frecuencia definida por la relación ciclo/segundo.

HDTV: Televisión de alta definición. Formato que se caracteriza por una nueva pantalla con relación de aspecto 16:9 y capaz de reproducir con hasta 5 o 6 veces más detalle que los sistemas existentes.

MPEG-2/MPEG-4: Normas técnicas internacionales de compresión de imagen y sonido. Ambos poseen una calidad excelente en TDT, pero sólo el MPEG-4 puede reproducir aplicaciones de red multimedia.

Multiprogramación: Capacidad de la TDT de transmitir varias señales en un mismo canal.

Señal: Variación de una corriente magnética que transmite información.

SDTV: Standard Definition Television. Televisión de definición estándar. Un sistema completo, con una resolución de pantalla menor que la de HDTV.

Precios mínimos y máximos de televisores en la Ciudad de México y zona metropolitana.

Precios levantados del 26 de marzo al 9 de abril de 2013.

Marca / Modelo	Pulgadas	Ciudad de México y zona metropolitana			
		Precio mínimo o Único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Televisores LCD					
LG / 32 CS 460	32	\$ 4,448	Comercial Mexicana (El Dorado / Insurgentes)	\$ 6,459	El Palacio de Hierro (Durango)
Panasonic / Viera / TC-L32CSX	32	\$ 3,999	Mercado Soriana (Atizapán)	\$ 6,649	IMSS (06 Lázaro Cárdenas / Tequesquínahuac / 01)
Philips / 32 PFL3506/F7	32	\$ 4,199	Elektra / Soriana (Coapa / Consulado / Cuauhtlán Izcalli / Echegaray / La Viga)	\$ 5,699	Coppel (Esperanza)
Samsung / LN32D403E2D	32	\$ 3,990	Bodega Aurrerá (Plaza Atizapán)	\$ 6,829	IMSS (01 / 07)
Sony / Bravia / KDL-32BX330	32	\$ 4,198	Comercial Mexicana (Insurgentes)	\$ 6,499	Soriana (Cuauhtlán Izcalli / Cuhtlhuac / Iztapalapa / La Villa / Parque Delta / Perinorte)
Sony / Bravia / KDL-32BX331	32	\$ 4,198	Comercial Mexicana (Insurgentes)	\$ 5,999	Elektra / Coppel (Esperanza)
Sony / Bravia / KDL-32EX340	32	\$ 5,290	Bodega Aurrerá (Cantil / Ferrocarril Hidalgo / Iztapalapa / Mariano Escobedo / Santa Lucía)	\$ 7,790	Walmart (Multiplaza Arboledas)
Philips / 40 PFL3706/F7	40	\$ 6,990	Bodega Aurrerá (Cuauhtlán I)	\$ 7,499	Soriana (Coapa / Cuauhtlán Izcalli / Cuhtlhuac / Echegaray / Iztapalapa / La Viga / La Villa / Soriana Plus (Miramontes / Polanco) / Soriana Súper (Tacubaya)
