De mole, pozole y comida mexicana
Estudio de calidad de comida envasada

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

MEZCAL
EL ESPÍRITU DEL AGAVE
Analizamos 34 marcas

Radiografía
El proceso de la bebida que conquistó el mundo

Seguridad de productos
Fuegos artificiales a la segura

Saber consumir
Guía para antes, durante y después de beber

Salud y nutrición
Alcoholismo: más que un problema médico





Tecnología Doméstica Profeco

Sal de gusano

Septiembre de 2013 Núm. 439 $25
7 509997 078342 00439
Exhibir hasta el 30 de septiembre ISSN 0185-8874

Profeco y Fernanda Tapia te ponen en sintonía con el consumo inteligente



Todos los martes, de **20:30** a **21:00**, por el **760 AM** de tu radio, Fernanda te comparte secretos y estrategias para convertirte en un consumidor responsable.



Visita la página revistadelconsumidor.gob.mx

RADIO

abc

Radio 760 AM

¡Comunicación con sentido!

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

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Gastronomía nacional, por **Boligán**



Revista del Consumidor

Sumario

56
EL LABORATORIO PROFECO REPORTA



5 **ÉSTA ES TU VOZ**
Tú preguntas, **Profeco** responde

6 **CONSUMO CULTURAL**
Sonidero: música, baile y gozo

8 **CONSUMO EN EL MUNDO**
Dime de dónde eres y te diré qué consumes

10 **CONSUMO EN LOS ESTADOS**
Guanajuato: cuna de la patria

14 **FINANZAS**
Leyenda de inversión. Compraventa de oro

18 **CONSUMO ENERGÉTICO**
Y tú ¿ya cuentas con un medidor digital?

20 **CONSUMO 2.0**
Televisión *on demand*: lo que quieras, cuando tú lo quieras

23 **QUÉ HACER SI...**
Sospechas que un proveedor comercializa alcohol adulterado

24 **TIPS DEL CHEF**
Ensaladas: verde y bioenergético

26 **SALUD Y NUTRICIÓN**
¡Salud! Si bebes, cuídala

30 **SABER CONSUMIR**
Guía para antes, durante y después de consumir bebidas alcohólicas

36 **PUBLICIDAD ENGAÑOSA**
Universidades ¿con o sin registro? Promociones vemos, de registros no sabemos

38 **CONSUMONOS**
Copas "pirata", por Iracheta

40 **SEGURIDAD DE PRODUCTOS**
Juegos pirotécnicos: el riesgoso arte de jugar con fuego

42 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Sal de gusano

70 **RADIOGRAFÍA**
Destilados de agave, espíritu de la tierra

74 **INFOGRAFÍA**
México, nación mezcalera

78 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
Nitlahtoa, titlahtoa. Las lenguas indígenas de México

80 **EL TURNO DE...**
Pepe Aguilar















44
EL LABORATORIO PROFECO REPORTA



ALIMENTOS MEXICANOS EMPAQUETADOS, ENVASADOS Y ENLATADOS

EDUCACIÓN FINANCIERA

Semana Nacional

del **23** al **29** de **septiembre**

en el Zócalo de la Ciudad de México

¡participa!

Invita:

CONDUSEF

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

Consulta a partir del 9 de Septiembre las actividades que se realizarán en tu localidad.

www.condusef.gob.mx

01 800 999 80 80

snef@condusef.gob.mx

@condusefMX

¿Y tú, qué **plan tienes?**



exposiciones • conferencias • obras de teatro • talleres • juegos • rally financiero
stands informativos y otras actividades más para toda la familia, sin costo.

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CIUDAD DE MÉXICO

ABM
ASOCIACIÓN DE BANCOS DE MÉXICO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Procurador Federal del Consumidor
Alfredo Castillo Cervantes

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Noreli Domínguez Acosta

Director General de Difusión
Jorge Moreno Covarrubias

Revista del Consumidor

Directora Editorial
A. Enid Sánchez Ortega

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Boligán
Melissa Almeida Rodríguez
Alejandra Colín

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Consejo Editorial
Pedro Luis Benitez Vélez
Maximiliano Cárdenas Denham
Martha Carrillo Alduenda
Carlos Hugo Castellanos Becerra
Óscar Desfassiaux Trechuelo
Noreli Domínguez Acosta
Gastón Fernández Arnaiz
José Martín Godoy Castro
Érika Lejsek Leonard
Jorge Moreno Covarrubias
Jaime Rodríguez Aguilar
Anna Lilia Ramírez Ortega
Alfredo Suárez García

Publicidad
ventasrevista@profeco.gob.mx



Fiestas patrias inteligentes

Por fin llegó septiembre, y con el mes patrio arriban las fiestas, las cenas con los amigos y las celebraciones, y también los gastos. La noche del Grito se planea con alegría y orgullo, sin embargo, a veces, elegir el platillo que dará gusto a todos no es tan fácil. Por eso, aparte de valiosos y nutritivos consejos de cocina, nuestro Platillo Sabio te ofrece deliciosas y saludables opciones. Pero si lo tuyo no es la cocina, el Laboratorio Profeco analizó alimentos mexicanos empaquetados, envasados y enlatados que están listos para servir.

Sin embargo, con la diversión viene la responsabilidad. Por esta razón nos dimos a la tarea de estudiar 34 marcas de mezcal, el invitado de honor en las mesas mexicanas; ten cuidado, pues existen productos que no cumplen con las normas de calidad necesarias y que pueden dañar seriamente tu salud. Aquí te decimos cómo identificar bebidas adulteradas, los cuidados que debes tener, los daños que puedes sufrir y qué hacer en caso de detectar y/o haber consumido un producto con estas características.

Los fuegos artificiales iluminan y llenan de color nuestras vidas, son un gran espectáculo y a todos nos encanta verlos, no obstante hay cosas que debes saber antes de encenderlos. Por eso, en la sección de Seguridad de productos te decimos cómo tener la noche mexicana más "explosiva", de forma inteligente y segura.

Además, te enseñamos cómo preparar sal de gusano para acompañar tu mezcal o aderezar tus alimentos, así como a leer tu nuevo medidor de luz. Incluso te damos la información que necesitas para conocer el servicio de televisión bajo demanda (*on demand*), los pros y los contras del sistema que ha cambiado la manera de ver tus programas favoritos.

Por todo esto y más, celebrar el mes de la patria de manera responsable hará que la alegría de compartir y disfrutar en compañía de familiares y amigos, sea una experiencia inolvidable. Así es como te entregamos esta edición cargados de todo el entusiasmo para gritar ¡viva México!

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Mónica Adriana Ledón Ruiz. Tiraje: 50,000 ejemplares.



Ésta es tu voz

En la **Revista del Consumidor** nos interesa escucharte. Mándanos tus experiencias de consumo, sugerencias y dudas al correo electrónico **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140, en la Ciudad de México. También puedes contactarnos en Twitter a través de **@r_consumidor** y publicar en el muro de nuestro perfil **Consumidor Inteligente** en Facebook. ¡Ésta es tu voz, hazte escuchar!



Juntas, pero no revueltas



@dhiguerao tuiteó:
¿Cómo es posible que señalen a Baja California como estado y marquen también a #BCS? ¿Qué no saben de geografía?

@r_consumidor responde:
¡Tienes todo el teclado lleno de razón, Di! Y, aunque duela, agradecemos el jalón de orejas. Tal y como señalaste en tu tuit, en la página 79 de nuestra edición de julio de 2013 metimos el dedo hasta el fondo: al hablar de Baja California, coloreamos en el mapa de la República a ambos estados, ¡como si fueran lo mismo! De lo más profundo de nuestras páginas, ofrecemos una disculpa y nos unimos al *hashtag* que utilizaste: #BCSTambiénEsMéxico, y es hermoso.

Promociones claras, amistades largas

Édgar López escribió en nuestro muro:
Hola, tengo una duda. Quise comprar una laptop a meses sin intereses en una tienda de Best Buy. El equipo en exhibición tenía un precio, pero cuando ya estaba a punto de comprarla me dijeron que aumentaría porque el pago era con tarjeta a meses sin intereses. ¿Esto es legal? ¿No se supone que si es sin intereses el precio no debe aumentar?

Consumidor Inteligente responde:
Édgar, ¿te fijaste si en la publicidad de la promoción había alguna leyenda sobre el pago con tarjeta? Como señalas, los proveedores están obligados a exhibir a la vista el precio total a pagar, sin importar si se trata de bienes o servicios; de igual forma, las ofertas y promociones deben mostrar de forma clara cuál es su mecánica, así como los términos, restricciones y condiciones que aplican. Si cualquiera de estos puntos anteriores no se cumple, estás en tu derecho de interponer una denuncia. Llama al **Teléfono del Consumidor** para recibir más información. ¡Saludos!

¿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 mexicana.

El número de aviación, ¡voló!

Ricardo Martínez Mejía escribió a la redacción:
Buenos días,
Antes que todo, me dirijo a ustedes para felicitarlos, no sólo por la revista, sino también por el excelente trabajo de la dependencia, ya que todo lo relacionado con servicios lo resuelven correctamente. Por otro lado, me gustaría saber cómo puedo adquirir la revista del mes de junio de 2013 que habla sobre las aerolíneas; la busqué desde que la anunciaron, pero no tuve éxito.



En espera de sus comentarios, quedo de ustedes.

Revista del Consumidor responde:
Ricardo,
Recibe un saludo de quienes trabajamos en la redacción de la **Revista del Consumidor**. Para nosotros es muy importante conocer la opinión de nuestros lectores, pues son la razón de ser y brújula de esta publicación. Respecto del número de aviación, te entendemos: ¡voló! Al igual que tú, muchas personas se quedaron con las ganas de tener un ejemplar. Para conseguir éste y cualquier otro ejemplar pasado, comunícate al Departamento de Circulación al teléfono **(01 55) 5516 6612** o al **5516 6939**. Ahí con mucho gusto atenderán tu petición y te indicarán el procedimiento a realizar. Por lo pronto, seguimos a tus órdenes.

Atención Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.


Sonidero
música,
BAILE
Y gozo

La tradición popular que salió del confín de la vecindad para apropiarse del barrio, de la calle, de los grandes centros de espectáculos, se ha adueñado de la tecnología y se ha convertido en un fenómeno que trasciende fronteras. Aquí, nadie se queda sentado.

"Ya llegó el tocadiscos!" fue el grito de una generación. Entonces, una tornamesa, una trompeta de perifoneo y un LP de 78 revoluciones con ritmos tropicales eran suficientes para amenizar una fiesta. Primero las vecindades del Distrito Federal, luego las calles del resto del país, y más tarde espacios para eventos masivos a nivel internacional, han dado cabida a un fenómeno que continúa apropiándose del espacio público, de la tecnología y de la música. Sus repercusiones no sólo alcanzan al melómano, al bailarín experimentado o al parrandero, sino a una comunidad que convoca a la tolerancia y a la convivencia, a la conservación de la memoria y, sí, a la celebración en mitad de la jungla de asfalto.

Orígenes del sabor

Con las primeras décadas del siglo XX llegaron a México los ritmos afrocaribeños. El Cine de Rumberas, Pérez Prado, la Orquesta de Rafael de Paz, la Sonora Matancera, entre otros, contagiaron a los mexicanos con el son montuno, el guaguancó, el danzón o el mambo. Al mismo tiempo, la incipiente tecnología de reproducción servía para amenizar las fiestas de las vecindades: quince años, bodas o reuniones eran motivo para bailar hasta el cansancio. La tradición oral refiere que los primeros "tocadiscos" surgieron en Tepito y en el Peñón de los Baños, en el Distrito Federal, durante los años sesenta.

El lujo de lo inalcanzable

Los "tocadiscos" comenzaron a visitar otras colonias, pero el afán de ser mejores y de poner a bailar al mayor número de personas los puso a competir. Para ello, se vieron obligados a conseguir novedades, verdaderos tesoros musicales que nadie más conociera. Estos auténticos melómanos viajaban a Cuba, Ecuador, Puerto Rico, Venezuela, República Dominicana, Perú o Colombia para allegarse de las últimas melodías que les volvieran indispensables en las fiestas callejeras del centro del país. Ya en los setenta, el antiguo término "tocadiscos" se convirtió en "sonideros". Y así, surgieron Sonido Rolas, La Changa, Arcoiris, Casanova, Perla Antillana, Fascinación, África, Maracaibo, Polymarchs, Fajardo, y muchos más.

"Colombia chiquita"

Sin embargo, el auge sonidero se dio en los años ochenta. Durante esta década nació la mayoría de los sonidos que aún recorren la República y que, incluso, visitan ciudades de Estados Unidos para llevar identidad simbólica a través del baile, la música y la voz del sonidero, que interrumpe la canción para mandar saludos a la gente en la pista, hablar de las melodías o hasta establecer una posición ideológica. Era tal el fervor tropical, que el músico colombiano Policarpo Calle "bautizó" al Peñón de los Baños como la "Colombia chiquita". De ahí, las estaciones de radio y las disqueras mexicanas debieron dedicar espacios a esta expresión que salió del reducto de la vecindad para apropiarse de las calles y de los salones de baile.

Gozadera internacional

El fenómeno sonidero no se quedó ahí. La tradición originaria de la Ciudad de México fue exigida por los nostálgicos migrantes del otro lado de la frontera. El 20 de noviembre de 1993, el sonido llega a Los Ángeles, California, en el Hollywood Paladium, con una asistencia de más de 7 mil personas. Este evento supuso el modelo para lo que vendría después: California, Chicago, Las Vegas, Nueva York. Actualmente, en todas las ciudades de la Unión Americana. De esta forma, el sonidero se hizo transnacional; ayudó a borrar los límites geográficos, pero también profundizó el sentimiento de identidad y los lazos entre mexicanos en el mundo.

Ahora, el sonidero se reformula como arte conceptual. Y, sin embargo, la vertiente original continúa evolucionando, toma la calle, une a la comunidad y nos hace bailar

Es tiempo de cumbia

El sonidero ya no es el tocadiscos. La tornamesa cambió por la mezcladora. El LP ahora es CD o música digitalizada. La trompeta es bafle. Laptops, luces robóticas, pantallas... toneladas de equipo que se transportan en tráileres de ciudad en ciudad. El sonidero ya no trabaja solo, sino cobijado por una empresa de luz y sonido que se adapta a los tiempos para sobrevivir. Sitios de internet, chats especializados, blogs y hasta estudios académicos alrededor de la cultura sonidera. Los tiempos cambian. La música también. Estamos ante el surgimiento de artistas que experimentan con lo alcanzado por los sonideros, como Sonido Changorama, Los Wendys, Sonido Desconocido II, Esclavos del Hi-Fi y varios más, que mezclan video, diseño, *performance*. Ahora, el sonidero se reformula como arte conceptual. Y, sin embargo, la vertiente original continúa evolucionando, toma la calle, une a la comunidad y nos hace bailar.

Fuentes

· Alejo, Jesús. (13 de marzo de 2009). "El fenómeno sonidero en ascenso". Milenio. Consultado el 31 de julio de 2013, en http://www.milenio.com/cdb/doc/impreso/8544273

· Canal 22 (Prod.). (2009). "Sonideros: Eso es barrio". *Tocando tierra* [Serie de televisión]. México: Canal 22.

· Delgado, Mariana y Ramírez Cornejo, Marco. (2012). *Sonideros en las aceras, véngase la gozadera*. México: Tumbona Ediciones.

· XE IPN Canal Once (Prod.). (2003). *Sonideros: Los ecos del barrio* [Documental]. México: XE IPN Canal Once.

SER DIGITAL ES LO DE HOY

La llegada de la Televisión Digital Terrestre (TDT) es una realidad. Entre el 31 de mayo y el 18 de julio se atendieron 12 mil 299 solicitudes en la ciudad de Tijuana, Baja California, de hogares que pidieron una antena o decodificador digital. Aquellos que cumplieron con los requisitos han recibido sus equipos y están listos para la TDT. De acuerdo con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT) y la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel), el grado de penetración es superior al 90%, similar a lo logrado en ciudades industrializadas donde ha habido procesos similares. De igual forma, ya se prepara el proceso para el apagón analógico en seis ciudades fronterizas del país, programado para el 2014. Para la transición en todo México se destinarán 18 mil 760 millones de pesos y se espera concluir en 2015. Ese presupuesto incluye entrega de decodificadores, instalación, campañas publicitarias y gastos administrativos. Asimismo, está en proceso de consulta una Norma Oficial Mexicana para reducir o cancelar la venta de televisiones analógicas y acelerar la tasa de transición. Sin duda, el país está listo para la televisión del futuro.

Fuente: El Universal



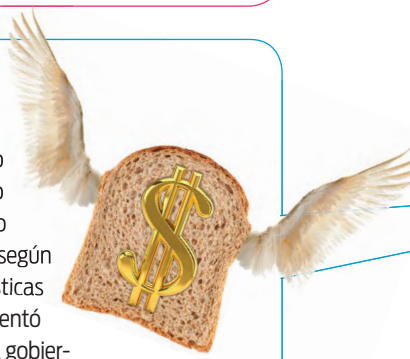


DOCTOR PAÑAL

En Nueva York, la empresa Pixie Scientific ha desarrollado un pañal que detecta infecciones urinarias, disfunción renal y deshidratación. El producto tiene un cuadro con diferentes colores que reaccionan a las distintas proteínas, bacterias o agua, y cambian de color si notan algo fuera de los parámetros normales. Además, cuenta con una aplicación que interpreta la información química y la envía a un médico pediatra para su evaluación. El pañal se probará este mes y, si es exitoso, será enviado a la Administración de Alimentos y Drogas (FDA, por sus siglas en inglés) para su aprobación. No cabe duda de que detectar enfermedades nunca fue tan fácil.

Fuente: The New York Times

NO HAY PAN



Debido a la escasez de trigo y a la mala cosecha de 2013, el precio del pan en la Argentina se ha ido al cielo. En sólo seis meses, el costo de la bolsa de harina se triplicó, y, según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, el precio del pan aumentó 700% en los últimos siete años. El gobierno argentino ha cerrado las exportaciones de harina y ha aplicado la Ley de Abastecimiento, que permite al Estado decomisar el trigo almacenado en el país. No obstante, se espera que el cereal no alcance a suplir la demanda hasta noviembre, cuando esté lista la nueva cosecha. Así, "no sólo de pan vive el hombre" será regla hasta fin de año.

Fuente: El Comercio

TOP 10 LA CREMA DE LA CULTURA

De acuerdo con la revista *National Geographic*, éstos son los 10 mejores museos y galerías, pues ofrecen un amplio horizonte de conocimiento acerca de la humanidad y su historia. Muchos puedes visitarlos en línea, ¡descúbrelos!

1



Smithsonian Institution
(Washington, D.C., Estados Unidos)

2



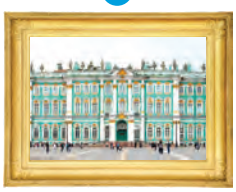
Le Louvre
(París, Francia)

3



Museo de la Acrópolis
(Atenas, Grecia)

4



Hermitage
(San Petersburgo, Rusia)

5



British Museum
(Londres, Inglaterra)





BICICLAJE

Víctor Monserrate, artista y diseñador puertorriqueño de la Royal College of Art, está a punto de "salvar al mundo", pues ha creado una máquina impulsada por una bicicleta que permitirá que las personas den el primer paso en la reutilización del plástico. La máquina puede moler botellas y otros materiales plásticos en hojuelas pequeñas que luego pasan a un horno extrusor –alimentado por el pedaleo de la bicicleta–, produciendo hilo plástico que puede ser vendido a artesanos o utilizado para fabricar muebles, telas y más. Víctor Monserrate está a punto de salvar al mundo en dos ruedas.

Fuente: Waste & Recycling News



"La cuestión no es sólo cómo podemos hacer que el crecimiento económico sea una realidad en nuestras comunidades, sino cómo podemos asegurarnos de que ese crecimiento beneficie a los marginados y los pobres."

Anna Kajumulo Tibaijuka, **directora ejecutiva de ONU-Hábitat**

FUMAROLAS MÁS CONSCIENTES

La revista médica BMJ Open ha dado a conocer los resultados de su reciente estudio sobre empaque uniforme de cigarrillos. A partir de la experiencia australiana, donde el empaque uniforme sin logos e ilustrado sólo con alertas de salud se introdujo de forma obligatoria a finales de 2012, la revista especializada encontró que esta política ha propiciado que más del 50% de los fumadores piense con mayor frecuencia acerca de dejar el hábito y sobre sus efectos dañinos en el organismo; incluso, entre 70 y 80% reflexiona sobre la insatisfacción que les provoca la adicción. Los resultados de esta política son innegables. ¡Deja de fumar ya!

Fuente: Campaign Brief Asia



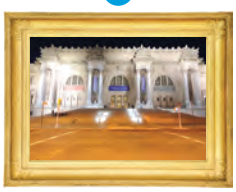
Fuente: National Geographic

6



El Prado
(Madrid, España)

7



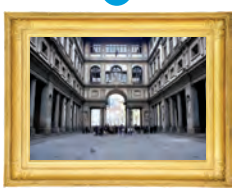
Metropolitan Museum of Art
(Nueva York, Estados Unidos)

8



Museo del Vaticano
(Vaticano, Italia)

9



Galería Uffizi
(Florencia, Italia)

10



Rijksmuseum
(Ámsterdam, Holanda)



Tradicional escalinata de la Universidad de Guanajuato.

Guanajuato:

Si te ofrecen un sol y un cielo entero, este estado del Bajío es un sueño dorado. De tradición colonial, su lugar en la historia de México está reservado junto a la gloria. Celaya, Irapuato, Pénjamo, Salamanca, Silao, son joyas en la corona de la nación.



El vate de la poesía popular mexicana decía en un verso que "la vida no vale nada". Pero en Guanajuato, el valor de la existencia se aprecia en su justa medida, y no sólo el de la propia, sino también el de la nación independiente. Desde tiempos coloniales hasta la actualidad, su significado para la historia y la cultura del país es fundamental. Fue el enclave minero más importante de la Nueva España, pero también la cuna de la Independencia. Desde entonces, el grito de Dolores reverbera atravesando cada uno de los callejones, túneles y edificios guanajuatenses, reflejándose por todo el país cada 15 de septiembre. Por si fuera poco, la oferta cultural del estado es tan vasta y de tal calidad, que Cervantes ha hecho de este territorio su más querido hogar.

El Guanajuato contemporáneo conserva su vocación cultural, al tiempo que se encamina hacia un futuro promisorio. Los sectores agrícola y ganadero son una importante fuente de recursos para el estado, a partir de productos como la fresa o la cajeta. En cuanto a la minería, este estado es el primer productor de oro a nivel nacional, y también es representativa la producción de calzado y curtiduría de pieles. Además, la mayor productora de huevo y pollo en México tiene su sede en Celaya; y en Salamanca, la industria petroquímica es una de las actividades primordiales, pues ahí se ubica la segunda refinería de aceites más grande de Latinoamérica. Aunado a toda esta actividad económica, Guanajuato se ha posicionado como el clúster automotriz más importante de la República.

Por todo esto, decía el vate aquel que Guanajuato es adoración de la gente.

Qué bonito amor

A pesar de que Guanajuato es conocido por su carácter colonial, el pasado prehispánico se dibuja en sitios arqueológicos poco explorados como Plazuelas, Peralta, Cañada de la Virgen o El Cóporo.

Pero ser Patrimonio de la Humanidad y Cuna de la Nación son epítetos grandilocuentes que determinan el valor de esta joya. Guanajuato y San Miguel de Allende son la expresión más acabada de la Colonia: en el primero, los callejones, las plazuelas, los túneles, la Alhóndiga de Granaditas, las antiguas minas, las momias, el Monumento al Pípila, son sólo algunos de los lugares que te sorprenderán. En el segundo, la mezcla barroca y neoclásica se percibe armoniosa en templos, casas, conventos, jardines y plazas. No olvides visitar el Santuario de Jesús Nazareno de Atotonilco, considerado la "Capilla Sixtina" de México.



El Festival Internacional Cervantino convoca a artistas de todo el orbe, tanto en sus calles como en sus escenarios.

Encuentra en Guanajuato tu delegación Profeco:
Calle 5 de Mayo #341, colonia Zona Centro, CP 37000, León, Guanajuato. Teléfonos: (01 447) 716 6044, 716 5682 y 716 6808.

Subdelegación Irapuato:
Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sanabria, colonia Moderna, CP 36690, Irapuato, Guanajuato. Teléfonos: (01 462) 635 2414 y 635 2415.

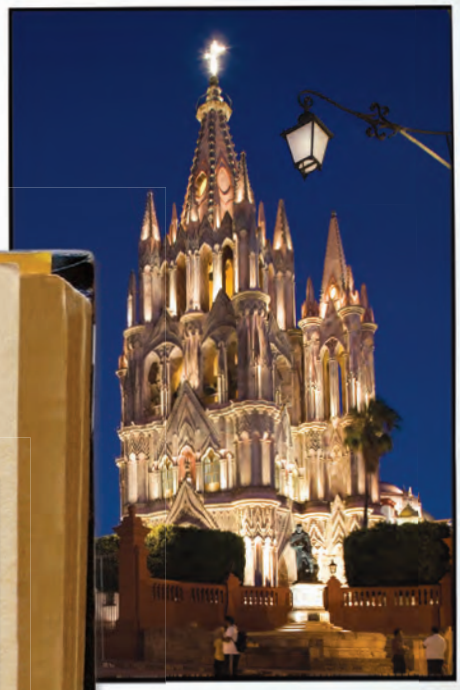


El pueblo de Dolores no sólo vio nacer al México independiente, sino también a uno de los artífices del arte popular más entrañables: José Alfredo Jiménez.

cuna de la patria



Patrimonio de la Humanidad y Cuna de la Nación, Guanajuato tiene un encanto único.