LG / 42 CS 560	42	\$ 6,390	Walmart (Villa Coapa)	\$ 7,999	Soriana (Coapa / Iztapalapa / Naucalpan / Perinorte) / Soriana Plus (Polanco) / Soriana Súper (Tacubaya) / Coppel (Esperanza)
Panasonic / Viera / TC-L42U5X	42	\$ 7,939	Comercial Mexicana (Aragón)	\$ 8,074	Sears (Insurgentes)
Sony / Bravia / KDL-46BX450	46	\$ 10,048	Comercial Mexicana (El Dorado)	\$ 11,049	Sears (Insurgentes)
Televisores LED					
Sony / Bravia / KDL-22EX350	22	\$ 3,371	Chedraui (Atizapán)	\$ 4,499	Salinas y Rocha (Ermita)
Blusens / H305 B32C	32	\$ 4,466	Chedraui (Ánfora)	\$ 4,999	Soriana Plus (Polanco)
LG / 32 LS 3400	32	\$ 4,490	Bodega Aurrerá (Doctores)	\$ 6,929	Sears (Insurgentes)
LG / 32 LS 3500	32	\$ 9,029	IMSS (Tequesquínahuac)	-	-
LG / 32 LS 5700	32	\$ 7,999	El Palacio de Hierro (Satélite)	\$ 8,999	Sears (Insurgentes)
Panasonic / Viera / TC-L32E5X	32	\$ 5,899	Soriana (La Viga)	\$ 6,999	Soriana (Aragón / Coapa / Consulado / Echegaray / Iztapalapa / Parque Delta) / Soriana Plus (Polanco)
Panasonic / Viera / TC-L32X5X	32	\$ 5,499	Elektra	\$ 8,049	IMSS (Tequesquínahuac)
Samsung / UN 32EH4000F	32	\$ 4,968	Comercial Mexicana (El Dorado)	\$ 8,229	IMSS (01)
Samsung / UN 32EH5300F	32	\$ 6,198	Comercial Mexicana (El Dorado)	\$ 9,990	Bodega Aurrerá (Plaza Atizapán)
Sony / Bravia / KDL-32EX550	32	\$ 6,799	Liverpool (Perinorte)	\$ 8,099	Sears (Galerías Coapa) / El Palacio de Hierro (Satélite)
Sony / Bravia / KDL-32EX650	32	\$ 6,792	Liverpool (Polanco)	\$ 10,998	Mega Comercial Mexicana (Coapa)
Samsung / UN 40EH5300F	40	\$ 7,490	Bodega Aurrerá (Xochimilco)	\$ 10,400	IMSS (Tequesquínahuac)
Sony / Bravia / KDL-40BX450	40	\$ 6,990	Walmart (Villa Coapa)	\$ 11,029	IMSS (07)
Sony / Bravia / KDL-40EX520	40	\$ 11,498	Mega Comercial Mexicana (Av. Central)	\$ 14,999	Soriana (Echegaray / La Villa / Parque Delta) / Soriana Plus (Miramontes / Polanco)
Sony / Bravia / KDL-40EX650	40	\$ 8,153	Chedraui (Mundo E)	\$ 12,999	Soriana (Aragón / Coapa / Consulado / Cuhtlhuac / Echegaray / Iztapalapa / La Viga / La Villa / Perinorte) / Soriana Plus (Polanco)

LG / 42LS 3400	42	\$ 8,110	Walmart (Villa Coapa)	\$ 9,998	Bodega Comercial Mexicana (Azcapotzalco / Izcalli / López Portillo / Sta. María la Ribera) / Comercial Mexicana (Aragón / Coapa / Ermita / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas II / Av. Central / Coacalco / Coapa / La Villa)
LG / 42LS 5700	42	\$ 9,599	Liverpool (Perinorte)	\$ 12,599	Sears (Insurgentes)
Panasonic / Viera / TC-L42E5X	42	\$ 8,999	Soriana (Iztapalapa)	\$ 10,998	Mega Comercial Mexicana (La Viga)
Sony / Bravia / KDL-42EX440	42	\$ 7,990	Walmart (Copilco)	\$ 10,499	Sears (Galerías Coapa)
Samsung / UN 46EH5300F	46	\$ 10,349	Elektra	\$ 13,898	Bodega Comercial Mexicana (Azcapotzalco / Naucalpan) / Comercial Mexicana (Aragón) / Mega Comercial Mexicana (Av. Central / Coacalco / Coapa / El Olivar / Izcalli / La Viga)
Sony / Bravia / KDL-46EX650	46	\$ 12,499	Elektra	-	-
Panasonic / Viera / TC-L47E5X	47	\$ 12,239	El Palacio de Hierro (Satélite)	\$ 15,399	Sears (Insurgentes)
Sharp / Aquos / LC-52LE640U	52	-	-	-	-
Sony / Bravia / KDL-55EX640	55	\$ 15,999	Liverpool (Perinorte / Polanco / Satélite)	\$ 21,999	Soriana (La Villa)
Sharp / Aquos / LC-60LE640U	60	\$ 20,999	Elektra	\$ 28,999	Salinas y Rocha (Ermita)
Sharp / Aquos / LC-80LE632U	80	\$ 51,999	Liverpool (Polanco)	\$ 67,499	El Palacio de Hierro (Durango) / Sears (Insurgentes)
Televisores LED 3D					
Samsung / UN 40EH6030F	40	\$ 9,848	Comercial Mexicana (El Dorado)	\$ 12,999	Mercado Soriana (Atizapán) / Soriana (La Viga / La Villa / La Villa / Cuicuilahuah)
Samsung / UN 40ES6500F	40	\$ 12,699	Soriana (Iztapalapa)	\$ 16,999	Soriana (Aragón / Cuicuilahuac / Perinorte)
Sony / Bravia / KDL-40HX750	40	\$ 14,998	Mega Comercial Mexicana (Av. Central / Coacalco / El Olivar / La Viga)	\$ 15,299	El Palacio de Hierro (Satélite)
LG / 42LM 5800	42	\$ 9,439	Liverpool (Perinorte / Polanco)	\$ 12,999	Soriana (La Viga / Cantil / Consulado / Iztapalapa)
LG / 42LM 6200	42	\$ 11,199	Liverpool (Polanco)	\$ 16,649	Sears (Galerías Coapa / Insurgentes)
LG / 42LM 6700	42	\$ 14,440	Walmart (Plaza Oriente)	\$ 18,899	Sears (Insurgentes)
Samsung / UN 46EH6030F	46	\$ 13,598	Comercial Mexicana (El Dorado)	-	-
Sony / Bravia / KDL-46HX750	46	\$ 16,799	Liverpool (Polanco / Satélite)	\$ 22,998	Comercial Mexicana (Aragón / El Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas II / Av. Central / Coacalco / Coapa / El Olivar / La Viga / San Jerónimo)
Sony / Bravia / KDL-46HX850	46	\$ 17,599	Liverpool (Perinorte)	\$ 26,999	El Palacio de Hierro (Durango)
LG / 47LM 8600	47	\$ 29,699	Sears (Insurgentes)	-	-
Panasonic / Viera / TC-L55ET5X	55	\$ 19,999	Liverpool (Satélite)	\$ 31,499	Sears (Galerías Coapa)
Sony / Bravia / KDL-55HX750	55	\$ 23,999	Liverpool (Satélite)	\$ 27,199	Sears (Insurgentes)
Sony / Bravia / KDL-55HX850	55	\$ 32,399	El Palacio de Hierro (Satélite)	\$ 34,999	Sears (Galerías Coapa)
Sharp / Aquos / LC-60LE847U	60	\$ 28,349	El Palacio de Hierro (Satélite)	\$ 37,799	El Palacio de Hierro (Durango)
LG / 65LM 6200	65	\$ 40,499	Sears (Galerías Coapa)	\$ 43,199	El Palacio de Hierro (Durango / Satélite)
Sony / Bravia / XBR-65HX920	65	\$ 65,624	Sears (Galerías Coapa)	-	-
Sharp / Aquos / LC-80LE844U	80	\$ 67,999	Liverpool (Polanco)	\$ 89,999	El Palacio de Hierro (Durango) / Sears (Insurgentes)
Plasma					
LG / 42PA 4500	42	\$ 5,390	Walmart (Cuicuilahuac / Copilco / Perinorte)	\$ 7,699	Mercado Soriana (La Florida)
Samsung / PL 43E450A1F	43	\$ 6,198	Comercial Mexicana (El Dorado)	\$ 7,999	Soriana (Cuauhtitlán Izcalli)
LG / 50PA 4500	50	\$ 8,490	Bodega Aurrerá (Fuentes del Valle) / Walmart (Echegaray / Lomas)	\$ 12,800	IMSS (Tequesquinhuauc)
Plasma 3D					
Samsung / PL 43E490B4F	43	\$ 7,498	Bodega Comercial Mexicana (Naucalpan)	\$ 13,163	IMSS (07)