San Miguel de Allende destaca por sus joyas barrocas y neoclásicas.

Fotos: cortesía de la Secretaría de Turismo y Cultura del Estado de Guanajuato



Ahí nomás tras lomita

Fue en Dolores Hidalgo donde el famoso cura dio el Grito de Independencia. Ahora es un Pueblo Mágico donde podrás visitar el Museo de la Independencia o el de José Alfredo Jiménez.

Y en Mineral de Pozos tendrás la oportunidad de visitar lo que fuera un verdadero pueblo fantasma. Recorrerlo es obligado: sus calles y edificios narran la historia de la cotidianidad minera. También puedes visitar las más de 20 minas abiertas al público.

El caballo blanco

Si tu espíritu es curioso y aventurero, déjate asombrar por los bellos paisajes naturales del estado. Rappel, escalada o tirolesa, puedes practicarlos en Cañada de Negros y Vergel de la Sierra, cerca de León, o admirarlos desde un paseo en globo. Otros escenarios de la naturaleza que no debes perderte son Sierra de los Lobos, el Charco del Ingenio o el parque ecoturístico El Peral.

Guitarras de medianoche

Si necesitas un motivo para visitar Guanajuato, la altura de sus festivales será más que suficiente. Están la Feria de León, donde se "apuesta la vida y se respeta al que gana"; el Festival de Música Barroca o el Festival de Música de Cámara en San Miguel de Allende; la Cumbre del Vino Mexicano; el Rally Guanajuato; el Festival Internacional de Cine de Guanajuato; el Fly Guanajuato; el Festival Internacional de Jazz & Blues; el Festival Internacional de José Alfredo Jiménez; el Festival Internacional del Globo en León; y en octubre tiene lugar el evento más importante de México y Latinoamérica, el Festival Internacional Cervantino, donde invitados de todo el mundo se reúnen para dar espacio a todo tipo de espectáculos: ópera, música, danza, teatro, cine, literatura y artes visuales.

Corazón, corazón

El sincretismo es la marca de la cocina mexicana. Así es en Guanajuato. La herencia purépecha y chichimeca, los productos de España y la actividad minera de la región resultaron en una tradición gastronómica única. Su amalgama ha producido platillos como las enchiladas mineras, que son de chiles secos y se acompañan con una pieza de pollo frito y una guarnición de papas y zanahorias. En los mercados pueden disfrutarse las tortas de carnitas de cerdo, o las tostadas de oreja de puerco que venden algunos ambulantes. Si tu visita coincide con el Corpus Christi, prueba la ensalada del mismo nombre, que incorpora granos de elote, calabacitas y chícharos, pepinos sin semillas, pera, durazno, capulines negros, aguacate, aceite de oliva, sal y limón. Según la región, puedes degustar el entomatado verde de res, o los tamales de muerto, elaborados con maíz azul, o el tamalón de acelga. Por supuesto, los dulces de cajeta son variados y muy ricos, y las ineludibles fresas son el complemento idóneo para este lujo culinario de la nación.

Fuentes

· Gobierno del Estado de Guanajuato. (2 de julio de 2013). "Respalda Gobierno del estado impulso a la modernización y desarrollo sustentable de la industria curtidora: gobernador, Miguel Márquez Márquez". Gobierno del Estado de Guanajuato. Consultado el 25 de julio de 2013, en http://noticias.guanajuato.gob.mx/?p=4706

· Guanajuato. El destino cultural de México. (2013). Consultado el 25 de julio de 2013, en http://www.gtoexperience.mx/

· Guanajuato en Línea. (2006). "Turismo". Guanajuato en Línea. Consultado el 25 de julio de 2013, en http://www.guanajuatoenlinea.com/turismo/index.htm

· México Desconocido. (s.f.). "Guanajuato". México Desconocido. Consultado el 25 de julio de 2013, en http://www.mexicodesconocido.com.mx/guanajuato.html

· Secretaría de Desarrollo Económico Sustentable. (s.f.). Consultado el 25 de julio de 2013, en http://sde.guanajuato.gob.mx/

· Vidaurri Ramírez, F. y Morgan Beltrán, J. (2011). "La sustentabilidad en la industria de la curtiduría y su relación con el entorno urbano. El caso de León, Guanajuato, México". *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*. No. 51, pp. 25-32. Consultado el 25 de julio de 2013, en http://www.redalyc.org/pdf/674/67418397004.pdf

· Visit Mexico. (2012). "Guanajuato". Visit Mexico. Consultado el 25 de julio de 2013, en http://www.visitmexico.com/es/guanajuato



El 45% de la producción nacional de calzado se realiza en la ciudad de León.





El Monumento al Pípila es una parada obligatoria para cualquier visitante.

Sustentabilidad a flor de piel

Es muy probable que los zapatos que estés utilizando hayan sido elaborados en la ciudad de León. La industria del calzado en Guanajuato representa 45% de la producción nacional, es decir, cien millones de pares, y el sector está conformado por 850 plantas que dan empleo a más de 50 mil trabajadores. Sin embargo, durante muchos años la curtiduría de pieles para abastecer a la industria contribuyó al deterioro creciente del medioambiente.

Por ello, se promueve una estrategia integral que incluye a la Cámara de la Industria de la Curtiduría del Estado de Guanajuato (Cicur), la Asociación Nacional de Proveedores de la Industria del Calzado (ANPIC), el Centro de Innovación y Competitividad Prospecta, el Sistema Moda México (MoMe) y el Centro de Consultoría y Capacitación Especializada al Servicio del Sector Cuero-Calzado, con el fin de ajustar los procesos de producción húmedos a las normas vigentes ambientales, así como impulsar el parque de lodos.

Después de cuatro años, 80% de la producción de pieles curtidas se realiza en zonas autorizadas por el municipio, lo que representa una mejora evidente en la calidad del medioambiente. En consecuencia, estas acciones le han valido a León ser considerada una de las 18 ciudades campeonas del agua por el Consejo Mundial del Agua.

Las 10+ de Guanajuato

A continuación te mostramos los 10 proveedores con más quejas ante **Profeco** en este estado del Bajío durante el periodo de enero a junio de 2013.

- **Comunicaciones Nextel de México, S.A. de C.V.**
- **Comercializadora de Frecuencias Satelitales, S. de R.L. de C.V.**
- **Telefonía por Cable, S.A. de C.V.**
- **Ingenia Muebles, S.A. de C.V.**
- **Iusacell, S.A. de C.V.**
- **Comisión Federal de Electricidad**
- **Radiomóvil Dipsa, S.A. de C.V.**
- **Bienes Raíces Norpe, S.A. de C.V.**
- **Teléfonos de México, S.A.B. de C.V.**
- **Pegaso PCS, S.A. de C.V.**

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

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

Concilianet

concilianet.profeco.gob.mx

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

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.



Foto Arturo Buitrón

Algunos de los 74 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • Alaska Airlaines • American Airlines • Anáhuac • Andrea• Auto Gran Crédito Famsa • Bodega Aurrera • Bradescard • Comisión Federal de Electricidad • Club Inntegra • Coordinados • Copa Airlines • Coppel • Deremate.com • Dorians • El Portón • Elite • Envía • Enlaces Terrestres Nacionales • Fábricas de Francia • Flecha Amarilla • Futura • Gas Natural de México • Grupo Estrella Blanca • Grupo Geo • Grupo Metropolitano • HP • Hypercable • KitchenAid • LAN • Lacsa • Liverpool • LG México • Mabe • Mas Tv • Maxcom • MaxiGas Natural • Maytag • Megacable • Mercado Libre • Mixup • Nextel • Norte de Sonora • Office Depot • Pacífico • Presidente Club de Viajes • Primera Plus • RadioShack • Redpack • Sadasi • Sams Club • Saks • Sanborn's • Sears • Suburbia • Superama • Taca • Telcel • Telecable • Total Play • Transportes Chihuahuenses • Transportes Frontera • TTur Renta de autobuses • Vips • VivaAerobus • Viveica • Volaris • Walmart • Whirlpool

Leyenda de inversión

Compraventa de oro

Si estás pensando cómo hacer que tu dinero te dé rendimientos, quizás estás evaluando los diversos productos de inversión que existen en el mercado bursátil. Tal vez pienses invertir en metales preciosos; después de todo, es una tradición que ha perdurado por milenios. Pero ¿sabes qué tanto brilla este producto de inversión?



Cuántas veces no hemos escuchado la historia del tatarabuelo que guardaba reales y centenarios en una olla que escondió en el jardín, o del fantasma que cuida un cofre lleno de oro y que busca a alguien a quien revelar el escondite del tesoro para poder liberar su alma. Éstas y muchas otras leyendas hablan sobre el ahorro y la costumbre de invertir de las generaciones de antaño.

Comprar oro es una de las formas más antiguas de inversión, una tradición en México y en casi todo el mundo, porque históricamente ha funcionado para generaciones enteras; lo mismo podemos decir de la plata. No obstante, hoy existen múltiples formas de invertir dinero, cada una de las cuales tiene sus pros y sus contras en función del riesgo y los rendimientos que ofrezca, así como el plazo que haya que esperar para ver resultados. ¿Conoces los riesgos y la rentabilidad de invertir en metales preciosos?

El riesgo

Para quien desea invertir, una regla de oro, según los expertos, es diversificar. Dicho de otro modo: no se recomienda "poner todos los huevos en una canasta". De esta manera, si alguna inversión falla, las otras compensarán la pérdida. En ese sentido, el oro puede ser una excelente opción como inversión segura, pues te dará la tranquilidad de que tu dinero literalmente seguirá valiendo, por los siglos de los siglos, su peso en oro.

Las inversiones seguras son aquellas que no dependen de muchos flujos, sino de la continuidad de la inversión en el tiempo. El oro es uno de estos casos, contrario a las que dependen del estado de la economía en ese momento (por ejemplo, las divisas o la bolsa de valores).

La regla es simple: a mayor riesgo, mayor rendimiento, y viceversa. El oro es una de las inversiones más seguras y, por lo tanto, de las menos rentables. Muchos expertos sostienen que cuando compras oro, lo más posible es que, dentro de 25 años, su valor sea el mismo. Esto representa una ventaja, sobre todo en tiempos de crisis, pues se trata de un producto que, aunque no dé rendimientos, no se devalúa, pues el valor de los metales es inherente a ellos.

El valor del oro

El precio del oro metálico a nivel mundial no está determinado por ninguna institución. Sin embargo, el Oro de Londres Certificado de Buena Entrega (Good Delivery London Gold) es una directriz que genera una cotización llamada precio spot del oro, y que toma como base el material certificado que manejan vendedores específicos de la Asociación de Inversionistas del Mercado de Lingotes de Oro de Londres (LBMA), los cuales, establecidos los acuerdos a nivel mundial, dan solidez al precio acordado.

Mientras tanto, el precio diario del oro, el que se conoce como cotización *fix*, toma en cuenta al mercado mundial, especialmente el norteamericano y el europeo. Esta cotización es un acuerdo de intercambio de grandes inversionistas, que a una hora del día acordada hacen sus operaciones de compraventa y en ese momento se homologan los precios, según la tendencia que hayan marcado dichas operaciones.

No obstante, otros factores que son más difíciles de prever –cuando no se es un experto en finanzas– intervienen en la estabilidad del euro y el dólar, tales como las especulaciones de los inversionistas, la economía mundial, especialmente la de Estados Unidos, entre otros. Incluso, se sabe que durante la crisis financiera de 2008 fue un buen momento para invertir en el metal.



Ahorro o colección

Existen diversas formas de adquirir metales preciosos. Una de las más socorridas ha sido la inversión en monedas de oro o plata.

En las monedas se valoran dos aspectos: el primero es el económico, que está dado por el valor de cambio del metal del que están hechas, el cual es el que otorga la calidad del producto de inversión; el segundo es el numismático, que considera aspectos como rareza y diseño, y la dificultad para obtener ciertas monedas por el tiraje reducido que se emitió o por su antigüedad. Nos referimos a los centenarios, las monedas conmemorativas y las de colección.



La numismática es una ciencia porque se encarga no sólo de estudiar, clasificar y coleccionar monedas, sino que las emplea para explicar diversos fenómenos de la historia. Es de esperarse que una moneda de colección tenga un valor para los coleccionistas muy superior al del metal del que está hecha, pero eso responde a aspectos difíciles de controlar y prever. Sin embargo, como objeto de inversión será más difícil moverla asegurando el precio en caso de que sea necesario vender el metal ante imprevistos.

Si decides invertir en monedas, el Banco de México recomienda considerar las siguientes características:

- **El gramaje.** El peso neto de la moneda.
- **La existencia** de la moneda específica en el mercado. Es decir, si se está ofertando en diversas casas vendedoras.
- **Tiraje.** Cuántas se emitieron.
- **Diseño.**
- **Rareza.**

Como ves, es una inversión que hay que estudiar.

El oro que existe en el mundo es **limitado** y no **renovable**. Se prevé que en **15 años** se habrá extraído **todo** el oro que queda en el **mundo**. Por ello, es **muy probable** que, llegado ese momento, el oro **incremente** su precio, **al disminuir** su oferta

Ahora que si lo que quieres es disponer del precio del metal en cualquier momento, entonces es más recomendable invertir en denominaciones como centenarios o bicentenarios que están en circulación, tienen un alto gramaje y distintos pesos; son monedas de circulación constante y es más fácil venderlas a bancos y casas de cambio, pues las comprarán al precio del oro neto que contenga la moneda. Éstas están hechas con oro y plata mexicanos, los cuales están bien posicionados en el mercado internacional de metales, y son más accesibles en el país para pequeños inversionistas, porque se pueden comprar y vender en distintos lugares. Además, por su maniobrabilidad y precio, es más fácil la compra y venta de moneda circulante que de lingotes.

Otros factores a considerar

A diferencia de otros productos de inversión, el oro ocupa un lugar en el espacio, por lo que hay que guardarlo en un sitio muy seguro. La idea del cofre o la olla enterrados suenan bien como relato de leyenda, pero seguramente considerarías alguna opción más moderna y segura.

Puedes depositarlo en la bóveda de un banco, pero toma en cuenta que éstos cobran una anualidad por el almacenaje. Por otro lado, guardarlo en tu casa tal vez sea un poco arriesgado, pues, en cuestiones de seguridad, nada es infalible. En ese caso, habría que considerar la posibilidad de adquirir una caja fuerte, construir un compartimento oculto, instalar una alarma, contar con sistema de vigilancia y demás.

Asimismo, hay que recordar que las operaciones de compraventa generan comisiones e impuestos, uno de los motivos por el cual el oro no conviene a corto plazo, pues difícilmente habrá rendimientos que puedan cubrir estos costos, lo que puede resultar en una pérdida para ti.

El ocaso de la edad de oro

El oro que existe en el mundo es limitado y no renovable. Hasta hoy, durante toda la historia de la humanidad, se han extraído 153 mil toneladas, y se calcula que existe una reserva máxima de 60 mil. Se prevé que en 15 años se habrá extraído todo el oro que queda en el mundo. Por ello, es muy probable que, llegado ese momento, el oro incremente su precio, al disminuir su oferta.



No todo lo que brilla es oro

En la actualidad, la extracción de la mayoría de las minas de oro se realiza a cielo abierto y con procesos que, en varios casos, han producido daño ambiental y en ocasiones también social. Al respecto, la **ONU** ha recomendado a los gobiernos y a las compañías mineras que respeten los derechos de las comunidades respecto del uso y aprovechamiento de su territorio, y modifiquen sus leyes para regular la minería, con el fin de que se practique de una manera más sustentable hacia la población y los ecosistemas.

Sobre la adquisición de la moneda, consejos y recomendaciones

› **La forma** más **segura** de **comprar** monedas es a través de **La Casa de Moneda**, la cual vende monedas de metal fino en circulación, de distintas denominaciones y porcentajes de oro y plata; también en **bancos** y en **casas autorizadas**, que pueden ser una opción cuando quieras vender.

› **Algunos joyeros** y vendedores particulares también las venden; sin embargo, si no tienes mucho conocimiento sobre metales, corres el riesgo de ser estafado si se trata de un comprador o vendedor deshonesto.

› **Otra opción** son las **casas de empeño** –verifica su contrato de adhesión ante **Profeco**-, aunque en este caso es necesario estar familiarizado con el uso y trabajo con oro, para detectar las buenas oportunidades.

› **Antes de comprar** o vender, **compara precios** en distintos lugares, así como las comisiones que se cobran por las operaciones correspondientes.

› **La compra** de monedas se **recomienda** para quienes buscan invertir cantidades que oscilen entre los **mil** y los **300 mil** pesos.

› **Cuanto mayor** sea el gramaje, mejor, pues recuerda que el peso del oro es lo que le da el **valor** a la moneda. A menos que quieras disponer de ellas por separado en pequeños intercambios.

› **Las monedas** de oro pueden ser de alta o de baja ley, esto según la **cantidad** de oro puro que contengan, lo cual **debe estar inscrito** en la moneda. Mientras más puro el metal, más alta es la ley y mayor es su valor por gramo. Una marca de .750 significa que del total de la moneda hay 750 partes de oro contra 250 de algún otro metal usado como liga; .999 quiere decir que es de oro puro.

› **Mientras más puro** es el oro, mayor es su susceptibilidad a rayones que pueden opacar su superficie, la aleación con otros metales les da resistencia. No obstante, las monedas aun gastadas y rayadas conservan su valor por su peso real.

La forma más **segura de comprar monedas** es a través de **La Casa de Moneda**



Fuentes

· Condusef. (2 de diciembre de 2011). "¿Compro dólares?". Proteja su dinero. México: Condusef. Consultado el 15 de agosto de 2013, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/inversion/otros/600-dolares

· Flores, Mariana. (18 de diciembre de 2012). "Da el salto (de ahorrador a inversionista)". Proteja su dinero. México: Condusef. Consultado el 15 de agosto de 2013, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/inversion/otros/752-da-el-salto-de-ahorrador-a-inversionista

· Téllez, Luis. (26 de octubre de 2010). "Ahorro e inversión: la importancia de conocer las mejores opciones". Proteja su dinero. México: Condusef. Consultado el 15 de agosto de 2013, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/ahorro/ahorro/361-ahorro-e-inversionla-importancia-de-conocer-las-mejores-opciones





Y tú

¿ya cuentas con un medidor digital?

Desde 2010, la Comisión Federal de Electricidad ha estado sustituyendo los medidores tradicionales (esos que utilizan manecillas como de reloj para dar la lectura de tu consumo) de cada hogar en el país. Incluso, muchos ni se han dado cuenta de que ya cuentan con uno. Aquí te decimos cómo leerlo y cuáles son sus ventajas.

¿Por qué es mejor un medidor digital?

❶ Es **más amigable con el usuario** porque su pantalla da la lectura exacta del consumo del periodo.

❷ Da **mayor seguridad** tanto para el usuario como para sus bienes inmuebles y electrodomésticos, pues detecta picos de voltaje y suspende el servicio automáticamente, enviando una señal de reporte a la central de la Comisión Federal de Electricidad (CFE). El voltaje que provee CFE es de 127 volts con un margen de ±10%; por ejemplo: si tu lectura arroja un voltaje de 135, estás dentro de una operación óptima.

❸ Posee un mecanismo para registrar la lectura que no se imanta –como los anteriores–, por lo que **elimina los cobros de más o de menos**. Cuando falla, se interrumpe su funcionamiento y es reemplazado por CFE.

❹ Cuenta con un **anillo de metal de comunicación infrarroja que lo cierra**. Para abrirlo es necesario el uso de un equipo deshabilitador que sólo manejan los técnicos de la Comisión. Si se altera de cualquiera otra manera, la violación se registra en la central, y un técnico acude de inmediato a revisarlo.

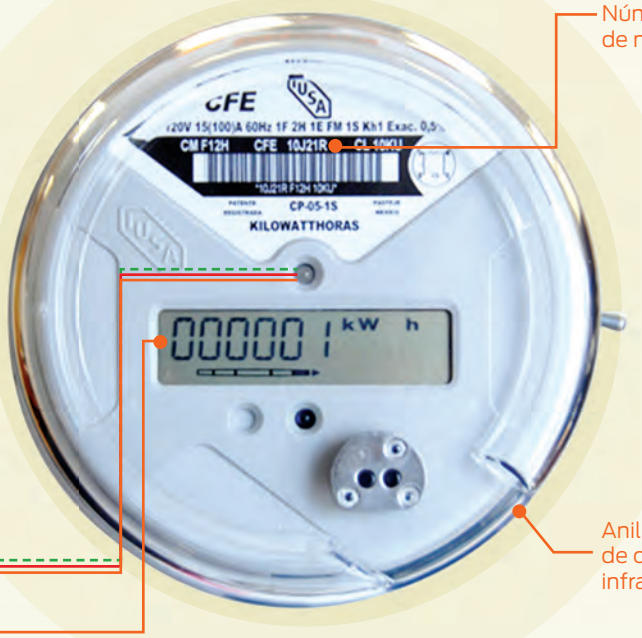
❺ Permite implementar el sistema de prepago.

Conoce y lee tu nuevo medidor

Luz indicadora LED

Es un foquito al centro de tu medidor que cambia de color para indicarte lo siguiente:

- **Verde:** cuando parpadea significa que el medidor funciona normalmente. Si se queda encendido y la pantalla parpadea, indica que el servicio está suspendido por falta de saldo o pago.
- **Rojo:** indica que existe alto o bajo voltaje y que el medidor se ha desconectado, por lo que no tendrás luz. En cuanto el voltaje se regularice, automáticamente se restablecerá el servicio.
- **Naranja:** alerta de que existe una falla y deberás reportarla al 071.



Su pantalla digital te brinda información sobre el estado de tu suministro y tu cuenta.

- **Inicio.** Comprueba que tu medidor está en funcionamiento.
- **Lectura.** Muestra cuánto has consumido desde la instalación de tu medidor.
- **Lectura actual.** Indica cuánta energía has consumido durante el periodo vigente.
- **Conect/descon.** Indica el estado de tu conexión, es decir, si se encuentra en servicio o está cortado o desconectado.

Sistema de prepago

Desde 2010, en algunas localidades del interior de la República esta forma de recibir el suministro de energía eléctrica se ha implementado como programa piloto, la cual permite al usuario decidir cuánto quiere consumir.

Como las fichas para teléfono celular, bajo este sistema compras saldo y consumes la energía con la que cuentas en el lapso que tú decidas o requieras, y cuando se te agota el saldo, puedes hacer una recarga desde 30 pesos en diversos puntos de venta cercanos. De esta manera se elimina el recibo de luz, las suspensiones de suministro por falta de pago, o que el inquilino anterior de tu vivienda te deje una cuenta impagable. Además, tienes mayor control sobre tu consumo y puedes cortar y reconectar la luz cuando tú lo decidas, por ejemplo, si sales de viaje.



Además, existen otras pantallas que son para el sistema de prepago:

- **Buscar saldo**
- **Saldo**
- **Tarjeta**
- **Abonar**

Éstas indican tu saldo y cuánta energía estás comprando en kilowatts hora.

Es importante mencionar que tu nuevo medidor digital pertenece a CFE, por lo que no se te cobra. Sólo en el caso de una nueva contratación, se cobra un depósito en garantía sobre el medidor y para respaldar el pago de tu recibo.

Fuentes
· Comisión Federal de Electricidad. (s.f.). Manual del cliente en prepago. [PDF]. Consultado el 13 de agosto de 2013, en http://www.iusa.com.mx/minisitio_med/flyers/Manual_Medidor_Leon.pdf
· Fajardo, José Luis. Servicio a Cliente de la Comisión Federal de Electricidad. [Entrevista]

Televisión *on demand*:

Lo que quieras, cuando tú lo quieras

En México, la televisión bajo demanda ya es una realidad. Existen varios proveedores y cada uno ofrece diferentes catálogos, contenidos, e incluso formas de pago. Antes de contratar, conoce cuáles son los pros y contras de este servicio.

El escenario seguro lo conoces: estás en el trabajo, pensando en esa serie que te trae "picado". Pasas la semana cavilando en ella, esperando el día que transmitan un nuevo episodio... y, justo cuando por fin sucederá, ¡zaz! Todo lo que podía salir mal, pasa: sales tarde del trabajo, el tráfico está imposible y te pierdes la mitad del capítulo. Además, ¡quién sabe cuándo vayan a repetirlo! Es ese momento en que te dices: "¡cómo me gustaría poder regresarle a esta serie!".

Aunque no lo creas, actualmente es posible gracias a una tecnología llamada video bajo demanda (*video on demand*), la cual te permite hacer justamente eso: ponerle pausa a tu serie, novela o película cuando te levantas a la cocina o al baño; o incluso dejar ese episodio para después; y ver una película, serie, caricatura, documental o concierto desde el inicio, sin comerciales ni interrupciones. Es decir, lo que quieras, cuando tú quieras.

¿Cómo funciona?

El video bajo demanda es un servicio de *streaming* a través de internet, al que, dependiendo del proveedor, puedes acceder por medio de una televisión inteligente (o smart TV), tabletas, computadoras, centros de medios, e incluso a través de consolas de videojuegos. Tus series, películas o documentales se descargan en tu dispositivo y ahí son almacenadas en la memoria temporal para, una vez vistas, ser eliminadas.

¿Sabes cuáles son sus ventajas y desventajas?

En México esta tecnología ya está disponible, y hay varios proveedores que lo ofrecen. Algunos son Netflix, Clarovideo, VUDU, Totalmovienow, Cinépolis Klic, Yuzu y Crackle; cada uno de ellos con diferentes catálogos, contenidos y hasta formas de pago. Antes de dar el "tarjetazo", conoce cuáles son los pros y contras de este servicio.

Pros:

- **Economía.** Si ya tienes servicio de internet, su precio compite directamente con los paquetes básicos de cable, con costos tan bajos como 69 pesos mensuales.
- **Servicio ilimitado.** Puedes ver uno tras otro cada uno de los contenidos sin cortes comerciales, siempre con la posibilidad de regresar, adelantar o poner pausa.
- **Portabilidad.** El servicio no es fijo, puedes utilizarlo dondequiera que haya una conexión a internet.
- **Gran cantidad de contenidos.** El catálogo de estos servicios ronda los miles de títulos y constantemente están buscando poner nuevos contenidos a tu alcance.

Antes de contratar, fíjate bien

Si tras conocer sus ventajas y desventajas, decides suscribirte, te recomendamos fijarte en los siguientes puntos:

A) El catálogo que ofrece el proveedor.
Cada una de estas compañías hace alianzas con productoras o distribuidoras que tienen derechos sobre ciertas películas, series, y hasta eventos deportivos que se transmiten por internet.

B) Compatibilidad con tu equipo.
La tecnología de transferencia de video utilizada por cada empresa varía, por lo cual hay dispositivos electrónicos que no son compatibles con ciertos proveedores. Además, empresas como VUDU ofrecen distintas calidades de definición de imagen, dependiendo del dispositivo en el cual se desee ver el video.

C) La velocidad de tu conexión a internet.
Si bien la velocidad requerida por la mayoría de los proveedores varía entre 700 kbps y 1 Mbps, la realidad es que, mientras mejor sea tu conexión, más rápido se cargará el video (y en algunos casos también mejorará la calidad de la imagen).

D) Sistema de suscripción o renta.
Mientras algunos proveedores ofrecen un catálogo ilimitado por un costo de suscripción, otros te "rentan" sus contenidos, dándote acceso por tiempo limitado.

E) Formas de pago.
La mayoría requiere pagos con tarjetas de crédito, o incluso débito, pero existen servicios como VUDU que permiten el uso de tarjetas de prepago, o como Clarovideo, que permiten cargar el costo del servicio a tu recibo telefónico.

F) Datos personales.
Revisa que el proveedor tenga una cláusula de protección de datos personales. Si haces el pago por internet, cerciórate de que sea un sitio seguro, ya que tu información (tu número de tarjeta, por ejemplo) estará en la red.

G) Calidad de imagen y sonido.
No todos los servicios son iguales, pues unos ofrecen mayor calidad de imagen y sonido que otros. Para no tomar una decisión precipitada, te recomendamos revisar los estándares que ofrece cada uno.

H)Dónde está asentado el proveedor.
El que puedas encontrar su página en internet no significa que puedas acceder a su contenido. Algunas veces, ciertos servicios o contenidos están limitados a determinados países, por lo que te recomendamos revisar el contenido disponible para México.

Contras:

- **Conexiones caídas.** Si en algún momento llegaras a tener un problema con tu servicio de internet, no podrías disfrutar del servicio en lo absoluto.
- **Contenido sensible para niños.** Si tienes pequeños en casa, habrá que buscar un proveedor que ofrezca controles parentales para evitar el acceso a películas o series no aptas para su edad.
- **Estrenos no tan recientes.** La actualización de los materiales varía de compañía a compañía. Muchas veces es tardado, y dado que la transmisión no es en vivo, podrías no tener el contenido más actual de tu serie favorita.

Portal del Consumidor Profeco



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

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.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Sospechas que un proveedor comercializa alcohol adulterado

Seguramente has escuchado la historia del "amigo de un amigo" que, con sólo una copa de alcohol, comenzó a sentirse mareado, con náuseas, o que incluso llegó a desmayarse. Si pensaste que se trataba de una "leyenda urbana", piénsalo otra vez: pudo haber sido un caso de consumo de alcohol adulterado.

Las **bebidas alcohólicas adulteradas** son aquellas que se producen sin un control de calidad **acorde con la normativad vigente,** ofreciéndote **ninguna garantía** de la calidad o de los **efectos que provocará en** tu organismo.

Como sabes, la principal característica de las bebidas alcohólicas es la presencia de etanol o alcohol etílico; una sustancia que se obtiene a partir de procesos de fermentación y que es responsable de los estados de embriaguez. Como la mayoría de los productos en el mercado, estas bebidas están reguladas por normas, leyes y autoridades específicas.

Sin embargo, existen personas que las elaboran sin un control de calidad acorde con la normatividad, ofreciendo a los consumidores bebidas adulteradas en cuya composición no sólo está presente el alcohol etílico, sino también grandes cantidades de metanol; una sustancia que, aunque se encuentra en cantidades mínimas en todas las bebidas alcohólicas, puede provocar intoxicación, alteración cerebral, ceguera irreversible y, si la incluye en grandes concentraciones, la muerte.

En la actualidad existen diferentes formas de adulteración. Por ello,



y debido a la gravedad de este problema, desde enero se reformó y adicionó la Ley General de Salud para tipificar como delito grave y sancionar:

A quien adultere, falsifique, contamine, altere o permita la adulteración, falsificación, contaminación o alteración de bebidas alcohólicas, se le aplicará una pena que va de seis meses a nueve años de prisión y de cincuenta a mil días de multa.
Las mismas penas se aplicarán a quien, a sabiendas, por sí o a través de otro, expenda, venda o de cualquier forma distribuya bebidas alcohólicas adulteradas, contaminadas o alteradas.

De igual forma, también se reformó el Código Federal de Procedimientos Penales (fracción XV del artículo 194), en el que dichas acciones se califican como delitos graves, por afectar de manera importante valores fundamentales de la sociedad.

Para que digas "salud"

Con el objetivo de prevenir la comercialización de bebidas adulteradas, **Profeco** verifica, durante todo el año, vinaterías, tiendas de autoservicio, clubes de precios, restaurantes, bares, antros y hoteles con paquetes "todo incluido"; reforzando el programa de verificación durante temporadas de alto consumo como fiestas patrias, vacaciones y fin de año.

De igual manera, la Procuraduría Federal del Consumidor trabaja en conjunto con otras dependencias, como la Comisión Federal de Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), el Instituto Mexicano de la Propiedad Intelectual (IMPI), la Procuraduría General de la República (PGR) y la Administración General de Aduanas.

También, el 13 de marzo de 2013 la Cámara Nacional de la Industria Tequilera (CNIT) y el Consejo Regulador del Tequila (CRT) firmaron un convenio de colaboración con la Procuraduría, cuyo propósito es evitar la venta de bebidas adulteradas y establecer mejores prácticas comerciales para que los consumidores tengan acceso a bebidas alcohólicas que cumplan con las normas.

Si sospechas que algún proveedor comercializa bebidas alcohólicas adulteradas, comunícate al **Teléfono del Consumidor** y formaliza una denuncia.

Si presentas síntomas como visión borrosa, dolor abdominal, vómito, confusión o desmayo, acude inmediatamente al médico para una valoración temprana.

Ensaladas:

Verde y bioenergético

Como plato principal o guarnición, las ensaladas son una rica fuente de nutrientes que, con un toque de creatividad, pueden ser deliciosas. Semillas, cereales, frutas, verduras y aderezos son el secreto para ir más allá del verde.

Una ensalada preparada con esmero puede convertirse en un verdadero manjar. Nada mejor que los vegetales y frutas de temporada para estar a tono con el medioambiente, mantenernos frescos, y no excedernos en nuestro consumo de calorías... ni en gastos, pues, además, no son costosas. Asimismo, comer vegetales en abundancia y bien combinados te brindará placer tanto en la mesa como durante el resto del día. Por eso, ¿qué tal si te sumerges en la experiencia de incorporar ensaladas bioenergéticas que prácticamente sean un platillo completo por sí solas?

Rebana brócoli, coliflor, champiñones, calabacitas y zanahorias en láminas; después dales una pasada de cada lado en el comal o asador a fuego muy suave. Déjalos enfriar y mézclalos en tus ensaladas. Acompáñalos con alguna salsa de chile.

Corta col, chile poblano, jitomates, nopales y pepino sin semillas en tiritas de 2 milímetros; agrega ejotes, granos de elote tierno, y saltea a fuego suave con un poco de aceite, cebolla y ajo picados –sólo unos minutos para que queden tiernitos por dentro y que no pierdan sus nutrientes–. Como toque final, agrega un poco de cilantro o epazote finamente picados. Es excelente como **guarnición** para carne o sobre unas tostadas oaxaqueñas.

Para **ensaladas en crudo,** además de los ingredientes más utilizados, como lechuga (varía entre morada, italiana, francesa), espinaca, jitomate, pepino, zanahoria rallada o jícama, también puedes utilizar chile poblano en láminas muy finas, hongos, perejil, menta o hierbabuena frescos; o tu quelite favorito (pápalo, verdolagas, berros, etcétera). Agrega frutas como sandía en trocitos, fresas o uvas en mitades, pera, manzana, kiwi, chabacano o durazno en láminas, zarzamoras o una lluvia de granada.

Incluye frutos secos o semillas como la almendra, nueces, semillas de girasol y calabaza. Todos tienen muchísimos nutrientes (son ricos en proteínas), pero por tratarse de semillas es necesario "activarlos" –como si fueran a germinar–, lo cual se logra remojándolos por al menos ocho horas; déjalos secar y almacénalos hasta que los sirvas.

Sustituye la sal de mesa por **sal de mar en grano** martajada. Su **baja concentración de sodio** aporta los fitonutrientes que tu cuerpo necesita. El secreto es hacerlo unos minutos antes de servir la ensalada para que los ingredientes no se deshidraten por la acción de la sal.

El mango, la tuna, la ciruela, la guayaba y la papaya son ideales para **aderezos saludables** y riquísimos. Coloca la fruta que elijas en la licuadora o en el molcajete, puedes agregar un poco de limón, una pizca de sal y otra de chile, y licua con un chorrito de agua hasta obtener la consistencia de un aderezo.







Ensalada bioenergética

(1 porción)

Ingredientes

- 1/3 de taza de amaranto
- 1 porción de mung beans vermicelli ya cocidos. Sumérgelos unos 4 minutos en agua hirviendo, escúrrelos, espera a que bajen la temperatura y estarán listos para tu ensalada.
- 9 granos de cacao entero y martajado en molcajete
- ½ pepino sin semillas cortado al sesgo
- ½ jitomate saladet sin semillas cortado en julianas
- 2 cucharadas de arándanos
- 2 cucharadas de cilantro desinfectado y picado
- 4 hojas de lechuga (como "colchón" para tu ensalada)
- ½ limón, sólo el jugo
- Sal de mar, al gusto

Coloca el amaranto, el vermicelli, el pepino, el jitomate, el cilantro y el arándano en un recipiente de vidrio o acero, y agrega sal de mar y limón. Mézclalos suavemente hasta que se integren muy bien y déjalos reposar al menos 3 minutos para que la sal y el limón comiencen a curtir los vegetales y se forme un aderezo natural.

Para servir, dispón las hojas de lechuga sobre el plato en forma de flor y sobre ellas coloca tu ensalada. Al final, agrega el cacao molido.



El chef-yogui Mariano Garcés es *coach* en Alimentación Saludable, especialista en cocina bioenergética y ayurvédica.
Para contactarlo: Twitter: **@chefyogui**
Facebook: **chef-yogui Mariano Garcés**
www.chefyogui.com

Espolvorea cacao natural en grano molido sobre tu ensalada. Lo puedes adquirir en cualquier mercado en el puesto de chiles secos y especias.

Lo **básico es combinar** hasta cuatro verduras. Refuerza con una fruta fresca y una variedad de semilla.

Las **leguminosas** son un excelente ingrediente para hacer nuestras ensaladas más nutritivas, pues comerlas aporta una buena cantidad de proteínas. Consume lentejas –de preferencia germinadas–, frijoles, habas y chícharos. Es muy importante que al momento de servirlas, exprimas jugo de limón o de naranja, ya que **los medios ácidos ayudan a la absorción del hierro que contienen**. De esta manera se convierten en un excelente sustituto de las carnes rojas. Como toda proteína, su consumo no se recomienda antes de dormir.

Sembrar y cuidar una huerta propia es un deleite y, también, te brindará la posibilidad de tener **hierbas frescas** siempre disponibles. Siembra **albahaca, orégano, mejorana, romero, cilantro** o cualquier hierba de tu elección e incorpóralas a tus ensaladas, guisados y vegetales salteados para darles sabor de una forma natural.

Consume arroz integral, avena o amaranto combinados con leguminosas, muchos vegetales y un chorrito de aceite de oliva en crudo. Obtendrás una ensalada muy completa que te mantendrá sin antojos por más tiempo y con mucha energía.

Utiliza algas marinas como wakame, hijiki, kombu, espirulina, chlorella y hojas de nori, las cuales puedes conseguir en tiendas de productos orientales. Así estarás consumiendo proteína del mar que provocará una **rápida absorción de todos los nutrientes** de tu ensalada.

¡Salud!
Si bebes, cuídala

A diferencia de otras drogas, el alcohol es socialmente aceptado –aunque no por eso deja de ser dañino–, y para muchos, funciona como "lubricante social". No obstante, de su consumo excesivo deviene una enfermedad que acarrea un enorme costo que va más allá de un problema médico.



Las personas que superan el límite de "consumo moderado" tienen **25%** de posibilidades de padecer dependencia al alcohol.

La gran variedad de situaciones y costumbres que tienen que ver con el alcohol explican por qué el alcoholismo es un fenómeno tan frecuente en nuestra cultura: bodas, cumpleaños, bautizos, aniversarios, graduaciones, bienvenidas, despedidas y demás, involucran una o muchas botellas "amenizando" la ocasión. Sólo hace falta escuchar las canciones de José Alfredo Jiménez para darnos una idea de cuán arraigada están la bebida y el acto de emborracharse en nuestro imaginario.

Además de ser un problema de salud pública, el alcoholismo ocasiona grandes pérdidas económicas (ausentismo laboral), materiales (accidentes), familiares (violencia y desintegración), y la lista sigue.

Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestran que en el mundo se beben, en total, alrededor de 6.1 litros por persona; promedio que superamos en México, con 8.4 litros per cápita. Aunque nuestro consumo es alto, no se bebe más que en Estados Unidos, Canadá o Brasil; nos superan naciones como Argentina o España; y estamos bastante por debajo de la mayoría de los países de Europa, donde el consumo promedio es de más de 12.5 litros de alcohol al año, siendo Moldavia el país más bebedor, al alcanzar los 18.1 litros anuales.[1]

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, 54% de los mexicanos mayores de 20 años (mujeres 41%, hombres 68%) es bebedor; mientras que en los adolescentes de entre 12 y 19 años, el índice es de 25% (21% mujeres y 29% hombres). El alcohol es nuestra cuarta causa de mortalidad (8.4% de los decesos) y la segunda en jóvenes entre 15 y 29 años.

[1] World Health Organization. (2011). *Global status report on alcohol and health*. [PDF]. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msbgsruprofiles.pdf

Sin embargo, la relación entre la cantidad que se bebe y las cifras de muertes y personas enfermas por el consumo de alcohol no es directa; cuenta más qué tanto se consume de una sola vez que el total de lo que se beba en un año. A diferencia del cigarro y otras sustancias adictivas muy dañinas, el alcohol moderado puede ser una fuente de placer como lo es la buena comida. Existen estudios[2] que muestran que son más perjudiciales las borracheras, aunque sean en pocas ocasiones, que beber con cierta frecuencia sin excederse. El problema en México es justamente que muchos de los consumidores, cuando beben, lo hacen hasta embriagarse; por eso, aunque el consumo per cápita no es tan alto como en otros países, el impacto del alcohol en la salud pública es muy importante.

Médicamente el alcoholismo se define como una enfermedad crónica, progresiva e incurable, caracterizada por la pérdida del control sobre el alcohol; no obstante, Alcohólicos Anónimos (AA) prefiere no definirla, pero, como alcohólicos, sus integrantes están de acuerdo en que se podría describir como una compulsión física unida a una obsesión mental por consumir alcohol. Aceptan la idea de que es una enfermedad incurable, pero que se puede detener. Además, subrayan que no es una vergüenza padecerla, si se enfrenta y se hace algo al respecto.

"¿Qué tanto es tantito?"
Consumo moderado

Las personas que consumen con moderación son menos propensas a caer en problemas de abuso de alcohol.

Límites de consumo de alcohol	Mujeres	Hombres
En un solo día	3	4
Por semana	7	14

Para prevenir riesgos, es importante mantener tanto el límite semanal como el de un solo día.

Sin embargo, para evitar consecuencias y disminuir los efectos, es importante beber despacio y comer antes o mientras bebes, y evitarlo por completo en los siguientes casos:

- Cuando vas a conducir.
- Si estás tomando algún medicamento que lo tenga contraindicado.
- Si padeces alguna enfermedad que pueda agravarse.
- Si estás embarazada.



Si la mujer está **embarazada**, el bebé puede sufrir **daño cerebral** y ser **dependiente** al **alcohol** desde antes de nacer.

"Tragos" con "medida"

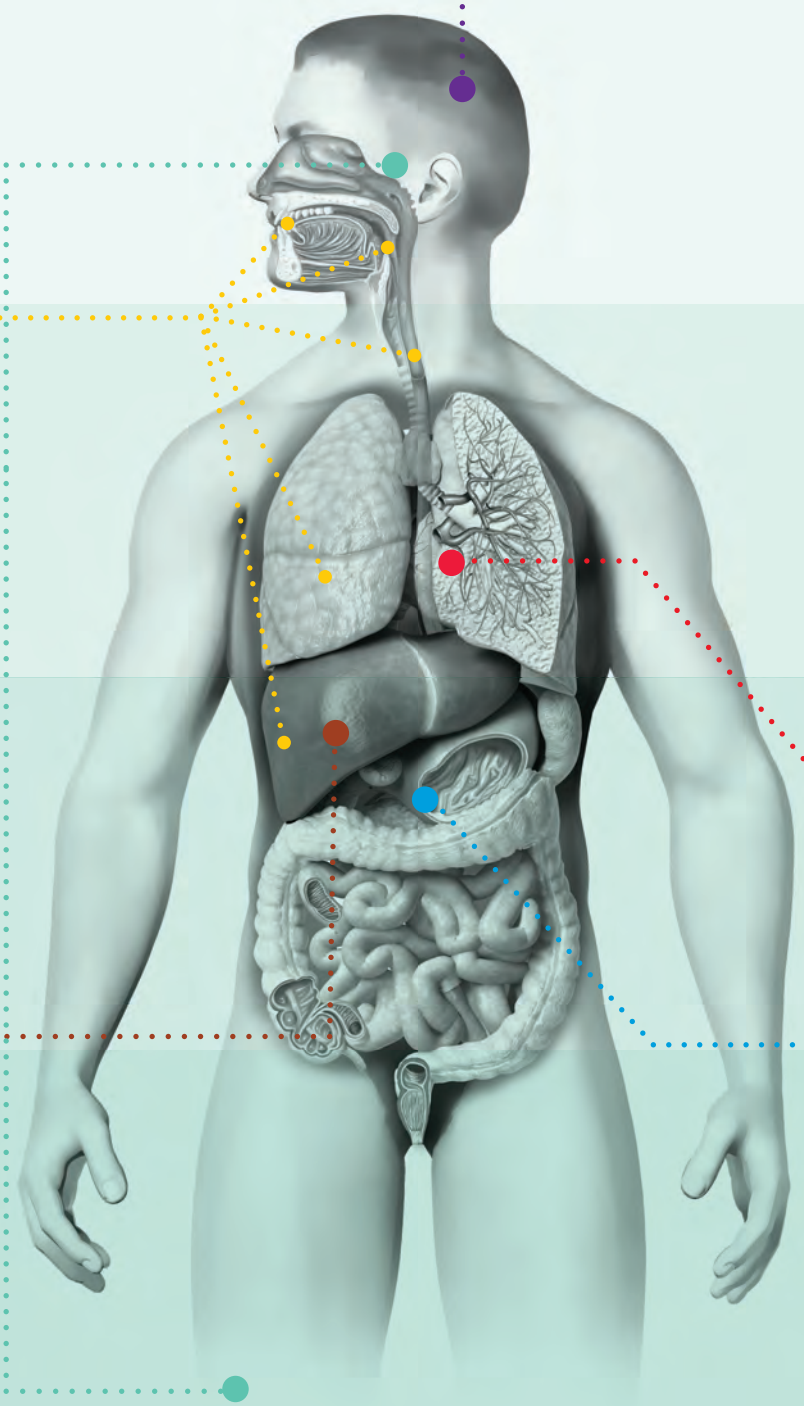
Como no es lo mismo un vaso de cerveza que uno de tequila, aquí te presentamos una tabla de equivalencias para que te midas. Es importante que, en la etiqueta, leas el porcentaje de alcohol, porque varía mucho en cada bebida, sobre todo en el caso de las cervezas.



[2] González Guzmán, Rafael y Alcalá Ramírez, Julián. (s.f.). "Consumo de alcohol y salud pública". [PDF]. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.ejournal.unam.mx/rfm/no49-6/RFM049000605.pdf

¿Sabes cómo puede afectar el alcohol al organismo?

El consumo excesivo de alcohol, ya sea en una única ocasión o por hábito, se asocia con al menos 60 padecimientos. Aquí nombramos sólo algunos:



Cáncer

- Boca
- Esófago
- Garganta
- Hígado
- Mama

Sistema inmunológico

Tras una parranda, el cuerpo es más **vulnerable** a sufrir infecciones, incluso después de **24 horas**; y los bebedores **crónicos** son más propensos a contraer **neumonía** o **tuberculosis**.

Hígado

Uno de los órganos que más sufren...

- **Hígado graso**
- **Hepatitis alcohólica**
- **Fibrosis quística**
- **Cirrosis**

Cerebro

Interrumpe las interconexiones neuronales, lo que a la larga puede repercutir en el humor y el comportamiento de la persona, dificultándole la coordinación y la capacidad de pensar claramente. Entre las afecciones más importantes se cuentan:

- **Delirium tremens.** Ataque durante la abstinencia que involucra temblor, alucinaciones, confusión, agitación y signos de hiperactividad física (taquicardia, náuseas, sudoración, etcétera).

- **Daño neurológico** (bebedores por más de 10 años), que va desde la impotencia hasta la atrofia del habla o la pérdida de funciones musculares, entre muchas otras.

- **Pérdida de la memoria**
- **Deterioro cognoscitivo**
- **Depresión y suicidio**

Corazón

- **Cardiomiopatía** (agrandamiento, engrosamiento o rigidez del músculo del corazón)
- **Infarto**
- **Alta presión arterial**

Páncreas

Propicia que este órgano produzca diversas **sustancias tóxicas** que eventualmente causan **pancreatitis**, una condición inflamatoria muy **peligrosa** que impide la digestión adecuada.

Factores de riesgo de las sociedades actuales

- Altos niveles de estrés
- Individualismo y competitividad
- Consumismo y superficialidad
- Publicidad y aspiraciones
- Altas expectativas difíciles de alcanzar

Tratamiento

El primer paso es tomar la decisión de dejar de beber. Luego, el proceso consta de:

- Tratamiento farmacológico (vitaminas y tranquilizantes).
- Psicoterapia grupal, familiar y/o individual.
- Grupos de autoayuda (AA, sus "12 pasos" han rehabilitado a generaciones de bebedores por casi 80 años), los cuales apoyan y refuerzan al individuo en su proceso, que es de por vida.
- En casos graves es necesario internar al paciente para su rehabilitación.

Busca ayuda con un médico, en un centro privado o en tu centro de salud del IMSS, ISSSTE o del sector salud, o acude a Alcohólicos Anónimos.

> "El consumo nocivo de bebidas alcohólicas causa 2.5 millones de muertes cada año en el mundo, y está involucrado en 9% de las muertes de jóvenes entre los 15 y los 29 años de edad. Además, causa daños que van más allá de la salud física y psíquica del bebedor, y ocupa el tercer lugar mundial entre los factores de riesgo de enfermedades y discapacidad."
>
> **OMS**

¿Sabes si tienes problemas con tu forma de beber?

Los síntomas del abuso de alcohol pueden ser tan sutiles que no los consideremos un problema. Conócelos e identifícalos en ti o en tus seres queridos, para frenarlos a tiempo.



- En algunas ocasiones has bebido más o por mayor tiempo del que tenías planeado.



- Sientes la necesidad de beber más copas que antes para sentir efectos.



- Sigues bebiendo, aunque eso te esté causando problemas con tu familia o amigos.

- Por beber, has abandonado actividades importantes o placenteras para ti.



- Más de una vez has intentado bajarle a la bebida o dejarla, sin lograrlo.



- Continúas bebiendo a sabiendas de que te sentirás deprimido, ansioso o se agravará algún problema de salud que padezcas, o cuando no tienes memoria de lo sucedido en tu borrachera más reciente.



- Has tenido problemas legales estando borracho.



- Te has involucrado en situaciones riesgosas –conducir, nadar, tener sexo sin protección, utilizar maquinaria, etcétera– estando tomado.



- Pasas mucho tiempo bebiendo o con resaca.



- Estás descuidando trabajo, estudios o familia, por estar ebrio –o padeciendo la "cruda"–.

- Cuando "se te baja" presentas síntomas de síndrome de abstinencia, tales como insomnio, taquicardia, sudoración, temblor, escalofrío, náusea, agitación, o cualquiera otra sensación antes desconocida.