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro podrá solicitarse al teléfono 5568 8722 en el DF, o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01 800 468 8722. Para cualquier duda, envía un correo a quienesquien@proteco.gob.mx

¿QUÉ ES EL APAGÓN ANALÓGICO?

La forma en que históricamente se ha transmitido el servicio de televisión gratuita cambiará con la televisión digital terrestre (TDT). Las señales analógicas empezarán a suspenderse para transmitir en formato digital. A esto se le conoce como **"apagón analógico"**, que comienza este mes en Tijuana y culminará en **diciembre de 2015** en todo el país. Para recibir la señal digital y no quedarte "a oscuras", tendrás que hacer algunos ajustes en tu equipo de televisión.

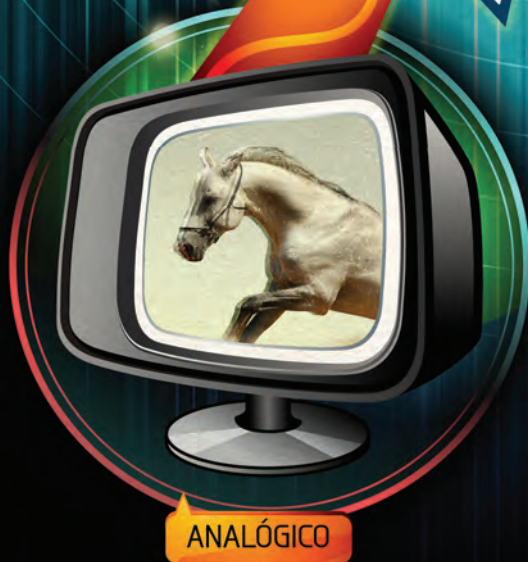
Ventajas de la TDT

Imagen y sonido con mejor calidad

No hay posibilidad de interferencia o debilitamiento de la señal, por lo que la imagen siempre será nítida, sin "fantasmas" o degradación.

Multiprogramación y HD

Ya que la señal es más eficiente y ocupa menos espacio, habrá más señales con diferente programación en el mismo canal, según la decisión de cada televisora. Además, tendrás oportunidad de sintonizar los canales de televisión que transmiten en alta definición (HD).



ANALÓGICO



DIGITAL

¿Cómo prepararte?

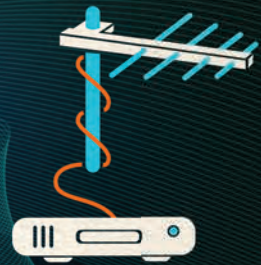
- Debes contar con un televisor capaz de recibir señal digital

ATSC a/53
(MPEG-2 y/o MPEG-4)

o con un decodificador que permita que un televisor analógico reproduzca señales digitales.



- Tener una antena aérea exterior o interior con una buena recepción e instalación adecuada hacia el televisor o el decodificador.



CALENDARIO DEL APAGÓN

MAYO 2013

Tijuana

NOVIEMBRE 2013

Mexicali
Cd. Juárez
Nuevo Laredo
Reynosa
Matamoros
Monterrey

NOVIEMBRE 2014

Torreón
México D.F.
Celaya
León
Guadalajara
Jocotlán
Cuernavaca
Puebla
Querétaro
San Luis Potosí
Villahermosa
Veracruz
Xalapa
Mérida

NOVIEMBRE 2015

Aguascalientes
Chihuahua
Tuxtla
San Cristóbal
Saltillo
Colima
Durango
Acapulco
Chilpancingo
Morelia
Uruapan
Zamora
Tepic
Matías de Romero
Oaxaca
Tehuacán
Cancún
Culiacán
Los Mochis
Mazatlán
Cd. Obregón
Guaymas
Hermosillo
Tampico
Cerro Azul
Coatzacoalcos
Zacatecas



El proceso de transición a las transmisiones digitales será gradual. Comenzará en las ciudades fronterizas este año y continuará progresivamente en el resto del país. El **31 de diciembre de 2015**, las señales analógicas de todas las televisoras dejarán de transmitirse.



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:



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: ponte en contacto directo con los 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, protégete 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

Bldv. 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

Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059

Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539

Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovital), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070

Ecatepec: Av. Hank González #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

Bldv. 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

Bldv. 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 Xicohtécatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtécatl. 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

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SERPIENTES Y ESCALERAS A LA HORA DE COMER

¿Se te antoja jugar con la comida? Con este divertido juego podrás saber qué alimentos comer siempre, cuáles a veces, y aquéllos que sólo se puede de vez en cuando. ¡Cuidado con las serpientes!

Quizá hayas escuchado hablar de alimentos “buenos” —como las frutas, el arroz y los vegetales—, y “malos” —como las papitas, los tacos de carnitas y los pastelillos. No te vayas con la finta: en realidad, toda la comida, mientras sea cocinada con higiene y que no esté echada a perder, ¡es buena!

Entonces, ¿eso significa que podemos comer a diario churritos, papas fritas y refresco? Claro que no. Aunque toda comida nos aporta nutrientes necesarios para crecer y mantenernos vivos, debemos tener cuidado con qué tanto y con qué frecuencia los comemos.

Todos los seres vivos necesitamos energía para vivir. Los animales —los humanos incluidos— la creamos a partir de sustancias presentes en las verduras, granos y carnes: los conocidos “nutrientes”, como las grasas, vitaminas, minerales, azúcares y un largo etcétera.

La energía que nuestro cuerpo obtiene de los nutrientes es indispensable para realizar cualquier actividad, ¡incluso respirar! Pero si se nos pasa la mano, la energía que no utilizamos se convertirá en grasa corporal. Es decir, subiremos de peso.