Fuentes

- Comisión Nacional contra las Adicciones. (27 de septiembre de 2010). "Orientación para las familias". Comisión Nacional contra las Adicciones. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.conadic.salud.gob.mx/pib/familias/folleto_familia.html
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. (2012). "Consumo de alcohol en México, 2000-2012: estrategias mundiales para reducir su uso nocivo". [PDF]. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/ConsumoAlcohol.pdf
- González Guzmán, Rafael y Alcalá Ramírez, Julián. (s.f.). "Consumo de alcohol y salud pública". [PDF]. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.ejournal.unam.mx/rfm/no49-6/RFM049000605.pdf
- Las-drogas.com. (2 de agosto de 2013). "Alcohol". Las-drogas.com. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://las-drogas.com/alcohol/
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (s.f.). "Alcohol & Health". National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health
- ------. (Septiembre de 2012). Beyond Hangovers. Understanding alcohol's impact on your health. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. [PDF]. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Hangovers/beyondHangovers.pdf
- ------. (s.f.). "Moderate & Binge Drinking". National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking
- ------. (s.f.). "Alcohol's Effects on the Body". National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/alcohols-effects-body
- Secretaría de Seguridad Pública del Distrito Federal. (s.f.). "Conduce sin alcohol. Alcoholímetro". Policía D.F. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.ssp.df.gob.mx/PartCiudadana/Pages/Alcoholimetro.aspx
- Rethinking Drinking. (s.f.). Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/

Guía para Antes, durante y después de consumir bebidas alcohólicas

La ingesta de alcohol en nuestro país es considerable. Sin embargo, eso no implica que se consuma de manera informada. Encuentra aquí todo lo que necesitas saber para hacerlo de forma consciente, saludable y responsable.



La noche del Grito es una de las celebraciones más importantes de nuestro calendario. En esta fecha no sólo conmemoramos el inicio de la gesta independiente, sino también la mexicanidad. Y, teniendo una tradición gastronómica tan exquisita y diversa como la nuestra, resulta casi un crimen no incluir los platillos y bebidas alcohólicas tradicionales en los festejos.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Adicciones 2011, la cerveza es la bebida alcohólica más consumida por los mexicanos, seguida por los destilados, y en tercer lugar los vinos de mesa. También, según el mismo documento, 71% de las personas entre 12 y 65 años ha tomado bebidas alcohólicas alguna vez; 32.8% tiene un consumo alto (cuatro copas o más en mujeres y cinco o más en hombres); y 6.2% tiene dependencia al alcohol.

Por todo esto, conviene que cuentes con la información necesaria para realizar una ingesta que, además de saludable, también sea consciente.

¿Qué son las bebidas alcohólicas?

Se trata de productos obtenidos mediante un proceso de fermentación, principalmente alcohólica, de materia prima vegetal. Se diferencian de cualquier otra bebida por la presencia de alcohol etílico o etanol. Según su cantidad en el contenido de la bebida, se les puede clasificar de la siguiente forma:

Contenido de alcohol	Contenido de alcohol etílico	Bebidas
Bajo	De 2% a 6% Alc. Vol.	Cerveza, sidra.
Medio	De 6.1% a 20% Alc. Vol.	Vino, algunos licores y cremas.
Alto	De 20.1% a 55% Alc. Vol.	Anís, destilados, coñac, ginebra, vodka, whisky, ron, brandy, tequila, mezcal, bacanora, algunos licores y cremas.

Fuente: Reglamento de la Ley General de Salud.

Todo tiene un precio

Aunque estas bebidas tienen sabores característicos, muchas veces su consumo obedece a los efectos que provocan en el organismo. Su principal componente, el alcohol etílico o etanol, actúa como un depresor del sistema nervioso central, llegando a provocar mareos y desinhibiciones, aparte de reducir de manera significativa los reflejos y algunas funciones mentales básicas, como la concentración o la memoria, generando un estado de relajación y bienestar (al menos en un principio). Sin embargo, el consumo excesivo de etanol puede causar pérdida de la conciencia, inducir a un estado de coma, o incluso ocasionar un paro cardiaco. Ello sin mencionar las consecuencias funestas que pueden derivarse de operar algún vehículo –motorizado o no– en estado de ebriedad.

¿Pancita "chelera"?

Hay quienes lo consideran un mito, pero están equivocados. Las bebidas alcohólicas contienen calorías; y, como todos sabemos, la energía que no se utiliza se convierte en grasa corporal. A continuación encontrarás una tabla en la que aparece el aporte energético (en kilocalorías) por *jigger* (la medida convencional que utilizan los barman y mixólogos):

Tipo de bebida alcohólica	Cantidad sugerida (peso en gramos)	Equivalente en medida convencional	Energía (kcal)	Gramos de alcohol
Destilada				
Aguardiente	60	1 *jigger* (44.36 ml)	168	24.0
Ginebra	60	1 *jigger*	157	22.4
Ron	60	1 *jigger*	138	24.0
Tequila	60	1 *jigger*	159	22.8
Vodka	60	1 *jigger*	138	19.8
Whisky	60	1 *jigger*	150	21.0
No destilada				
Cerveza	355	1 lata	146	21.3
Cerveza ligera	355	1 lata	120.7	14.2
Licor de café	30	1 *jigger*	100	5.8
Pulque	355	1 tarro	152	12.4
Vino	150	1 copa	128	18.3

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes y Tablas de Valor Nutrimental de los Alimentos. Cálculos con base en éstas.

La normatividad vigente obliga a todos los proveedores a informar de su aporte energético por porción. En el caso de las bebidas que se denominan como "bajas en calorías", deberán contener 24% menos unidades energéticas que la presentación original. Para las que se denominan "sin calorías" en su etiquetado, su contenido calórico deberá ser menor al 35% en comparación con las presentaciones normales.

Si padeces de sobrepeso u obesidad, antes de decir "salud" piensa en qué tal te caerán varias kilocarías de más sumadas a las del refresco o jugo (en caso de que la combines) y de todos los alimentos que has ingerido –e ingerirás– durante el día.

Para conocer más sobre los efectos del alcohol en tu organismo, te recomendamos leer la sección **Salud y nutrición** de esta edición.

Todo dentro de la norma

Las bebidas alcohólicas, al igual que otros productos, están regulados por **Normas Oficiales Mexicanas** (abreviadas como **NOM**). Estas regulaciones sirven para establecer parámetros mínimos de calidad que deben observar todos los fabricantes, así como para prevenir riesgos para la salud de las personas, su patrimonio o el medioambiente.

En el caso específico de estos productos, las principales normas son:

NOM-006-SCFI-2012
Bebidas alcohólicas – Tequila – Especificaciones.
NOM-070-SCFI-1994
Bebidas alcohólicas – Mezcal – Especificaciones.
NOM-142-SSA1-1995
Bienes y servicios. Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.

Como podrás notar, existe una **NOM** específica para el tequila y otra para el mezcal; esto se debe a que ambos productos cuentan con Denominación de Origen[1].

¿Sabías que por **ley**, los marbetes o precintos de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público **deben** ser colocados por los **fabricantes** en cuanto las bebidas alcohólicas se **envasen** o, en el caso de productos extranjeros, **antes** de que ingresen al país? **Si no cuentan** con estos sellos de seguridad, estás frente a un producto **adulterado** o de contrabando. ¡**Cuidado**!

1. Al momento de compra

Debido al riesgo para tu salud que entrañan las bebidas adulteradas, es importante que tomes en cuenta los siguientes aspectos para evitar caer en una trampa:

› **Que no provenga del mercado informal.** No importa si la adquieres en un comercio establecido, exije siempre tu comprobante de compra. En caso de ordenarla en un restaurante o bar, pide al mesero que te muestre la botella cerrada y revisa la información legal en su etiqueta.

› **Desconfía de precios "muy bajos".** Generalmente, las bebidas adulteradas se venden a precios más bajos en comparación con los productos que cumplen con la ley.

› **Sin turbiedades.** Al comprar, revisa bien si hay sedimentos o partículas flotando ajenas al tipo de bebida que comprarás. De igual forma, comprueba a contraluz que el color del líquido sea el propio del licor que estás adquiriendo.

› **Infórmate de las alertas. Profeco**, **Cofepris** y **Senasica** emiten **Alertas al Consumidor**, informando a los consumidores en cuanto determinan si un producto pone en riesgo la salud y la vida: **www.profeco.gob.mx/Verificacion/alertas_nvo.asp**

› **Revisa las tapas y cintillos.** Las botellas no deben tener violaciones en su etiquetado, cintillos o tapas; de igual forma, todos deben coincidir en la marca y presentación, además de que no deben despintarse o desprenderse con facilidad.

› **En caso de Tetra Pak.** Si compras alguna bebida alcohólica en este tipo de envases, cerciórate de que sus orillas estén bien pegadas y no tengan residuos de pegamento; no debe presentar fuga de ningún tipo ni deterioro.

› **Información servida "derecha".** Tienes derecho a que los proveedores te informen de manera clara sobre todos los pormenores de sus productos. Antes de comprar:

[1] Para conocer más acerca de qué significa esto, te recomendamos leer la sección Radiografía de este número.



En nuestro país, las **bebidas** que más se **adulteran** son el tequila, el ron, el brandy, el coñac y el whisky.

FÍJATE EN EL ETIQUETADO

Todos los proveedores de estos productos están obligados a colocar la siguiente información en su etiqueta:



1. **Denominación** de la bebida. Por ejemplo: ron, brandy, tequila, mezcal, etcétera.
4. Toda la información debe estar en español; no importa si es un producto nacional o importado.
5. En el caso del brandy, debe decir "brandy" y "100% de uva", que deberá ser comprobable en caso de verificación.
6. **Marbete** de seguridad de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.
7. Opcionalmente, leyendas precautorias, sugerencias de consumo y conservación.
8. **El nombre** de la marca registrada debe estar acompañada del símbolo ® o ℠ .
11. **Aquellas** que **contengan** fenilalanina deben contener la leyenda "Fenilcetonúricos: Contiene fenilalanina"[2]. Si contiene sorbitol[3] en cantidades igual o mayores a los 50 g por ingesta diaria, debe ostentar la leyenda: "Contiene sorbitol".
9. **Número** de lote, **contenido** neto del % de **alcohol** volumen y las leyendas precautorias.
10. **La leyenda**: "El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud", escrito con letra legible.
2. **País** de origen, así como domicilio o **RFC** del fabricante o envasado.
3. Contraseña oficial **NOM**, en el caso de tequila y mezcal.

[2] La fenilalanina es un aminoácido que se encuentra en alimentos ricos en proteínas. Para ser metabolizada, nuestro cuerpo produce una enzima llamada fenilalanina hidroxilasa. Sin embargo, existen casos –1 de 10 mil nacimientos– en los que el cuerpo no produce esta enzima, imposibilitando su aprovechamiento.

[3] El sorbitol es un alcohol polihídrico presente en algas rojas y frutos como las peras, manzanas y duraznos. Aunque su uso industrial es extendido (desde acondicionador de papel hasta edulcorante dietético), su asimilación en nuestro organismo es lento, pudiendo provocar diarrea o dolores abdominales cuando su ingesta es excesiva.

En la sección **Qué hacer si...** de este número encontrarás más información sobre las bebidas adulteradas.

2. Durante su consumo

· **Lávalas**. Las latas están expuestas a contaminación tanto en el lugar de venta como en tu casa. Antes de abrirlas, lávalas con agua, jabón y estropajo.

· **Moderación y previsión.** ¿Ya sabes cómo regresarás a casa? El 60% de los accidentes fatales a bordo de vehículos está asociado con el consumo de alcohol. De ahí que moderar o no tu consumo si vas a conducir, haga la diferencia. No te fíes, entre menor sea la concentración de alcohol en tu sangre, tus reflejos y sentidos funcionarán mejor.

· **Cartera "sobria".** Si necesitas "una mano" para moderar tu consumo durante fiestas y reuniones en bares y restaurantes, carga el dinero que planeas gastar en un cierto número de copas. De esta forma, aunque "te entren las ganas" no gastarás de más.

· **Cuidado con las barras libres.** Este tipo de prácticas comerciales resulta muy atractivo a primera vista; no obstante, puede involucrar la venta de alcohol adulterado. Exije que toda la coctelería y licor que te sirvan sea abierto o preparado en tu presencia.

· **Acompaña tu consumo, bebe lento.** Para evitar que los efectos secundarios del alcohol te tomen por sorpresa, procura acompañar tu bebida con alimentos y bebe despacio. Cuando se consume alcohol con el "estómago vacío", sus componentes llegan más rápido a la sangre y al sistema nervioso central.

No te "ahogues" buscando perlas



Quizá te hayas preguntado por qué bebidas como las "perlas negras" han sido retiradas de los catálogos de coctelería. La razón es simple: al realizar este tipo de mixturas los efectos depresores del alcohol etílico son enmascarados por sustancias presentes en las bebidas energéticas, como la cafeína y la taurina, sin que el nivel de alcohol en la sangre o sus efectos nocivos se reduzcan. Este tipo de coctelería pone en riesgo la vida del consumidor, porque pueden llevarlo a una ingesta excesiva sin que se dé cuenta, poniéndolo en una situación de gran riesgo.

Toma en cuenta que un envase de bebida energética tiene desde ½ hasta cuatro tazas de cafeína, el equivalente de 1½ a ocho latas de refresco de cola de 355 ml. Por ello, no debes ingerirlas antes ni después de beber, mucho menos confundirlas con el efecto de las bebidas hidratantes.

Al ser un riesgo potencial para la salud de la población, existe una especificación en la Norma Oficial Mexicana **NOM-218-SSA1-2011**, en la que se obliga a poner una leyenda precautoria para evitar la mezcla de estos productos. Además, de acuerdo con la misma norma, las bebidas adicionadas con cafeína deben incluir las leyendas:

› **"No consumir más de __ unidades al día"**, donde en el espacio en blanco debe indicar la cantidad correspondiente, dependiendo de la concentración de cafeína. **En ningún** caso la ingesta de cafeína por el consumo de estas bebidas debe **exceder** de 165 mg por día.

› **En un recuadro** y en letra más **grande** a la de los ingredientes: "No se recomienda su consumo por niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando, personas sensibles a la cafeína, ni la mezcla con bebidas alcohólicas".

3. Después del consumo

La última y nos vamos

El correcto manejo de los desechos sólidos –es decir, la "basura" que puede reciclarse– es fundamental para un consumo responsable. La normatividad especifica que las bebidas alcohólicas sólo pueden envasarse en botellas de vidrio, empaques de polietilén tereftalato (mejor conocido como PET), envases de aluminio, cartón laminado o barriles de acero inoxidable; todos estos materiales pueden gozar de una "segunda vida". Al momento de desecharlos:

· **Destruye los empaques.** Existen personas que reutilizan los envases vacíos para rellenarlos con bebidas adulteradas. Por ello, conviene destruirlos, así como tapas, sellos y etiquetas. En el caso específico de botellas de cristal, te recomendamos introducirlas en una bolsa cerrada y, con mucho cuidado, romperla ayudándote de un martillo.

· **Recopila y recicla.** Si tienes la costumbre de almacenar estos desechos para entregárselos al camión de basura en paquete o para llevarlos a un centro de acopio, es aconsejable que laves y dejes secar los empaques. De esta forma podrás asegurarte de que no queden restos de azúcares que puedan atraer insectos como las moscas u hormigas.

Anuncios “en las rocas”

La publicidad es una herramienta fundamental para que los proveedores den a conocer las características de su producto. Sin embargo, en el caso de las bebidas alcohólicas existen ciertas regulaciones que se deben seguir al pie de la letra.

De acuerdo con la **Ley General de Salud**, la publicidad para estos productos:

- Debe limitarse a dar información sobre características, calidad y técnicas de elaboración.
- No deberá presentarlas como proveedores de bienestar o salud, o asociarlas con celebraciones cívicas o religiosas.
- No podrá asociarlas con ideas o imágenes de mayor éxito en la vida afectiva y sexualidad de las personas, o hacer exaltación de prestigio social, virilidad o feminidad.
- No debe relacionarlas con actividades creativas, deportivas, del hogar o del trabajo, ni emplear imperativos que induzcan directamente a su consumo.
- No debe incluir, ya sea en sonidos o imágenes, la participación de niños o adolescentes. Mucho menos dirigirse a ellos.
- En el mensaje no podrán ingerirse o consumirse de forma real o aparente.
- No podrán participar personas menores de 25 años en los anuncios.
- Deberá apreciarse fácilmente la leyenda: “El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud”, ya sea en forma visual o auditiva, según el medio publicitario que se emplee.



Si detectas algún anuncio publicitario que viole estas prohibiciones, puedes denunciarlo ante Cofepris o llama al Teléfono del Consumidor.

Si al beber presentas síntomas como: **visión borrosa, dolor abdominal, vómito, confusión o desmayo, acude inmediatamente al médico para una valoración temprana, puedes estar frente a una bebida alcohólica adulterada.**



Alcohol adulterado: ¡ni una más!

La diferencia entre una bebida adulterada y otra auténtica no sólo radica en el precio, también en los posibles daños a tu salud. Los licores “pirata” son aquellos que se producen sin un control de calidad acorde con la normatividad vigente, ofreciéndote ninguna garantía de la calidad o los efectos que provocará en tu organismo.

Generalmente, la composición de estas bebidas contiene, además de alcohol etílico, grandes cantidades de metanol, un tipo de alcohol que se encuentra en mínimas cantidades en todos los productos de este tipo, pero que en proporciones mayores provoca intoxicación, alteración cerebral, ceguera irreversible y hasta la muerte.

Fuentes

- Axxa Seguros. (Mayo 2012). Reflexiones Axxa. Año 2, número 3. México, pp. 10-11.
- Barbosa, G. O., Meneses, N. M., Maldonado, R. J., Ramos, O. G. (2006). “La luz: una opción para identificar el tequila adulterado. Técnicas para detectar una bebida adulterada”. *Ciencia y Desarrollo. El conocimiento a tu alcance*. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. Recuperado el 1 de agosto de 2013, de http://www.conacyt.gob.mx/comunicacion/Revista/196/Articulos/Luzytequila/Luzytequila02.htm
- Cámara de Diputados. (2013). Ley General de Salud y Reglamento. Consultado el 30 de julio de 2013, en http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/142.pdf
- Cofepris. (2010). Recomendaciones sanitarias sobre el consumo de bebidas “energizantes”. Recuperado el 31 de julio de 2013, de http://www.cofepris.gob.mx/Notas%20Principales/2010/Documentos/bebidasenerge171210.pdf
- Consejo Nacional contra las Adicciones. (2012). Encuesta Nacional de Adicciones. Alcohol. 2011. Consultado el 30 de julio de 2013, en http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ENA_2011_ALCOHOL.pdf
- Diario Oficial de la Federación. (Lunes 14 de enero de 2013). Decreto por el que se reforma y adiciona la Ley General de Salud y se reforma el Código Federal de Procedimientos Penales. Consultado el 30 de julio de 2013, en http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/lgs.htm
- Secretaría de Salud. (9 de julio de 1997). Norma Oficial Mexicana NOM-142-SSA1-1995 Bienes y servicios. Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial. Consultado el 30 de julio de 2013, en www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/142ssa15.html
- ----------. (18 de enero de 1998). Reglamento de la Ley General de Salud. En materia de control sanitario. Consultado el 30 de julio de 2013, en http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmcsaeps.html
- ----------. (10 de febrero de 2012). Norma Oficial Mexicana NOM-218-SSA1-2011, Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba. Consultado el 30 de julio de 2013, en http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5233379&fecha=10/02/2012

Universidades ¿con o sin registro?

Promociones vemos, de registros no sabemos

La creciente oferta educativa de las universidades y preparatorias privadas ha generado tal competencia por allegarse de alumnos, que muchas se anuncian con engañosas promesas de un futuro brillante, sin ofrecer calidad educativa ni validez oficial, dejando en la oscuridad las aspiraciones de algunos jóvenes. ¿Sabes en qué debes fijarte para aprobar una escuela?



Cada vez con mayor frecuencia nos topamos con anuncios espectaculares, volantes, comerciales y demás mensajes publicitarios de escuelas preparatorias y universidades privadas que prometen éxito, fortuna y, con suerte, hasta hacer más guapo al que se anime a inscribirse.

En los últimos años, las escuelas privadas de educación superior se han multiplicado en respuesta a la abundancia de jóvenes que no alcanzan pupitre en las instituciones públicas. De los millones que presentan examen en cada concurso, la mayoría queda fuera. Un ejemplo reciente: en el caso de la UNAM y el IPN, alrededor de 167 mil aspirantes no obtuvieron un lugar para este ciclo escolar. Aunque no contamos con el total que reúne a los rechazados de todas las casas de estudios del país, podemos imaginar la multitud de planes de superación que se quedaron en suspenso.

En el caso de las preparatorias, la situación es un poco menos dramática, dependiendo de la oferta de cada estado. No obstante, alrededor de un 70% no logra un lugar en la institución de su preferencia.

Es por todo esto que, ya sea como primera opción o como plan de emergencia, muchos jóvenes optan por una universidad o preparatoria privada, cuya calidad académica y prestigio pueden variar entre una y otra escuela tanto como la noche y el día, y ni qué decir de los precios...

La educación siempre es una inversión, tanto de tiempo como de dinero; por eso, más vale sentarse a estudiar las opciones con detenimiento para estar seguros de que dará rendimientos a largo plazo. Y una escuela sin reconocimiento de validez oficial no otorga los títulos necesarios para acreditarse ante el mundo laboral, por muchos conocimientos que sus egresados hayan adquirido. Así que no te dejes engañar con sonrisas de éxito ni con atractivos descuentos para inscripciones y becas automáticas. Primero fíjate si la escuela en cuestión cuenta con **RVOE**.

¿Qué es el RVOE?

Es el Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios, el cual pueden otorgar la Secretaría de Educación Pública (SEP) y otras universidades públicas y autónomas de todo el país. La SEP lo hace a nivel federal; la UNAM y el IPN, por ser nacionales, lo hacen en las entidades que cuentan con sede; mientras que las universidades estatales lo otorgan dentro de su entidad.

Si una escuela no cuenta con este registro, puede impartir sus cursos, pero está obligada por la Ley General de Educación (LGE), a expresarlo claramente, tal como está estipulado en el artículo 59: "Los particulares que presten servicios por los que se impartan estudios sin reconocimiento de validez oficial, deberán mencionarlo en su correspondiente documentación y publicidad".

Si no sabes si la escuela a la que vas a ingresar cuenta con **RVOE**, pídelo, están obligados a mostrártelo. Si no lo hacen, están infringiendo la ley y estás en tu derecho de denunciarlos ante la SEP.

Hazle un examen a tu próxima escuela



- **Solicita** un **recorrido** por las instalaciones y una explicación detallada sobre planes de estudio, intercambios con otras universidades o convenios con empresas.
- **Pregunta** también por **actividades** extracurriculares y si hay costos adicionales, ya que algunas ofrecen certificaciones en idiomas, estudios técnicos o tecnológicos.
- **Tienen** que darte **toda** la **información** sobre **costos** de inscripción, colegiaturas y cualquier pago que deba realizarse, **siempre** en montos **totales**; no se vale el "más IVA". **Tampoco** pueden **condicionar** el **servicio** a alguna actividad ajena al plan de estudios.
- El **RVOE** se otorga a cada plan de estudios que ofrece una escuela. Pide un **registro específico** para la carrera (Diseño, Contabilidad, Enfermería) o tipo de bachillerato (único o técnico) que vas a cursar.
- **Revisa** bien los planes de estudio y **compara** entre varias opciones académicas, no te vayas con la que se publicite más, sino con la que más te convenza tanto académicamente como por sus instalaciones y costos.
- El prestigio es **fundamental,** pero no lo es todo, recuerda que tu **esfuerzo** y **dedicación** es lo más importante.
- Hay escuelas y universidades que ofrecen **becas** o sistemas de **financiamientos** educativos. Solicita sus características para que puedas recibir uno de estos beneficios.
- **Revisa** blogs, **habla** con egresados y estudiantes. La mejor recomendación no la da la publicidad, sino quienes ya tuvieron la **experiencia** de estudiar ahí.
- Si tienes **dudas** sobre el registro que te presente la escuela, entra a **sirvoes.sep.gob.mx** o comunícate a la universidad que supuestamente le ha otorgado el **RVOE**.
- Si **descubres** que una escuela sin **RVOE** se anuncia **sin declararlo**, está incurriendo en publicidad engañosa. **Denúnciala** ante **Profeco** al **5568 8722** en el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país, o al portal **consumidor.gob.mx**

Copas “pirata”, por **Iracheta**



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

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Juegos pirotécnicos

El riesgoso arte de jugar

Los fuegos artificiales son una tradición y un entretenimiento muy popular en nuestras festividades, pero deben ser usados bajo una estricta seguridad y cuidado. Utilízalos responsablemente y ¡que siga la fiesta!

Los "juguetes" pirotécnicos son llamados así por su propósito lúdico; sin embargo, no hay que olvidar que la palabra "pirotecnia" tiene sus raíces en el griego *piros*, que significa fuego, y *techné*, arte o técnica, por lo que se trata de objetos potencialmente peligrosos para cualquier persona, en especial los niños.

Cada año, principalmente durante las festividades patrias y navideñas y otras propias de cada localidad, las salas de urgencias de los hospitales en diversos puntos del país reciben a cientos de pacientes lesionados –los más afectados son los niños entre 5 y 14 años– por el mal manejo de los juegos pirotécnicos, que generan daños a la salud, tales como:

- Quemaduras por explosiones e incendios.
- Intoxicaciones por la ingesta de fósforo blanco.
- Lesiones auditivas.
- Heridas abiertas.
- Amputaciones.
- Muerte.

Además de serios daños materiales, como:

- Pérdida parcial o total de bienes.
- Contaminación del suelo, aire y agua.
- Contaminación de alimentos.
- Fuertes gastos médicos, de reconstrucción de vivienda y otros bienes.



Las causas más comunes de estos siniestros son:

- Fuego cercano.
- Chispa de cigarro u otro.
- Fricción o golpe de los artículos, que se pueden generar por no estar bien empaquetados.
- Trayectoria mal calculada durante la quema.
- Desconocimiento de la naturaleza química y propiedades de sus componentes, y omitir el uso del equipo de protección personal.
- No aplicar programas de seguridad.
- Descuido y negligencia.