Cada platillo, dependiendo de sus ingredientes, aporta una cantidad diferente de energía (las famosas calorías), por lo que habrá algunos que podremos comer mucho; otros que debemos comer a veces sí, a veces no; y unos que sólo podemos ingerir de vez en vez.

Siempre, a veces y de vez en cuando

¿Sabes qué alimentos puedes comer todos los días? En este juego encontrarás alimentos que tienen un fondo verde; otros, amarillo; y unos más, rojo. Se trata de un semáforo, donde el verde indica que ese alimento puedes comerlo siempre que quieras; el amarillo, que debes comerlo a veces sí y otras no en una semana; el rojo señala que debe ser de vez en cuando. Como podrás darte cuenta, conforme juegues verás que los alimentos con más grasas, sal y azúcares son los que aparecen en rojo, mientras que las frutas y verduras, por lo general, están en verde. Esto se debe a que los primeros aportan muchísima energía, ¡más de la que puedes gastar!, volviéndote más propenso o propensa a subir de peso.

¿Tienes ganas de jugar con la comida? Lee las instrucciones de este juego e invita a jugar a tus amigos.



- Necesitarás un dado y una moneda o ficha que represente a cada jugador.
- El primero en avanzar será quien tire el dado y saque el puntaje más alto.
- Todos comenzarán en la casilla de "Inicio". Cada uno podrá tirar el dado una vez por turno y deberá avanzar el número de casillas que indique.

- Al llegar a una casilla donde inicie una escalera, moverá su ficha hasta el otro extremo.
- Si llegase a caer en la cola de una serpiente, deberá mover su ficha hasta la casilla donde llega la boca.
- Gana el jugador que llegue primero a la meta (casilla 48) con una tirada de dado exacta. Si llega a ser mayor al número de casillas, deberá retroceder el número de puntos que sobre.



Una de las caras jóvenes más reconocidas de la televisión nos cuenta cómo hace para combinar su nuevo rol de mamá de la pequeña Bárbara, con su prometedora carrera periodística.

¿Qué te compraste con tu primer sueldo?

Con lo que gané a los 15 años, cuando hice mi primer comercial de televisión —para la Conapo—, puse un teléfono en mi cuarto con mi línea independiente.

¿Qué haces cuando te dan “gato por liebre”?

¿Reclamas o te aguantas?

Por supuesto que reclamo. Acabo de pelearme con una línea aérea porque cerró mucho antes el vuelo y me dejó en tierra, aunque tomé el siguiente avión.

¿Una compra que después hayas lamentado?

Un trapeador que vi anunciado en la tele. Prometía ser una maravilla y resultó ser un tremendo fraude.

¿Un placer culpable?

El chocolate. No lo resisto. Pero siempre me fijo que tenga alto porcentaje de cacao.

¿Revisas las etiquetas de los productos que compras?

Sí, sobre todo después de que nació mi niña. Me fijo mucho más en la fecha de caducidad de los productos.

¿Cómo haces para ser una mamá trabajadora?

El primer año sí lo dediqué al 100% a mi hija. Ahora, afortunadamente cuento con una guardería maravillosa donde Bárbara puede jugar y rayar las paredes.

¿Sopa de lata o a la antigüita?

A la antigüita. Ahora que tengo a Bárbara, voy en promedio dos veces al súper, porque procuro que todo esté lo más fresco posible. A ella le encanta el aguacate y el jitomate, porque trato de inculcarle desde chiquitita el gusto por la comida fresca y sana.

¿Leche materna o de fórmula?

Amamanté los primeros siete meses y después continué con fórmula hasta la fecha. Mi niña tiene año y medio.

¿En qué te fijaste para seleccionar la carriola?