Aunque en México no existe una normatividad específica con respecto a la pirotecnia, sí hay una iniciativa para una Ley Federal de Pirotecnia presentada en 2001. Hasta el momento, la Ley Federal de Armas de Fuego y Explosivos regula la materia y existe la Norma Oficial Mexicana *NOM-009-SCT2/2009, Especificaciones especiales y de compatibilidad para el almacenamiento y transporte de las substancias, materiales y residuos peligrosos de la clase 1 explosivos*.

Tipos de juegos pirotécnicos

Son considerados juegos pirotécnicos, los artificios que contienen sustancias explosivas destinadas a producir un efecto luminoso, calorífico, sonoro, gaseoso o fumígeno, o una combinación de dichos efectos para fines de entretenimiento.[1]

Para la venta al público, solamente están autorizados los que se clasifican como juguetería pirotécnica (como la palomita, el cometa, el misil, el abejorro, la camelia, el tamal, el volcán, los chifladores, entre otros), los cuales están diseñados con una carga pírica mínima para poder ser manipulados por el público

[1] Iniciativa de Ley Federal de Pirotecnia.

con fuego

en general con poco riesgo. Éstos deben comercializarse en establecimientos debidamente autorizados por la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena), pero nunca a menores de edad.

Los fuegos artificiales que se utilizan en espacios cerrados (teatros, centros nocturnos y otros escenarios), y la llamada castillería (los que salpican el cielo nocturno de colores durante las grandes festividades), únicamente pueden ser manipulados y detonados por profesionales pirotécnicos capacitados por la SEP y con permiso otorgado por Sedena.

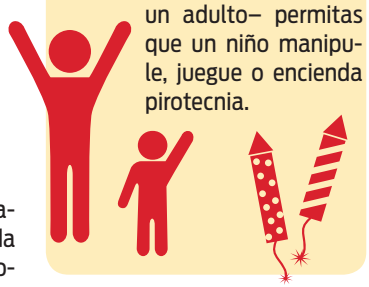


Medidas de seguridad

Como ves, no se trata de un juego de niños –literalmente–, sino de una actividad que debe realizarse con mucha responsabilidad, aplicando todas las medidas de seguridad. Antes de encenderlos, "préndete" de estas recomendaciones:

- Infórmate sobre el uso adecuado y la seguridad. Lee las instrucciones antes de emplear cualquier tipo de juego pirotécnico.
- Colócalos sobre una superficie dura, plana y nivelada –nunca sobre césped o grava–, y luego enciéndelos sin sostenerlos en tus manos.
- Los lanzamientos siempre deben hacerse en una zona abierta y despejada –asegúrate de que no haya obstrucciones altas como cables, ramas o adornos, ni arbustos, hierbas o basura inflamable alrededor–, libre de cualquier objeto que pudiera incendiarse. Las personas deben mantenerse a una distancia segura.
- Mantén el cuerpo lo más alejado del dispositivo, sobre todo la cara y, una vez encendido, aléjate rápidamente.
- Al manipularlos, no los dejes caer, no los lleves en los bolsillos y no fumes.
- Nunca apuntes o lances cualquier elemento pirotécnico hacia otra persona o propiedad.
- Nunca –ni siquiera bajo la supervisión de un adulto– permitas que un niño manipule, juegue o encienda pirotecnia.
- No bebas si vas a encender pirotecnia, tus capacidades deben estar al 100%. Recuerda que el alcohol y el fuego siempre son una combinación "explosiva".
- Nunca introduzcas pirotecnia en contenedores de vidrio o metálicos, que al estallar puedan producir esquirlas.
- Enciende sólo la punta de la mecha, con un encendedor con prolongador (los que se usan para la estufa).
- No enciendas de nuevo un producto que no haya estallado correctamente ni intentes arreglarlo. En este caso, espera 5 minutos, luego sumérgelo en agua y deséchalo.
- Almacena los fuegos artificiales en un lugar fresco y seco.
- Detónalos en el exterior, nunca bajo techo.
- Adquiérelos en establecimientos autorizados por Sedena y guarda tu recibo.
- Respeta las leyes locales y estatales, y no utilices explosivos ilegales.
- Debes contar con buena iluminación, pero nunca utilices fuego para echar luz cerca de los juegos pirotécnicos.
- Jamás alteres ninguno de estos productos, ni elabores los tuyos por tu cuenta.
- Ten al alcance extintor, manguera, cubeta o suministro de agua, y designa a alguien como bombero.
- Si hace viento, los fuegos artificiales deben ser lanzados en dirección opuesta a los espectadores.









Fuentes

· Alarcón López, Juan Carlos. (4 de septiembre de 2012). "Protección Civil del DF exhorta a no comprar juegos pirotécnicos". Noticias MVS. Consultado el 13 de agosto de 2013, en http://www.noticiasmvs.com/#!/noticias/proteccion-civil-del-df-exhorta-a-no-comprar-juegos-pirotecnicos-954.html

· Gobierno del Estado de México. (2012). Programa de Protección Civil para fuegos artificiales, 2012. [PDF]. Consultado el 13 de agosto de 2013, en http://portal2.edomex.gob.mx/dgproteccion_civil/prevencion/prevencion/programas_de_prevencion/juegosartificiales/groups/public/documents/edomex_archivo/dgproteccion_civil_jpg_ppssc.pdf

· Iniciativa con proyecto de decreto que crea la Ley Federal de Pirotecnia. Consultado el 13 de agosto de 2013, en http://www.diputados.gob.mx/servicios/datorele/cmprtvs/iniciativas/Inic/339/2.htm

· Lux Pirotecnia. (s.f.). "En interiores. Pirotecnia ante una audiencia cercana "Pirotecnia fría". Lux Pirotecnia. Consultado el 13 de agosto de 2013, en http://www.luxpirotecnia.com/Interiores.htm

· Secretaría de Gobernación. Sistema Nacional de Protección Civil. Consultado el 13 de agosto de 2013, en http://www.proteccioncivil.gob.mx/

· Todo Petardos. (s.f.). "Actividad artística". Todo Petardos. Consultado el 13 de agosto de 2013, en http://www.todopetardos.com/origen%20de%20la%20pirotecnia.htm

Sal de gusano

Tiempo de preparación: 20 minutos
Caducidad: 1 año (aproximadamente)
Rendimiento: 125 ml (aproximadamente)



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



¼ de cucharadita de aceite vegetal



4 chiles guajillo



100 g de sal de mar



20 g de chinicuiles frescos

UTENSILIOS

(1) Licuadora, (2) molcajete, (3) sartén, (4) tijeras o cuchillo.





1



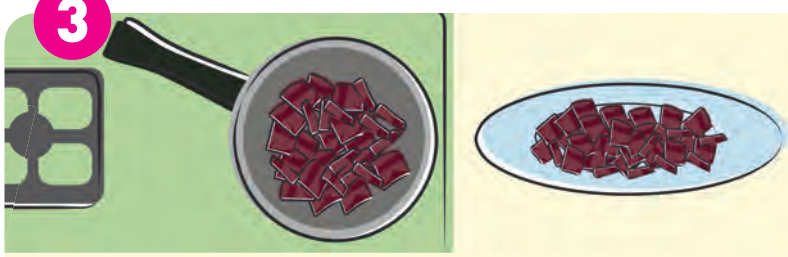
Vierte el aceite en la sartén y ponlo a fuego alto. Cuando comience a salir humo, baja la flama a la mitad y coloca los chinicuiles. Es importante mover la sartén en todo momento para que los gusanos se calienten de manera uniforme. Cuando estén ligeramente dorados, secos y crujientes, retíralos y reserva.

2



Con ayuda de un trapo húmedo, limpia perfectamente los chiles. Después, y con ayuda de unas tijeras o un cuchillo, ábrelos. Retira las venas y semillas. Córtalos en cuatro partes (aproximadamente).

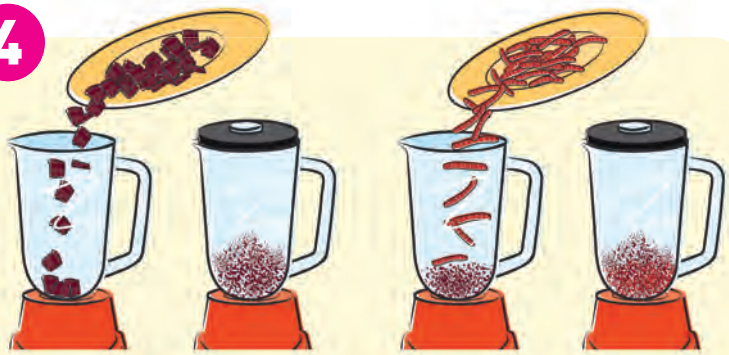
3



Otra vez, pon la sartén a fuego alto y coloca los chiles, agitando continuamente para que se calienten de manera uniforme. Cuando cambien ligeramente de color, retira del fuego y reserva.

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

4



Vierte los chiles secos en la licuadora y muélelos a la máxima velocidad por aproximadamente un minuto. Enseguida, agrega los chinicuiles y nuevamente licua por un minuto a la máxima velocidad.

5



Coloca la sal de mar en el molcajete, y con ayuda del tejolote, tritúrala. Agrega la mixtura de la licuadora y mezcla, procurando moler aún más fino.

6



Vierte el contenido del molcajete en un frasco de vidrio.

Viscosos, pero sabrosos...

Las culturas prehispánicas no consumían la misma cantidad de proteína que nosotros en la actualidad. Los principales alimentos de origen animal en su dieta eran presas de caza, como venado y armadillo, aves como pato y guajolote, y peces como el huachinango. Sin embargo, también obtenían estos nutrientes de los insectos, como el chinicuil o el tecol, mejor conocido como gusano rojo del maguey. Este delicioso insecto hace su hogar en los troncos del agave y, a la larga, es fácil de criar. Su importancia en la dieta prehispánica no radica sólo en su sabor, sino, además, en la calidad de sus proteínas, que es muy elevada.



RECOMENDACIONES

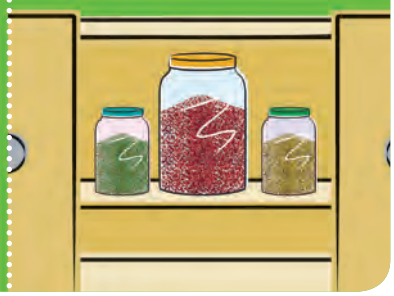
- Para retirar toda la sal del molcajete, voltéalo sobre una servilleta abierta y límpialo con un cepillo o brocha para alimentos. Esta sal puede utilizarse para acompañar, junto con una media naranja, un caballito de mezcal; también puedes usarla para sazonar carnes o salsas.
- Puedes echar mano del chile seco de tu preferencia, o incluso omitirlo: por ejemplo, piquín, chilhuacle o chipotle. Según desees el picor, puedes ajustarlo agregando más o menos venas.
- Prefiere los chinicuiles vivos, y adquiérelos en un centro de abasto donde su costo sea accesible: de esto dependerán el ahorro y la calidad del producto final.

BENEFICIO

Con la elaboración de esta tecnología puedes modificar el sabor de la sal de gusano a tu gusto.

CONSERVACIÓN

La sal de gusano se debe almacenar en un lugar fresco, seco y oscuro, como la alacena.



Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra / **Ilustración**: Mónica Miranda / **Fuente**: García Rivas, H. (1991). *Cocina prehispánica mexicana*. México: Panorama Editorial.

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

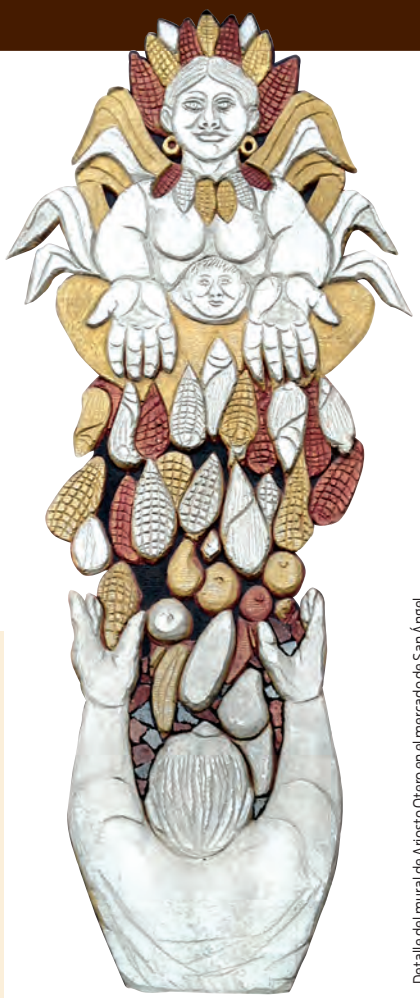
ALIMENTOS MEXICANOS EMPAQUETADOS, ENVASADOS, Y ENLATADOS:

TRADICIÓN LISTA PARA SERVIR



La cocina mexicana forma parte de nuestra identidad y costumbres cotidianas. La gran variedad de platillos con los que damos gusto al paladar fusionan la gastronomía indígena y la española, acumulando creatividad, conocimiento transmitido, así como la práctica de generaciones enteras de mujeres mexicanas, principalmente. Por desgracia, cada vez es más difícil contar con el tiempo para elaborar estas obras maestras de la gastronomía. No obstante, cuando venga el antojo, podemos encontrar en el mercado una diversidad de moles, pozoles, tacos y enchiladas, entre otros platillos tradicionales, listos para servirlos en casa. Pero ¿sabes cuál es la calidad de estos productos?





Detalle del mural de Ariosto Otero en el mercado de San Ángel

Nuestro tesoro culinario es fruto del sincretismo de dos culturas que, antes de encontrarse, ya habían acumulado siglos de tradición. La abundancia de recursos naturales que se producían en este territorio dio origen a una dieta equilibrada y variada, cuya riqueza y pluralidad deslumbró a los conquistadores europeos que, a su vez, ya ostentaban un cúmulo de conocimientos gastronómicos milenarios, construidos platillo a platillo, por el intercambio comercial y cultural con otras regiones remotas.

Siendo el territorio de México tan heterogéneo, su gastronomía es necesariamente regional. En su evolución influyeron los cambios materiales, sociales e ideológicos, así como las circunstancias naturales y humanas que tuvieron lugar en cada región; pero hay tres ingredientes comunes en nuestra cocina nacional: el maíz, el frijol y, por supuesto, el chile.

Nuestra cocina es una de las más apreciadas a nivel mundial, tanto es así que desde 2010 la gastronomía mexicana es reconocida por Unesco como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, por ser una pieza fundamental de nuestra identidad, al comprender actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales; muchos de los cuales se conservan, mientras que otros han evolucionado junto con la vida cotidiana de nuestras sociedades.

El ritmo de vida actual deja cada vez menos espacio para preparar estas laboriosas recetas que diariamente hacían realidad las mujeres de antaño, lo cual ha sido aprovechado por la industria alimentaria, que hoy comercializa estos platillos, listos para servir. Por tratarse de alimentos preparados fuera de casa, es importante conocer su aporte nutrimental y que su etiquetado cumpla con lo establecido en la Norma Oficial Mexicana *NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria*. Por ello, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de revisar la calidad de los moles, pozoles, tacos y enchiladas que se comercializan empacados en tiendas de autoservicio en territorio nacional.

Frijol: la unión hace la fuerza

Acompaña tus platillos de maíz con frijoles. Sus beneficios son infinitos, pues al unirse, los nutrientes de ambos se fortalecen y potencian de manera que proveen proteínas y carbohidratos suficientes y balanceados. Hasta la actualidad, es guarnición y complemento de infinidad de platillos.



La civilización del maíz

Este prodigio de la tierra ha sido, junto con el trigo y el arroz, uno de los alimentos más importantes para la humanidad, gracias a los cuales se han desarrollado prácticamente todas las civilizaciones. Además, desde el siglo XX el maíz se ha convertido en la planta alimenticia más importante no sólo de México, sino del planeta, al ser la especie con mayor producción en el mundo[1].

Pero tratándose de México, definitivamente es el principal ingrediente en nuestra alimentación y cultura; los antiguos mexicanos –y los de hoy– fueron "los hombres del maíz". En nuestro país se producen actualmente entre 35 y 60 variedades[2], que sirven como base a una gran diversidad de platillos y antojitos. En este estudio analizamos dos de los más conocidos: pozole y tacos.

[1] Hugo R. Perales R. (Octubre 2008-marzo 2009).
[2] Ídem.
[3] Bernardo González. (1 de mayo de 2008).

POZOLE ENLATADO



Su nombre, en náhuatl, significa "espuma", porque se prepara con granos de un maíz especial llamado cacahuazintle, que cuando se hierven se abren como flor, asemejándose a la espuma. Una vez cocido el maíz, junto con carne de cerdo o pollo, se le agrega lechuga, cebolla, orégano, limón, rábano, chile y tortillas tostadas.

Aunque ha sufrido algunas variaciones en los ingredientes que se le añaden, es un platillo esencialmente prehispánico. Blanco, rojo o verde, el pozole se consume en casi todo el país; los más famosos son los de Jalisco, Michoacán, Tepic, Colima, Guanajuato y Guerrero.

Para enlatarlo, el pozole es sometido a un proceso de esterilización que no modifica los macronutrientes propios del producto –proteínas y grasas–, por lo que no le adicionan conservadores. En el mercado encontramos tres productos: dos blancos y uno rojo, que fueron los incluidos en este estudio.

TACOS Y ENCHILADAS



Los tacos son el platillo mexicano por excelencia. Se cree que su origen es prehispánico y que desde aquellas épocas se acostumbraba comerlos en la calle. Sin embargo, existen versiones que afirman que, aunque los aztecas ya contaban con una infinidad de antojitos tales como tlacoyos, sopes, tamales y otras recetas de harina de maíz, la idea de rellenar una tortilla con carne u otro guiso viene de Oriente, introducida a España por influencia morisca y a México por los conquistadores[3].

Pese a ser económico, no discrimina estatus sociales; a lo largo y ancho del país todo el mundo se echa sus taquitos. Por eso existen muchas variedades, tanto por la tortilla utilizada como por el relleno; los hay de maíz, con tortilla de harina, dorados –también llamados "flautas"– o suaves, y otras recetas que, aunque no les llamemos "taco", no dejan de ser una variante de éstos, como es el caso de las enchiladas, que también se preparan de manera diferente en cada región, todas deliciosas.

Los tacos que se venden preparados, basta calentarlos y listo. En cuanto a las enchiladas, sólo encontramos las llamadas enchiladas potosinas, que consisten en masa de maíz enchilado previamente. Con ella se elabora una especie de empanada rellena de queso, y empaquetadas están listas para freírse (y luego, al gusto, agregarles crema, verdura y queso fresco).

Para ayudarte a elegir, analizamos 15 marcas de alimentos mexicanos empacados: 13 de tacos rellenos de carne de res o pollo y 2 de enchiladas.

EL MOLE, PLATILLO NACIONAL



Sin duda, el platillo mexicano más conocido en el mundo es el mole. Varios estados se disputan la autoría de su receta original, pero lo cierto es que es un invento colectivo que se ha perfeccionado a través de los siglos. *Mulli* se llamaba a las salsas mezcla de chile, semillas y especias, que ya se servían en las mesas imperiales aztecas; sin embargo, es indudable que la manera en que evolucionó este plato con los ingredientes del Viejo Continente (como batirlo con grasas y caldos, frutos secos, cebolla, ajo, etcétera), en lo que hoy es el mole, lo llevó al nivel de la más alta cocina. Hoy este platillo sublime puede llevar hasta 70 ingredientes.

Independientemente de las vitaminas (A y C) y de la sustancia llamada capsaicina (con propiedades antioxidantes) que puedan aportar los chiles con los que se elabora el mole, estos productos son ricos en grasas, principalmente vegetales, provenientes de los cacahuates y almendras que incluye la receta. La ventaja de poderlo adquirir envasado, listo para su consumo, es evidente: se puede disfrutar cualquier día, y se evitan los complicadísimos afanes de limpiar, tostar y moler los ingredientes –que podrían llevar más de un día de trabajo–; además, por lo general no necesitan refrigeración.

En este estudio consideramos 14 moles envasados, incluyendo rojo y verde: 5 listos para servir y 9 en pasta, para ser rebajados con caldo o agua.

EL ESTUDIO

Ficha técnica

- **Periodo del estudio**
  26 de abril al 15 de julio de 2013
- **Periodo de muestreo**
  26 de abril al 28 de junio de 2013
- **Marcas analizadas** 32
- **Pruebas realizadas** 3412

SE ANALIZARON

- **2 marcas de pozole en lata**, de las cuales una ofrece pozole tanto blanco como rojo, y la otra solamente rojo.
- **15 marcas** de alimentos mexicanos empacados: **13 de tacos** o flautas rellenos de carne de res o pollo, y **2 de enchiladas**.
- **14 moles** envasados, en sus presentaciones rojo y verde: **5 listos para servir** y **9 en pasta**.

EN QUÉ NOS FIJAMOS

- Determinamos su **aporte nutrimental** (grasa, proteína, carbohidratos), así como su contribución calórica, sus contenidos de agua y sodio.
- Verificamos la **veracidad de sus declaratorias**, entre ellas las que resaltan no tener conservadores, el contenido neto y, en su caso, la masa drenada.
- Comprobamos que fueran **sanitariamente aptos** para su consumo, es decir, que no tuvieran microorganismos que pudieran ocasionar daños a la salud. Te informamos que en este rubro, para tu tranquilidad, todos los productos incluidos en el estudio presentaron una calidad sanitaria satisfactoria.









Mole en pasta

Marca	Doña María	Doña María	Great Value	El Mero Mole
Denominación Presentación País de origen	Mole verde 230 g / México	Mole 235 g / México	Mole estilo poblano (mole en pasta) 235 g / México	Mole tipo poblano 240 g / México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Agua g/100g	0.6	0.6	2.5	3.2
Grasa g/100 g	48.7	36.3	30.0	27.0
Proteína g/100 g	17.0	11.7	10.5	10.1
Carbohidratos g/100 g	27.7	46.1	52.4	55.4
Aporte energético kcal / 100g	617	558	522	505
Costo por 100 g	$ 8.65	$ 8.04	$ 8.94	$ 6.56

Que su etiqueta **ostente información completa** de acuerdo con lo que exige la Norma Oficial Mexicana *NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria*.

Comprobamos la **veracidad de leyendas** como: "Sin conservadores", "Sin grasas trans"[4].

Se determinó el contenido neto. Te adelantamos que 18.7% de toda la muestra de productos no cumple con los contenidos netos declarados.

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

[4] Las grasas trans o hidrogenadas son las que se forman cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas, tras un proceso de hidrogenación, comportándose dentro del organismo como grasas saturadas.



MOLE EN PASTA Sodio mg/100 g













La Costeña	Cocina Mestiza	SORIANA	El Mero Mole	Cocina Mestiza
Mole 235 g / México	Mole rojo almendrado estilo poblano 210 g / México	Mole 125 g / México	Mole tipo verde 240 g / México	Mole verde almendrado estilo Guerrero 210 g / México
No indica modo de preparación.	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Tuvo hasta 5.0% menos del contenido neto declarado.	Tuvo hasta 6.3% menos del contenido neto declarado. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Tuvo hasta 7.4% menos del contenido neto declarado. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.
1.6	3.7	2.8	12.9	4.3
29.2	31.3	27.6	40.4	43.9
10.5	13.1	11.0	18.4	17.9
52.4	48.1	54.6	23.1	29.3
514	527	510	530	584
$ 10.00	$ 26.86	$ 7.62	$ 7.15	$ 26.86

Mole listo para servir











Marca	Doña Chonita	Doña Chonita	Doña María	Golden Hills	Aurrera
Denominación Presentación País de origen	Mole verde Listo para servir 350 g / México	Mole Listo para servir 350 g / México	Mole Listo para servir 270 g / México	Mole rojo ¡Listo para servir! 540 g / México	Mole / Listo para servir (mole líquido) 540 g / México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Agua g/100g	76.2	83.4	77.4	66.3	71.7
Grasa g/100 g	6.5	6.3	7.1	12.3	9.3
Proteína g/100 g	3.9	2.6	2.5	2.3	2.1
Carbohidratos g/100 g	11.6	5.7	11.9	17.8	15.3
Aporte energético kcal / 100g	121	89	121	191	153
Costo por 100 g	$ 3.50	$ 3.77	$ 3.33	$ 2.50	$ 2.76

Alimentos mexicanos empacados









Marca	Golden Hills	Golden Hills	José Olé	Soriana
Denominación Presentación País de origen	Taquitos de res 340 g (12 piezas) México	Taquitos de pollo 340 g (12 piezas) México	Taquitos de pollo con queso 635 g (15 taquitos) EUA	Taquitos de res 566 g (20 taquitos prefritos) EUA
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Observación	Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.
Peso promedio por pieza	31.4	35.3	42.7	28.5
Agua g/100g	38.4	40.6	45.9	51.4
Grasa g/100 g	13.1	13.2	11.5	8.5
Proteína g/100 g	10.4	10.2	9.3	7.4
Carbohidratos g/100 g	36.8	34.6	31.2	30.8
Aporte energético kcal / 100g	306	297	265	229
Costo por 100 g	$ 11.32	$ 11.32	$ 8.82	$ 7.93



MOLE LISTO PARA SERVIR Sodio mg/100 g

Doña María Mole Listo para servir / 270 g / México	269
GOLDEN HILLS Mole rojo ¡Listo para servir! / 540 g / México	299
Aurrera Mole Listo para servir (Mole líquido) / 540 g / México	367
Doña Chonita Mole verde Listo para servir / 350 g / México	470
Doña Chonita Mole Listo para servir / 350 g / México	486

CONCLUSIONES PARA LOS MOLES

- Por su composición, no es un producto que aporte muchas proteínas.
- Observamos que, entre las distintas marcas de moles envasados, ya sea en pasta o listos para servir, presentan diferencias importantes en los contenidos de grasa, carbohidratos y sodio. Revisa las tablas.
- Encontramos incumplimientos en el contenido neto de las marcas de mole en pasta **Soriana**, y en las variedades verdes de **El Mero Mole** y **Cocina Mestiza**.













José Olé	SORIANA	Great Value	Alamesa	Carranco	Alamesa
Taquitos pollo 567 g (20 taquitos) EUA	Taquitos de pollo 566 g (20 taquitos prefritos) EUA	Taquitos de pollo 680 g (24 taquitos) EUA	Taquitos res 720 g (24 taquitos) México	Enchiladas potosinas 5 bolsas con 5 piezas c/u (25 piezas) No indica	Enchiladas potosinas 400 g (10 enchiladas) México
Completa	Completa	Completa	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.
Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.	–	–
29.3	29.3	28.8	31.5	32.1	41.2
49.7	51.9	48.7	39.8	55.3	39.9
10.7	9.2	10.5	13.9	7.4	14.6
7.2	7.2	6.9	10.1	8.8	7.5
30.4	29.9	32.4	33.8	25.8	35.2
247	231	252	301	205	303
$ 8.82	$ 7.93	$ 5.87	$ 9.17	$ 12.27	$ 8.15

Alimentos mexicanos empacados (continuación)











Marca	La Choza	El Cazo Mexicano	El Cazo Mexicano	San Germán	San Germán
Denominación Presentación País de origen	Flautas rellenas con carne de pollo 420 g (15 flautas pollo) / México	Flautas de res 360 g (12 flautas aprox.) / México	Flautas de pollo 360 g (12 flautas aprox.) / México	Taquitos de pollo 600 g (20 taquitos) / México	Taquitos de res 600g (20 taquitos) / México
Información al consumidor	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Se encontró producto que se declara como sin conservadores, pero tuvo 800 mg/kg de sorbatos.	Tuvo hasta 5.7% menos del contenido neto declarado.	Tuvo hasta 6.9% menos del contenido neto declarado. Indica contener omega 3 y 6, pero no señala qué cantidad.	Tuvo hasta 7.6% menos del contenido neto declarado. Indica contener omega 3 y 6, pero no señala qué cantidad.
Observación	Contiene soya. Además de pollo, también contiene res.	Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.
Peso promedio por pieza	27.4	29.5	29.1	27.3	28.1
Agua g/100g	43.7	43.5	42.7	42.5	44.8
Grasa g/100 g	11.1	12.6	10.8	9.6	11.5
Proteína g/100 g	7.4	8.7	8.6	8.2	7.0
Carbohidratos g/100 g	35.7	33.6	35.7	37.6	35.1
Aporte energético kcal / 100g	272	282	274	270	272
Costo por 100 g	$ 8.69	$ 11.94	$ 11.94	$ 8.98	$ 8.98



Tradición y globalización

El vértigo en el que vivimos actualmente nos ha orillado a recurrir a alimentos procesados, los cuales contienen ingredientes que ni siquiera sabemos que están presentes. Tampoco conocemos a profundidad los efectos que estos añadidos pueden tener en nuestro desarrollo. Sin embargo, algunas de las consecuencias son visibles en la salud de toda una generación de mexicanos.

No obstante, el problema del aumento de obesidad es global, y afecta en mayor o menor medida a prácticamente todos los países: industrializados, emergentes y en vías de desarrollo. Esto se debe, según varios estudios antropológicos[5], al abandono de la dieta tradicional en la mayoría de las regiones como consecuencia de la entrada masiva de alimentos procesados.

ALIMENTOS MEXICANOS EMPACADOS Sodio mg/100 g

El Cazo Mexicano Flautas de res / 360 g (12 flautas aprox.) / México	200
GOLDEN HILLS Taquitos de res / 340 g (12 piezas) / México	216
San Germán Taquitos de res / 600g (20 taquitos) / México	314
GOLDEN HILLS Taquitos de pollo / 340 g (12 piezas) / México	317
Great Value Taquitos de pollo / 680 g (24 taquitos) / EUA	334
José Olé Taquitos pollo / 567 g (20 taquitos) / EUA	375
SORIANA Taquitos de pollo / 566 g (20 taquitos prefritos) / EUA	397
San Germán Taquitos de pollo /600g (20 taquitos) / México	412
SORIANA Taquitos de res / 566 g (20 taquitos prefritos) / EUA	414
La Choza Flautas rellenas con carne de pollo / 420 g (15 flautas pollo) / México	427
El Cazo Mexicano Flautas de res / 360 g (12 flautas aprox.) / México	456
Alamesa Taquitos Res / 720 g (24 taquitos) / México	508
Alamesa Enchiladas potosinas / 400 g (10 enchiladas) / México	520
José Olé Taquitos de pollo con queso / 635 g (15 taquitos) / EUA	524
CARRANCO Enchiladas Potosinas / 5 bolsas con 5 piezas c/u (25 piezas) / No indica	563
El Cazo Mexicano Flautas de pollo / 360 g (12 flautas aprox.) / México	606

CONCLUSIONES PARA TACOS Y ENCHILADAS

- Tanto las flautas como los taquitos empacados incluyen soya añadida; algunos contienen más agua, lo que aumenta su peso y disminuye su aporte nutrimental.
- Su contenido calórico es proporcional al contenido de grasa con que se elaboran.
- Los tacos empacados **El Cazo Mexicano flautas de pollo**, **San Germán taquitos de pollo** y **San Germán taquitos de res** no cumplieron con el contenido neto declarado.
- También se verificó la ausencia de conservadores en los taquitos que declaraban no contenerlos; las flautas de res de la marca **El Cazo Mexicano** presentaron 800 mg/kg de sorbatos.



En los últimos 30 años, el crecimiento de la obesidad en México fue el más acelerado en todo el mundo, sobre todo durante la década de los noventa, cuando entramos de lleno a la globalización y con ello se alteraron varias de nuestras prácticas de consumo tradicionales, entre ellas la alimentación. El consumo de frijol cayó 50% en 20 años, el cual es la base de nuestra dieta junto con el maíz, y fuente importante de aminoácidos (proteínas) –y, por cierto, previene la diabetes–; el consumo de frutas y verduras cayó 30% y el de refrescos se incrementó 40% en sólo 14 años. Hoy gastamos más de 80 mil millones de pesos en costos directos e indirectos de la obesidad, y para el año 2017 llegaremos a 150 mil millones.[6]

Así, la obesidad es un problema multifactorial que obedece a características culturales, económicas, antropológicas y biológicas, entre otras; por ello, cuidar lo que comemos debe ser una prioridad.

[5] Jared Diamond. (2012). *The World Until Yesterday.*
[6] Grupo Multidisciplinario sobre Obesidad de la Academia Nacional de Medicina. (2012). Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado. México: UNAM.







Pozole

Marca	Chata	La Costeña	La Costeña
Denominación Presentación País de origen	Pozole 822 g / México	Pozole blanco estilo Guerrero con maíz y carne 810 g / México	Pozole rojo estilo Jalisco con maíz y carne 810 g / México
Información al consumidor	No declara masa drenada.	Tuvo hasta 11.3% menos de la masa drenada declarada.	Tuvo hasta 14.1% menos de la masa drenada declarada.
Masa drenada g	564.8 a 644.4	363.6 a 456.7	352.2 a 456.0
Agua g/100g	80.1	84.9	85.1
Grasa g/100 g	3.0	1.4	1.5
Proteína g/100 g	7.0	3.7	3.3
Carbohidratos g/100 g	8.6	8.9	8.8
Aporte energético kcal / 100g	89	63	62
Costo por 100 g	$ 8.50	$ 4.80	$ 4.80

POZOLE Sodio mg/100 g

Chata Pozole / 822 g / México	326
La Costeña Pozole blanco estilo Guerrero con maíz y carne / 810 g / México	334
La Costeña Pozole rojo estilo Jalisco con maíz y carne/ 810 g / México	410

CONCLUSIONES PARA LOS POZOLES

Amigable con tu talla. Por raro que parezca, un plato de pozole de venta listo para su consumo (porción de aproximadamente 400 gramos) no tiene un aporte calórico alto; dependiendo de la marca, puede ir de 248 a 356 kilocalorías.



En los pozoles la masa drenada (contenido de alimento después de escurrido) es variable. La marca que más masa drenada contiene es **La Chata**, lo que repercute en el costo del producto y en su contenido de nutrientes. Revisa la tabla.

Encontramos que **La Costeña pozole blanco estilo Guerrero** y **La Costeña pozole rojo estilo Jalisco** no cumplen con la cantidad de masa drenada declarada. Mientras que la marca **La Chata** no declara contenido de masa drenada.



RECOMENDACIONES

Al adquirir tacos o enchiladas preparados, revisa que el envase no presente daños y que el producto esté congelado y dentro de la fecha de caducidad. Además, para respetar la cadena de frío y mantenerlos en buen estado, procura ponerlos en tu carrito del súper al final de tus compras y conservarlos en casa a una temperatura no superior a los -18 °C.

Para los moles y pozoles, verifica que estén dentro de su fecha de consumo preferente y revisa que el envase sea hermético y no presente daños.

Lee la etiqueta. Los contenidos de grasa, proteína, carbohidratos, aporte energético y el sodio vienen declarados en la tabla nutrimental. Revisa los contenidos, con el fin de que puedas elegir con base en tus necesidades de consumo.

Toma en cuenta la cantidad de sodio que contienen estos productos, para que no superes la ingesta diaria de este mineral recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (no más de 2400 miligramos). El estudio mostró que por cada 100 gramos, los moles listos para servir contienen de 269 mg a 486 mg de sodio, y en pasta, de 424 mg a 1607 mg (pero considera que éstos se rebajan durante su preparación, lo que disminuye la concentración de sodio por porción); los pozoles van de 326 mg a 410 mg; y los tacos y enchiladas, de 200 mg a 606 mg. Se consideran alimentos altos en sodio aquellos con más de 500 mg por cada 100 g de alimento; varios de los productos de la muestra superan este rango.

Normatividad

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

NOM-002-SCFI-2011. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

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

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. Secretaría de Salud.

Fuentes

· González, Bernardo. (1 de mayo de 2008). "Los misteriosos orígenes del taco". Vinísfera.com. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://vinisfera.com/r/archivo/122

· Perales R., Hugo R. (Octubre 2008-marzo 2009). "Maíz, riqueza de México". Ciencias 92-93. Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.revistaciencias.unam.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=152:-92-93-articulo-04&catid=41

El nuevo ciudadano del mundo:

EL MEZCAL

París, Nueva York, Tokio, Sídney, Buenos Aires... las megalópolis de todo el mundo están abriéndole las puertas al nuevo *enfant terrible* de las noches: el mezcal. Esta bebida, considerada en algún momento como el "pariente pobre" del tequila, está dando mucho de qué probar en todos los rincones del orbe. Sin embargo, como reza el dicho, no por mucho etiquetarse amanece más mezcal.



Primero fue el tequila. Después de décadas de vivir en la ignominia, el vino mezcal de Tequila, Jalisco, saltó a la fama mundial abreviando su nombre a solamente "tequila". Solo o en coctel, se convirtió en una bebida de culto alrededor del mundo, poniendo en alto el nombre de nuestra nación en cada caballito.

Después, vino el mezcal. Catadores, sibaritas y sumilleres no tardaron en descubrir al mal llamado "hermano pobre" del tequila. En él, encontraron una inmensa gama de sensaciones que lentamente han viajado allende fronteras, hasta conquistar paladares en todas las capitales cosmopolitas del orbe.

Hoy es una tendencia global que, a pesar del relumbre de las tierras lejanas, no olvida su origen; el mezcal no se hace, se nace.

Sabor a una tierra

A diferencia de otras bebidas tradicionales, el mezcal cuenta con un sello distintivo que lo vuelve único. Se trata de la Denominación de Origen (DO), una designación reconocida internacionalmente que sólo se otorga a productos cuya calidad y características se deben a una región geográfica específica; tanto por los factores naturales como humanos que intervienen en su proceso de elaboración.

A la fecha, nuestro país posee 14 denominaciones de origen reconocidas alrededor de todo el mundo, entre las que se cuentan productos característicos de nuestra cultura y territorio, como el tequila, la vainilla de Papantla, el ámbar chiapaneco o la madera de Olinalá.

Para que una denominación de origen sea ratificada a nivel internacional, los gobiernos del orbe deben generar un marco legal que proteja y garantice su calidad. En el caso de nuestro país, existe una Norma Oficial Mexicana (NOM) para cada uno de estos productos, así como un organismo encargado de promover y vigilar su cumplimiento cabal.

En el caso específico del mezcal, la Denominación de Origen fue publicada en el Diario Oficial de la Federación el 28 de noviembre de 1994, y modificada posteriormente el 21 de noviembre de 2012 para anexar varios municipios del estado de Tamaulipas. En la actualidad, su Denominación de Origen comprende ocho entidades federativas de la República, destacando entre ellas la "Región del Mezcal", conformada por siete municipios de Oaxaca.

Un mezcal, desde adentro

Una de las labores fundamentales del Consejo Mexicano Regulador de la Calidad del Mezcal (Comercam) es la promoción y vigilancia del cumplimiento de la norma **NOM-070-SCFI-1994**, en la que se plasman de forma detallada los procesos y características que debe tener el producto final para poder denominarse como tal. Los productores que cumplen con todos los requisitos expresados en la regulación, reciben un certificado expedido por el Consejo, así como un holograma que debe aparecer en las botellas para seguridad de los consumidores.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio:
24 de abril a 15 de julio de 2013

Periodo de muestreo:
24 a 26 de abril y 27 de mayo de 2013

Marcas analizadas:
34

Número de pruebas realizadas:
3434



A grandes rasgos, para poder denominarse como mezcal, una bebida debe cumplir con las siguientes características:

Materias primas. La NOM establece que el mezcal debe ser elaborado con alguna de las siguientes variedades de agave:

- ***Agave angustifolia haw*** (maguey espadín)
- ***Agave esperrima jacobi*****, amarilidáceas** (maguey de cerro, bruto o cenizo)
- ***Agave weberi cela*****, amarilidáceas** (maguey de mezcal)
- ***Agave patatorum zucc*****, amarilidáceas** (maguey de mezcal)
- ***Agave salmiana otto ex salm ssp. crassispina (trel) gentry*** (maguey verde mezcalero)
- Y de otras especies de agave, bajo la condición de que no sean utilizadas como materia prima para fabricar otras bebidas con denominaciones de origen, como el tequila, por ejemplo.

Lugar de origen. Los agaves que se utilicen para su elaboración deberán haber sido cultivados en las entidades federativas, municipios y regiones que señala la Declaración General[1].

El proceso. La DO no sólo toma en cuenta los factores naturales que intervienen en la calidad del producto, sino también el factor humano; es decir, el proceso mediante el cual se obtiene. Por ello, la NOM establece que el mezcal se elabora a partir de las "cabezas" o "piñas" maduras de las diversas variedades de agave mencionadas, previamente hidrolizadas o cocidas, y sometidas a fermentación alcohólica con levaduras. No en balde el vocablo náhuatl del que proviene el nombre de esta bebida es *mexcalli*, que significa "maguey cocido".

Tipos de mezcal. La **NOM-070-SCFI-1994** considera la existencia de dos tipos de mezcal según el porcentaje de carbohidratos provenientes del agave utilizado en su elaboración. Éstos son:

- **Tipo I. Mezcal 100% agave,** que se obtiene directa y originalmente de los agaves. Puede ser joven, reposado o añejo, y susceptible de ser abocado[2].
- **Tipo II. Mezcal,** que se logra de la destilación y rectificación de mostos[3] en cuya formulación se ha adicionado hasta un 20% de otros azúcares.

Clasificación. La norma establece que ambos tipos de mezcal pueden clasificarse en tres categorías de acuerdo con el tiempo que permanecen en barricas:



Mezcal joven, aquel que es embotellado apenas es destilado.



Mezcal reposado, el que se mantiene por lo menos dos meses en recipientes de madera de roble blanco o encino para su estabilización antes de ser embotellado. Una de sus características es que puede ser abocado.



Mezcal añejo, que es sujeto a un proceso de maduración de por lo menos un año en recipientes de madera de roble blanco o encino con capacidad máxima de 200 litros. Este mezcal también puede ser abocado.

¿Sabes si tu mezcal cumple con todos los requisitos para poner en alto el nombre de nuestra tierra? El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de averiguarlo.

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.





EL ESTUDIO

Para la realización de este estudio se analizó un total de 34 marcas; 32 de mezcal 100% agave (tipo I, de acuerdo con la NOM) y 2 de mezcal (es decir, tipo II).

EN QUÉ NOS FIJAMOS

Para determinar su calidad, el Laboratorio Profeco evaluó los siguientes aspectos:

Etiquetado. Se verificó que la información contenida en la etiqueta cumpliera con la normatividad vigente (ver recuadro de normatividad); de igual manera, que fuera presentada de forma clara, evitando descripciones falsas, equívocas o que indujeran al error respecto de la naturaleza y características del producto.

Algunos de los datos verificados fueron:

- Contenido de alcohol.
- Identificación del número de lote.
- Leyenda precautoria "El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud".
- Marca.
- Denominación del producto.
- Contenido neto.
- Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor responsable de la fabricación.
- País de origen.
- Tipo y categoría del mezcal al que pertenece.
- Leyenda "Envasado de origen", o en su defecto. "Envasado en México".
- Sello del organismo de certificación.[4]

Contenido neto. Se comprobó la veracidad del contenido neto declarado en la etiqueta, según las tolerancias permitidas en la normatividad vigente.

Contenido de alcohol. Constatamos que el porcentaje de alcohol en volumen cumpliera con lo declarado y que estuviera dentro del rango permitido por la norma para ser considerado mezcal (de 36 a 55% de alcohol en volumen).

Contenido de componentes volátiles. Se verificó que el contenido de componentes volátiles diferentes al alcohol etílico (metanol, alcoholes superiores, aldehídos y acidez) estuvieran dentro de los márgenes que establece la norma para mezcales.

> No en balde el vocablo náhuatl del que proviene el nombre de esta bebida es *mexcalli*, que significa "maguey cocido"

Así, los rangos por cada 100 mililitros de producto (referidos a alcohol anhidro) son:

- **Metanol:** de 30 a 300 miligramos.
- **Alcoholes superiores:** entre 100 y 400 miligramos.
- **Acidez (ácidos orgánicos naturales):** no mayor a 170 miligramos.

Dichas especificaciones son definidas para asegurar que los productos contienen el perfil de volátiles característicos que provienen de una fermentación principalmente alcohólica bajo condiciones controladas.

En este mismo rubro, también se verificó el cumplimiento con la norma sanitaria **NOM-142-SSA1-1995**. A saber, que por 100 mililitros de producto (referidos a alcohol anhidro) los componentes volátiles no deben superar:

- **Metanol:** 300 miligramos.
- **Alcoholes superiores:** 500 miligramos.
- **Aldehídos:** 40 miligramos.
- **Furfural:** 4 miligramos.

Costo: A pesar de que no forma parte de la evaluación, calculamos el costo por 100 mililitros de producto.

[1] Para conocer cuáles son las regiones señaladas por la Declaración, consulta la sección de Infografía y Radiografía de esta edición.
[2] El abocado es un procedimiento que se sigue para "suavizar" el sabor del mezcal. Consiste en la adición de uno o más productos naturales, saborizantes o colorantes permitidos en las disposiciones legales correspondientes.
[3] La "rectificación de mostos" consiste en una segunda destilación de los mostos; es decir, de los jugos extraídos del agave.
[4] La NOM de mezcal establece que: "No se puede comercializar mezcal alguno que no cuente con un certificado vigente expedido por el organismo de certificación y la vigencia del certificado no puede ser mayor de 6 meses".

MEZCAL TIPO I
100% AGAVE











Marca		Alipús	AMORES	BRU XO	DESAIRE	FANDANGO
Denominación Procedencia Presentación		Mezcal joven 100% agave México 750 ml	Mezcal joven 100% de agave espadín México 750 ml	Mezcal joven artesanal 100% agave México 750 ml	Mezcal joven 100% agave México 750 ml	Mezcal reposado 100% agave México 1 l
Etiquetado		Completo	Completo	Completo	Completo	Completo
Contenido de alcohol (% Alc. Vol. a 20 ºC)	**Declarado**	47.9	37	46	43	36
	Verificado	47.68	37.35	48.02	43.39	36.32
Costo por 100 ml ($)		$ 42.70	$ 50.50	$ 40.70	$ 73.30	$ 11.30

MEZCAL TIPO I
100% AGAVE










Marca		EL FAMOSO	MARCA NEGRA	JARAL de BERRIO	WAHAKA	WAHAKA
Denominación Procedencia Presentación		Mezcal de Matatlán 100% de agave, gusano México 750 ml	Mezcal joven 100% agave dobadán México 750 ml	Mezcal joven 100% agave México 750 ml	Mezcal reposado con gusano 100% agave México 750 ml	Mezcal joven 100% agave México 750 ml
Etiquetado		> No indica categoría a la que corresponde, ya sea añejo, joven o reposado.	> No indica Registro Federal de Causantes.	> No justifica la leyenda "Producto orgánico".	> No presenta lote. > No justifica la leyenda: "Producto orgánico, certificado por Mayacert".	> No presenta lote. > No justifica la leyenda: "Producto orgánico, certificado por Mayacert".
Contenido de alcohol (% Alc. Vol. a 20 ºC)	**Declarado**	40	49.3	36	40	40
	Verificado	40.34	49.13	36.29	40.20	40.38
Costo por 100 ml ($)		$ 27.90	$ 105.20	$ 26.50	$ 65.30	$ 52.00



GUSANO ROJO
Mezcal joven con gusano 100% agave México 1 l
Completo
38
38.09
$ 21.60



LA PLEGARIA
Mezcal joven suave 100% agave México 750 ml
Completo
38
38.02
$ 63.90



LA PLEGARIA
Mezcal joven ahumado 100% agave México 750 ml
Completo
38
38.01
$ 63.90



LOS DANZANTES
Mezcal reposado 100% agave espadín México 750 ml
Completo
42.5
42.57
$ 92.50



LOS DANZANTES
Mezcal joven 100% agave espadín México 750 ml
Completo
42.7
42.65
$ 58.50



PIERDE ALMAS
Mezcal joven 100% agave México 750 ml
Completo
48.3
48.19
$ 174.50



URAKÁN
Mezcal joven 100% agave México 750 ml
Completo
38
38.30
$ 54.00



El TINIEBLO
Mezcal reposado 100% agave México 750 ml
> Etiquetado en idioma inglés, en donde: > No indica lote. > No presenta leyenda precautoria: "El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud".
40
39.97
$ 46.40



DELIRIO DE OAXACA
Mezcal reposado Premium 100% agave México 750 ml
> No cumple con el contenido neto declarado. Contiene 2.5% menos de lo declarado. > No justifica la leyenda: "100% agave orgánico".
40
40.27
$ 73.30



ALACRÁN
Mezcal joven 100% agave espadín México 750 ml
> No cumple con el contenido neto declarado. Contiene 2.6% menos de lo declarado.
46
45.75
$ 40.70



MEZCALES DE LEYENDA MURCIÉLAGO
Mezcal joven 100% agave durangensis México 750 ml
> No cumple con el contenido neto declarado. Contiene 2.6% menos de lo declarado. > No indica leyenda "Hecho en México".
42
45.01
$ 68.10



Shawi
Mezcal joven artesanal 100% agave México 750 ml
> No cumple con el contenido neto declarado. Contiene 3.0% menos de lo declarado.
36
36.34
$ 28.00



EL TINIEBLO
Mezcal añejo 100% agave México 750 ml
> No cumple con el contenido neto declarado. Contiene 4.8% menos de lo declarado. > No indica lote. >No indica leyenda "Hecho en México".
38
38.70
$ 54.10

MEZCAL TIPO I
100% AGAVE
(CONTINUACIÓN)









Marca		ESPÍRITU LAURO	SACRIFICIO	ESPÍRITU LAURO	MEZCALES DE LEYENDA TLACUACHE
Denominación Procedencia Presentación		Mezcal reposado 100% de agave México 750 ml	Mezcal reposado 100% agave México 750 ml	Mezcal joven 100% de agave México 750 ml	Mezcal joven 100% agave angustifolia México 750 ml
Etiquetado		> No cumple con el contenido de alcohol que declara en etiqueta, declara 40% y contiene 39.40% Alc. Vol.	> No cumple con el contenido de alcohol que declara en etiqueta, declara 40% y contiene 39.27% Alc. Vol.	> No cumple con el contenido de alcohol que declara en etiqueta, declara 40% y contiene 38.56% Alc. Vol.	> No cumple con el contenido neto declarado. Contiene 5.3% menos de lo declarado. > No cumple con el contenido de alcohol que declara en etiqueta, declara 42% y contiene 41.49% Alc. Vol. > No indica leyenda "Hecho en México".
Contenido de alcohol (% Alc. Vol. a 20 °C)	**Declarado**	40	40	40	42
	Verificado	39.40	39.27	38.56	41.49
Costo por 100 ml ($)		$ 65.30	$ 62.50	$ 55.90	$ 66.50

MEZCAL TIPO II





Marca		Monte Alban	Jerónimo Mezcalero
Denominación Procedencia Presentación		Mezcal reposado con gusano México 750 ml	Mezcal reposado con gusano México 750 ml
Etiquetado		Completo	Completo
Contenido de alcohol (% Alc. Vol. a 20 °C)	**Declarado**	38	38
	Verificado	38.10	38.29
Costo por 100 ml ($)		$ 19.30	$ 17.60

NORMATIVIDAD

Se verificó que cada una de las marcas cumpliera con lo establecido en las siguientes Normas Oficiales Mexicanas:

NOM-070-SCFI-1994.
Bebidas alcohólicas – Mezcal – Especificaciones.