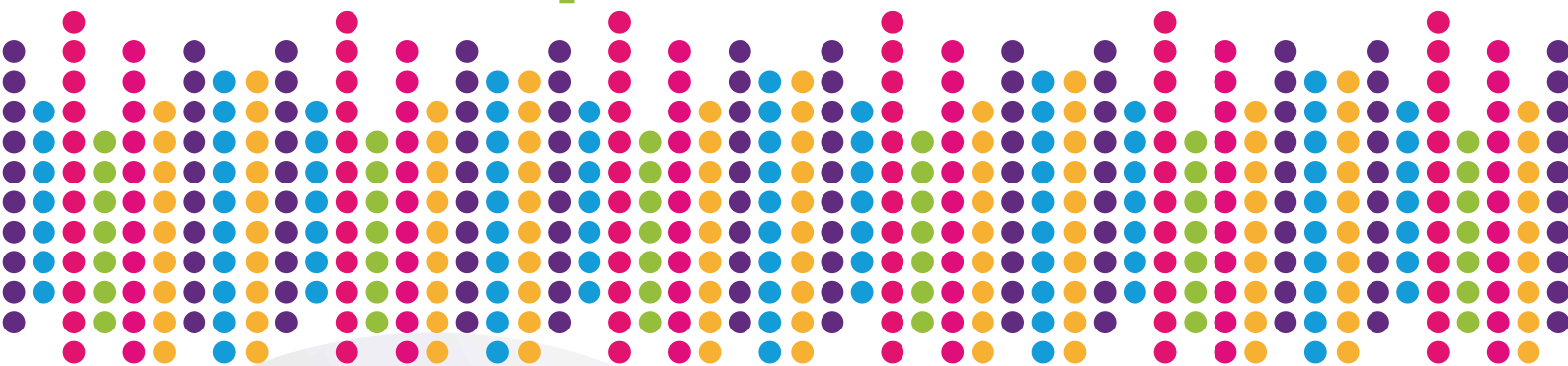
En que fuera práctica y ligera, porque yo viajo mucho, pero también que fuera cómoda para la niña. Me tomé mi tiempo para escogerla.

¿El mejor regalo para el 10 de mayo?

Comer con toda mi familia: mi mamá, mi esposo y mi hija; las tres generaciones juntas.



¡Un lugar para niños en el MIDE!



En colaboración con **Profeco**, el **MIDE** ha diseñado este espacio de **educación** para el consumo

Espacio Lúdico



PEQUEÑOS
CONSUMIDORES

Aprende a ser un **consumidor inteligente** desde chiquito mientras te **diviertes**.

- **Laboratorio de seguridad**

¿Sabes qué tan seguros son tus juguetes? Aquí podrás ponerlos a prueba y evaluar su calidad como si fueras un investigador.

- **Taller “Vigila la etiqueta”**

Aprende a “leer” las etiquetas de cereales, yogures, chocolates, jugos y muchos productos que consumes para saber lo que realmente contienen, con todo y letras chiquitas.

- **La caja de herramientas**

Desenmascara engaños publicitarios y productos de dudosa calidad a través de juegos, videos y lecturas.

Trae a tu familia o a tu grupo escolar.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR



mide®
MUSEO INTERACTIVO DE ECONOMÍA

Portal del Consumidor

Profeco

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar inteligentemente: **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.
- ➔ Consulta la canasta inteligente para saber dónde y qué alimentos comprar.

Sin tanto rollo

Síguenos en Twitter:
@profeco



Distinguido con el Premio a la Innovación en Transparencia para la Mejora de la Gestión Institucional

La FUERZA del consumidor



PLATILLO *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada. Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

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

En una dieta equilibrada es imprescindible la presencia del pescado, ya que esta carne aporta proteínas de excelente calidad y su contenido de grasa es más bajo en comparación con otros alimentos de origen animal. Por eso, puedes consumirlo cuantas veces quieras a la semana. En esta ocasión te proponemos una forma novedosa de prepararlo: en budín, que viene acompañado de una deliciosa ensalada cítrica de camotes y mango, frutas ricas en vitaminas y antioxidantes. El camote, como “extra”, contiene betacaroteno –que le da su color naranja, como a las zanahorias– y ayuda a mantener una piel y cabello saludables.

La segunda opción es para aquellos que no pueden prescindir de la carne roja, la fuente de proteína más popular. Sin embargo, debido a que su contenido de grasas saturadas es más alto en relación con otros alimentos, se recomienda consumirla con moderación: ni mucha ni todos los días. El truco está en combinarla con otros ingredientes ricos en vitaminas, minerales y fibra. Por eso te proponemos esta saludable receta de albóndigas horneadas y bañadas en una deliciosa salsa de vegetales.

¡Buen provecho!

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



PROFECO



109. BUDÍN DE PESCADO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 473 * Proteínas 31 g * Grasa 20 g * Colesterol 156 mg * Fibra dietética 6 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 800 g de filete de pescado de temporada como: bandera, cintilla, jurel, mero, pámpano, sierra o el pescado de tu preferencia
- 2 huevos (110 g)
- 5 cucharadas de pan molido (50 g)
- 600 g de jitomate
- ½ cebolla (100 g)
- 3 ramitas de perejil (15 g) finamente picado
- 1 diente de ajo (2 g)
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 1 cucharada de mantequilla (10 g)

ENSALADA

- 700 g de camote morado cortado en rebanadas
- 1 mango pelado y cortado en cuadritos (200 g)

- 1 zanahoria rallada (100 g)
- 2 cucharadas de jugo de limón (20 ml)
- 2 cucharadas de jugo de naranja (20 ml)
- 4 cucharadas de aceite de oliva (40 ml)
- 2 cucharaditas de miel de abeja (10 ml)

PREPARACIÓN

- 1 Cuece el pescado con una pizca de sal, la mitad de la cebolla y la hoja de laurel. Deja enfriar y desmenuza.
- 2 Licua el jitomate con la cebolla restante y el ajo. Pasa la salsa por un colador y viértela en la sartén con el aceite; acitróna. Deja reducir a la mitad.
- 3 En un bol, mezcla muy bien el pescado con la salsa de tomate, el pan molido, los huevos batidos, el perejil picado, pimienta, pimentón y una pizca de sal.
- 4 Engrasa un molde para hornear (o sin engra-

sar, si es de silicón) y vierte la mezcla anterior. Hornea a 200 °C en baño maría durante aproximadamente 45 minutos o hasta que el budín se sienta firme y esté dorado por encima.

- 5 Deja enfriar y desmolda sobre un platón.
- 6 Con dos cucharadas de aceite de oliva, unta las rebanadas de camote y colócalas sobre un molde engrasado. Hornea durante 30 minutos aproximadamente a 180 °C o hasta que las rebanadas de camote estén suaves.
- 7 Mezcla el aceite restante con el jugo de limón, naranja, miel, 1 cucharada de agua, sal y pimienta al gusto.
- 8 En una ensaladera acomoda las rebanadas de camote, el mango y la zanahoria. Al momento de servir, baña con el aderezo.
- 9 Sirve el budín acompañado de la ensalada.

110. ALBÓNDIGAS HORNEADAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 513 * Proteínas 34 g * Grasa 30 g * Colesterol 132 mg * Fibra dietética 3 g

INGREDIENTES (18 PIEZAS)

- 600 g de carne molida de res
- 200 g de carne molida de ternera o cerdo
- Leche (150 ml)
- 2 huevos (110 g)
- Pan molido (75 g)
- 1 bolillo frío (70 g) despedazado y remojado en la leche
- 4 jitomates maduros (800 g), pelados y sin semillas
- 350 g de champiñones en mitades
- Perejil picado (15 g) o al gusto
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- Albahaca picada (al gusto)
- Aceite (90 ml)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla las carnes con la albahaca y los ajos.
- 2 Exprime el pan con las manos y añádelo a las carnes.
- 3 Agrega los huevos, sal y pimienta.
- 4 Divide la carne en 18 porciones y forma las albóndigas.
- 5 Revuélcalas en el pan molido y fríelas en el aceite caliente hasta que se vean doradas uniformemente (esto sirve para sellar las albóndigas y que queden jugosas y suaves).
- 6 Colócalas en un molde para hornear sin que queden encimadas.
- 7 Saltea los hongos limpios a fuego bajo y con una cucharadita de aceite.
- 8 Trocea los jitomates en la picadora para que suelten su jugo.
- 9 Agrega el jitomate a los hongos, sazona con sal y pimienta (no dejes que se reseque).
- 10 Añade las albóndigas a la salsa y agrega el perejil y albahaca picados. Vierte en un molde y cúbrelo con papel aluminio. Hornea de 30 a 45 minutos hasta que el centro de las albóndigas estén bien cocidas.
- 11 Sirve bien caliente.



Puedes ver la preparación
de estos platillos en video,
en **Platillo Sabo Proteco**,
programa de televisión
en Revista de Consumidor TV,
y también en el sitio
revistadelconsumidor.gob.mx

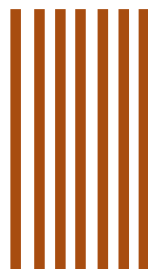
SUSCRÍBETE AHORA

\$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX



No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del
Consumidor

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

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ CP: _____

Teléfono: _____

Formas de pago

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

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

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

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

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

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

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

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