NOM 142-SSA1-1995.
Bienes y servicios. Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.

NOM-002-SCFI-2011.
Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

MEZCALES

que no presentan certificado del Consejo Mexicano Regulador de la Calidad del Mezcal (Comercam) para comercialización de envasado nacional (incumplen requisito de norma)









Marca		666	BENEVÁ	BENEVÁ	M de Mezcal
Denominación Procedencia Presentación		Mezcal joven 100% puro de agave México 750 ml	Mezcal añejo 100% de agave México 750 ml	Mezcal joven abocado con gusano de agave 100% agave México 750 ml	Mezcal joven 100% agave espadín México 750 ml
Etiquetado		> No indica lote. > No presenta certificado expedido por el organismo de certificación acreditado para el producto.	> No presenta certificado expedido por el organismo de certificación acreditado para el producto.	> No presenta certificado expedido por el organismo de certificación acreditado para el producto.	> Sólo presentó certificado para comercialización nacional a granel y no para comercialización de envasado nacional.
Contenido de alcohol (% Alc. Vol. a 20 ºC)	**Declarado**	38	38	38	40
	Verificado	38.30	37.98	38.02	40.04
Costo por 100 ml ($)		$ 61.20	$ 26.50	$ 29.20	$ 32.00

MEZCAL

Que por su contenido alcohólico incumple con la denominación de mezcal



Marca		FANDANGO
Denominación Procedencia Presentación		Mezcal joven 100% agave México 1 l
Etiquetado		> No cumple con el contenido de alcohol que declara en etiqueta; declara 36% y contiene 35.12% Alc. Vol. Por el contenido de alcohol que contiene, incumple la denominación de mezcal.
Contenido de Alcohol (% Alc. Vol. a 20 ºC)	**Declarado**	36
	Verificado	35.12
Costo por 100 ml ($)		$ 9.90



No te pierdas, en nuestra próxima edición, los estudios de calidad de **Alimentos funcionales** y **Pulsómetros.**

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.

RESULTADOS

Etiquetado desinformado. De las 34 marcas, 11 presentaron alguna desviación en la información obligatoria en este rubro. Consulta a detalle cuáles fueron en las tablas.

Faltó contenido neto. 6 productos incumplieron el contenido neto. Éstos son:

1. Mezcal reposado premium 100% agave marca **DELIRIO DE OAXACA** (2.5% menos del contenido neto declarado en la etiqueta).
2. Mezcal joven 100% agave espadín marca **ALACRÁN** (2.6% menos de lo declarado).
3. Mezcal joven 100% agave durangensis marca **MEZCALES DE LEYENDA MURCIÉLAGO** (2.6% menos de lo declarado en etiqueta).
4. Mezcal joven artesanal 100% agave marca **Shawi** (3.0% menos de lo declarado).
5. Mezcal añejo 100% agave marca **EL TINIEBLO** (4.8% menos de lo declarado).
6. Mezcal joven 100% agave angustifolia **MEZCALES DE LEYENDA TLACUACHE** (5.3% menos de lo declarado).

Contenido alcohólico insuficiente. 5 marcas presentaron alguna desviación en este aspecto. Se trata de:

1. Mezcal reposado 100% de agave y el mezcal joven 100% agave de la marca **ESPÍRITU LAURO.**
2. Mezcal reposado 100% agave marca **SACRIFICIO.**
3. Mezcal joven 100% agave angustifolia marca **MEZCALES DE LEYENDA TLACUACHE.**
4. Mezcal joven 100% agave marca **FANDANGO.**

Incumple con la denominación mezcal. A pesar de que, según la norma, el porcentaje mínimo de alcohol para denominarse mezcal es de 36% Alc. Vol., el mezcal joven 100% agave marca **FANDANGO** sólo contiene 35.12% Alc. Vol.

Fuera de norma. 3 mezcales no presentaron el holograma ni el certificado que otorga **Comercam** para avalar la autenticidad y calidad de los mezcales, tal y como se indica en la **NOM-070-SCFI-1994.** Nos referimos a las marcas:

1. Mezcal añejo 100% de agave **BENEVÁ** de 750 ml.
2. Mezcal joven abocado con gusano de agave 100% agave **BENEVÁ** de 750 ml.
3. Mezcal 100% puro de agave **666** de 750 ml.





Por su parte, el mezcal joven 100% agave espadín de la marca **M de Mezcal** sólo presentó certificado para comercialización nacional a granel y no para comercialización de envasado nacional.

Contenido de componentes volátiles. Las **34 muestras analizadas cumplieron** con las especificaciones requeridas por la norma en cuanto a la presencia de metanol, alcoholes superiores, aldehídos, acidez y furfural en los productos.

Costo variable. Fíjate en la tablas; el precio varía significativamente de una marca a otra.





RECOMENDACIONES

- **Si vas a consumir alguna bebida alcohólica,** asegúrate de que haya sido adquirida en establecimientos fijos.
- **Antes de comprar,** verifica que el etiquetado y sellos de la botella estén en buen estado, sin presentar raspaduras o enmendaduras.
- **Revisa** que en la botella esté presente el sello de Comercam que la certifica como un mezcal auténtico.
- **Si vas a consumir alcohol en un bar o restaurante,** pide que abran la botella frente a ti y revisa que contenga todos los elementos mencionados líneas arriba.
- **Modérate.** El consumo de estos productos, incluso en cantidades muy pequeñas, afecta tu respuesta. No arriesgues tu vida.
- Ten en cuenta que **el abocado es un procedimiento que se sigue para "suavizar" el sabor del mezcal**. Consiste en la adición de uno o más productos naturales, lo que lo convierte en una buena opción para tu paladar.

MEXICANOS AQUÍ Y EN CHINA

Los productos con Denominación de Origen son propiedad del país que los postula. Como mexicanos, poseemos 14 tesoros que maravillan al mundo:

1. **Charanda:** destilado tradicional de Michoacán. Se obtiene al destilar la caña de azúcar o sus derivados como el piloncillo o la melaza. La zona protegida comprende 16 municipios.

2. **Bacanora:** bebida alcohólica sonorense, obtenida a partir de la fermentación de cierto tipo de tuna de un área protegida del estado.

3. **Sotol:** otro destilado que se elabora a partir de las plantas conocidas como sotol o sereque, que se cultivan en Chihuahua, Coahuila y Durango.

4. **Tequila:** quizás el producto mexicano más conocido en el mundo. Su materia prima es el *Agave tequilana weber*, cultivado en el estado de Jalisco y algunas tierras de Nayarit, Michoacán, Guanajuato y Tamaulipas.

5. **Mezcal:** se elabora con agave y su región geográfica abarca los estados de Guerrero, Oaxaca, Durango, Guanajuato, Michoacán, San Luis Potosí, Zacatecas y Tamaulipas.

6. **Olinalá:** artesanías de madera que provienen del árbol de linaloe, fabricadas en el municipio de Olinalá, al noroeste de Chilpancingo, Guerrero.

7. **Café de Chiapas:** se cultiva en suelos volcánicos, aptos por su humedad y temperatura. Se encuentra protegido en varios municipios de dicho estado.

8. **Café Veracruz:** los profundos suelos volcánicos, la alta humedad durante todo el año y los inviernos nublados le dan su intenso sabor y cuerpo. La zona de protección incluye todos los municipios del estado.

9. **Vainilla de Papantla:** se trata del fruto maduro de la orquídea *Vanilla planifolia andrews*, y mezcla de subespecies. El territorio protegido abarca 39 municipios de los estados de Veracruz y Puebla.

10. **Chile habanero de la península de Yucatán:** se considera uno de los chiles más picantes del mundo y se cultiva en los tres estados que conforman su territorio: Campeche, Quintana Roo y Yucatán.

11. **Talavera:** producto artesanal de la "Zona de Talavera", región que comprende Atlixco, Cholula, Puebla y Tecali. La materia prima que se utiliza en su elaboración es arcilla extraída de las minas de la región.

12. **Mango Ataulfo del Soconusco:** su pulpa de consistencia firme, sabor dulce y baja acidez lo caracterizan como otra joya chiapaneca. La zona protegida comprende varios municipios.

13. **Ámbar de Chiapas:** el municipio de Simojovel produce 90% del total del ámbar que se extrae de Chiapas (y que tiene 25 millones de años) aunque todo el estado se encuentra protegido.

14. **Arroz de Morelos:** los suelos con alto contenido de arcilla, su capacidad de retención de humedad y los métodos artesanales que se emplean en el cultivo, hacen de este arroz el mejor del país.

Fuentes

- Instituto Mexicano de la Propiedad Intelectual. (7 de marzo de 2013). "Modificación a la declaración general de protección de la denominación de origen Mezcal, publicada el 28 de noviembre de 1994". Consultado el 12 de agosto de 2013, en http://www.impi.gob.mx/wb/IMPI/modificacion_a_la_declaracion_general_de_protecc_2
- Revista del Consumidor en Línea. (8 de septiembre de 2010). "De México para el mundo: nuestras denominaciones de origen". Consultado el 12 de agosto de 2013, en http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=13146

Precios mínimos y máximos de mezcales en la Ciudad de México y zona metropolitana, Guadalajara y Querétaro

Levantados del 29 de julio al 6 de agosto de 2013

Marca Denominación Presentación	Ciudad de México y zona metropolitana				Guadalajara				Querétaro			
	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Alipús Mezcal joven 100% agave 750 ml	**$ 376**	Liverpool	**$ 399**	Superama (Homero / Horacio / Pachuca / Polanco / Valle Dorado)	**$ 376**	Liverpool (Andares) / Palacio de Hierro	**$ 399**	Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero / Unidad Rubén Darío)	**$ 387**	La Europea / La Castellana	**$ 399**	Superama (Milenio)
Amores Mezcal joven / 100% de agave espadín 750 ml	**$ 379**	La Castellana	**$ 396**	La Europea	**$ 398**	La Europea	*	*	**$ 398**	La Europea	*	*
Bru Xo Mezcal joven artesanal / 100% agave 750 ml	**$ 305**	Superama (Horacio / Polanco / Valle Dorado)	*	*	**$ 305**	Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero)	*	*	**$ 305**	Superama (Milenio)	*	*
Desaire Mezcal joven 100% agave 750 ml	**$ 550**	La Castellana	*	*	*	*	*	*	**$ 550**	La Castellana	*	*
Fandango Mezcal reposado 100% agave 1 l	**$ 120**	Walmart (Acoxpa / Miramontes / Pirules / Plaza Aragón)	*	*	*	*	*	*	**$ 120**	Walmart	*	*
Gusano Rojo Mezcal joven con gusano / 100% agave 1 l	**$ 175**	Dimiba	**$ 240**	La Naval	**$ 167**	Vinos Estadio	**$ 221**	La Playa	**$ 216**	La Europea / La Castellana	**$ 224**	Vinos y Licores
La Plegaria Mezcal joven suave 100% agave 750 ml	**$ 479**	La Castellana	**$ 575**	Palacio de Hierro	**$ 575**	Palacio de Hierro	*	*	**$ 479**	La Castellana	*	*
La Plegaria Mezcal joven ahumado / 100% agave 750 ml	**$ 479**	La Castellana	**$ 575**	Palacio de Hierro	*	*	*	*	**$ 479**	La Castellana	*	*

Los Danzantes Mezcal reposado 100% agave espadín 750 ml	**$ 661**	Bodegas Alianza (Satélite)	**$ 695**	Superama (Homero / Horacio / Lindavista / Pachuca / Polanco / Valle Dorado)	**$ 661**	Vinos América	**$ 695**	Superama (Manuel Acuña / Unidad Rubén Darío)	**$ 692**	La Castellana	**$ 695**	Superama
Los Danzantes Mezcal joven 100% agave espadín 750 ml	**$ 472**	La Naval	**$ 503**	Chedraui (Polanco / Universidad)	**$ 489**	Liverpool	**$ 503**	Chedraui / La Europea / La Playa	**$ 499**	Superama (Milenio)	**$ 503**	La Europea / La Castellana
Pierde Almas Mezcal joven 100% agave 750 ml	**$ 485**	La Europea	*	*	**$ 485**	La Europea	*	*	**$ 485**	La Europea	*	*
Urakán Mezcal joven 100% agave 750 ml	**$ 379**	Bodegas Alianza (Satélite)	**$ 405**	Soriana (Aragón)	*	*	*	*	**$ 405**	Soriana (Plaza Las Américas) / Soriana Plus (Quintana)	*	*
El Famoso Mezcal de Matatlán 100% de agave, gusano 750 ml	**$ 208**	La Naval	**$ 229**	La Castellana	*	*	*	*	*	*	*	*
Marca Negra Mezcal joven 100% agave dobadán 750 ml	**$ 782**	La Europea	*	*	**$ 789**	La Europea	*	*	**$ 789**	La Europea	*	*
Jaral de Berrio Mezcal joven 100% agave 750 ml	**$ 159**	Bodegas Alianza (Satélite)	**$ 211**	Palacio de Hierro	**$ 199**	La Europea / Liverpool (Andares) / Walmart	**$ 211**	Palacio de Hierro	**$ 199**	La Europea / Liverpool (Querétaro) / Walmart	*	*
Wahaka Mezcal reposado con gusano / 100% agave 750 ml	**$ 485**	La Europea	*	*	**$ 490**	La Europea / Walmart (Vallarta)	*	*	**$ 490**	La Europea	*	*
Wahaka Mezcal joven 100% agave 750 ml	**$ 386**	La Europea	**$ 390**	Superama (Homero / Horacio / Lindavista) / Walmart (Miramontes)	**$ 390**	La Europea / Walmart (Vallarta)	*	*	**$ 390**	La Europea / Superama (Milenio)	*	*

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

Precios mínimos y máximos de mezcales en la Ciudad de México y zona metropolitana, Guadalajara y Querétaro

Levantados del 29 de julio al 6 de agosto de 2013

Marca Denominación Presentación	Ciudad de México y zona metropolitana				Guadalajara				Querétaro			
	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
El Tinieblo Mezcal reposado 100% agave 750 ml	$348	Bodegas Alianza (Satélite) / La Castellana / La Europea	*	*	$348	La Europea	*	*	$348	La Castellana / La Europea	*	*
Delirio de Oaxaca Mezcal reposado premium 100% agave 750 ml	$547	Palacio de Hierro	$575	La Europea	$547	Palacio de Hierro	$580	La Europea	$580	La Europea	*	*
Alacrán Mezcal joven / 100% agave espadín 750 ml	$285	Superama (Homero / Horacio / Polanco / Lindavista)	$359	City Market (Lomas)	$285	Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero / Unidad Rubén Darío)	$310	Palacio de Hierro	$285	Superama (Milenio)	$300	La Europea
Mezcales de Leyenda Murciélago Mezcal joven / 100% agave durangensis 750 ml	$445	Superama (Homero / Horacio / Lindavista)	$599	La Naval	$550	La Europea	*	*	$445	Superama	$550	La Europea
Shawi Mezcal joven artesanal 100% agave 750 ml	$208	La Europea	$210	City Market (Lomas) / Palacio de Hierro	$210	La Europea	*	*	$210	La Europea	*	*
El Tinieblo Mezcal añejo 100% agave 750 ml	$406	Bodegas Alianza (Satélite / Tlalpan) / La Castellana / La Europea	*	*	$406	La Europea	*	*	$406	La Castellana / La Europea	*	*
Espíritu Lauro Mezcal reposado 100% de agave 750 ml	$490	Superama (Homero / Horacio / Lindavista / Pachuca) / La Castellana	$520	City Market (Lomas)	$490	Superama (Manuel Acuña)	$630	Hybrid Bar y Vinos	$490	Superama	$519	La Castellana / La Europea
Sacrificio Mezcal reposado 100% agave 750 ml	$389	Costco (Coapa / Satélite)	$469	City Market (Lomas) / La Castellana / Palacio de Hierro	$469	La Europea	*	*	$469	La Castellana / La Europea	*	*

Espíritu Lauro Mezcal joven 100% de agave 750 ml	**$ 390**	Superama (Homero / Horacio / Lindavista / Pachuca)	**$ 420**	City Market (Lomas) / La Naval	**$ 390**	Superama (Manuel Acuña)	**$ 419**	La Europea / Liverpool (Andares) / Palacio de Hierro	**$ 419**	La Castellana / La Europea / Liverpool (Querétaro)	*	*
Mezcales de Leyenda Tlacuache Mezcal joven / 100% agave angustifolia 750 ml	**$ 399**	Superama (Horacio / Lindavista)	**$ 549**	La Naval	**$ 499**	La Europea	*	*	**$ 395**	Superama	**$ 499**	La Europea
Monte Albán Mezcal reposado con gusano 750 ml	**$ 145**	Walmart (Acoxpa / Miramontes / Plaza Aragón / Universidad)	*	*	**$ 145**	Walmart (Vallarta)	*	*	**$ 145**	Walmart	*	*
Jerónimo Mezcalero Mezcal reposado con gusano 750 ml	**$ 132**	Soriana (Aragón / Mixcoac / Perinorte)	*	*	*	*	*	*	**$ 132**	Soriana (Plaza Las Américas) / Soriana Plus (Quintana)	*	*
Fandango Mezcal joven 100% agave 1 l	**$ 110**	Walmart (Acoxpa / Miramontes / Plaza Aragón)	**$ 120**	Walmart (Pirules / Universidad)	**$ 110**	Walmart	*	*	**$ 110**	Walmart	*	*
666 Mezcal 100% puro de agave 750 ml	**$ 459**	La Castellana	*	*	*	*	*	*	**$ 459**	La Castellana	*	*
Benevá Mezcal añejo 100% de agave 750 ml	**$ 189**	Walmart (Miramontes)	**$ 237**	La Europea	**$ 189**	Walmart	**$ 239**	La Europea	**$ 199**	Superama	**$ 239**	La Europea
Benevá Mezcal joven abocado con gusano de agave 100% agave 750 ml	**$ 180**	Superama (Lindavista)	**$ 220**	La Mercantil / Casa Gala	**$ 178**	Liverpool (Andares) / Palacio de Hierro	**$ 196**	La Europea	**$ 180**	Superama	**$ 199**	Superama (Milenio)
M de mezcal Mezcal joven 100% agave espadín 750 ml	**$ 240**	La Europea	**$ 273**	La Naval	**$ 240**	La Europea	*	*	**$ 240**	La Europea	*	*

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

Destilados de agave, el espíritu de la tierra



Más que un proceso de producción, la elaboración de mezcal se trata de un arte que comienza en la cuidadosa selección de los agaves, pasa por el atento horneado y molienda, la paciente fermentación, destilación y añejamiento, y concluye en el envasado que llega a las mesas de todo el mundo. Éste es el proceso de la tradición mexicana más sofisticada.

Cuenta la leyenda que un día gris, con lo alto cargado de nubes y las gotas de lluvia que golpeaban la tierra, un estruendo surgió de lo mas profundo del cielo. Entonces, un rayo ásacudió las propias entrañas del agave, y así se hizo la primera tatema.

Si en el horizonte se vislumbra un agave, es muy probable que ahí se produzca mezcal. De Sonora a Jalisco, de Nayarit a Oaxaca, el territorio mexicano es un nato productor del destilado.

El origen de la palabra mezcal se remonta al vocablo náhuatl *mexcalli*, que, por tratarse de una lengua aglutinante, puede ser traducido al castellano como "maguey cocido" (*melt*, maguey; *ixca*, cocer). En nuestro país existen evidencias arqueológicas del uso de hornos subterráneos desde tiempos prehispánicos.

Sin embargo, el mezcal, tal como lo conocemos hoy, es resultado del encuentro de culturas –no siempre afortunado– de la época colonial. En él se conjuntan la tradición indígena de la fermentación del corazón del maguey y los alambiques árabes traídos por los conquistadores españoles.

Los diferentes destilados del agave reciben el nombre común de mezcal –de ahí que el tequila fuera conocido, hasta hace poco, como "vino mezcal"–, pero hallan sus características propias según la especie del maguey, el clima en el que se desarrolle, la técnica utilizada en su destilación, así como el recipiente en el que se deje reposar.

Así, la bebida que se ha convertido en tendencia en el mundo es la consecuencia de un arte muy mexicano.

1 Campo agavero

La producción del mezcal inicia en los campos donde se cultivan las diferentes especies de agave dentro de los municipios señalados por la Denominación de Origen. Los jimadores, responsables de realizar la jima o desprendimiento de las hojas del maguey, se encargan de seleccionar las plantas maduras que aseguren la presencia suficiente de azúcares que garanticen una buena producción.

La selección del agave ideal para la producción de un mezcal de calidad es más un arte que un oficio, generalmente transmitido de manera oral de generación a generación. Una vez elegidas las plantas susceptibles de ser trabajadas, comienza el arduo proceso de desprender las hojas hasta dejar al descubierto el corazón o piña del agave.

2 Horneado de las piñas

Una vez realizada la jima, las piñas son transportadas a los palenques, el lugar donde se encuentran los hornos y los molinos para continuar el proceso de elaboración del mezcal. Una vez ahí, y dependiendo de la preferencia de los productores, los corazones del agave son introducidos en trozos o completos al







interior de hornos excavados a varios metros debajo del piso, donde gracias a la acción del calor serán "horneados", ablandando el duro interior del agave y posibilitando que en la siguiente etapa puedan ser extraídos los jugos que atesora en su interior.

3 *Molienda*

De la misma manera que en el caso de las uvas para la elaboración del vino, la piña cocida del agave debe ser molida para poder separar el jugo de la pulpa de la planta. Posteriormente, las cabezas enteras o trozadas son introducidas en molinos de sangre impulsados por animales que, mediante la acción de una enorme piedra, aplastarán la pulpa para liberar el jugo y los azúcares que luego serán fermentados de manera natural.



Sin gusano, ¿no es mezcal?

El **gusano de maguey o chinicuil** (también llamado chilocuil o techole) "ahogado" al fondo de la botella se ha convertido, con el paso de los años, en una imagen recurrente. Sin embargo, contrario a la creencia popular, no se trata de un elemento característico de los mezcales.

Para empezar, no se trata de un gusano, sino de una larva que responde al nombre científico de ***Hypopta agavis.*** Estas orugas de color rojizo alcanzan a medir hasta 5 centímetros de largo, apareciendo durante la temporada de lluvias y llegando a roer los tallos y hojas de los magueyes. Aunque se trata de una plaga que afecta principalmente a las especies *Agave angustifolia* y *salmiana* (dos de las más utilizadas para la elaboración del mezcal), no se utilizan pesticidas, sino que se les recoge a finales de agosto para poder incluirlas en platillos típicos de la cocina oaxaqueña e hidalguense.

Esta larva, además de ser la materia prima para preparar la sal de gusano, también se utiliza para abocarlo, dándole un sabor y color característicos a ciertas variedades de mezcal (que no de tequila), pues la norma oficial prohíbe su uso para este destilado.

Otra larva utilizada en la elaboración de mezcal es la del **picudo del agave (*Scyphophorus acupunctatus*),** un insecto que en su estado adulto perfora las hojas de la planta para depositar sus huevecillos en el corazón o piña. La práctica de depositarla en la botella una vez terminado el producto data de 1940, cuando Jacobo Lozano Páez, un embotellador de Matatlán, lo añadió para darle un toque característico a su producto. Sin embargo, tal y como lo establece la NOM de mezcal, su presencia en la botella es totalmente opcional, no siendo un criterio válido para discernir si una bebida es o no un mezcal auténtico.





Cómo acompañar un mezcal

Hay quienes afirman que el mezcal está siguiendo los pasos de su "hermano mayor", el tequila, conquistando no sólo las principales capitales del país, sino de todo el mundo. La estampa de "bebida para machos" está cediendo paso a una imagen sofisticada, llegando a ser concebido como el "coñac mexicano".

A pesar de que es posible prepararlo en una infinidad de cocteles, sus características organolépticas –como sabor, color y aroma– sólo pueden ser apreciadas tomándolo solo. A diferencia del tequila, que guarda un sabor más o menos uniforme –dependiendo de si es joven, reposado, añejo o extra añejo–, el gusto de los mezcales es muy variado, dependiendo del agave que se utilice para su preparación o de los procesos que se hayan seguido para destilarlo.

Tradicionalmente, esta bebida suele acompañarse con sal de gusano, ya sea roja o negra, la cual ayuda a realzar sus características. Otro acompañante de estos destilados son los gajos de naranja, que se recomienda morder tras darle un sorbo a esta bebida.

Lejos ya de esta estampa de "trago para machos", sumilleres y catadores recomiendan disfrutarlo lentamente, deteniéndose primero a apreciar su aroma para después dar tragos pequeños que puedan "pasearse" por toda la boca, buscando revelar la inmensa gama de sabores que se esconden tras el primer trago.

4 *Fermentación*

Una de las etapas fundamentales en la elaboración de las bebidas alcohólicas es la fermentación. Se trata de un proceso biológico en el que, en ausencia de oxígeno, algunos microorganismos actúan sobre los carbohidratos presentes en las plantas, convirtiendo azúcares como la glucosa, la fructosa o el almidón en un compuesto denominado etanol (de ahí el nombre de bebida etílicas).

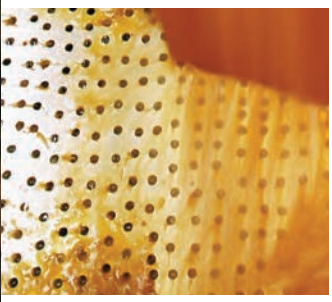
Es a través de este proceso que cereales como la malta y la cebada se convierten en cerveza; las uvas en vino; la manzana en sidra; o la piña del maguey cocido en mezcal. Sin embargo, durante esta etapa se producen otros compuestos orgánicos, alcoholes diferentes al etanol (llamados alcoholes superiores) como los esteres, aldehídos, ácidos orgánicos y metanol, entre otros, que le dan sus características organolépticas al producto.

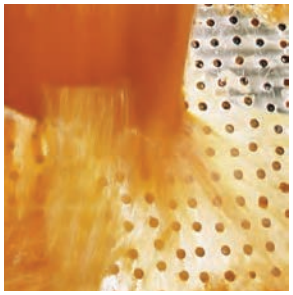
Debido a que algunos de ellos pueden resultar tóxicos para el consumo humano, estos compuestos secundarios de la fermentación están regulados por las distintas normatividades, buscando que los productos sean seguros para los consumidores.

En el caso del mezcal, los jugos extraídos del agave cocido –también denominados mostos– son introducidos en tinajas en las que se llevará a cabo este proceso de manera natural.









5 Doble destilación

Mediante la utilización de calor, los alcoholes del mosto de agave fermentado se irán separando de las impurezas y otros materiales sólidos durante su recorrido por los tradicionales alambiques. Estos curiosos aparatos funcionan vaporizando primero el jugo del maguey cocido mediante la acción del fuego y, posteriormente, condensando al "chocar" con el cazo enfriador en el tope del alambique.

El líquido resultante de este proceso es el mezcal que bebemos embotellado; sin embargo, en algunas regiones del país es tradición volver a destilarlo para obtener un producto más puro.

6 Tercera destilación

En algunos tipos de mezcal, como el pechuga, se realiza una tercera destilación, donde se incluyen frutas o incluso trozos de carne como la de pechuga de gallina. Este paso le dará cualidades organolépticas únicas al producto final.

7 Añejamiento

Dependiendo del tipo de mezcal será el añejamiento. Aquellos conocidos como blancos o jóvenes son almacenados en barricas por menos de dos meses, resultando un líquido incoloro. Los reposados, por su parte, son añejados por periodos de entre dos meses a un año. Finalmente, los añejos son productos que se almacenan por al menos un año en barriles con una capacidad no mayor a los 200 litros.

Generalmente, el reposo se realiza en barricas de madera de encino o roble blanco. Durante este tiempo, el mezcal adquiere un color ámbar y su sabor se va impregnando del tipo de madera de las barricas. Entre más tiempo se deja añejar, más oscuro es el color que adquiere y más la diferencia en su sabor.

Una vez realizados estos pasos, se procede al envasamiento, donde en algunas ocasiones se le añade el famoso **"gusano de maguey".** Todos estos procedimientos se encuentran especificados en la norma oficial que regula producción de mezcales y que, además de garantizar un producto seguro para los consumidores, ayuda a la conservación de estas bebidas que llevan el espíritu de nuestra tierra en cada gota.

Un mano a mano: mezcal contra tequila

Aunque técnicamente el tequila es un mezcal, existen grandes diferencias entre ambos. Más allá de si tiene o no gusano, de si raspa o el olor, existen cuatro diferencias entre estas bebidas con Denominación de Origen (DO).

Materia prima. La DO del tequila establece que únicamente puede ser elaborado a partir de la fermentación de la especie *Agave tequilana weber*, también conocido como agave azul. Por su parte, la DO del mezcal permite la utilización de hasta 30 variedades distintas de agave –el azul incluido–.

Lugar de origen. En el caso del tequila, su materia prima sólo puede ser cultivada en los territorios marcados en la DO: 7 municipios de Guanajuato, 30 de Michoacán, 8 de Nayarit, 11 de Tamaulipas y los 124 que conforman Jalisco. Por su parte, los agaves utilizados para fabricar el mezcal deben proceder de los estados de Durango, Guerrero, Oaxaca, San Luis Potosí, Zacatecas o de alguno de los 19 municipios de Michoacán, 7 de Tamaulipas o 1 de Guanajuato, los cuales están incluidos en la DO.

Método de elaboración. Aunque siempre dependerá de cada producto en específico, en términos generales el proceso para la obtención del tequila es más industrializado que el de los mezcales; de hecho, su acento "artesanal" es uno de los factores que lo han colocado como un objeto de lujo alrededor del mundo.

Experiencia organoléptica. Las diferencias, tanto en las materias primas como en los procesos de elaboración, desembocan en características sensoriales distintas. Esto sin contar que, en algunos casos, tanto los tequilas como los mezcales son susceptibles de ser abocados; es decir, de que algunas de sus características –como el sabor y el color– sean modificadas. Sin embargo, por lo general se dice que, mientras el sabor del tequila es más neutro, el del mezcal es más fuerte.

Fuentes

· Colunga-García Marín, Patricia (ed.) *et al.* (2007). "En lo ancestral hay futuro". Centro de Investigación Científica de Yucatán. México: Mérida.
· Conabio. (s.f.). "Mezcales. Diversidad biológica". Consultado el 13 de agosto de 2013, en http://www.biodiversidad.gob.mx/usos/mezcales/mDiversidad.html
· Mezcales de Oaxaca. (s.f.). "Acerca del gusano de mezcal". Consultado el 13 de agosto de 2013, en http://www.mezcalesdeoaxaca.com/acercadelgusano.html
· Mezcales Tradicionales. (s.f.). "Elaboración del mezcal de pechuga". Consultado el 13 de agosto de 2013, en http://mezcalestradicionales.mx/mezcales_herencia_cultural_y_bio/Ponencias%20PDF/17%20B%20Mezcal%20de%20Pechuga.pdf
· Pérez, Cornelio. (20 de noviembre de 2011). "Para disfrutar mezcales tradicionales". Consultado el 12 de agosto de 2013, en http://www.milenio.com/cdb/doc/impreso/8868309
· Secretaría de Turismo y Desarrollo Económico del Estado de Oaxaca.

MÉXICO NACIÓN MEZCALERA

En nuestro país existen tres destilados de agave con Denominación de Origen: **el mezcal, el tequila y el bacanora.** Sin embargo, existen más bebidas que se obtienen de esta planta. Descubre por qué somos una nación mezcalera.





ESPECIE DE AGAVE











La Denominación de Origen (DO) utiliza el nombre de una región específica para designar un producto cuya calidad o características son resultado de los factores naturales y humanos de dicha ubicación.

Además de los mezcales, existen otros dos destilados con Denominación de Origen: el sotol, orgullo de Chihuahua, Durango y Coahuila; y la charanda, aguardiente tradicional de Michoacán.

A la fecha, se contabilizan cerca de 200 especies de agave; más de la mitad de ellas se encuentra exclusivamente en México.

Desde hace aproximadamente 10,000 años, los primeros americanos cultivaron y cosecharon estas plantas, obteniendo, además de las bebidas fermentadas, un sinfín de productos.



· Carrillo Trueva, Lauro Antonio. (2007). "Los destilados de agave en México y su denominación de origen". Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.revistaciencias.unam.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=283%3Alos-destilados-de-agave-en-mexico-y-su-denominacion-de-origen
· Conabio. (2006). *Mezcales y diversidad*. 2a edición. México: Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad.
· ---------. (s.a.). "Mezcales". Consultado el 7 de agosto de 2013, en http://www.biodiversidad.gob.mx/usos/mezcales/mezcales.html

Gráfico: Arnulfo Guevara

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 **asesorías@profeco.gob.mx**

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

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

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

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

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

Directorio de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

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 9a 18 horas..

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969, 918 3113 y 994 1830

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,colonia Desarrollo Urbano Río Tijuana, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916 y 684 8795
Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR
Calle Jalisco, esq. Francisco I. Madero s/n, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077, 125 5400 y 123 1530

CAMPECHE
Palacio Federal, Av. 16 de Septiembre s/n, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672, 816 6002 y 816 4774

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA
José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92
Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS
Blvd. Andrés Serra Rojas #1090, Edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29045, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5936 al 42
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7-A y locales 2 y 3 del centro comercial Plaza de Las Américas, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087, 89 y 93
Subdelegación: Ignacio Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778, 416 3142 y 437 0770

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, del. Cuauhtémoc, CP 06720. Tel. 5578 0412, 5578 0636 y 5578 1507
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México Centro, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. 5686 1900 y 5685 6759
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056, 5272 9847 y 5272 7511
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059 y 5576 6028
Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784
Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72 y 213 6372
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
Calle 5 de Mayo #341, col. Zona Centro, CP 37000, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO
Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO
Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44140, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA
Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO
Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO
Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera 215 y 225, col. Lindavista, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA
Oaxaca #150, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón, Cajeme. Tel. 415 2588 y 415 2380

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296
Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col.Flovigar, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97
Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS
Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

NITLAHTOA, TITLAHTOA
LAS LENGUAS INDÍGENAS DE MÉXICO

En nuestro país se hablan muchas lenguas además del español. De hecho, son tantas que los especialistas aún no se ponen de acuerdo en cuántas hay. ¿Te gustaría aprender algunas palabras en estas lenguas?



Rarámuri

La lengua que hablan los rarámuris o tarahumaras (como se les conoce en español). La mayoría vive en el estado de Chihuahua, específicamente en la Sierra Madre Occidental.

¿Qué es un dialecto y qué un idioma?

Muchas personas se refieren a las lenguas indígenas como "dialectos". Sin embargo, están en un error. Un dialecto es una variación local de un idioma. Por ejemplo, el español que hablamos en México en esencia es el mismo que se usa en Argentina o España, pero basta con escuchar cómo lo hablan en otros lados para comprobar que no son iguales.

Incluso existen dialectos de lenguas indígenas que se hablan en regiones muy extensas del país, como el zapoteco o el náhuatl. Un indígena de Tecomán, Colima, puede tener muchos problemas para comunicarse con otro de Huejotzingo, Puebla; pues, aunque ambos hablan náhuatl, ¡cada uno habla un dialecto distinto!



Purépecha

Se habla principalmente en regiones del Estado de México, Guanajuato, Guerrero, Michoacán, Jalisco y el Distrito Federal. Se trata de una de las 65 lenguas vivas mexicanas reconocidas por nuestro gobierno.

Las más habladas

En México existen más de 6 millones de personas que hablan alguna de las más de 60 lenguas indígenas. Estas son las cinco más habladas en todo el país:

- **NÁHUATL** 2 millones 445 mil 969 personas
- **MAYA** 1 millón 475 mil 575 mexicanos
- **OTOMÍ** 646 mil 875 personas
- **MIXTECO** 726 mil 601 mexicanos
- **ZAPOTECO** 777 mil 253 personas hablan alguna de sus variantes

ESPAÑOL	TOTONACA	PURÉPECHA
maíz	kuxi	tsiri
tortilla	chaw	ichúskuta
chile	pin	khauasï
fiesta	pachawa	phindekua
perro	chichí	uichu

ESPAÑOL	MIXE	RARÁMURI
estrella	matsa'	sipoi
niña	tiixy	tewé
niño	miixy	towí
flor	pijy	sewá
agua	nëë	bawí



Náhuatl

En tiempos prehispánicos, fue uno de los idiomas más hablados por los habitantes del continente. Actualmente, la mayoría de sus hablantes se encuentra en los estados de Durango, Guerrero, Hidalgo, Michoacán, Morelos, Oaxaca, Estado de México, Puebla, Tlaxcala, San Luis Potosí, Veracruz y la Ciudad de México. Sin embargo, debido a la migración, también los hay en Estados Unidos, Canadá y Reino Unido.



Totonaca

La mayoría de sus hablantes se concentra en los estados de Puebla y Veracruz. De acuerdo con algunos estudiosos en el tema, la palabra "totonaca" significa en español: "hombre de tierra caliente".





Mixe

Sus hablantes se concentran en dos estados principalmente: Oaxaca y Guerrero. En español, la palabra mixe significa "pueblo de la lengua florida". Trata de pronunciarla y verás por qué.



El mundo visto con otros ojos

¿Qué tan distinta crees que sea la forma de ver la vida en los pueblos indígenas? Te recomendamos cinco libros para que comiences a descubrirlo:

Fiestas del agua. Sones y leyendas de Tixtla
de Caterina Camastra y Héctor Vega
con ilustraciones de Julio Torres Lara
Editorial El Naranjo

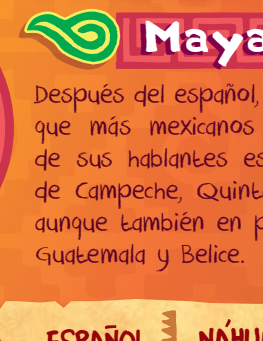
De lo que le contaron al fraile
de Claudia Burr, Krystyna Libura y Cristina Urrutia
Editorial Tecolote

Las aventuras de los jóvenes dioses
de Eduardo Galeano
con ilustraciones de Nivio López
Editorial Siglo XXI

Kaa yu ta kutua a kun Ñuu Savi. Adivinanzas en mixteco. La lengua de la lluvia
de Alejandra Cruz Ortiz
con ilustraciones de Octavio Moctezuma
Editorial Artes de México

Cuento del Conejo y el Coyote. Didxagucaa stia Lexu ne Gueu
de Natalia Toledo
con ilustraciones de Francisco Toledo
Fondo de Cultura Económica

Recomendaciones tomadas de Azotea de libros (azoteadelibros.com) de Luis Téllez-Tejeda.



Maya

Después del español, es la tercera lengua que más mexicanos hablan. La mayoría de sus hablantes está en los estados de Campeche, Quintana Roo y Yucatán, aunque también en países vecinos como Guatemala y Belice.

ESPAÑOL	NÁHUATL	MAYA
papá	notahtzin	taat
mamá	nonantzin	ná
chocolate	xocolatl	chukuva
mi casa	nocaltzin	innaj
noche	yohualli	aak'ab

Gráfico: Bruno Piña

Fuentes · Navarrete Linares, Federico. (2010). *Pueblos indígenas de México*. México: Castillo.
· Traducción a las diferentes lenguas y asesoría temática de Eduardo Lid Rico Domínguez.

EL TURNO DE →

Pepe Aguilar

Consumidor

Heredero de dos de las figuras más emblemáticas de la escena de música ranchera, no sólo ha sabido explotar su talento como cantante con una voz privilegiada, sino también como compositor y productor musical. Este año festeja el mes patrio con el lanzamiento de su nuevo disco tributo a Vicente Fernández, y compartiendo con sus fans sus hábitos, gustos y opiniones como consumidor.

¿Qué te compraste con tu primer sueldo?
Empecé trabajando a muy temprana edad –¡a los 3 años!– en el espectáculo de mis padres, por lo tanto, no lo recuerdo... quizás algún juguete.

¿Cuál ha sido la peor compra de tu vida?
Cuando era adolescente me vendieron (mejor dicho, impusieron) un tiempo compartido en Cancún, ¡que nunca usé!

¿Alguna vez te has sentido engañado con un producto que compraste por su publicidad?
Muchas. Eso es algo muy común en una sociedad consumista.

¿Qué haces cuando te dan "gato por liebre", reclamas o te aguantas?
Reclamo. Siempre trato de resolver el problema cuando estoy en una situación así.

¿Te gusta el *shopping*?
Sí, aunque me da flojera, ¡es mucho trabajo! Ahora soy fan de comprar cosas en línea.

¿En qué gastas sin miramientos?
1) En viajes y experiencias que generen buenos momentos y recuerdos con la familia.
2) En seguridad.
3) A mi carrera le invierto.

Oferta vs. Pepe, ¿quién gana?
Casi siempre Pepe.

Si juntaras las compras de toda tu vida, ¿qué producto sería el más frecuente?
Desde niño he sido un obsesivo consumidor de música.

¿Das buenas propinas?
Siempre.

¿Tienes algún método de ahorro?
No lo suficiente...

En tu casa, ¿quién toma la mayoría de las decisiones de compra?
Yo diría que mi esposa y yo por partes iguales.

¿Revisas las etiquetas de los productos que compras?
Soy malísimo para eso... pero mi esposa sí es buena.

¿Productos nacionales o extranjeros?
Depende de la calidad.

¿Cuidas tu alimentación y la de tu familia?
Tratamos de ser lo más conscientes en ese departamento... aunque muchas veces no nos sale tan bien.

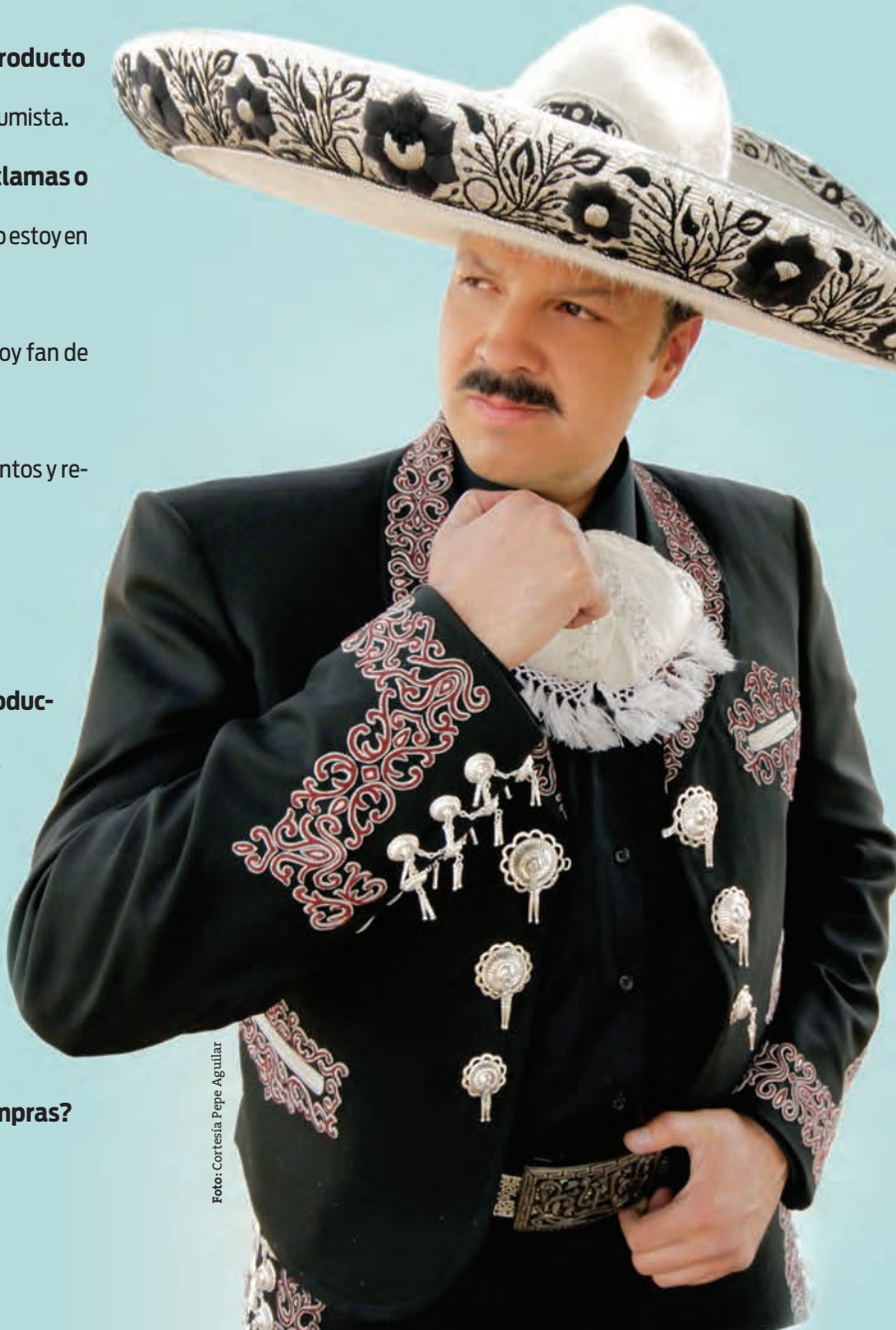


Foto: Cortesía Pepe Aguilar

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS



Con este programa puedes comparar más de 200 mil precios en 25 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

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

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Portal del Consumidor Profeco



Sin tanto rollo
Síguenos en Twitter:
@profeco

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar de manera informada:
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.

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

La FUERZA del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Platillo *sabio*

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

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

En esta ocasión te presentamos una nutritiva mezcla de proteína animal y vegetales en la receta de carne de cerdo con calabacitas. Este alimento tiene un alto contenido de proteínas y minerales como el hierro, zinc, fósforo, magnesio y potasio, por lo que es recomendado para la etapa del crecimiento en los niños. También es fuente de tiamina, vitamina B6, niacina, riboflavina y vitamina B12, que son necesarias para mantener y conseguir una buena salud en los tejidos que componen nuestro cuerpo.

En la segunda receta te enseñamos a preparar sopecitos de sardinas para que aproveches todo el omega 3 que tiene este pescado azul. Su consumo ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos, además de aumentar la fluidez de la sangre, disminuyendo el riesgo de aterosclerosis y trombosis. La ingesta de sardinas y otros pescados azules es una deliciosa forma de prevenir enfermedades cardiovasculares. Y, por si fueran pocas sus bondades, su contenido proteico también es elevado.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes? Te compartimos un listado de ellas para que te deleites y ahorres.

Frutas

- Durazno
- Granada roja
- Guayaba
- Limón
- Manzana
- Melón
- Membrillo
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Perón
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Tuna
- Uva

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Berenjena
- Betabel
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile poblano
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA



117. CARNE DE CERDO CON CALABACITAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN
Kilocalorías 481 · Proteínas 29 g · Grasa 23 g · Fibra dietética 5 g · Colesterol 74 mg

INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- 600 g de carne de cerdo sin grasa, cortada en cubos medianos
- 2 elotes tiernos (590 g) desgranados y cocidos
- 3 calabacitas italianas (450 g) cortadas en cubos
- 2 chiles poblanos (200 g) asados, pelados y cortados en rajas
- 2 jitomates bola grandes (450 g)
- ½ pieza de cebolla (100 g) finamente picada
- 1 rama de epazote (10 g)
- 2 dientes de ajo (4 g) finamente picados
- 1 chile verde (6 g) desvenado y sin semillas
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 1 pizca de cominos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de arroz (180 g)

PREPARACIÓN

❶ En una cazuela antiadherente, calienta la mitad del aceite y sella la carne por todos lados, hasta que se vea ligeramente dorada.

❷ Incorpora las calabacitas crudas, las rajas y los elotes para que todo se vaya cocinando. Tapa la cazuela y baja el fuego.

❸ Aparte, asa los jitomates, los ajos y la cebolla. Licua perfectamente los jitomates con el chile verde y la mitad del ajo y la cebolla; cuela y añade al guiso.

❹ Salpimienta, agrega la rama de epazote y la pizca de cominos. Vuelve a tapar y continúa cociendo a fuego bajo por espacio de 20 minutos. No dejes que las calabazas se sobrecuezan.

❺ Mientras, prepara el arroz de forma convencional con el resto del aceite, el ajo y la cebolla.

❻ Al final, verifica la sazón y listo. Sirve bien caliente acompañado del arroz.

118. SOPECITOS DE SARDINA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 632 · Proteínas 23 g · Grasa 28 g · Fibra dietética 8 g · Colesterol 50 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 1 kg de masa de maíz
- 2 latas de sardinas en aceite (250 g)*, drenadas y desmenuzadas
- 180 g de queso fresco rallado o desmoronado
- 2 tazas de frijol (120 g en crudo) cocido y molido
- 250 g de tomates verdes
- ½ lechuga (200g) desinfectada y picada
- 6 rabanitos (150 g)
- ½ cebolla finamente picada (100 g)
- 2 chiles serranos (12 g)
- 2 chiles guajillo (10 g) desvenados y sin semillas
- 2 cucharadas de azúcar morena o piloncillo (20 g)
- 10 cucharadas de aceite (100 ml)

** Si lo prefieres, puedes utilizar sardinas en tomate.*

PREPARACIÓN

1. En un recipiente amplio, coloca la masa y añade un poco de sal y agua. Amasa hasta que quede con una consistencia suave.
2. Divide la masa en 18 o 24 bolitas iguales (dependiendo del tamaño que desees para los sopes). Pon un comal al fuego.
3. Humedece tus manos y haz tortillas ligeramente gruesas con cada bolita de masa. Cuécelas en el comal, voltéandolas cuando la orilla comience a verse cocida y esperando a que se "infle" (que será cuando se haya cocido del otro lado) para retirarlas del comal.
4. Una vez cocidas las tortillas, pellizca las orillas para formar los sopes y resérvalos envueltos en una servilleta.
5. Cuece los tomates junto con el chile serrano y guajillo; procura que sea el agua suficiente para alcanzar a cubrirlos. Déjalos hasta que los tomates se vean muy suaves. Después, lícualos con los chiles y 1 taza del agua de cocción. Si no es suficiente, completa con más agua.
6. Aparte, calienta una cucharada de aceite y sofríe la salsa anterior previamente colada. Añade el piloncillo y sal al gusto. Deja cocinar moviendo constantemente para que no se pegue. Reserva la salsa.
7. Calienta el aceite restante. Coloca los sopecitos en el comal caliente y, con la ayuda de una brocha, agrega muy poquita grasa caliente sobre cada tortilla por ambos lados. Distribuye encima un poco de frijoles molidos, luego la sardina desmenuzada, salsa, cebolla picada y, finalmente, el queso.
8. Deja a fuego bajo hasta que los sopecitos se calienten y sirve de inmediato con un poco de lechuga picada encima. Si lo deseas, puedes bañar con más salsa y adornar con los rabanitos al gusto.



Puedes ver la preparación de estos platillos en video, en **Platillo Sabio Profeco,** programa de televisión, en Revista del 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 estas páginas 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